

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

رقم :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم: تدريب رياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان

كثافة المنافسة الرياضية ومدى تأثيرها على

اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "أكابر"

دراسة ميدانية لفرقة "الشمس" للنادي الرياضي

تحت إشراف:

د . دخية عادل

من إعداد الطالب:

سليماني عماد الدين

السنة الجامعية: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

”وقل رب زدني علما”

الإهداء

إلى منبع الحب والصدق واكثان روح حياتي ، إلى من لا تحلو الحياة إلا بها، إلى رمز التضحية والوفاء، إلى من منحها الله عز وجل الجنة تحت أقدامها إلى التي تغمرني بحبها وحنانها إلى التي كان لها الفضل الكبير بعد الله العلي القدير في وصولي إلى هذه الدرجة إلى التي فرحت لفرحتي وحننت كحزني وباركتني بدعواتها ، إلى التي لا أوفيها حقها
مهما قلت فيها * **أبي العزيزة**

إلى رمز الإخلاص والرعاية والعطاء، ورمز الجهد والعلم إلى الذي نزع في نفسي بذرة العلم والعلم ، إلى الذي كان قدوة لي وصغري كل شيء ، إلى **أبي العزيز**
وإلى أساتذتي الكرام وإخوتي وزملائي وأصدقائي وأحبائي إلى كل من ساعدوني وساندوني على إتمام هذا البحث.

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

- **محمد** -

شكر و عرفان

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

حمد الله جزيل نعمه ، ونشكره على توفيقه لإجازه هذه الدراسة ، بفضل مشيئته تيسر لنا كل ما هو صعب ، واستضاء دربنا شعاع منير ، فوصلنا بعونه وحسن توفيقه إلى إجازة هذا العمل المتواضع وإتمامه ، له الحمد وله الشكر في أن وفقنا في تحقيق بعض ما طمحنا إليه .

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

نقدم بخير الشكر وفائق التقدير والاحترام إلى الأساتذة المشرفين الدكتور * دخية عادل *

الذي يستحق منا تحية اعتراف على ما قدمه لنا من نصائح وإرشادات قيمة رغم ضيق

وقته وكثرة مشاغله . كما نقدم بنحية إجلال وتقدير لأساتذتنا الكرام اللذين تدرجنا على أيديهم وبفضلهم وصلنا إلى ما نحن عليه .

كما نشكر كل من مدبري * نادي تقري * شباب بني ثور * وأهلك المقرن *

نشكر طاقم الفرق من لاعبين ومسيرين ورؤساء الشركات على المساعدات والنسيات

التي قدموها لنا خلال زيارتنا لهم .

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

المحتويات

الموضوع.....	أ.....
التشكرات.....	ب.....
الإهداء.....	ج.....
المحتويات.....	د.....
مقدمة.....	01.....

الجانب التمهيدي (الاطار العام للدراسة)

1- إشكالية البحث.....	05.....
2- فرضيات البحث.....	06.....
3- أهمية البحث.....	06.....
4- أهداف البحث.....	07.....
5- الدراسات السابقة والمرتبطة.....	07.....
6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.....	09.....
7- صعوبات البحث.....	10.....

الجانب النظري.

* الفصل الأول:كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها

تمهيد.....	12.....
1-1- تعريف كرة القدم.....	13.....
1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم.....	13.....
1-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم.....	14.....
1-4- تطور كرة القدم في الجزائر.....	18.....
1-5- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية.....	20.....
1-6- مبادئ كرة القدم.....	21.....
1-7- قواعد كرة القدم.....	22.....
1-8- توضيح قوانين اللعبة.....	23.....
1-9- طرق اللعب في كرة القدم.....	27.....
خلاصة.....	31.....

* الفصل الثاني: التحضير البدني للاعب كرة القدم

32.....	تمهيد
32.....	2-1- لحظة عن التحضير البدني.
32.....	2-2- مفهوم التحضير البدني.
33.....	2-3- أنواع التحضير البدني.
34.....	2-4- التحضير النفسي والتكتيكي.
35.....	2-5- التحضير النفسي للاعب كرة القدم.
36.....	2-6- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم.
36.....	2-7- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.
37.....	2-8- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم.
37.....	2-8-1- تعريف اللياقة البدنية.
37.....	2-8-2- مكونات اللياقة البدنية.
48.....	خلاصة

* الفصل الثالث: المنافسة الرياضية.

50	تمهيد
51.....	3-1- مفهوم المنافسة الرياضية.
51.....	3-2- طبيعة المنافسة الرياضية.
52.....	3-3- المنافسة الرياضية كعملية.
54.....	3-4- أنواع المنافسة الرياضية.
54.....	3-5- نظريات المنافسة.
55.....	3-6- أهمية المنافسة الرياضية.
56.....	3-7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية.
57.....	3-8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب.
57.....	3-9- الإعداد النفسي للمنافسة الرياضية.
60.....	3-10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.
61.....	3-11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسة الرياضية.
61.....	3-12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي.
62.....	3-13- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.
63.....	خلاصة

الجانب التطبيقي

* الفصل الأول: المنهجية المستخدمة في البحث.

تمهيد.....	63
1-1- المنهجية المستخدمة في البحث.....	64
1-1-1- المنهج المتبع.....	64
1-1-2- الأدوات المستخدمة في البحث.....	64
1-3-1- المنهج المتبع.....	68
2-1- مجتمع البحث.....	65
3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها.....	66
4-1- أسلوب التحليل الإحصائي.....	66
5-1- متغيرات البحث.....	67
6-1- مجالات البحث.....	67
7-1- حدود الدراسة.....	68

* الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان.

1-2- تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الخاص بالمدرسين.....	69
1-1-2- تحليل نتائج المحور الأول.....	69
2-1-2- تحليل نتائج المحور الثاني.....	77
3-1-2- تحليل نتائج المحور الثالث.....	87
2-2- تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الخاص باللاعبين.....	98
1-2-2- تحليل نتائج المحور الأول.....	98
2-2-2- تحليل نتائج المحور الثاني.....	106
3-2-2- تحليل نتائج المحور الثالث.....	115
* الإستنتاج العام.....	124
* الإقتراحات والتوصيات.....	125
* الخاتمة.....	126
* المراجع.....	127
- الملاحق.....	133
- ملخص الدراسة.....	144

مقدمة

لقد عرف الإنسان منذ القديم علومًا عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرًا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديمًا وحاضرًا بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

ورياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أنها لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعله غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديًا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى مثلًا "البرازيل" والأرجنتين" والكاميرون" وكوتديفوار" و"غانا"..... الخ

لتعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها، حيث أزيلت الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراهم بمنظوره الخاص والبعض يراها رياضة ترويجية وترفيهية والبعض الآخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة إلا دليل على أنها أكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية.

وقد 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 عالٍ 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 ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية

والمنتهجة علميًا، 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

والشدّة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة" الذي يعد أحد 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".⁽¹⁾

(1) أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق: 1990، ص(21).

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يميزه 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 للاعب كرة القدم على مستوى فرق القسم الوطني الأول 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 التحضير البدني للاعب كرة القدم ومختلف الصفات البدنية والطرق التدريبية لهذه الصفات.

أما الفصل الثالث فقد خصصناه إلى المنافسة الرياضية تطرقنا فيه إلى مفهومها وطبيعتها وأنواعها وخصائصها النفسية ومظاهرها السلبية.

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

بالإضافة إلى بعض الاقتراحات والتوصيات والملاحق.

الجانب التمهيدي

1 - إشكالية البحث:

بعد كل منافسة رياضية يكر الحديث عن أسباب الفوز والهزيمة وما يتردد من تصريحات للمدربين والمسيرين نجد أن الإهمال البدني للاعب و البعض يتحدث عن كثرة المنافسة، لهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي : "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة و أعضاء الجسم ، بالتالي تنمية و تطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية"¹.

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية فشئى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيا 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".⁽¹⁾

فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي إمتلاك قوة بدنية عالية لاجب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة وبلاعب كرة القدم (القسم الثالث هواة 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 بدنيا وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية من قوة، سرعة، تحمل ، مرونة، ورشاقة، كلما 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 للعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما الإرتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية(المستمرة، التكرارية، الدائرية ، الفترية)من خلال إجراء التريصات والمعسكرات التدريبية.

فكثيرا ما نشاهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفريق الخصم وبالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ماتملكه هذه الفرق من مؤهلات تقنية تكتيكية وهذا ما يلاحظ خاصة عند الأندية التي تلعب (تصارع)على لعب

(1) محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف، ط 12 مصر، 1994 م، ص51
(2) أمر الله البساطي: "قواعد وأسس التدريب الرياضي"، مطبعة الانتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية: 1998، ص(02).

ورقة الصعود والتي تتطلب منها إجراء عدد كبير من المباريات 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 على 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:

أيمكن لكثرة المنافسة الرياضية في كرة القدم أن تؤثر سلبا على مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟
والذي تندرج تحته التساؤلات الفرعية:

- هل تساهم كثافة المباريات (المنافسة) في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟
- هل يعتبر التحضير البدني وسيلة مهمة لتحسين أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة؟
- هل تؤثر المدة المخصصة للإعداد البدني على تحسين من أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

3- فرضيات البحث:

-الفرضية العامة:

يمكن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم أن تؤثر سلبا على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

-الفرضيات الجزئية

- 1- لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على مستوى الأداء للاعبين كرة القدم.
- 2- يعتبر التحضير البدني وسيلة مهمة في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- 3- تؤثر المدة المخصصة للإعداد البدني على تحسين الأداء العام للاعبين والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.

2- أهمية البحث:

ومما لاشك فيه أن لأي دراسة من الدراسات أهمية وقيمة بحيث تختلف هذه الأهمية من دراسة لأخرى حسب ماتقتضيه كل واحدة منها وأهميتها البالغة من مختلف الجوانب وذلك لأن:

- 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 وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع.
- تأثير التحضير البدني وأهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.

- ضعف وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات بالإضافة إلى كثرة الإصابات بالرغم ماتملكه من طاقات هامة (أندية القسم الثالث هواة لكرة القدم)-صنف الأكاير-.
- فكان سبب اختيارنا 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(القسم الثاني هواة).
- 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 البحث:

- لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيمايلي:
- التعرف على الإنعكاسات التي تولدها كثرة المنافسات وكثافتها.
 - معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.
 - إبراز دور وأهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
 - تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.
 - الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها تجنبا للتأثير السلبي على أداء اللاعبين.

كما يمكن حصر أهداف هذا البحث خاصة، في كونه عبارة عن دراسة الجانب البدني والاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات التكتيكية والقدرات الخططية.

5- الدراسات السابقة والمرتبطة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتتمة 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 الاستبيان 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 للاعب 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 ومختص بدني من أندية القسم الوطني الثاني

مجموعة الشرق وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية.

(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 الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة: 2006/2007.

وقد أعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات ومحاوله قياسها.

كما أنه استخدم الاستبيان 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.
- أهمية ودور الصفات البدنية في زيادة مردودية لاعبي كرة القدم.⁽¹⁾

6- 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 .⁽¹⁾

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.⁽²⁾

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.⁽³⁾

4- اللياقة البدنية:

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.⁽⁴⁾

5- صنف الأكاير:

(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: 2006/2007، ص(11).
(4) مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"; دار النشر العربي، القاهرة، ص(143).
(5) www.fifa.com؛ يوم 2008/03/18، الساعة: 18:13.

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.⁽⁵⁾

6- القسم الثالث هواة لكرة القدم:

هي ثالث منافسة رياضية وطنية في كرة القدم الجزائرية تتنافس أندية على ورقة الصعود من أجل الالتحاق بحضيرة القسم الرابطة المحترفة الثانية .

7- صعوبات البحث:

باعتبار أن لكل بحث صعوبات تواجهه فقد لخصنا العراقيل التي صادفتنا في إنجاز هذا البحث فيما يلي:

- قلة الدراسات التي تطرقت إلى مثل موضوعنا.
- صعوبة توزيع استمارات الاستبيان على الفرق وجمعها.
- ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتربص الميداني.
- الإنطلاقة المتعثرة للدراسة والاصرابات في الموسم مما انعكست تأثيراتها سلبا علينا.

الجانبي النظري

الفصل الأول

كرة القدر فسأولها وقارمخ نظورها

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم، إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألستهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة. وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الأطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز .

1-1- تعريف كرة القدم:

1-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم **FOOT BALL** : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى (1).SOCCER.

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (2)

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس. وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة ، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPISKYROS وكان الرومان يلقبوها "هاربار ستوم". (3) ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لايمكن حصر ومعرفة بدايتها ؟. (4) كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م ، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU ، أي بمعنى (ركل الكرة)

(1) رومي جميل: "فن كرة القدم"؛ ط2، دار النفائس، بيروت: 1986، ص (05).

(2) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية: مستغانم، 1997، ص (01)

(3) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960، ص (60).

(4) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار المعرفة، مصر: 1994، ص (08).

وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة.⁽¹⁾

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" "Calcio"، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كئي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل.⁽²⁾ ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدايمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدايمركي.⁽³⁾

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدايمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.⁽⁴⁾

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831م بدأت "أيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا،

(1) مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"؛ ط 2، مكتبة المعارف بيروت، 1998، ص(12).

(2) جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت: 1993، ص(342).

(3) حسن عبد الجواد: "كرة القدم"؛ ط 7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984، ص(15).

(4) Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, Alger :1980 ,p(18).

ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882.⁽¹⁾

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، وتشكيلات إدارية وفنية لتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

1-3-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

1-3-3-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن . وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.⁽²⁾

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة.⁽³⁾

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماي" KUMARI منذ 14 قرنا مضت وفي إيطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو" CALCIO تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

(1) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، ص (50).

(2) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(02).

(3) المذكرة الرياضية: "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ 1998، ص(06).

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليداً.⁽¹⁾

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.⁽²⁾

وقدمت توقيف كرة القدم رسمياً عام 1314 من طرف الملك * ادوارد الثاني * وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومتقفة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920 م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929 م طرح الموضوع مجدداً من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930 م بمشاركة 13 منتخباً من أوروبا و09 من أمريكا.⁽³⁾

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي * لوصيان لوران * أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02.

(1) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(32).

(2) مفتي إبراهيم مجد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"؛ دار الفكر العربي عمان الأردن: 1998، ص(11).

(3) حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص(23).

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة

1-3-2- أهم المخططات في تاريخ كرة القدم في العالم:

- 1845: وضعت جامعة كامبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).
- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، أيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى. (1)
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي والمنتخبات الوطنية. (2)
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل. (3)
- 1930: فازت الأوروغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).
- 1934: نظمت في إيطاليا، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء. (4)
- 1938: اشترك 35 منتخب في التصفيات التمهيدية وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي إيطاليا والمجر فازت إيطاليا 4-0 . 02
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية، لتستأنف بعد نهايتها. (1)

(1) سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ ج1، ط2، بدون تاريخ، ص(11).
(2) رشيد فرحات وآخرون: "موسوعة كنوز المعرفة الرياضية"؛ ط2، دار النظير عبور: 1999، ص(217).
(3) موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي في كرة القدم"؛ ط1، دار الفكر عمان: 1999، ص(09).
(4) حسن عبد الوهاب: "كرة القدم"؛ دار المعلمين، بيروت: 1998، ص(24).
(1) مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"؛ مرجع سابق، ص(11).

1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا، نشط النهائي الأروغواي والبرازيل 1-2.

بعد التغيرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .

1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين

ألمانيا والمجر 3-2.

1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.⁽²⁾

1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.

1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.

1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين

البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1.

1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت بها إنجلترا.

1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 4-1 واحتفظت

البرازيل بكأس *جون ريمه* لأنهم فازو بها ثلاث مرات .

1982: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24

فريق من بينهم فريقان عربيان * الجزائر والكويت* أحرز المنتخب الإيطالي الكأس بعد فوزه على إيطاليا 3-2.⁽³⁾

1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق

وفاز ببطولتها الأرجنتين.

1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز

بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.

1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما

يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.

(2) حسن عبد الجواد: "كرة القدم"، مرجع سابق ص(15).

(3) مجلة الحوادث: "العدد 118، 23 ماي 1986، الجزائر: ص(38).

1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى

الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-0.

2002 : بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت

بها البرازيل على ألمانيا 2-0.

2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.

2010: ستقام في إفريقيا و لأول مرة حيث ستحتضنها جنوب إفريقيا.

1-4-4- تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية .

1-4-1- المرحلة الأولى:(1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ *عمر بن محمود علي رايس* تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر.⁽¹⁾

غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر ".⁽²⁾

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق * سانت أوجين * بولوغين حاليا * ، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956 .

وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

(1) Hamid Grien :.,Almanche du sport algérien,édition ANEP ROUIBA ,Alger :1990 ,p(37).

(2) محمد منصوري : " الكرة الجزائرية فوز مستحق "؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر:ص(23).

1-4-2- المرحلة الثانية: (1976-1962)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "مُجَّد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، إتحاد طرابلس الليبي. ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني. الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976.⁽¹⁾

1-4-3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد، بلومي، فرقاني، ماجر.... وعن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني. أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976. وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995.

(1) محمد منصور: "جريدة الشباك"، مرجع سابق، ص (23).

(2) ب- رضوان: "جريدة الهدف"، العدد، 226، 29 مارس 2003، ص (4).

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس ، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998 ، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أم ا فريق وداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.⁽¹⁾

1-5-الكرة الجزائرية في أزمة:

أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991-2007 فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنگال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين ، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 وكان السبب إداري حيث إدراج اللاعب يتمث في قضية "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وهو معاقب من طرف الكاف يوم 1993/01/10⁽²⁾.

علاوة على ذلك خروج المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996 ، يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو سنة 1998 التي تعتبر مأساة كبيرة حيث خرج المنتخب الوطني بثلاث إنهزامات أمام كل من غينيا و بوركينا فاسو والكامرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا ونيجيريا سنة 2000 ثم تليها دورة 2002 التي أقيمت في الكامرون وكانت النتائج مثل سابقتها ، وفي دورة تونس 2004 كان نصيب أبناء "رابح سعدان" و "بوعلام شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب ، بعدها أتت الصدمة الكبرى حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر ولم يتأهل الخضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا واليابان سنة 2002 هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس إفريقيا الأخيرة في جانفي 2008 بغانا.

1-6-تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

1917:فتح قسم خاص بكرة القدم.

1921:ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).

1958:تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.

(1) السعيد خباطو: "مقابلة صحفية"؛ جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997، ص(07).

(2) جريدة الرأي، العدد 20، 11 جانفي 2002، ص(17).

- 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "مُحَمَّد معوش".
- 1963: تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.
- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببيرازفيل.
- 1967: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1976: أول كأس للأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.
- 1980: أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.
- 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- 1998: أول تتويج لفريق واد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
- 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف.⁽¹⁾

1-7- شعبية كرة القدم:

إن كرة القدم بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الرياضات الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو حتى في شاشات التلفزيون أو نسمع لوصفها في المذيع.

وتعتبر كرة القدم بدون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقلّ إن تجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائها كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها وقد ذكر السيد "جون ريمة" الرئيس السابق للاتحادية الدولية لكرة القدم قد قال مازحا "إن الشمس لا تغرب أبدا عن إمبراطوريتين" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة تجذب الصغار أو الكبار لممارستها أو مشاهدة مبارياتها وبالرغم أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية انتشارا.

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الاورغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كأس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من حيث الشعبية ذلك لأن

(1) مجلة الحوادث، العدد 109 الصادرة في 23 أبريل 2000، الجزائر ص (10).

غرام شبابها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف أن الاورغواي فازت بكاس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة، حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992.⁽¹⁾

الأورغواي مساحتها 18000 كلم² أي ثلث مساحة فرنسا سكانها 2 مليون نسمة فيها 3600 نادي يضم 125000 لاعب.

البراغواي مساحتها 170000 كلم² عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000 لاعب.

ومن هذا يتضح أن جزء من سبعة عشر جزءا من سكان الاورغواي يلعبون كرة القدم وهذه النسبة تكاد لاتصدق.

مما تقدم نستطيع وبسهولة أن ندرك سر جنون هذه الدول بهوية كرة القدم وأن نكشف الحرارة المتدفقة في نفوس جماهيرهم وسبب الحوادث المثيرة التي حدثت بكثرة في ملاعب كرة القدم ومما يزيد الدهشة يقول "عوض شعبان" أول شيء صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالا ونساء شيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم، بحيث لا تدخل منزلا في "ريو" أو "ساو باول" أو غيرها ألا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني.⁽²⁾

1-8- 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 أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والضر وف 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 اتقاننا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ماييلي:

(1) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"، مرجع سابق، ص(34).
(2) مجلة الوطن الرياضي: العدد 89 الصادر بتاريخ 1985/08/12 الجزائر.

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (1)

1-9- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

1-9-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

1-9-2- السلامة:

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

1-9-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشجعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

1-10- قوانين كرة القدم :

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وستتطرق إليها بالتفصيل:
القانون الأول: الملعب "الميدان"

(1) حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997، ص(27.25).

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و110 متر) وعرضه محصور بين (64 و75 متر).⁽¹⁾

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل ، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12م، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (9،12م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5م من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى.⁽²⁾

منطقة الجزاء : تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كما يلي:

يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (5،16م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (5،16م)، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى ، وداخل منطقة الجزاء توضع علامة جزاء على بعد (11م) من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها (9،15م) ، كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياه و ارتفاعها (5،1م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (01م) من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.

القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71,3سم ولا يقل عن 68,2سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440غرام ولا يقل عن 400 غرام.⁽⁴⁾ وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²).

القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون احدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من احد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين.⁽⁴⁾

القانون الرابع: معدات اللاعبين

(1) حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"؛ طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص(13).
(2) الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: " دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة" ؛ دار الهدى ، عين مليلة، الجزائر: 2006 ، ص (15).
(3) حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب: "المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"؛ مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة: 1972 ص(8-13).
(4) رومي جميل: " فن كرة القدم"، مرجع سابق ص(84).

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين وتكمن المعدات الأساسية إجبارية للاعب في:

- قميص ، تبان ، "سرwal قصير أو شورت".
- جوارب وأحذية.
- واقى الساقين والذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب ويكون مصنوع من مادة ملائمة (مطاط أو بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية.

القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش ، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء ، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف ، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد ، ويسمح أو يمنع أي احد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصغر ، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين ، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائما، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية ، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.⁽¹⁾

القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتها في إعلان بخروج الكرة كلية ، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية ، ركلة المرمى أو رمية التماس ، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي ، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولقيانهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء .⁽²⁾

القانون السابع: مدة المباراة

(1) (2) مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"؛ ط2، مرفق الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص(16).

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس ، وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة ، كما يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضييع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها ، وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة ، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة و لا يتم استراحة ما بين الشوطين .

القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9,15م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية .

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.
 - تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .
 - يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .
 - لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر .
- ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتالين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة.

وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم إستئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض. (1)

القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب و تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

(1) (2) لإتحادية الجزائرية لكرة القدم: "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"؛ مرجع سابق، ص (32).

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف.⁽²⁾

القانون الحادي عشر: التسلسل

التسلسل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسله لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلسل.⁽¹⁾

القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمداً، وتختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب .

القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تتحسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية .

وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدرة لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحتسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ.⁽²⁾

القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزاء الكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

(1) (2) مصطفى محمود كامل: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"؛ مرجع سابق، ص (20).

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون أخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة أخذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة.

القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لا عب لمس الكرة يجب على الرمي لخطة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس ، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وان يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر ، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس .⁽¹⁾

القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تتجاوز بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الفترة الخارجية للملعب ، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تركل الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة ، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر ، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة ، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء.⁽²⁾

القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها لاعب من الفريق المدافع ، فغنه أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم تركل من هذا الوضع ، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي)

(1) (2) مفتي إبراهيم محمد: "الإعداد المهاري والخططي" ؛ دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة: 1998 ، ص (304-306).
(3) علي خليفة العشري وآخرون "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية: 1987 ص(211).

مسافة أقل من عشر باردات (9,15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر. (3)

1-11-1- طرق اللعب في كرة القدم:

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

1-11-1-1- طريقة 2-4-4

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985 م 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) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

1-11-1-2- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

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

1-11-1-3- طريقة 3-3-4:

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

1-11-1-4- طريقة 4-3-3:

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

1-11-1-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

1-11-1-6- الطريقة الشاملة:

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

1-11-7- الطريقة الهرمية:

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

خلاصة:

إن تطور كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى.

وفي الأخير نستخلص بأن هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.

(1) حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، بدون طبعة، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر: 1998م، ص(23).

الفصل الثاني

التفسير البديهي للاعب كرة القدم

تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة .

ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفيتي اتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها إسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية.⁽¹⁾

ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلف في بعض العناصر فالمدرسة السوفياتية تعتبر أنّ مكونات اللياقة هي:

القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وترتبط هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية " والتي تتشكل من عناصر بدنية، فنية وخطية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية
أما من وجهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض، القوة البدنية، والمقاومة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميتها.

2-1- لمحة عن التحضير البدني:

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

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

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

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

(1) محمود عوض بسبوني وفيسل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر: 1992، ص(158).

2-2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة.⁽¹⁾

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، 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.⁽²⁾

2-3- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة.⁽¹⁾

فعليه يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.⁽²⁾

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

2-3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70% - 80%) مندرجة العمل الكلية.

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا.

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة.⁽³⁾

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.⁽⁴⁾

(1) R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991,p(53)

(2) حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر: 2001، ص(35).

(1) أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان:"فسيولوجيا التدريب الرياضي"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1994، ص(367).

(2) Aped najem : "lentrenment sportif";edition A.A.C.batna;alger:1998;p(19)

(3) مفتي إبراهيم حماد : "الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم "؛ مرجع سابق، ص(39).

(4) طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1989، ص(29.27).

2-3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. فاعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (1)

2-3-3- خصائص الإعداد البدني الخاص:

- من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:
- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
 - إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
 - الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
 - كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
 - تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفترتي والتكراري. (2)

2-3-4- مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من (3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري. خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص. (3)

2-5- التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ظهر ببطء إنطلاقا من تحقيق نتيجة ببذل جهد بجمع اللاعبين حول الكرة وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرورا بقاعدة التسلسل في سنة 1866 التي أوحى لفريق هارور وفريق إيتون الإنجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1871 مباراة بين فريقي كمبردج وأكسفورد حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبردج وبعد عدة تجارب ومحاولات إتمدت هذه الخطة في إنجلترا على أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح.

(1) مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"؛ ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة: 2001، ص(145).

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

(3) طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ مرجع سابق، ص(35).

وكرة القدم ليست سوى لعبة لاهي فن ولاهي علم ولكن أي لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليه والتقدم نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي جيدا التنسيق بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة وتكون في توازن مع القدم الأخرى. ليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة 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 دائما إلى التطور وفقا 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 المهرة من اللاعبين العاديين. (1)

2-6- التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي. الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة. (2)

وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذلها اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية:

أولاً: لا نقصد بهذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

ثانياً: لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم أحد العناصر الأساسية للعبة.

ثالثاً: لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.

رابعاً: لا يجب أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن هذا الإعداد سيكون بديلاً للعناصر الأخرى.

خامساً: إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادراً على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب. (1)

(1) محمد رفعت: "كرة القدم الشعبية العالمية"، دار البحار، بيروت، لبنان: 1988، ص(59).

(2) محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، بدون طبعة، مصر: 1985، ص(26).

(1) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم" مرجع سابق، ص(23).

7-2- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم:

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة القدم في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق، العمل والعقلانية... الخ

ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الإنفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملان تجاه السوابق العائلية المدرسية والإجتماعية للاعب كرة القدم فالتوازن الإنفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والإنفعالات. عموماً أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الإستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقاءهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة وفضلاً عن ذلك مع تطور المعاناة البسيكولوجية.⁽²⁾

2-8- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

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

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

2-9- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

2-9-1 تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والإجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

(2) Akramov :sélection et préparation des jeunes footballeur paris :1985,p(38).

(1) حنفي محمود مختار: "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر: 1988، ص(54، 63).

ويعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، مفهوماً اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. (2)

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والسنوية، ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاً واضحاً، إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

2-9-2- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تنزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعماء الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

* صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.
- الجلد العضلي.
- الجلد الدوري.

* في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

- القدرة العضلية.
- الرشاقة.
- المرونة.
- السرعة.

كما إعتبر القدرة الحركية العامة "General motor ability" أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.
- توافق القدم والعين.

2-9-3- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (1)

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (2)
ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (3)

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

2-9-3-1- أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة.

أولاً: القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوي هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

- التمارين بواسطة الكرات الطبية.

- التدريب الدائري. (1)

ثانياً: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية
أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (2)

2-9-3-2- طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

(1) سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"، الجزء الأول، ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1987، ص(199).

(2) كمال درويش ومجد حسنين: "التدريب الدائري"، دار الفكر العربي، مصر: 1984، ص(35).

(3) إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"، دار المعارف، القاهرة: 1980، ص(133).

(1) ثامر محسن ووائل ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"، مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989، ص(13).

(2) حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص(61).

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (40%-60%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحديدية للتدريب هي الحمل التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحملات وأثقال لا تتناهى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 30-50%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان آخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

2-3-9-3 أهمية القوة:

للحصول أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب.⁽³⁾

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.

- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).

- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من

فرص إصابات المفاصل.⁽¹⁾

2-4-9-2 السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.⁽²⁾

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

2-4-9-1 أنواع السرعة: للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولاً: سرعة الانطلاق:

إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة.

هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورًا مهمًا لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة

⁽³⁾ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر الغربي، الإسكندرية: 1997، ص(33).

⁽¹⁾ Martin habil dornhof: l'éducation physique et sportif, OPU, Alger: 1993, p(72).

⁽²⁾ سامي الصفار و آخرون: "كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(236).

بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة. (3)

ثانيا: سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ،والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة ،تصويب الكرة ،المحاورة بالكرة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل ،وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا: سرعة رد الفعل :

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها".

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتبا ه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب، أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب. (2)

2-4-9-2 طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي:

أ- طريقة التكرار بأقصى جهد:

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعد به بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب. (2)

(3) ثامر محسن وواتق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مرجع سابق، ص(123).

(1) ريسان مجيد خريبط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ ج1، جامعة بغداد، العراق: 1989 ص(65،79).

(2) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(15).

2-9-4-3 أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل 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 فوسفات (CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

2-9-5- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعد على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعد في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمارين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة.⁽¹⁾

2-9-5-1 أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحاً ومد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانياً: المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.

- الأربطة المحيطة بالمفصل.

- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر.⁽²⁾

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"، مطبعة دار الصفاء، مصر: 1990، ص(318).

(2) إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية لبدنية والرياضية"، مرجع سابق، ص(45، 60).

2-9-5-2- طرق تطوير المرونة:

- يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.
- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
 - تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
 - يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
 - إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
 - استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
 - تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
 - يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة.⁽¹⁾

2-9-5-3- أهمية المرونة: إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

2-9-6- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته مهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.⁽²⁾

2-9-6-1 أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.
- تحمل خاص.

(1) حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" مرجع سابق، ص (71).

(2) Ren taelman :football techniques novells d'entrainement, Edition, amphora, paris :1990,p(25).

أولاً: التحمل العام:

وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً: التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.⁽¹⁾

ومن الممكن أن تقتزن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة.⁽²⁾

2-9-6-2- طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغييرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغييرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكييف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفكري، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم.⁽³⁾

2-9-6-3- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O_2) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

(1) طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ مرجع سابق، ص(98).

(2) بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994، ص(516).

(3) قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"؛ مرجع سابق، ص(481).

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب. (1)

2-9-7- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (2)

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب ، وهي إستيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (3)

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

2-9-7-1- أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.

- رشاقة خاصة.

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (4)

2-9-7-2- مكونات الرشاقة:

أ- الدقة: هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذا هو الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب- التوازن: يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج- التوافق: يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (1)

2-9-7-3- طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.

كما يحصل تداخل بين التصرفات التيس يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

(1) Ren taelman :football techniques nouvelle d'entrainement, OPCIT, p(26).

(2) محمد عوض بيسيوني و فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ مرجع سابق، ص(57).

(3) وحيد محجوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1989، ص(87).

(4) حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(69).

(1) محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ 2، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية، بدون سنة، ص(07).

1- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاؤها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

- تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء إستعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الإنتباه إلى:

أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة بإستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب- تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج- تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.⁽²⁾

2-9-7-4- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.⁽¹⁾

2-10- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

2-10-1- طريقة التدريب المستمر:

(2) قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص(631).

(1) Jurgen weinek :manuel d'entraînement, Edition vigot, paris : 1986 ,p(25).

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا.⁽²⁾

2-10-2- 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 إرتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة/دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملا ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة 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 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً

2-10-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع.⁽¹⁾

2-10-4- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع يتنقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة/د.

2-10-5- طريقة Stretching:

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

2-10-6- طريقة التدريب المحطات:

⁽²⁾Topin Bernard :préparation et entrainement du footballeur, édition amphora ;paris ,1990 ,p(57).

⁽¹⁾Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif,OPU,opcit,p(74).

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة اذ 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)

2-10-7- طريقة التدريب المتغير:

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة اذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (3)

خلاصة:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم. من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.

(2) حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(223).
(3) محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ مرجع سابق، ص(167).

الفصل الثالث

المناقب والرياضية

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 فالمنافسة 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.

3-1- 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 قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "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 المنهزم".

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

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

ولاحظ "مارتينز" حسب ماذكره "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⁾

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

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

(3) P-swienberg, d.gould: psychologie du sport de l'activité physique, vigot, paris: 1997, p(125).

ويذكر الخولي عن مُجدِّ فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي ،بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدرة للمنافسة.

- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

3-2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا 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 واشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس. 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)

3-3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز" 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 الإجتماعي". وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

3-3-1- 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)

(1) محمود عبد الفتاح عَنان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية" ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995، ص(422).
(2) أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ مرجع سابق ، ص(204).

3-3-2-الموقف التنافسي الذاتي:

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

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات للاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما 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 "ديانا جل" 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.

3-3-3-الإستجابة:

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.

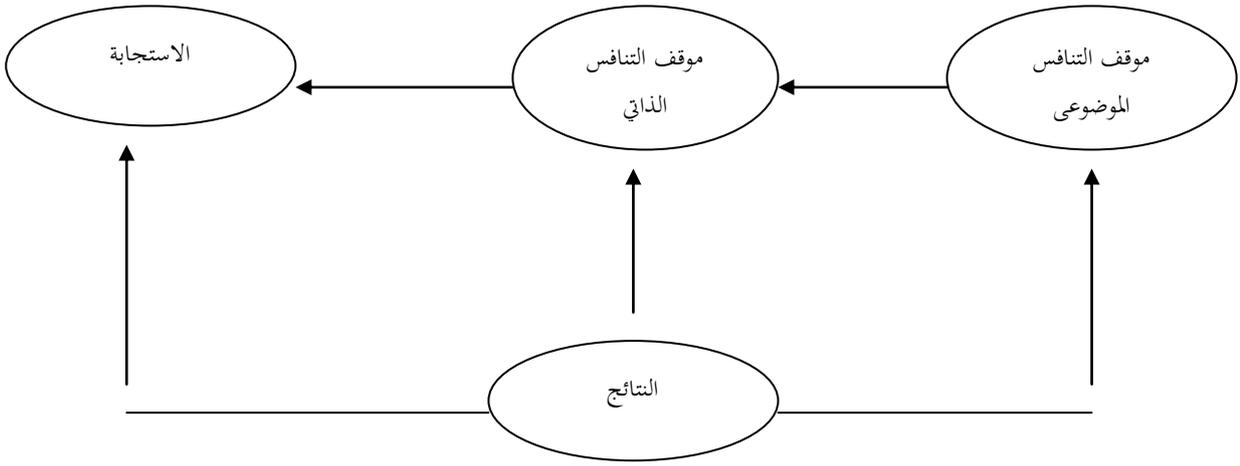
3-3-4-النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتب ط 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⁾

(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).

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



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

3-4-4 أنواع المنافسات الرياضية:

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

3-4-3-1 المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي

للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

3-4-3-2 المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على

الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه

المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

3-4-3-3 المنافسة التجريبية:

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.

3-4-4-4 منافسات الإنتقاء:

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

3-4-4-5 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)

3-5-3- نظريات المنافسة:

3-5-3-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

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

3-5-3-2- المنافسة كشرط إيجابي:

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

3-5-3-3- 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. (1)

3-5-3-4- 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. (2)

3-6- 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 السبارتيات Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليد هذه الحضارات.

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

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

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

(1) Rechar d b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99).

(2) نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص(03).

منذ القدم إلى يمنا 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 "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة يندم 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 تجديد 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، فه يكلها مضامين تدرج ضمن مفهوم التنافس، وهذا ما دعا "فاندرزاج" 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 تتتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.⁽¹⁾

3-7- 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 في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا 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

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

والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.⁽⁴⁾

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، ولك ن 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⁾

3-8- أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتخصر أوجه الاختلاف 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.
- يوجد دائماً في المنافسات خصم أو منافس.
- 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).

3-9- 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.⁽³⁾

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 تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.⁽⁴⁾

3-9-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

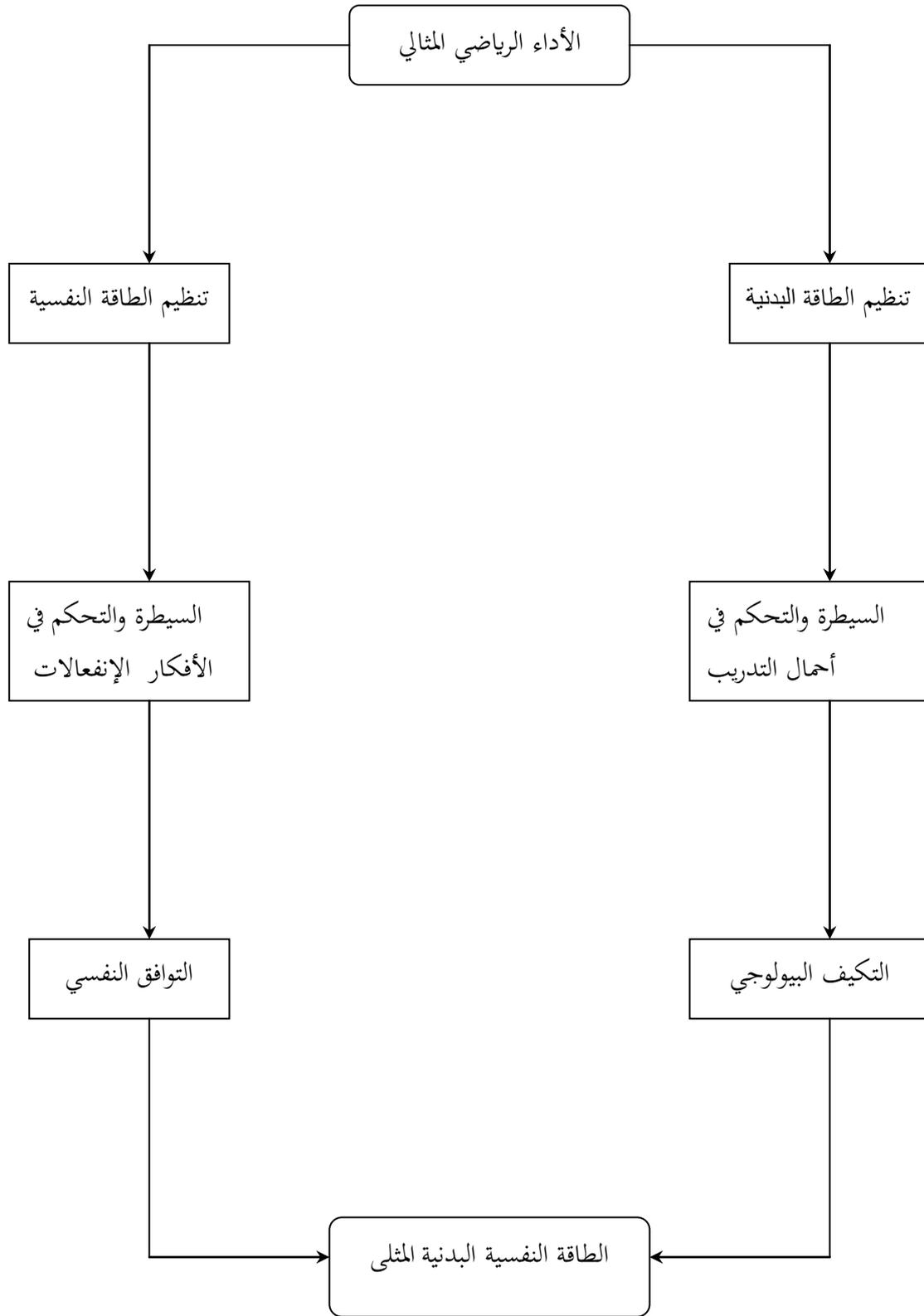
في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة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

3-9-2- 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.⁽¹⁾

⁽³⁾ كمال يحي الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004، ص(116).
⁽⁴⁾ يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المرثى العربي للنشر، مصر: 2004، ص(145).
⁽¹⁾ محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965، ص(67).



شكل يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.⁽¹⁾

(1) أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر الغربي، القاهرة، مصر: 2000، ص(159).

3-10-10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية: (1)

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

3-10-1-1- 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.

3-10-2- 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.

3-10-3- 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 ونتاجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

3-10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها 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.

(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).

3-10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

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

3-10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

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 اكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإبداعية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.

3-11- 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 والتحصير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.⁽¹⁾

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

3-12- تحليل الأداء التنافسي الرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي الرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي الرياضي 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 إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.⁽¹⁾

3-13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

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 الجنوبي 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 الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلافا 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 إستثمار هو إذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، واللعب النظيف، وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية.⁽²⁾

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

الجانب التاليفي

الفصل الأول

المنهجية المستخرجة في البحث

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.
- التحضير البدني للاعب كرة القدم.
- المنافسة الرياضية.

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 الإستبيان والتي وجهت لمدربي ولاعب كرة القدم "أكابر" من ثلاث فرق من القسم الوطني الأول لكرة القدم. ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالات هو العينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1-1-1- المنهجية المستخدمة في البحث:

1-1-1- المنهج المتبع:

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

إن المنهج الذي اتبعناه 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 أيضاً بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً 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 تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.⁽³⁾

(1) حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛ مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003، ص(66).
(2) بشير صالح الرشدي: "مناهج البحث التربوي"؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت: 2000م، ص (59).
(3) محمد علي محمد: "علم الاجتماع والمنهج العلمي"؛ ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986، ص(181).

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.

1-1-2-الأدوات المستخدمة في البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيّفها للمنهج 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:

1-1-2-1-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.

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.⁽⁴⁾

1-1-2-2-الإستبيان:

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت، الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.⁽¹⁾ إذ إعتدنا 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 وتتميز بعدم التحيز، ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة، ومن بين أنواع الأسئلة التي إعتدنا في الإستبيان هي:

1-1-2-2-1-1-الأسئلة المغلقة:

(4) محمد شفيق: "البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية"، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر: 1985، ص(106).
(1) حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"، منشأة المعارف، الإسكندرية: بدون سنة، ص(205).

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.⁽²⁾

1-1-2-2-2-الأسئلة نصف المغلقة:

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

1-1-2-2-3-الأسئلة المحدودة بأجوبة:

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

1-2-مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترؤيج في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب-سكان- أو أية وحدات أخرى)⁽³⁾.

1-3-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، فه ي 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 شوارع أو مدن أو غير ذلك".⁽¹⁾

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.⁽²⁾

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الثاني هواة (أكابر) 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.

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

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

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

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

- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت على 30 لاعبا لكرة القدم وثلاث مدربين موزعين على:

- مدرب و10 لاعبين من نادي تقرت.
- مدرب و10 لاعبين من شباب بني ثور.
- مدرب و10 لاعبين من اولمبيك المقرن .

1-4-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:

$$\begin{array}{l} \text{س} \longleftarrow 100\% \\ \text{ع} \longleftarrow X \end{array}$$

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

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

1-5-متغيرات البحث:

إستنادا لفرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل، والثاني تابع، الثالث وسيطي.

1-5-1 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، إي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.⁽¹⁾ ويظهر المتغير المستقل في البحث في كثافة المنافسات (المباريات).

1-5-2 المتغير الوسيطي:

وهو الأداة التي تربط بين المتغير المستقل والمتغير التابع، ويظهر في البحث في مدى التأثير.

1-5-3 المتغير التابع:

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

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قين المتغير التابع.⁽²⁾

ويظهر المتغير التابع في البحث في مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

1-6-6-مجالات البحث:

1-6-1 المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من:

- ملعب العقيد شعباني بالنسبة لفريق نادي تقرت.
- ملعب الملعب البلدي لورقلة بالنسبة لشباب بني ثور.
- الملعب الرياضي لبلدية المقرن .

1-6-2 المجال الزمني:

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

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (نحاية جانفي إلى غاية منتصف مارس 2023).

- المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 01أفريل 2023 وتم استرجاعها بتاريخ 12 أفريل 2023.

1-7- حدود الدراسة:

بعد تحليلنا ومناقشة الدراسة التي تم التوصل فيها تحقق صدق الفرضيات حيث وجدنا أن الفرضية الأولى قد تحققت بنسبة 71.85% عند اللاعبين و 85.71% عند المدربين والمتمثلة في لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعب كرة القدم.

ومن خلال ما أجريناه تأكد أنه يمكن تعميم نتائج هذه الفرضية على مستوى فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم. أما نتائج الفرضية الثانية والمتمثلة للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة قد تحققت بنسبة 78.66% عند اللاعبين و 88.88% عند المدربين وتبين لنا أنه يمكن تعميمها على باقي فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم.

أما الفرضية الثالثة المتعلقة بتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة فقد تحققت هذه الفرضية بنسبة 76% عند اللاعبين و 78.78% عند المدربين وعليه نستطيع تعميم نتائج هذه الفرضية على فرق القسم الثاني هواة لكرة القدم.

الفصل الثاني

تخليد و مناقشة نتائج الاستبيان

❖ المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية

السؤال الأول:

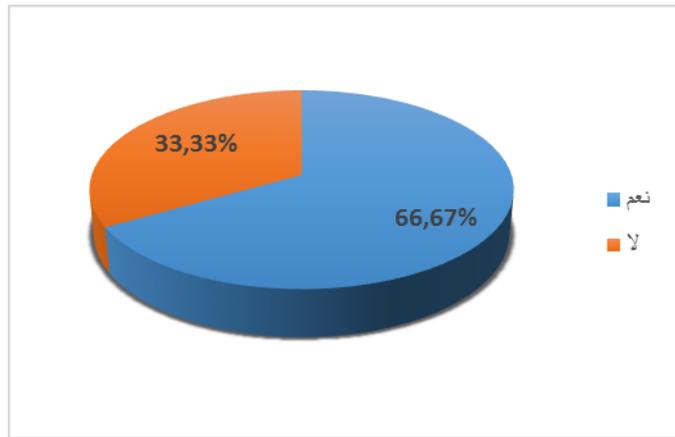
هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة المباريات؟

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.

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



الشكل رقم 01

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (01) يتضح لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون لحجم وكثافة المباريات تأثير سلبي على أداء اللاعبين بينما ينفي 01 تكرار أي بنسبة 33.33% بان لحجم وكثافة المباريات ليس له تأثير على الأداء العام للاعبين.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن المدربين يؤكدون على أن لحجم وكثافة المباريات التأثير السلبي على أداء اللاعبين العام أثناء المنافسة مما ينعكس ذلك على نتائج الفريق سلبيا.

السؤال الثاني:

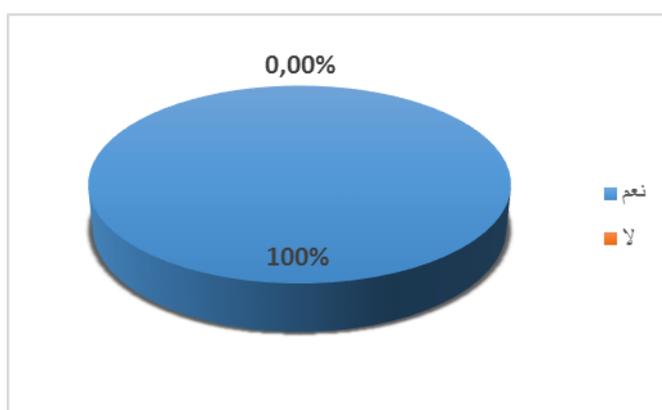
هل يؤثر حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (02): يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

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



الشكل رقم 02

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 لحجم وكثافة المباريات لها الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.
الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن اغلب المدربين يؤكدون أن لحجم وكثافة المباريات الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.
السؤال الثالث:

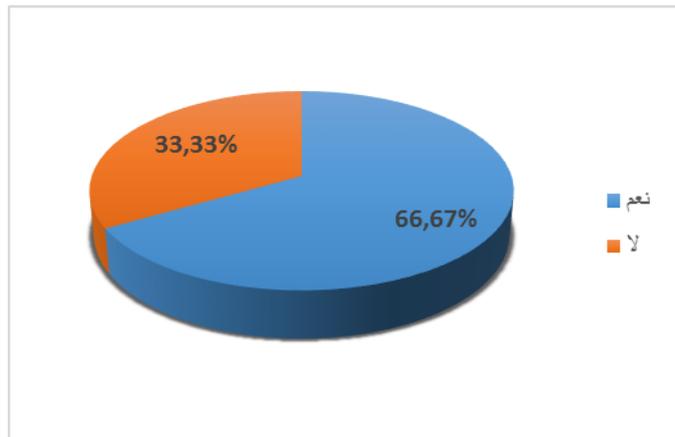
هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعوبة على تدني نتائج الفريق؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق.

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

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



الشكل رقم 03

تحليل ومناقشة 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 سلباً على نتائج الفريق بينما ينفي 01 تكرار أي ما يمثل نسبة 33.33% تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول التأثير السلبي لعدد المباريات سلبي على نتائج الفريق في حين يرى بعض المدربين عكس ذلك وذلك راجع إلى ظهور التعب والإرهاق عند اللاعبين.

السؤال الرابع:

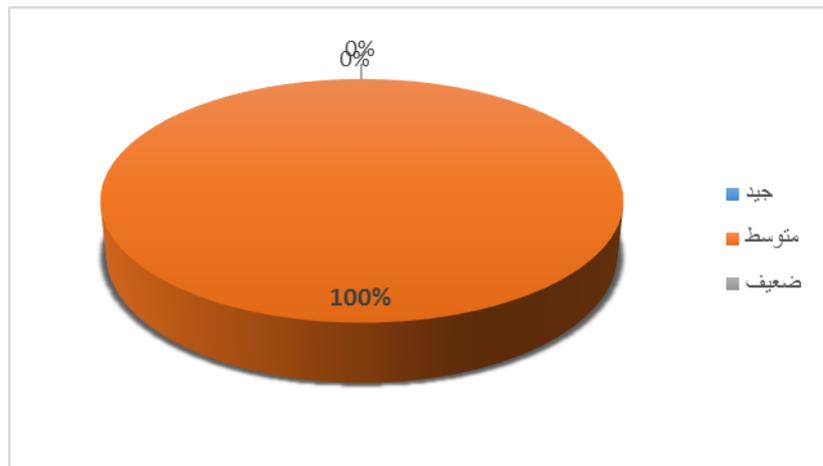
كيف تقيم أداء فريقك بعد بدنيا بعد إجراء سلسلة من المباريات؟

الغرض من السؤال:

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

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
جيد	00	00%
متوسط	03	100%
ضعيف	00	00%
المجموع	03	100%



الشكل رقم 04

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتضح لنا أن 03 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون إجراء فريقهم سلسلة من المباريات يتأثر الفريق من خلال تراجع الأداء البدني حيث يقيمون أداء فريقهم بالمتوسط.

الإستنتاج:

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

السؤال الخامس:

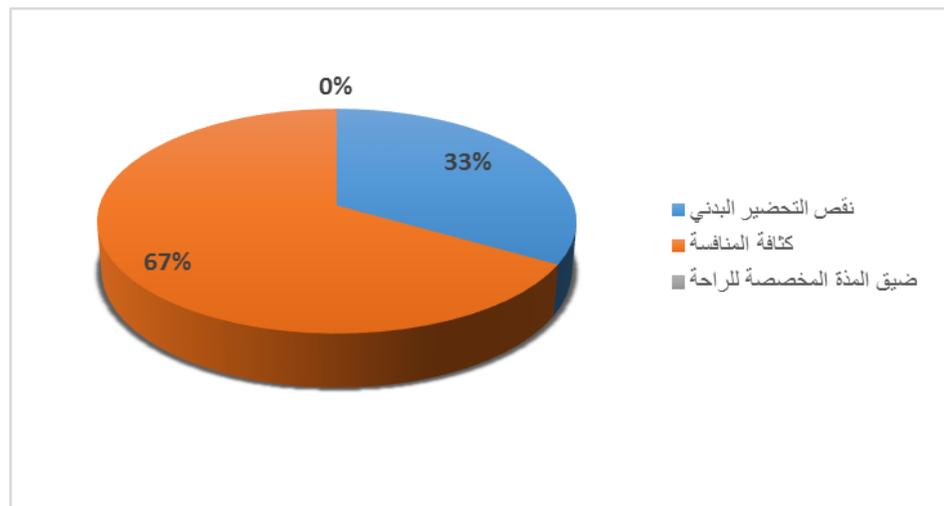
إلى ما ترجعون تدني نتائج بعض الفرق وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟

الغرض من السؤال:

معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نقص التحضير البدني	01	33.33%
كثافة المنافسة	02	66.66%
ضيق المدة المخصصة للراحة	00	00%
المجموع	03	100%



الشكل رقم 05

تحليل ومناقشة 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 على نقص التحضير البدني.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يرجعون كثرة الإصابات وتراجع النتائج إلى كثافة المنافسة في حين يرجع البعض ذلك إلى نقص التحضير البدني.

السؤال السادس:

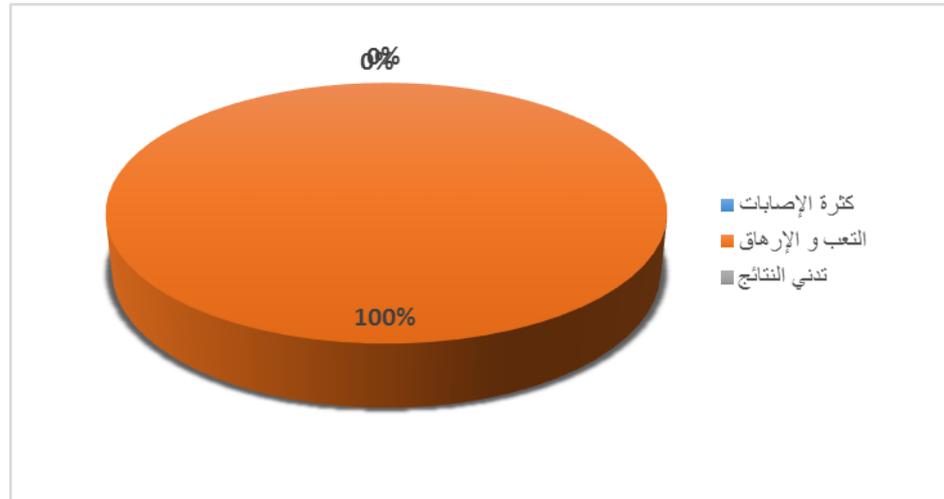
أي الحالات ترونها ناتجة عن كثافة المباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة الحالات التي تنجر عن إجراء عدد كبير من المباريات.

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
كثرة الإصابات	00	%00
التعب والإرهاق	03	%100
تدني النتائج	00	%00
المجموع	03	%100



الشكل رقم 06

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (06) تبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون ويؤكدون أن الحالات التي تنجم عن كثافة المباريات هي التعب والإرهاق. الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن لكثافة المباريات أثرا سلبيا على اللاعبين وتنجر عنها حالات التعب والإرهاق التي تؤثر على برنامج أعمالهم المسطرة. السؤال السابع:

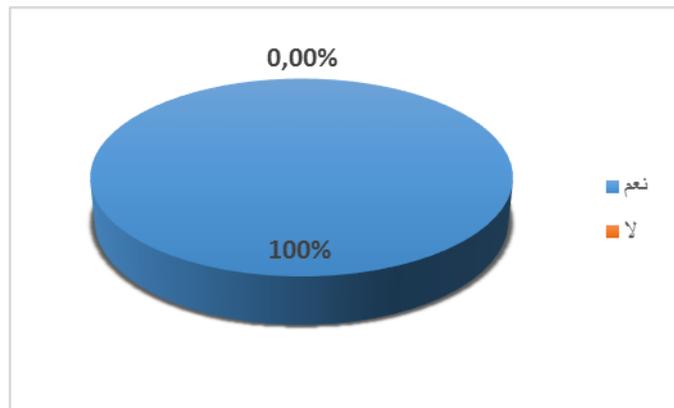
هل تعتبرون أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الإنسجام عند اللاعبين؟ كيف.....؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.

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

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



الشكل رقم 07

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 سلسلة 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)
- ❖ المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

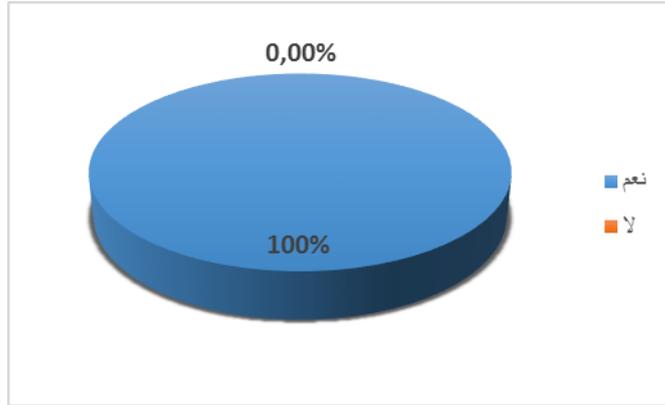
الغرض من السؤال:

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	100%

لا	00	%00
المجموع	03	%100



الشكل رقم 08

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 مناقشة نتائج 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.

السؤال التاسع:

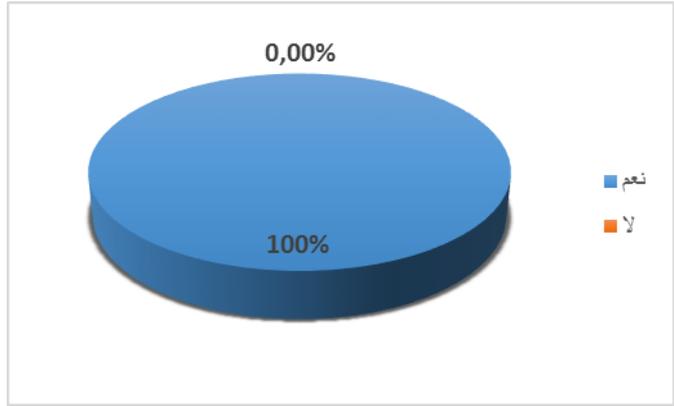
هل تولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمل

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

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



الشكل رقم 09

تحليل ومناقشة النتائج:

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

الإستنتاج:

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

السؤال العاشر:

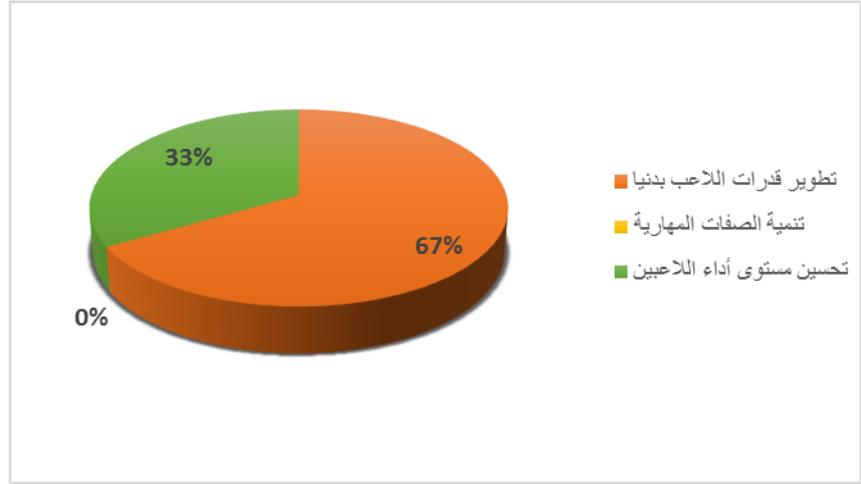
ماهو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

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.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
تطوير قدرات اللاعب بدنيا	02	66.66%
تنمية الصفات المهارية	00	00%
تحسين مستوى أداء اللاعبين	01	33.33%
المجموع	03	100%



الشكل رقم 10

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (10) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين أشار 01 تكرار ما يمثل نسبة 33.33% يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين.

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 تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة؟

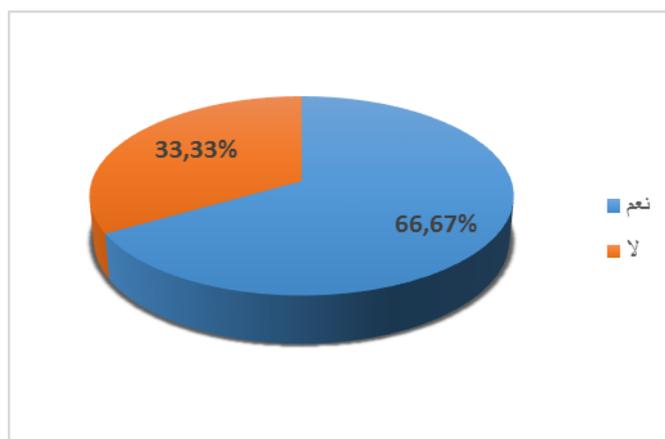
الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

الجدول رقم(11): يوضح تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	66.67%
لا	01	33.33%

المجموع	03	%100
---------	----	------



الشكل رقم 11

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن الحالة البدنية للاعب لها علاقة طردية مع مستوى أداء اللاعب أثناء المنافسة في حين ينفي 01 تكرار أي بنسبة 33.33 % من المدربين بتأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يرون أن الحالة البدنية للاعب تؤثر تأثيرا إيجابيا وتعكس الصورة الحقيقية لمستوى أدائه أثناء المنافسة في حين بعض المدربين يرون عكس ذلك.

السؤال الثاني عشر:

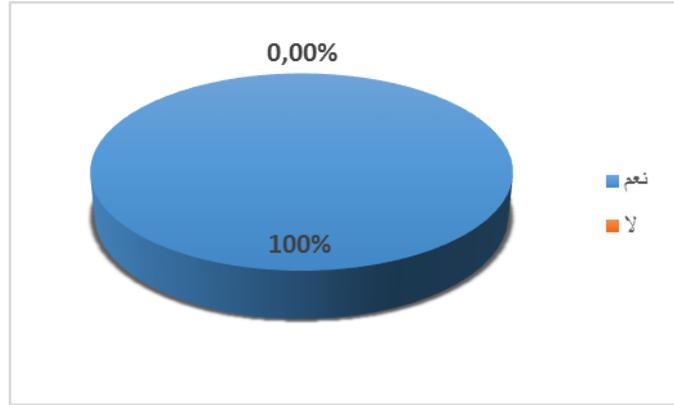
هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

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

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



الشكل رقم 12

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:

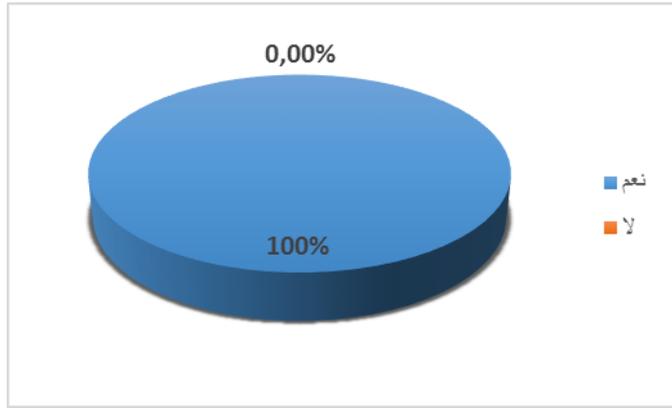
هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق؟

الغرض من السؤال:

معرفة العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.

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

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



الشكل رقم 13

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (13) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 100% من المدربين النجاح والتفوق مرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب البدني للاعبين.

الإستنتاج:

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

وهذا مانجده في الجانب النظري حسب مفتي إبراهيم حماد.

السؤال الرابع عشر:

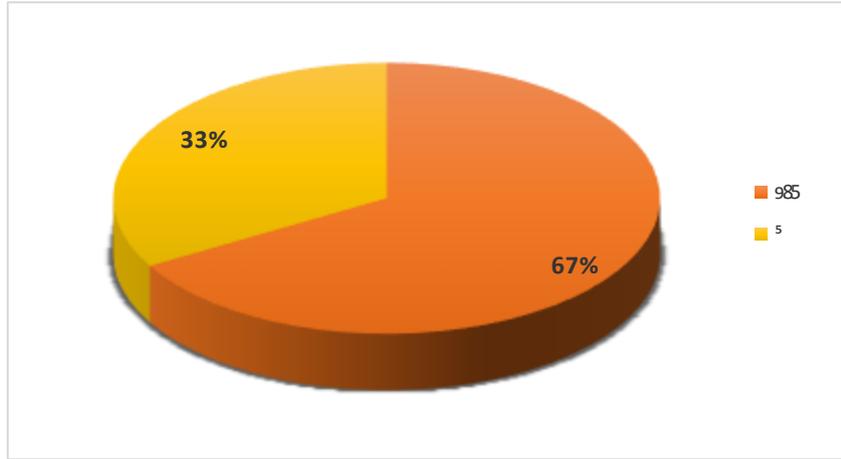
هل تساهم البنية الرياضية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة درجة مساهمة البنية المورفولوجية للاعب في تحسين مستوى أدائه.

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

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



الشكل رقم 14

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 ب 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:

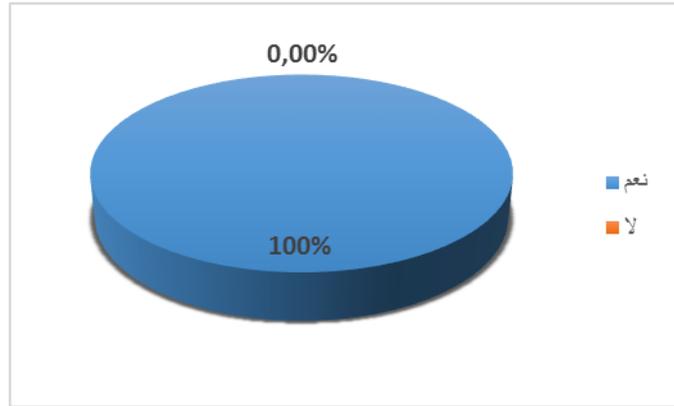
هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

الغرض من السؤال:

معرفة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

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

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



الشكل رقم 15

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة 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 ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون أن هناك علاقة تأثير إيجابي بين التحضير البدني الجيد والأداء الجيد للفريق. وهذا حسب أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ص(34).

السؤال السادس عشر:

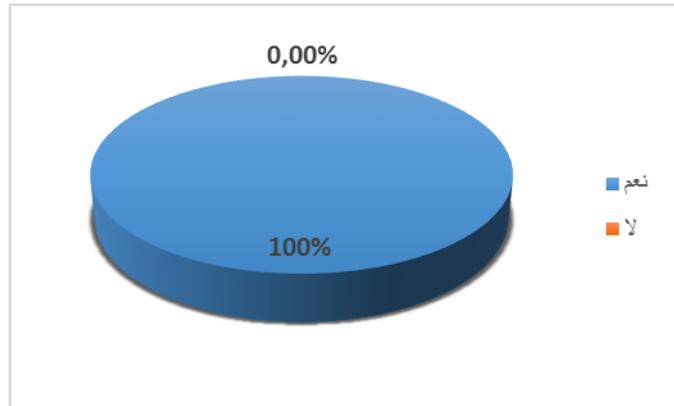
هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

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 تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

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



الشكل رقم 16

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم 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 مانجده في الفصل الثاني من الجانب التطبيقي في عنصر التحضير البدني في كرى القدم حسب حسن السيد أبو عبده ص(33).

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 تحسن 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 المدربين 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 تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:

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

❖ **المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.**

السؤال السابع عشر:

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

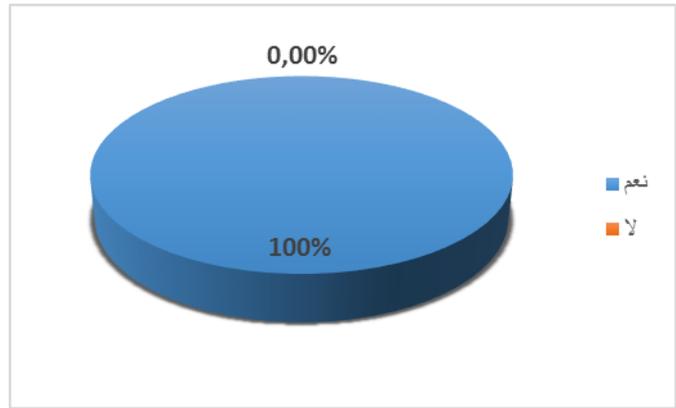
الغرض من السؤال:

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 17

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 التطبيقي في عنصر أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم حسب حنفي محمود مختار ص(37).

السؤال الثامن عشر:

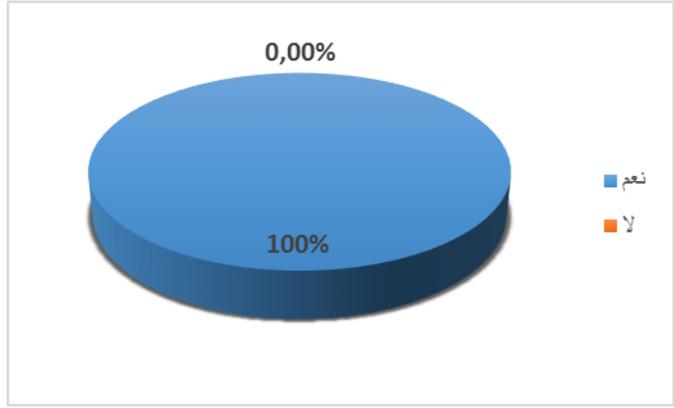
بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

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 18

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 على ضرورة تنمية هذه الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال التاسع عشر:

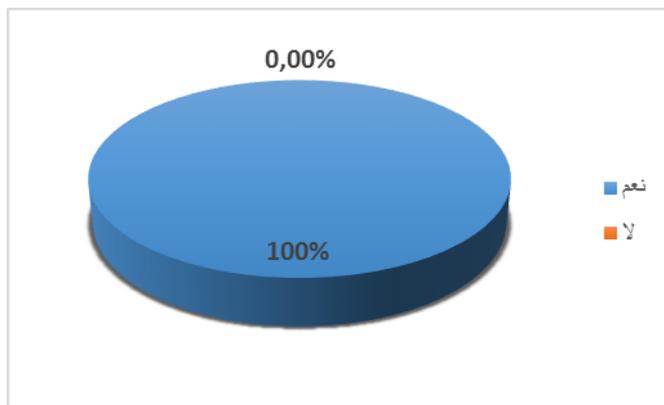
هل تخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

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

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



الشكل رقم 19

تحليل ومناقشة 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 المدربين واعون بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برجة حصص تدريبية لهاته الصفات.

السؤال العشرون:

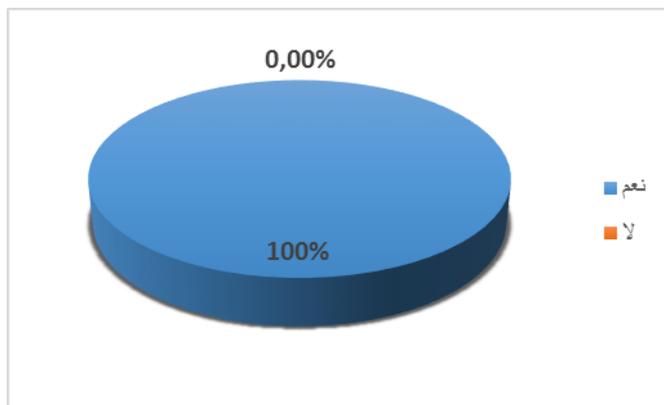
هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

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	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%



الشكل رقم 20

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (20) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعترفون بأهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية وتطويرها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الجيد للاعبين.

السؤال الواحد والعشرون:

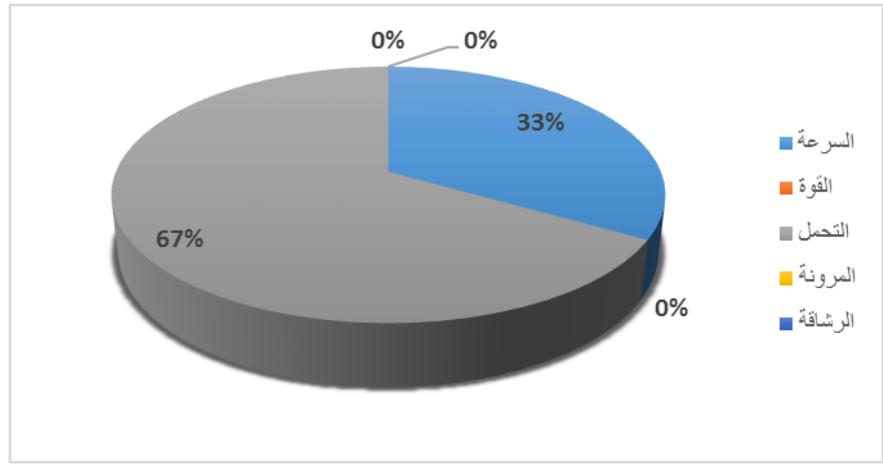
من بين هاته الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال:

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

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

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



الشكل رقم 21

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 ونتائج 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؟

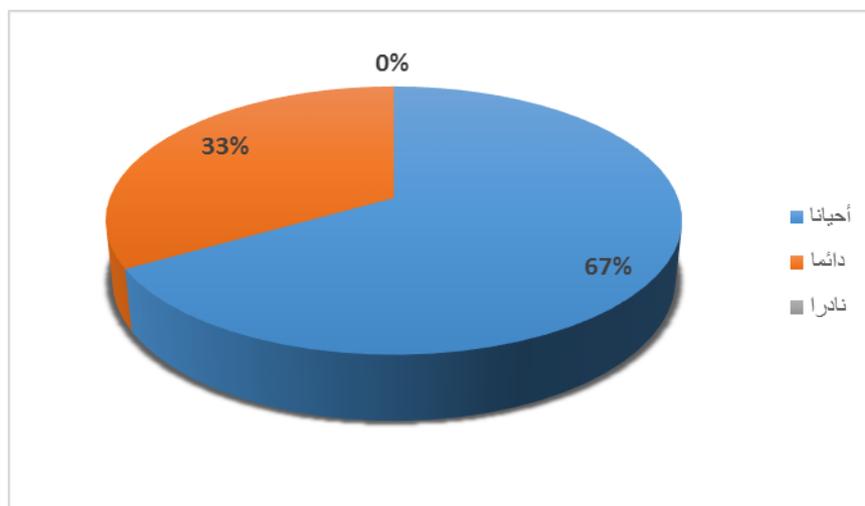
الغرض من السؤال:

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.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	02	66.66%
دائما	01	33.33%

نادرا	00	%00
المجموع	03	%100



الشكل رقم 22

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (22) يتبين لنا أن 02 تكرر من مجموع التكرارات وهو يمثل نسبة

66.66% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم أحيانا في تحسين البنية الجسمية للاعب فينا

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

الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل لنتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الطرق التدريبية تساهم في تحسين 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:

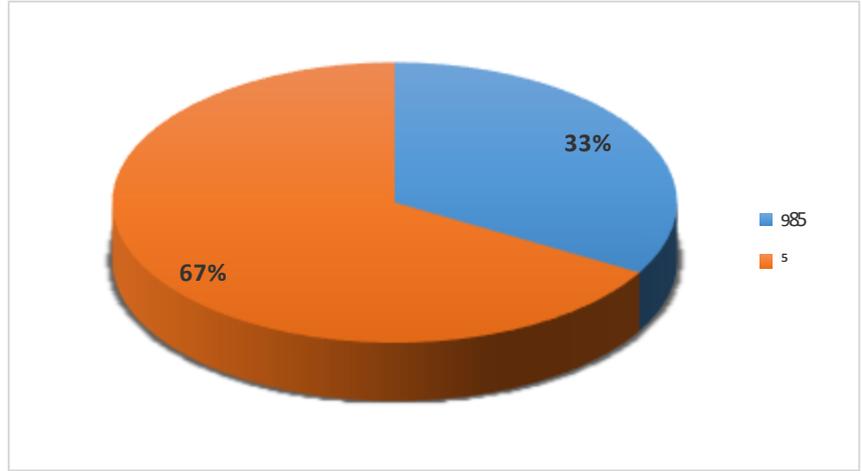
بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

الغرض من السؤال:

معرفة دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

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

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



الشكل رقم 23

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة %66.66 من المدربين 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.

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

السؤال الرابع والعشرون:

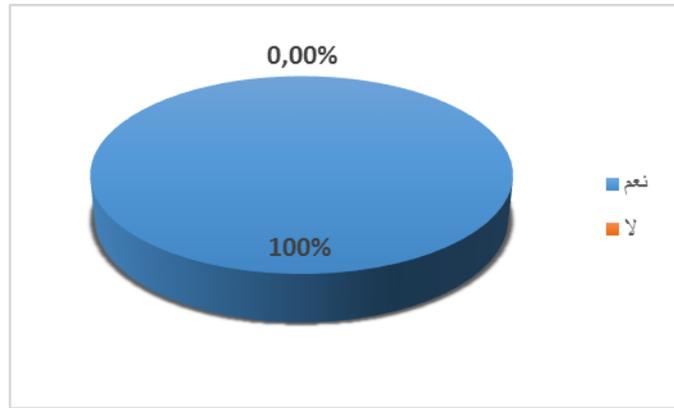
هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة المرتفعة؟

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.

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



الشكل رقم 34

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.

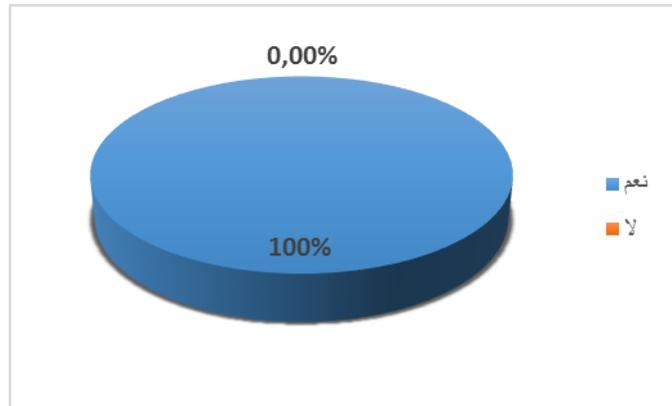
السؤال الخامس والعشرون:

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.

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



الشكل رقم 25

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.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن تنمية الصفات البدنية تعتبر عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

السؤال السادس والعشرون:

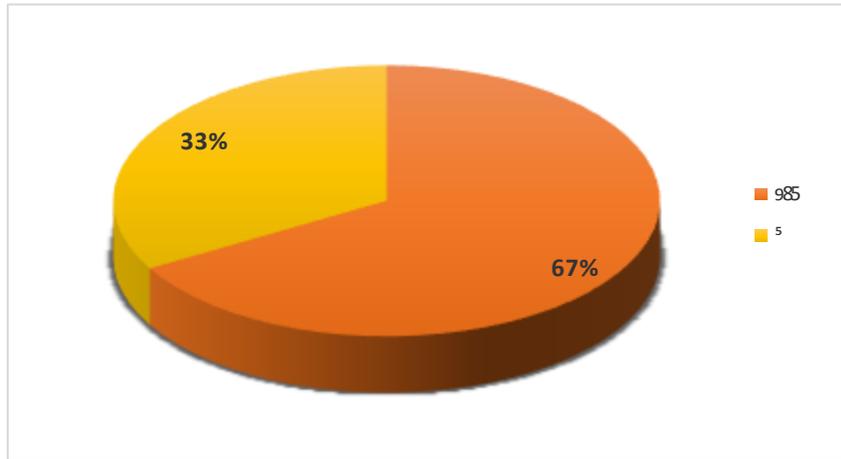
هل عدم قدرة الرياضي أو اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبط بضعف أو افتقار اللاعب لهاته الصفات؟

الغرض من السؤال:

معرفة الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم.

الجدول رقم(26): يوضح الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم.

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



لشكل رقم 26

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول (26) يتبين لنا أن 02 تكرر من مجموع التكرارات وهم ما يمثل نسبة %66.66 من المدربين يعتبرون أتم التنويع في الطرق التدريبية يساهم أحيانا في تحسين البنية الجسمية للاعب بينما ينفي % 33.33 من اللاعبين دور الصفات البدنية في سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية وأداؤها.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يؤكدون أن سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية وأداؤها مرتبط بتطور الصفات البدنية لدى كل لاعب.

وهذا مانجده في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم.ص(38).

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 مهارية والحركية للاعبين إلى معرفة الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم.

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 أنة 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)

❖ تحليل نتائج المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الأول:

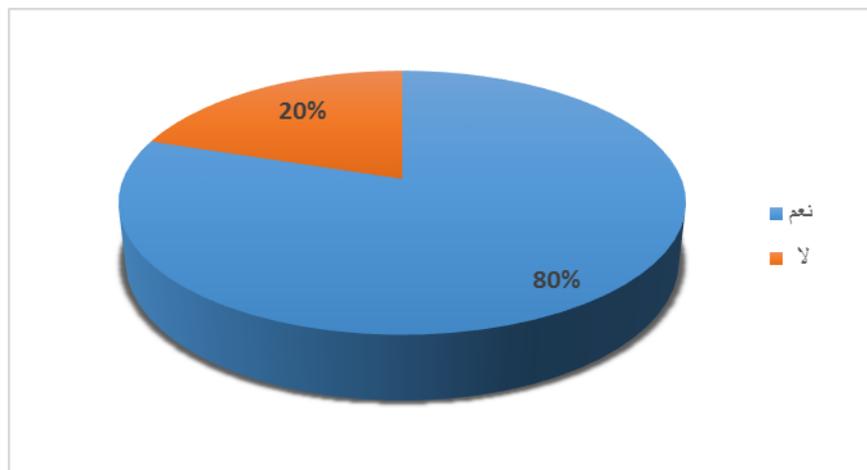
هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين.

الجدول رقم (01): يوضح مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين.

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



الشكل رقم

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (01) يتبين لنا أن 24 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 80% من مجموع اللاعبين يعتبرون بأن العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم بدنياً، بينما ينفي 06 تكرارات أي ما يمثل نسبة 20% من مجموع اللاعبين تأثير العدد الكبير للمباريات عليهم بدنياً.

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 سلباً على الحالة البدنية للاعبين مما يؤثر على أدائهم خلال المباريات.

السؤال الثاني:

هل يبتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المباريات؟

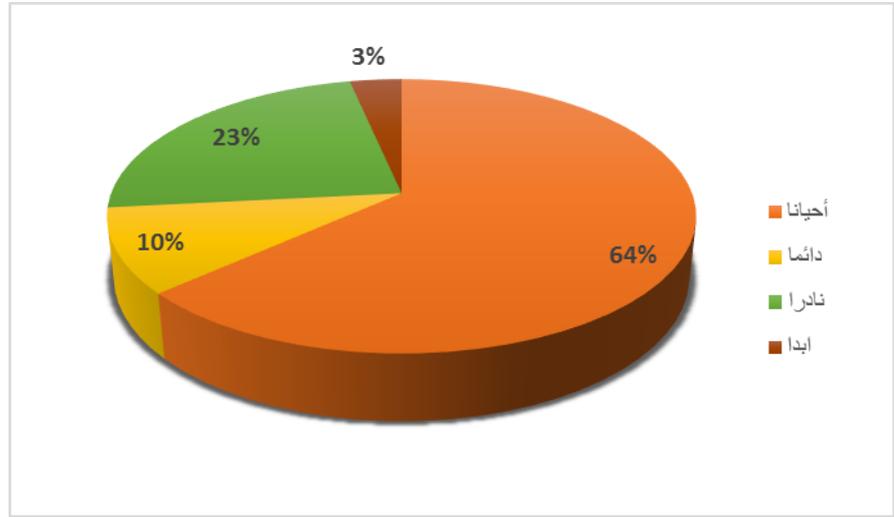
الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

الجدول رقم (02): يوضح شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	19	63.33%
دائما	03	10%
نادرا	07	23.33%

أبدا	01	03.33%
المجموع	30	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (02) أن 09 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 63.33 % من اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق أثناء المباريات في بعض الأحيان ونسبة 23.33 % من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالتعب والإرهاق بينما يرى 03 تكرارات أي نسبة 10% يشعرون دائما بالتعب والإرهاق ونسبة 03.33 % من اللاعبين لا يشعرون 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؟

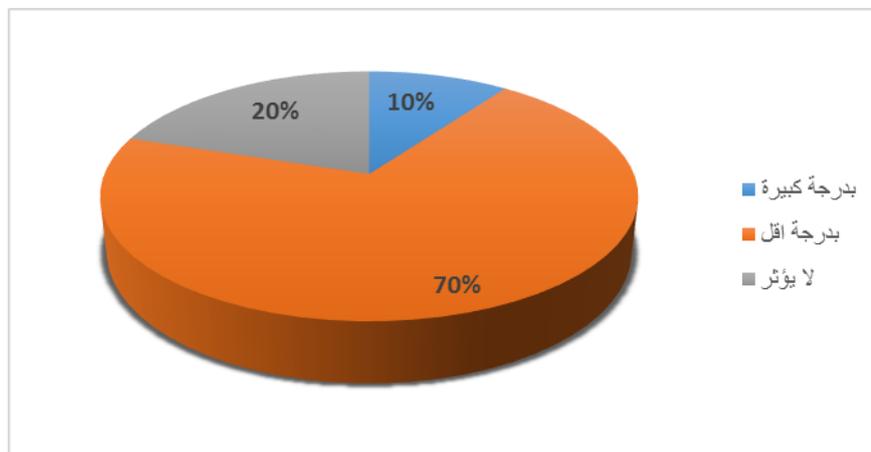
الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (03): مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
بدرجة كبيرة	03	10%

بدرجة أقل	21	70%
لا يؤثر	06	20%
المجموع	30	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03) يتبين لنا أن لآراء اللاعبين كانت بنسب متفاوتة حيث أن 21 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 70% من اللاعبين يرون أن التعب والإرهاق يؤثر على مستوى أدائهم ولكن بدرجة أقل في حين أشار 06 تكرر أي نسبة 20% أن التعب لا يؤثر على أدائهم خلال المنافسة ويرى 03 تكرارات أي نسبة 10% أن التعب والإرهاق يؤثر على أدائهم بدرجة كبيرة.

الإستنتاج:

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

السؤال الرابع:

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

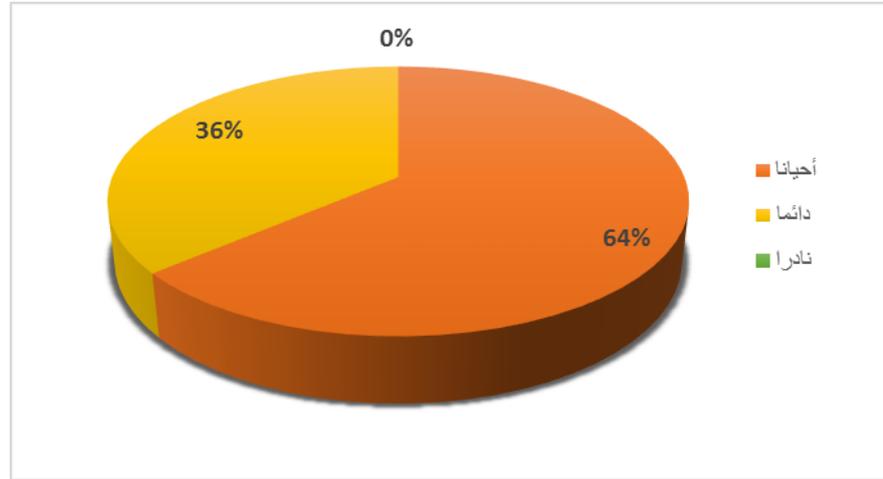
الغرض من السؤال:

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

الجدول رقم (04): يوضح قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
----------	-----------	----------------

أحيانا	19	%64.33
دائما	11	%36.66
نادرا	00	%00
المجموع	30	%100



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتبين لنا أن 19 تكرار 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 قادرين على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات.

الإستنتاج:

نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول تباين 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؟

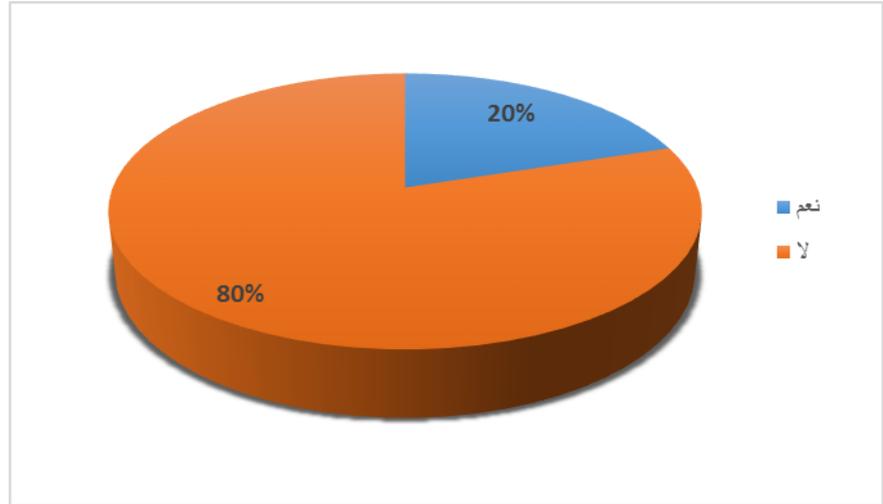
الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من مباراة لأخرى.

الجدول رقم (05): يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	06	%20

لا	24	%80
المجموع	30	%100



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (05) 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 مايمثل نسبة 20% يقولون إنهم 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:

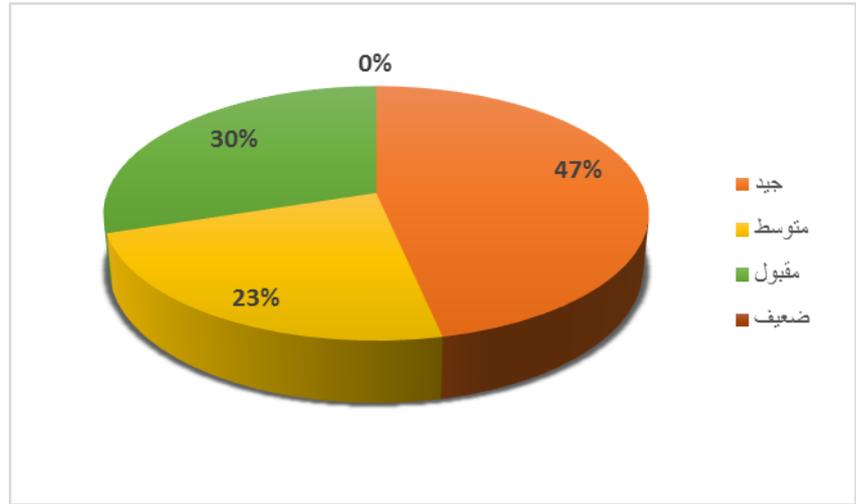
كيف تقيم مستوى أدائك بعد إجراء سلسلة من المباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.

الجدول رقم (06): يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.

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



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06) يتبين لنا أن 14 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 46.66% من اللاعبين يرون أن مستوى أداؤهم جيد بعد إجراء سلسلة من المباريات في حين أشار 09 تكرارات بنسبة 30% يرون أن أداؤهم مقبول بعد إجراء سلسلة من المباريات بينما نسبة 23.33% يرون أن أداؤهم متوسط بعد إجراء سلسلة من المباريات.

الاستنتاج:

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

السؤال السابع:

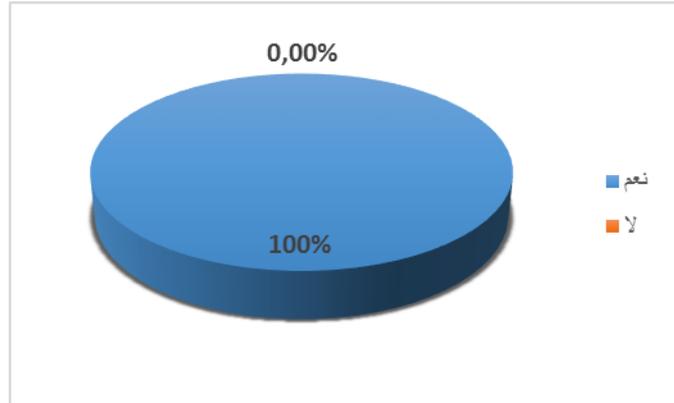
نسمع أن بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة هل يتحسن أداؤك بعد أن تلعب عدّة مباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير عدد المباريات على الأداء العام للاعبين.

الجدول رقم(07): يوضح معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين.

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



تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا جلياً من خلال تحليل نتائج الجدول (07) أن 30 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من اللاعبين يعتبرون أن لعب عدد مباريات 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 الملعب 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 للاعب كرة القدم)
- ❖ المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن:

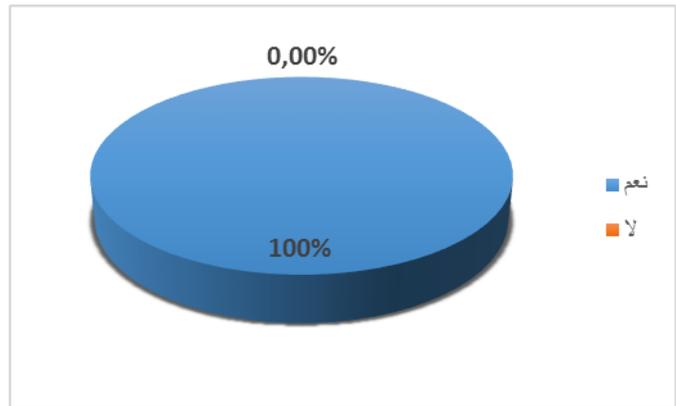
هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟

الغرض من السؤال:

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

الجدول رقم (08): يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

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



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول 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(37).

السؤال التاسع:

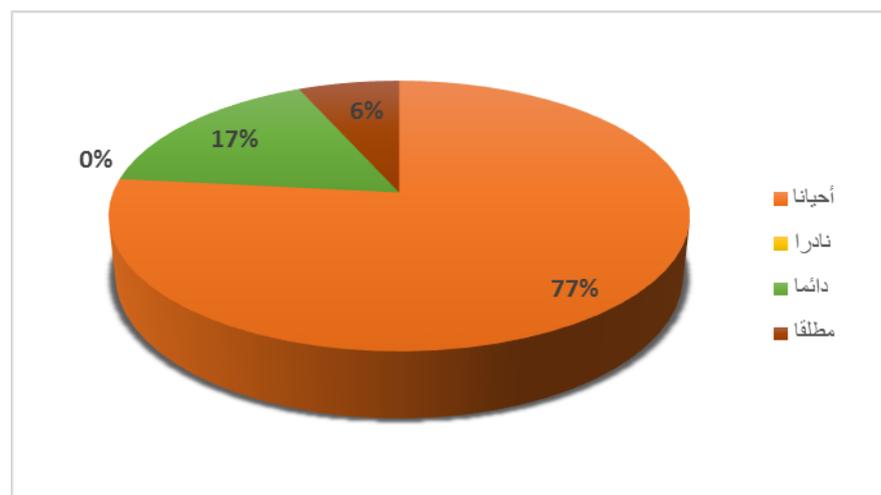
هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

الغرض من السؤال:

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

الجدول رقم (09): يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	23	76.66%
دائما	00	00%
نادرا	05	16.66%
مطلقا	02	6.66%
المجموع	30	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

إن نتائج التحليل تبين أن هناك 76.66% من اللاعبين يتأثر مستواهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها بينما يرى 16.66% أنهم نادرا ما يتأثر مستواهم البدني بالحالة البدنية التي يكونون عليها.
الإستنتاج:

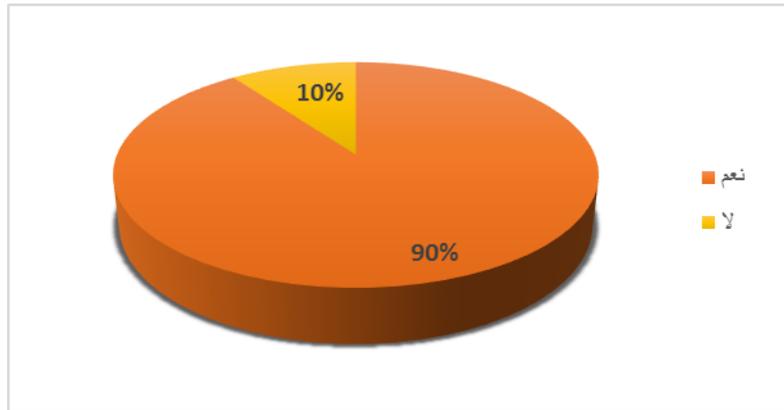
يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن مستوى اللاعبين يتأثر بالحالة البدنية التي يكونون عليها وهذا ما يبرز أهمية التحضير البدني ودوره الكبير في تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المباريات.
السؤال العاشر:

هل يولي مدربكم إهتماما كبيرا بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله؟

الغرض من السؤال:

معرفة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.
الجدول رقم (10): يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	90%
لا	03	10%
المجموع	30	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (10) أن أغلب اللاعبين 27 تكرر من مجموع التكرارات 90% من اللاعبين يرون أن مدربهم يولي أهمية للتحضير البدني في برنامج عمله قبل المنافسة بينما ينفي 03 تكرارات بنسبة 10% من اللاعبين أن مدربه لا يولي أهمية للتحضير البدني قبل المنافسة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالتحضير البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة في حين بعض المدربين لا يولون للتحضير البدني أهمية 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 الإعداد في كرة القدم الحديثة وهذا حسب حسن السيد أبو عبده.

السؤال الحادي عشر:

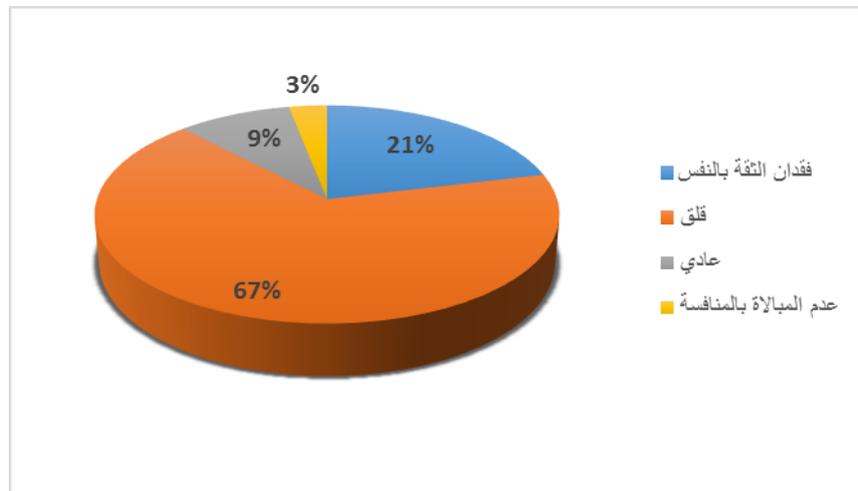
ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنية؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثر اللاعب نفسيا عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

الجدول رقم (11): يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
فقدان الثقة بالنفس	07	23.33%
قلق	22	73.33%
عادي	00	10%
عدم المبالاة بالمنافسة	01	3.33%
المجموع	30	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة النتائج المبينة في الجدول نجد أغلب اللاعبين 21 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 70% يكون تحت تأثير الحالة الانفعالية والمتمثلة في القلق في حين أشار 07 تكرار أي بنسبة 23.33% يفقدون الثقة بالنفس عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية في حين لايبالي بذلك 01 تكرار أي بنسبة 03.33% عدم مبالاتهم بالمنافسة.

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. وهذا مانجده في الجانب النظري في عنصر التحضير النفسي للاعب كرة القدم في الشق النفسي التربوي ص(36).

السؤال الثاني عشر:

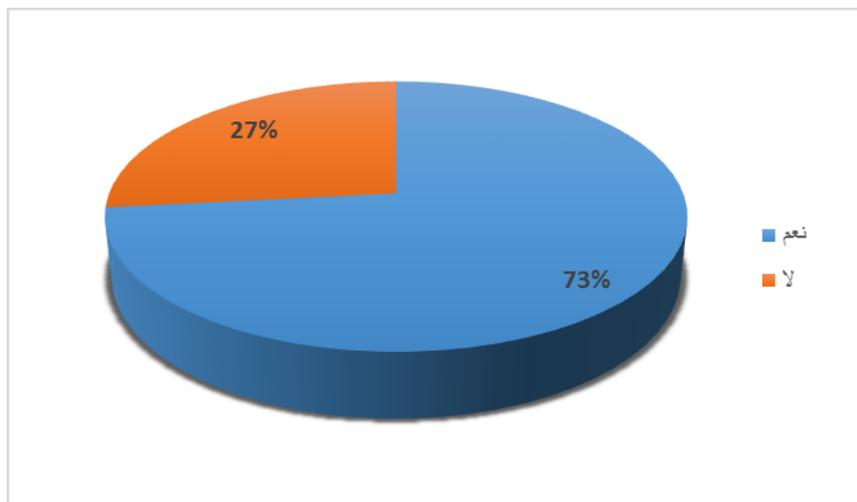
هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على إتمام بعض المقابلات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

الجدول رقم (12): يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	22	73.33%
لا	08	26.66%
المجموع	30	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا جليا أن 22 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 73.33% من اللاعبين يعتبرون التحضير البدني فعال من خلا قدرتهم على إتمام المباريات، بينما ينفي 08 تكرارات ما يمثل نسبة 26.33% 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:

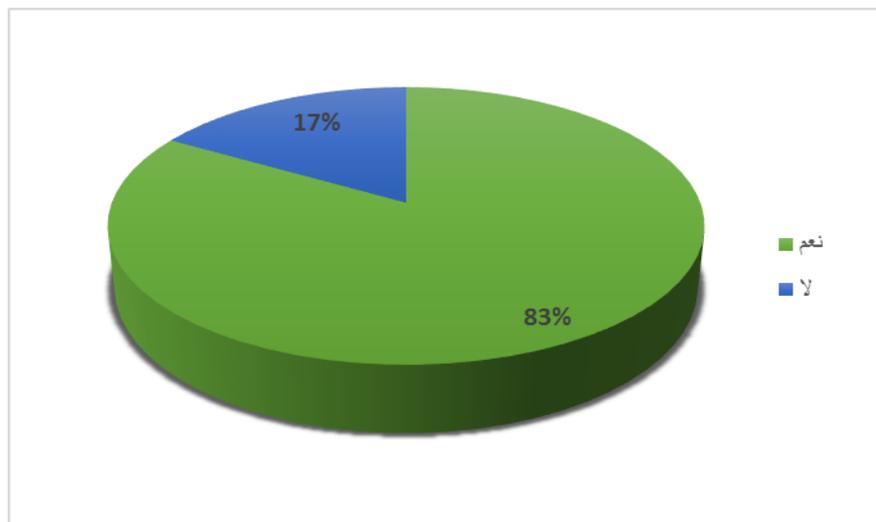
هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

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

الجدول رقم (13): يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة.

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



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 13 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 13 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؟

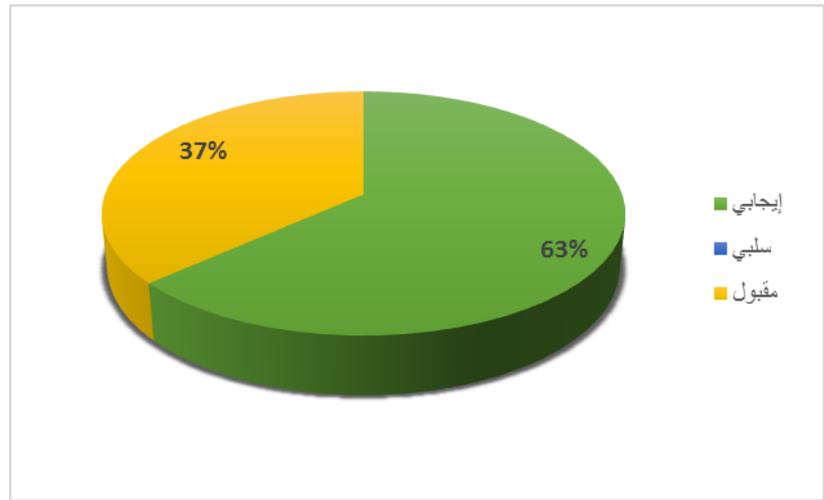
الغرض من السؤال:

تقييم اللاعبين بمدى فاعلية التحضير البدني الذين يقومون به قبل المنافسة.

الجدول رقم (14): يوضح تقييم اللاعبين لفاعلية التحضير البدني الذي يقومون به.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي	19	63.33%
سلبي	00	00%
مقبول	11	36.66%

المجموع	60	%100
---------	----	------



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (14) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يرون أن التحضير البدني الذي يقومون به كاف إلى حد كبير حيث يرى 19 تكرر من مجموع التكرارات بنسبة 66.33% من اللاعبين بإيجابية التحضير البدني في حين أشار 11 تكرر ما يمثل نسبة 36.66% من اللاعبين بان تحضيرهم البدني قبل المنافسة مقبول.

الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (14) مدى فعالية التحضير البدني الذي يقوم به اللاعبون قبل المنافسة وهذا يوضح الدور الكبير الذي توليه الفرق للجانب البدني.

السؤال الخامس عشر:

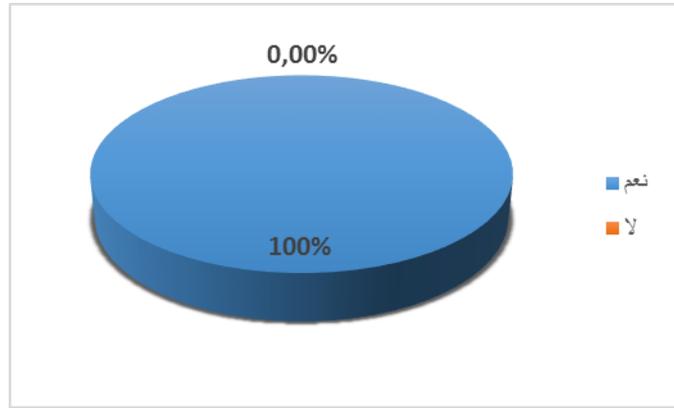
هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

الجدول رقم (15): يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

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



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن 30 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين يعترفون ويعتقدون بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

الإستنتاج:

من تحليل ومناقشة نتائج الجدول (15) نستنتج مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة وذلك لمانه من أثر إيجابي على أدائهم أثناء المنافسة.

استنتاج 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 تحسن 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)

❖ المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسن أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة.

السؤال السادس عشر:

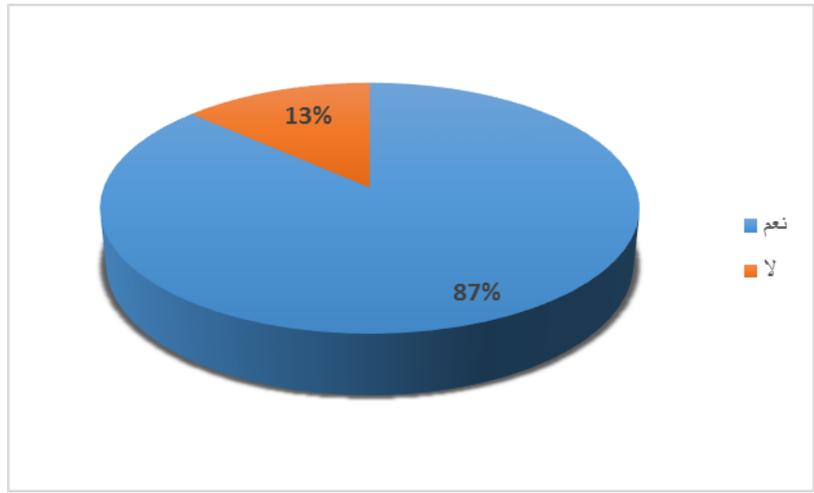
هل يولي مدربكم إهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

الغرض من السؤال:

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

الجدول رقم (16): يوضح الاهتمام الذي يولييه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

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



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) تبين لنا أن 26 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 65.04% من اللاعبين يقرون على الإهتمام الكبير الذي يبديه مدربهم بتنمية الصفات البدنية بينما ينفي 04 تكرارات أي بنسبة 13.33% 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:

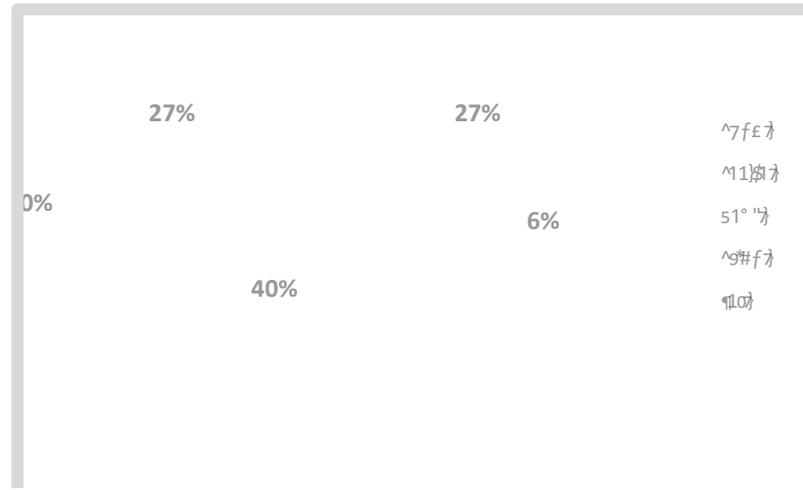
أي الصفات البدنية يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

الغرض من السؤال:

معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

الجدول رقم (17): يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
السرعة	08	26.66%
المداومة	02	6.66%
التحمل	12	40%
الرشاقة	00	00%
القوة	08	26.66%
المجموع	30	100



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (17) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة حيث يرى 12 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 40% بينما أشار 08 تكرارات أي بنسبة 26.66% أن السرعة والقوة بنسب متساوية هما الصفتان اللتان يعملان على تطويرها بصفة مستمرة فيما أشار 02 تكرر بنسبة 6.66% يعتبرون المداومة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة.

الإستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول (17) أن اللاعبين يعملون على تطوير الصفات البدنية بصفة عامة وصفة التحمل بصفة خاصة وبصورة مستمرة حيث يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية من حيث إعداد الرياضي بدنياً، كما يعمل أيضاً على تنمية الجانب النفسي للرياضي. وهذا مانجده في عنصر التحمل ص(45).

السؤال الثامن عشر:

هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية أثناء المباريات؟

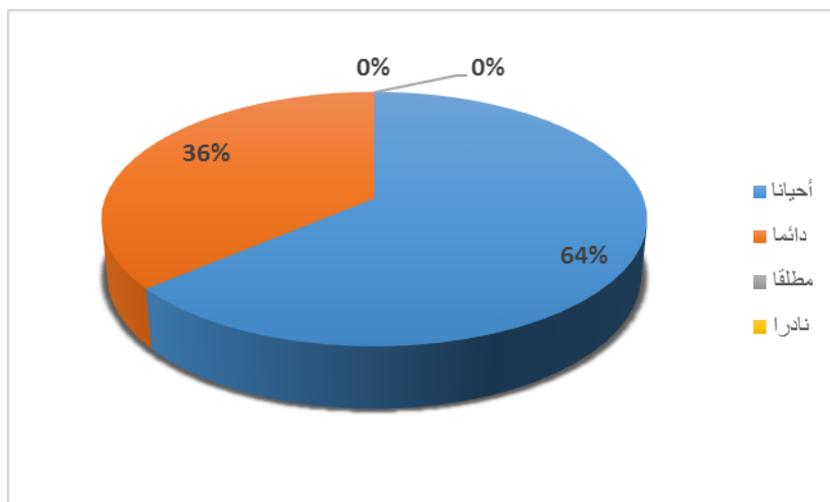
الغرض من السؤال:

معرفة قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

الجدول رقم(18): يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
64.33%	19	أحياناً
36.66%	11	دائماً

مطلقا	00	%00
نادرا	00	%00
المجموع	30	%100



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (18) 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 ما نجد في الجانب النظري في عناصر الصفات البدنية ص(49) حسب "حنفي محمود مختار".

السؤال التاسع عشر:

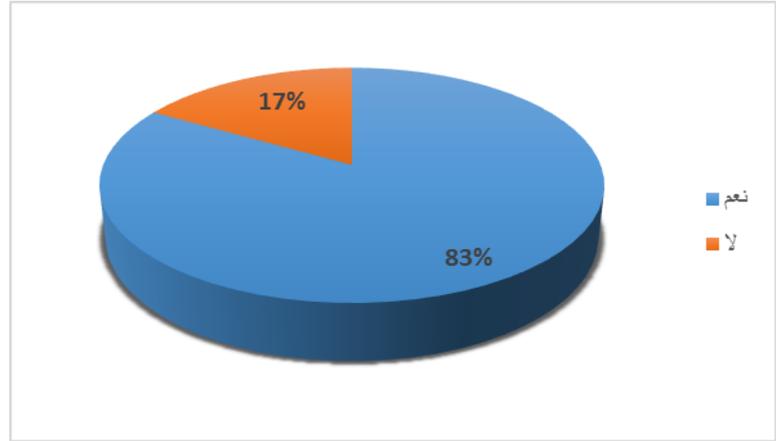
هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى قدرة واستعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

الجدول رقم (19): يوضح معرفة مدى قدرة واستعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

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



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (19) يتبين لنا أن 25 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة %83.33 من اللاعبين يعتبرون قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات بينما ينفي 05 تكرارات أي بنسبة %16.66 أنهم غير قادرين على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 19 إدراك اللاعبين لمستواهم البدني من خلال إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها وهذا ما يعبر عن قدرتهم على التحمل والقوة. وهذا ما نجده في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر التحمل والقوة ص(45).

السؤال العشرين:

هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

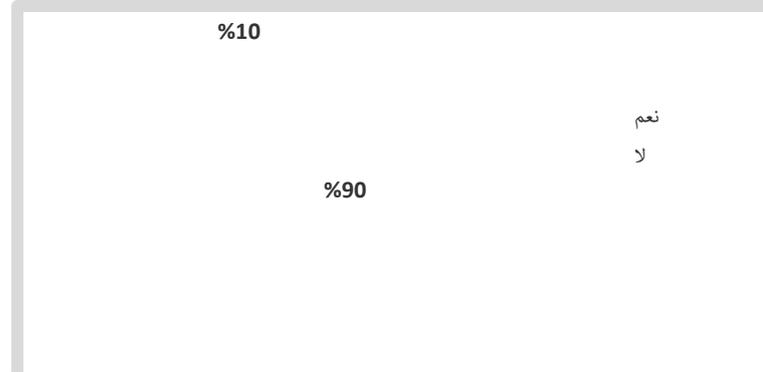
الغرض من السؤال:

معرفة مدى المستوى التكتيكي والمهاري للاعبين.

الجدول رقم (20): يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	%90

لا	03	%10
المجموع	30	%100



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول (20) يتضح لنا جليا أن أغلب اللاعبين 27 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 90% من اللاعبين قادرين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات وهذا ما يوضح ح مستواهم التكتيكي والمهاري بينما ينفي 03 تكرارات أي بنسبة 10% قدرتهم على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 20 أن أغلب اللاعبين لديهم مستوى تكتيكي ومهاري متطور والقابلية على التعامل مع المواقف المختلفة.

وهذا ما نجد في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر التحضير النفسي والتكتيكي (35).

السؤال الواحد والعشرون:

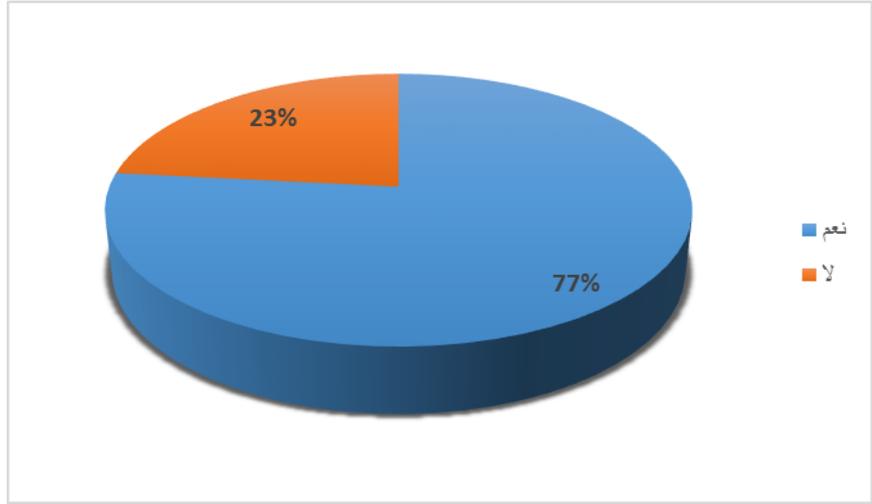
هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

الجدول رقم(21): يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	23	%76.66
لا	07	%23.33
المجموع	30	%100



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (21) 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 صفة السرعة مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة وفي مدة زمنية قصيرة حسب سامي الصفار. وهذا ما نجده في الفصل الأول من الجانب النظري في عنصر الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم ص(38).

السؤال الثاني والعشرون:

هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية؟

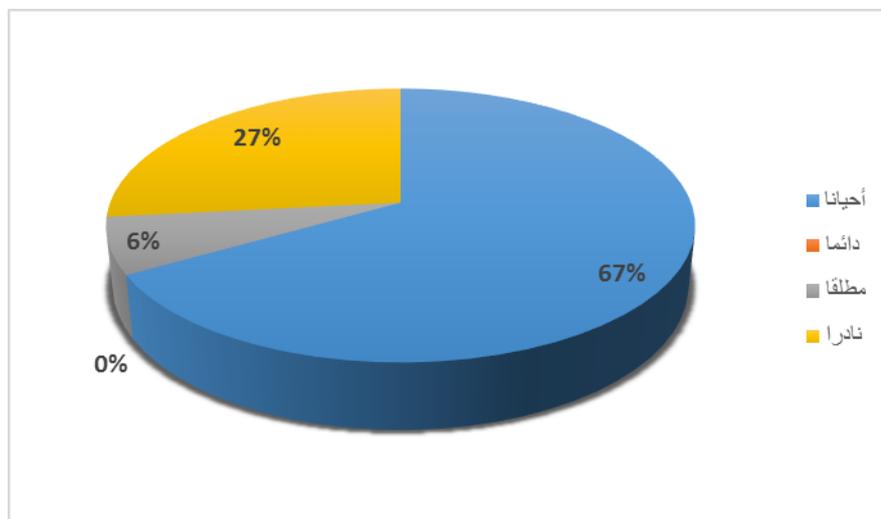
الغرض من السؤال:

معرفة مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم.

الجدول رقم(22): يوضح مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	20	66.66%

دائما	00	%00
مطلقا	02	%06.66
نادرا	08	%26.66
المجموع	30	%100



تحليل ومناقشة النتائج:

من تحليل ومناقشة نتائج الجدول (22) يتبين لنا أن 20 تكرر من مجموع التكرارات أي نسبة 66.66% من اللاعبين لديهم صعوبات أحيانا في التعامل مع الكرات العالية بينما يعتبر 26.66% أن ليس لديهم صعوبات مع التعامل مع الكرات العالية .

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن اللاعبين الذين لديهم صعوبات مع التعامل مع الكرات العالية كثيرة.

وهذا مانجده في الفصل الأول من الجانب النظري في عنصر مبادئ كرة القدم ص(22).

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 إلمام المدرب واهتمامه بتطوير الصفات البدنية أثناء المنافسة إلى معرفة قدرة اللاعب التعامل مع الكرات العالية.

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي:

- اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.
 - حرص اللاعبين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة.
 - أدراك اللاعبين بأهمية ودور الصفات البدنية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.
 - حرص اللاعبين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية ومستوى تكتيكي ومهاري عال.
 - سعي اللاعبين من أجل إتقان المبادئ الأساسية في كرة القدم.
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول:
- (يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة)

الاستنتاج العام:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين حيث:

يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً.

ومن خلال جمع الأجوبة والملاحظات المقدمة من طرف المدربين واللاعبين حول تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة المتعلقة بموضوعنا وذلك نظراً لمكانة وسمعة الفرق الثلاث والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه (القسم الثاني هواة) حيث أجمعوا أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال المنافسات.

الاقتراحات:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ما هي 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 اهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباعد الطرق التدريبية العلمية. وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملاً مساعداً ومسهلاً لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزءاً وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- اعتبار الجانب البدني عاملاً من عوامل التفوق والنجاح.

- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لملاله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.

- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الجيد للاعبين.

- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

الخاتمة:

إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضروريات الحياة لهذا وجب الاهتمام بها وإيجاد جميع الإمكانيات والمقومات والاتجاهات، ولعل أبرز الرياضات التي تعد الأكثر شعبية في العالم كرة القدم باعتبارها محبوبة الجماهير، وبالنظر إلى شعبيتها وجب الاهتمام بها في كل جوانبها بالنظر لعدة عوامل تحيط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم تؤثر في اللياقة البدنية والأجهزة الداخلية للممارسين نظرا إلى ماتطلبه كرة القدم الحديثة بالنظر إلى المنافسات الكثيرة التي تؤثر سلبا بالخصوص على اللياقة البدنية للاعبين خاصة لاعبي القسم الثاني هواة ، وقد ارتأينا في بحثنا هذا المتواضع إبراز تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "أكابر" والتي وضعناها من خلال دراستنا النظرية والميدانية وذلك انطلاقا من الفرضيات ووصولاً إلى نتائج الاستبيانات وتحليلها ومناقشتها وقد وصلنا إلى أن كثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم تؤثر سلبا على اللياقة البدنية للاعبين.

ونرجوا أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدارسات أخرى في المستقبل.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

• الكتب:

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب، الرياضي"؛ الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر. 1997
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"؛ دار الفكر العربي، مصر 1994.
- 3- إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف، القاهرة 1980.
- 4- إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مصر، دار القومية والنشر، 1960.
- 5- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعرفة (216)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996.
- 6- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"؛ دار الهدى، عين مليلة سنة 2006.
- 7- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقاعد التدريب الرياضي وتنظيماته"؛ دار المعارف، العراق 1990.
- 8- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة 2000.
- 9- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. 1997.
- 10- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق، 1984.
- 11- بشير صالح الرشدي: "مناهج البحث التربوي"؛ الطبعة الأولى، كلية التربية، جامعة الكويت، 2000.
- 12- جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت. 1993.
- 13- وحيد محجوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد. 1989.
- 14- حسن أحمد الشافعي ورضوان احمد مرسى: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون سنة.
- 15- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 16- حسن عبد الجواد: "كرة القدم"؛ دار العلم للملايين، الطبعة السابعة، بيروت، لبنان، 1984.

- 17-حسن عبد الوهاب: "كرة القدم"; دار المعلمين، بيروت. 1998.
- 18-حسن علي حافظ ومحمد الخطاب: "المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"; مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة 1972.
- 19-حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"; دار الفكر العربي، مصر 1998.
- 20-حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"; دار الفكر العربي، القاهرة، بدون تاريخ.
- 21-طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"; دار الفكر العربي، مصر. 1989.
- 22-يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"; الطبعة الأولى، المركز العربي للنشر، مصر، 2004.
- 23-كمال جميل الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين"; الطبعة الثانية، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004.
- 24-كمال درويش ومحمد حسنين: "التدريب الدائري"; دار الفكر العربي، مصر. 1984.
- 25-كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"; الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر. 1997.
- 26-محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"; دار الفك ر العربي، القاهرة، 2002.
- 27-محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"; بدون طبعة، مصر. 1985.
- 28-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"; مطبعة دار الصفاء، مصر. 1990.
- 29-محمد مفتي إبراهيم، "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"; دار الفك ر العربي عمان الأردن. 1994.
- 30-محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية"; دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965.
- 31-محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم: "أساسيات كرة القدم"; بدون طبعة، دار ر المعرفة، مصر. 1994.
- 32-محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"; الطبعة الثانية، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية، بدون تاريخ.
- 33-مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"; الطبعة الثانية، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998.
- 34-محمود عبد الفتاح عثان: "سيكولوجية التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
- 35-محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"; ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1992.
- 36-مختار سالم: "لعبة كرة القدم لعبة الملايين"; الطبعة الثانية، بيروت، مكتبة المعارف، 1988.

- 37-مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية"; مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، سنة 1999.
- 38-مفتي إبراهيم محمد: "الإعداد المهاري والخططي"; دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، 1998.
- 39-مفتي إبراهيم: "التدريب الرياضي الحديث"; دار النشر العربي، القاهرة، بدون تاريخ.
- 40-مفتي إبراهيم محمد: "التدريب الرياضي الحديث"; الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة 2001.
- 41-موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"; الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان 1999.
- 42-مهند حسين البنشاي و احمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"; الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، عمان، 2005.
- 43-نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"; الطبعة الأولى، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.
- 44-سامي صفار وآخرون: "كرة القدم"; الجزء الأول، الطبعة الثانية، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1987.
- 45-عمر مصطفى التير: "استمارات استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الإجماع"; معهد الإنماء العربي، بيروت، 1986.
- 46-عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"; الطبعة الأولى، دار التفكير، بيروت، 1991.
- 47-فيصل رشيد عياش الديلمي، ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"; المدرسة العليا للأساتذة التربوية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997.
- 48-قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"; الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن 1998.
- 49-رجاء وحيد دويدري: "البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية"; دار الفكر المعاصر دمشق، سوريا
- 50-رشيد فرحات وآخرون: "موسوعة كنوز المعرفة الرياضية"; الطبعة الثانية، دار النظير عبور. 1999.
- 51-رومي جميل: "فن كرة القدم دار النفائس"; بيروت، الطبعة الثانية، 1986.
- 52-ريسان خربيط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"; الجزء الأول، جامعة بغداد، العراق، 1989.
- 53-ثامر محسن وواتق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"; مطبعة جامعة الموصل، بغداد 1989.

مراجع أخرى:

• المذكرات:

- 54-بوبكري السعيد وآخرون: فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2005/2006.
- 55-جمال معوش وعلى 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: 2006/2007.
- 56-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، 2006/2007.
- 57-عزة عامر 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.

• الجرائد والمجلات:

- 58-المذكرة الرياضية: مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للثقافة والإعلام والوثائق الرياضية، الجزائر، 1998.
- 59-السعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، عدد 03، 206 جويلية. 1997.
- 60-ب-رضوان: جريدة الهذاف، العدد، 226، 29 مارس. 2003.
- 61-جريدة الرأي: العدد 1137، 20 جانفي 2005، الجزائر.
- 62-جريدة الهذاف: تاريخ كأس العالم عدد 954، السبت 8 جويلية. 2006.
- 63-محمد منصور: الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر 1993.
- 64-مجلة الحوادث: العدد 109 الصادرة في 23 أبريل 2000، الجزائر.
- 65-مجلة الحوادث: العدد 118، 23 ماي 1989، الجزائر.
- 66-مجلة الوطن الرياضي: العدد 89 الصادرة بتاريخ 12/08/1985، الجزائر.

• المراجع باللغة الفرنسية:

- 67- Abd najem: l'entrainement sportif, Édition, A.A.C , Batna, Alger,1988.
- 68- Akramov: sélection et préparation Junes foot balleurs, Education vigot, paris:1985.
- 69-P-swienberg, d, Gould:psychologie du sport de l'activité physique, vigot, paris:1997
- 70- Delandesheever:"Introduction à La recherche éducation, EDA:collin bouvillier, paris:1970.
- 71- Dornh martin habil :l'éducation physique et sportif, opu ,Alger :1993.
- 72- Gurgun weineck : Manuel d'entrainement, édition4, paris : 1997. 73- Hamid Grien :,Almanche du sport algérien,édition ANEP ROUIBA ,Alger :1990 .
- 74- Kamel Lamoui, Football technique jeux, Entraînement information, Alger, 1989.
- 754-Matviev: psychologie sportive, ed-vigot, France : 1997.
- 76- Rechard alderman : Manuel de psychologie du sportif, Edition vigot, paris .
- 77- R-telman, j-simon: Foot ball performance, édition, amphora, Paris, 1991.
- D'internement, 78- R-telman:foot ball techniques nouvelles édition amphora, paris :1990
- 79- Topin Bernard: préparation et entrainement du foot balleurs, édition amphora, paris ;1990.

• مواقع إنترنت:

www.faf.com
www.fifa.com

المسـالـحـق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استشارة استبيان موجهة للاعبين كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي... نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة. ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الإمتنان.

ملاحظة: وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

1- هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات؟

نعم

لا

2- هل يبتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المباريات ؟

أحيانا

دائما

نادرا

أبدا

3- هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

بدرجة كبيرة

بدرجة أقل

لا يؤثر

4- هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها ؟

أحيانا

دائما

نادرا

5- هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟

نعم

لا

6- كيف تقيم مستوى أدائك بعد إجراء سلسلة من المباريات ؟

- جيد
 متوسط
 مقبول
 ضعيف

7- نسمع أن بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة هل يتحسن أدائك بعد أن تلعب عدّة مباريات؟

- نعم
 لا

المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم

8- هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟

- نعم
 لا

9- هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

- أحيانا
 دائما
 نادرا
 مطلقا

10- هل يولي مدربكم إهتماما كبيرا بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟

- نعم
 لا

11- ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنية.

- فقدان الثقة بالنفس
 قلق

عادي

عدم المبالاة بالمباراة

12- هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على إتمام بعض المقابلات؟

نعم

لا

13- هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

نعم

لا

14- بعد المنافسة كلاعب كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمت به؟

إيجابي

سلبي

مقبول

المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

15- هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

نعم

لا

16- هل يولي مدربكم إهتماماً بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

نعم

لا

17- أي الصفات البدنية يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

السرعة

المداومة

التحمل

الرشاقة

القوة

18 - هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية أثناء المباريات؟

أحيانا

دائما

مطلقا

نادرا

19- هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

نعم

لا

20- هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

نعم

لا

21- هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

نعم

لا

22- هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية؟

أحيانا

دائما

مطلقا

نادرا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استشارة استبيان موجهة لمدرربي كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي نخوي... نرجو من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصدقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسئى عبارات الإمتنان.

ملاحظة: وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

1 المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

1. هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة المباريات؟

نعم

لا

2. هل يؤثر حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبين؟

نعم

لا

3. هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعبوبة على تديني نتائج الفريق؟

نعم

لا

4. كيف تقيم أدائك فريقك بدنيا بعد إجراء سلسلة من المباريات؟

جيد

متوسط

ضعيف

5. إلى ماذا ترجعون تديني نتائج الفريق وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟

نقص التحضير البدني

كثافة المنافسة

ضيق المدة المخصصة للراحة

6. أي الحالات ترونها ناتجة عن كثرة المباريات؟

كثرة الإصابات

التعب والإرهاق

تديني الأداء

7. هل تعتبرون أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين؟

نعم

لا

.....لماذا؟

المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم

8. هل للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

نعم

لا

9. هل تولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

نعم

لا

10. ماهو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا

تنمية الصفات مهارية

تحسين مستوى أداء اللاعبين

11. هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة؟

نعم

لا

12. هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟

نعم

لا

13. هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق؟

نعم

لا

14. هل تساهم البنية الجسمية الرياضية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة؟

نعم

لا

15. هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

نعم

لا

المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

16. هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

نعم

لا

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

نعم

لا

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

نعم

لا

19. هل تخصصون حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

نعم

لا

20. هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

نعم

لا

21. من بين هاته الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة ل لاعب كرة القدم؟

- السرعة
- القوة
- التحمل
- المرونة
- الرشاقة

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

- أحيانا
- دائما
- نادرا

23. بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

- نعم
- لا

24. هل الإعداد الجيد لهاته الصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

- نعم
- لا

25. هل الاهتمام بتنمية هاته الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم؟

- نعم
- لا

26. هل عدم قدرة الرياضي أو اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبط بضعف أو افتقار اللاعب لهاته الصفات؟

- نعم
- لا

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: " كثافة المنافسة الرياضية ومدى تأثيرها على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم "أكابر" . دراسة ميدانية لفرق القسم الثالث هواة".

هدف الدراسة: معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم والإنعكاسات التي تولدها كثرة المنافسة وكثافتها.

مشكلة الدراسة:

أيمكن لكثافة المنافسة الرياضية (المباريات) أن تؤثر سلبا على مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ؟.

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

يمكن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم أن تؤثر سلبا على مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعب كرة القدم.
- يعتبر التحضير البدني وسيلة مهمة في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- يتأثر الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعب.

إجراءات الدراسة:

العينة: عينة عشوائية وكانت متكونة من 30 لاعب من فرق القسم الثاني هواة "أكابر" وهم كالتالي:

* فريق نادي تقرت ممثل أساسا في 10 لاعبين.

* فريق شباب بني ثور ممثل أساسا في 10 لاعبين.

* فريق اولمبيك المقرن ممثل أساسا في 10 لاعبين. وقد راعينا في إختيار العينة نسبة 10%

المجال المكاني الزمني: ملعب العقيد شعباني لنادي تقرت وملعب البلدي بورقلة شباب بني ثور وملعب الرويسات لنادي مولودية مخادمة .

وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر فيفري 2023 إلى غاية نهاية شهر ماي 2023.

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

الأدوات المستخدمة في البحث : استمارة الاستبيان مع اللاعبين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة، المقابلة.

النتائج المتوصل إليها:

- الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- الإهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم له دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

-الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

الإقتراحات:

- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية يؤدي إلى أفضل النتائج.
- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.