

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الماستر **LMD**
تخصص : التربية الحركية لدى الطفل والمراهق
الموضوع :

تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين
كرة القدم أكابر

إشراف الاستاذ :

* باقة عبد الله

اعداد الطالبين :

✓ قومية علي

✓ سباعي أسامة



السنة الجامعية: 2017/2016

شكر و عرفان

قال الله تعالى : " ولئن شكرتم لأزيدنكم...." صدق الله العظيم
وعملا بقول الرسول الكريم عليه أفضل الصلاة و السلام " من لم يشكر
الناس لم يشكر الله " صدق رسول الله صلى الله عليه و سلم
نشكر الله عز و جل الذي وفقنا في دراستنا و كلل جهدنا بالتوفيق و
النجاح

كما نتقدم بالشكر و التقدير للأستاذ المحترم جزاه الله كل خير بافة عبد
الله على المجهودات التي قام بها من أجل إتمام هذا العمل المتواضع .
كما نتقدم بالشكر لجميع أساتذتنا بمعهد علوم التقنيات والنشاطات البدنية
والرياضية و إلى جميع الزملاء و الزميلات و شكر خاص لكل من قدم لنا
يد المساعدة من قريب أو من بعيد لإنجاز هذه المذكرة

علي-اسامة

اهداء

الحمد لله وحده أحمده سبحانه و تعالى و أشكره و أصلي و أسلم
على نبينا محمد و على اله و صحبه و من والاه و بعد :
أتقدم بجزيل الشكر و التقدير الى الوالدين الكريمين

الى منبع المحبة و العطاء أبي الغالي و أمي الحبيبة حفظهما الله .

إلى جميع أفراد عائلتي و أخص بالذكر إخوتي : محمد الامين ، خير الدين

لظفي ، جمال

إلى استاذي المحترم بافة عبد الله الذي كان نعم المشرف بنصائحه القيمة .

كما اهديها لكل من يتصفح هذه المذكرة



اهداء

الحمد لله وحده أحمده سبحانه وتعالى و أشكره و أصلي و أسلم
على نبينا محمد و على اله و صحبه و من والاه و بعد :
أتقدم بجزيل الشكر و التقدير الى الوالدين الكريمين
الى منيع المحبة و العطاء أبي الغالي و أمي الحبيبة حفظهما الله .
إلى جميع أفراد عائلتي و أخص بالذكر إخوتي : طارق ، انيس

ربيع ،

إلى استاذي المحترم بافة عبد الله الذي كان نعم المشرف بنصائحه القيمة .

كما اهديها لكل من يتصفح هذه المذكرة



المحتويات

| الموضوع | الصفحة |
|------------------|--------|
| التشكرات..... أ. | |
| الإهداء..... ب. | |
| المقدمة..... | 01 |

الجانب التمهيدي

| | |
|-------------------------------------|----|
| 1- إشكالية البحث..... | 03 |
| 2- فرضيات البحث..... | 04 |
| 3- أهمية البحث..... | 04 |
| 4- أهداف البحث..... | 05 |
| 5- الدراسات السابقة والمرتبطة..... | 06 |
| 6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث..... | 08 |
| 7- صعوبات البحث..... | 09 |

الجانب النظري.

* الفصل الأول: كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها

تمهيد

| | |
|--|----|
| 1-1- تعريف كرة القدم..... | 11 |
| 2-1- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم..... | 12 |
| 3-1- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم..... | 14 |
| 4-1- تطور كرة القدم في الجزائر..... | 18 |
| 5-1- الكرة الجزائرية في أزمة..... | 20 |
| 6-1- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية..... | 21 |
| 7-1- شعبية كرة القدم:..... | 21 |
| 7-1- قواعد كرة القدم..... | 22 |
| 8-1- المبادئ الأساسية لكرة القدم..... | 22 |
| 9-1- قواعد كرة القدم..... | 23 |
| 10-1- قوانين كرة القدم..... | 23 |

خلاصة

* الفصل الثاني: التحضير البدني للاعب كرة القدم

- تمهيد..... 31
- 1-2- لمحة عن التحضير البدني..... 32
- 2-2- مفهوم التحضير البدني..... 32
- 3-2- أنواع التحضير البدني..... 33
- 4-2- التحضير النفسي والتكتيكي..... 35
- 5-2- التحضير النفسي للاعب كرة القدم..... 36
- 6-2- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم..... 36
- 7-2- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم..... 36
- 8-2- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم..... 37
- 1-8-2- تعريف اللياقة البدنية..... 37
- 2-8-2- مكونات اللياقة البدنية..... 38
- خلاصة

* الفصل الثالث: المنافسة الرياضية.

- تمهيد..... 53
- 1-3- مفهوم المنافسة الرياضية..... 53
- 2-3- طبيعة المنافسة الرياضية..... 53
- 3-3- المنافسة الرياضية كعملية..... 54
- 4-3- أنواع المنافسة الرياضية..... 56
- 5-3- نظريات المنافسة..... 54
- 6-3- أهمية المنافسة الرياضية..... 57
- 7-3- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية..... 59
- 8-3- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب..... 59
- 9-3- الإعداد النفسي للمنافسة الرياضية..... 59
- 10-3- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية..... 62
- 11-3- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسة الرياضية..... 63
- 12-3- تحليل الأداء التنافسي للرياضي..... 64
- 13-3- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية..... 64
- خلاصة

الجانب التطبيقي

* الفصل الأول: المنهجية المستخدمة في البحث.

تمهيد

| | |
|----|------------------------------------|
| 68 | 1-1-1- المنهجية المستخدمة في البحث |
| 68 | 1-1-1-1- المنهج المتبع |
| 68 | 1-1-2- الأدوات المستخدمة في البحث |
| 68 | 1-3-1- المنهج المتبع |
| 65 | 2-1- مجتمع البحث |
| 71 | 3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها |
| 66 | 4-1- أسلوب التحليل الإحصائي |
| 71 | 5-1- الصدق و الثبات |
| 72 | 6-1- متغيرات البحث |
| 73 | 7-1- مجالات البحث |

* الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

| | |
|-----|--|
| 74 | 2-1- تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين |
| 74 | 2-1-1- تحليل نتائج المحور الأول |
| 83 | 2-1-2- تحليل نتائج المحور الثاني |
| 93 | 2-1-3- تحليل نتائج المحور الثالث |
| 106 | 2-2- تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين |
| 106 | 2-2-1- تحليل نتائج المحور الأول |
| 115 | 2-2-2- تحليل نتائج المحور الثاني |
| 125 | 2-2-3- تحليل نتائج المحور الثالث |
| 136 | مناقشة نتائج الفرضيات |
| 138 | * الاستنتاج العام |
| 139 | * الاقتراحات والتوصيات |
| 140 | * الخاتمة |

* المراجع

- الملاحق

فهرس الجداول

| الصفحة | الشكل | الرقم |
|--------|--|-------|
| 55 | يوضح طبيعة المنافسة الرياضية | 01 |
| 61 | يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة البدنية المثلى | 02 |
| 74 | يوضح مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين | 04 |
| 75 | يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم | 05 |
| 76 | يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة القدم | 06 |
| 77 | يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات | 07 |
| 79 | معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج | 08 |
| 80 | يوضح الحالات التي تنجر عن كثافة المباريات | 09 |
| 81 | يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين | 10 |
| 82 | يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة | 11 |
| 83 | يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله | 12 |
| 85 | يوضح تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة | 13 |
| 86 | يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة | 14 |

| | | |
|-----|---|----|
| 87 | يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين | 15 |
| 88 | يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح | 16 |
| 89 | يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسن أداء اللاعب خلال فترة المنافسة | 17 |
| 90 | يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد | 18 |
| 91 | يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. | 19 |
| 92 | الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارة للاعبين. | 20 |
| 93 | يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة | 21 |
| 94 | يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية | 22 |
| 96 | يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين | 23 |
| 97 | يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم. | 24 |
| 98 | يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب | 25 |
| 99 | يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية | 26 |
| 101 | يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية. | 27 |
| 102 | يوضح تعدد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم | 28 |
| 104 | يوضح مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين. | 29 |

| | | |
|-----|--|----|
| 105 | يوضح شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات | 30 |
| 107 | مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة | 31 |
| 109 | يوضح قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات | 34 |
| 110 | يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى | 35 |
| 111 | يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات | 36 |
| 113 | يوضح معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين | 37 |
| 114 | يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة. | 38 |
| 115 | يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها | 39 |
| 117 | يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله | 40 |
| 118 | معرفة مدى تأثير اللاعب نفسيا عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية. | 41 |
| 119 | يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني | 42 |
| 121 | يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة | 43 |
| 122 | يوضح تقييم اللاعبين لفعالية التحضير البدني الذي يقومون به. | 44 |
| 123 | يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة | 45 |
| 125 | يوضح الاهتمام الذي يولييه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله. | 46 |
| 126 | يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة | 47 |
| 128 | يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية | 48 |

| | | |
|------------|---|-----------|
| 129 | يوضح معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات. | 49 |
| 130 | يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات. | 50 |
| 132 | يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين | 51 |
| 133 | يوضح مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم | 52 |

مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القديم علوما 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 اجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديما وحاضرها 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 أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعله غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة إقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى مثلا "البرازيل" و"الأرجنتين" و"الكاميرون" و"اسبانيا" و"المانيا" و"هولندا"..... الخ لتعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية حيث أزال الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو ، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراها بمنظوره الخاص والبعض يراها رياضة ترويجية وترفيهية والبعض الآخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها وما تواجه هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة غلا 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 عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا، حيث أن التحضير 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 نهمل 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 يتمشى مع إختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة"الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة".⁽¹⁾

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

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وإجراء عدد كبير من المباريات (كثافة المنافسة) مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والنفسية.

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم على مستوى فرق القسم الولائي لكرة القدم.

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 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 و خصائصها النفسية ومظاهرها السلبية.

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

بالإضافة إلى بعض الإقتراحات والتوصيات والملاحق.

1- إشكالية البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية فشئى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي".⁽¹⁾

فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية ل لاعب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة وبلاعب كرة القدم بصفة خاصة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته 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 التريبات والمعسكرات التدريبية.

فكثيرا مانشهد 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 أكثر من جبهة(البطولة الولائية، كأس الولاية والتي تتطلب منها إجراء عدد كبير من المباريات في ظروف وأماكن مختلفة وبالتالي بذل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية العامة للاعبين وانخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع.

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

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

التساؤل العام

- ما مدى تأثير كثافة المنافسة (المباريات) على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل لكثافة المباريات (المنافسات) دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟
- هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟
- هل تحسن أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة قد يعود إلى المدة المخصصة لإعداد الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية

- 1- لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم.
- 2- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- 3- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بالعبة.

3- أهمية البحث:

إن للرياضة في عصرنا هذا أهمية كبيرة فهي لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي، بل تحولت إلى علم من علوم التربية فنجد للرياضة وممارستها أهدافا مسطرة يحاولون الوصول إليها والهدف العام عند الرياضيين هو الحصول على نتائج جيدة ولا يتأتى إلا بالتحضير الجيد والمتكامل سواء كان نفسيا أو بدنيا، ومن خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة البحثية والتي تعود على الرياضيين بفوائد عديدة تمكنهم من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني.

وكتيرا مانسمع ، نقرأ التصريحات الكثيرة للمدربين عبر وسائل الإعلام أن انهزام فرقتهم يعود إلى عوامل مختلفة منها نقص التحضير البدني قبل بداية الموسم، عوامل خطئية الخ
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 الإرتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.

- ضعف وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات بالإضافة إلى كثرة الإصابات .

أسباب اختيار الموضوع :

- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.
- علاقة ظاهرة كثافة المنافسات الرياضية بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم (القسم الشرفي).
- الميل الشخصي لكل ماتقدمه كرة القدم.
- الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثلاً 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 والإلمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- التعرف على الانعكاسات 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 تجنباً للتأثير السلبي على أداء اللاعبين.

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

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

أما بالنسبة للدراسات السابقة والمشاهدة حتى وإن لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط والخصوصية اللهم إشارات مشاهجة 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 الجزائر 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 للاعبين كرة القدم.

الدراسة الثانية:

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

- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية كلما كان مناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي وهي علاقة إرتباطية.
 - كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة كلما ازدادت مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
- وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 30 مدرب ومحضر بدني من أندية القسم الوطني الثاني مجموعة الشرق وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- 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 مرد ودية الفريق خلال المنافسة.
- العلاقة بين تحسن الأداء ومدة تحضير الصفات البدنية.
- أهمية ودور الصفات البدنية في زيادة مرد ودية لاعبي كرة القدم.

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 هدف¹.

2- تعريف المنافسة:

تعرفها (مارغريت ماد) بقولها: "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون المنافسة من أجل المنافسة والشهرة ونيل مكانة في المجتمع". ويعرفها (شارس): "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة.

3- 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 الآخرين².

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

5- صنف الأكاير:

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

¹ إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960، ص(60).

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.
- الانطلاقة المتعثرة للدراسة في بداية الموسم مما انعكست تأثيراتها سلبا علينا.

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 وألسنتهم، 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 الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

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 SOCCER⁽¹⁾.

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 انطلاقاً 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 بإمساك 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 قديماً كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "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 TCHOU TCU ، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدماً" مكسوة بالجرائد

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

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

(3) إبراهيم غلام: "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).

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 والشدة 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 فلورونسا 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 فلورونسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" 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 الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي.⁽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 "رجيننو" 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 الدانمركي 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.

(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).

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831م بدأت " ايرلندا" 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، 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 لتنقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

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

1-3-1- 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)

(1) إبراهيم غلام: "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).

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماي" KUMARI منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا 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 .

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 "فينترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.⁽²⁾

وقدمت توقيف كرة القدم رسميا 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 ومثقفة، 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 وتجبس 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 1904م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13 منتخب 04 من أوروبا و09 من أمريكا.⁽³⁾

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

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

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

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.

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 المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

1845: وضعت جامعة كامبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونائتد).

1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا، 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: تأسس 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 التسلل. (3)

1930: فازت الأورغواي 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 التمهيديّة وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي ايطاليا والمجر فازت إيطاليا . 02-04

(1) سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ ج1، ط 2، بدون تاريخ، ص(11).

(2) رشيد فرحات وآخرون: "موسوعة كنوز المعرفة الرياضية"؛ ط 2، دار النظر عبور: 1999، ص(217).

(3) موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي في كرة القدم"؛ ط 1، دار الفكر عمان: 1999، ص(09).

(4) حسن عبد الوهاب: "كرة القدم"؛ دار المعلمين، بيروت: 1998، ص(24).

- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية، لتستأنف بعد نهايتها. (1)
- 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 التغييرات 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.

(1) مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"؛ مرجع سابق، ص(11).

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

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

- 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.
- 1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي بالفريق 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: بطولة كأس العالم في جنوب إفريقيا و فازت به اسبانيا على هولندا ب 1-0
- 2014: بطولة كأس العالم في البرازيل و فازت فيها ألمانيا على الأرجنتين ب 1-0
- 1-4- 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.

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 " .

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 .¹

¹ محمد منصوري : " الكرة الجزائرية فوز مستحق "؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993 ، الجزائر:ص(23).

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.

1-4-2- المرحلة الثانية: (1962-1976)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد 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 البطلة سنة 1976.⁽¹⁾

1-4-3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشيد 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 بجبل جديد المتكون من عصاد، بلومي، فرقاني، ماجر و جمال زيدان.. و عن 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 لتأهلين المتتالين 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 البطلة 1976. وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981 و 1990 وكذا بالكأس ممتازه سنة

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

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

1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 .

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 كأس العربية الممتازة أما فريق وداد تلمسان فتحصلت على كأس 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 بالسنغال 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 يتمثل 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 في جانفي 2008 و بعد ذلك تأهل المنتخب الوطني إلى الدورات التالية 2010 و 2013 و 2015 و غاب عن دورة 2012 . و تأهل كذلك إلى دورتين من كأس العالم 2010 و 2014 .

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

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

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.
 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".
 1963: تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.
 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
 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 البطلة 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 وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف.
 2014: فوز فريق وفاق سطيف بكأس رابطة الأبطال الافريقية و التأهل الى كأس العالم للأندية بالمغرب .

1-7- شعبية كرة القدم:

إن كرة القدم بلغت من الشهرة مالم 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 ريمه" 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 كاس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من حيث الشعبية ذلك لأن 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⁾

لأورغواي 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 ونساءا شيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم، بحيث لا تدخل منزلا في "ريو" أو "ساو باولو" أو غيرها ألا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني.

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.

(1) إبراهيم غلام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(34).

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- 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، مابين الأحياء) ترجع أساسا 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 مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي:

1-9-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص 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 روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

1-9-3- التسلية:

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

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

1-10- قوانين كرة القدم :

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وستتطرق إليها بالتفصيل:

القانون الأول: الملعب "الميدان"

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 12سم، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (12،9م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

منطقة المرمى تحدد عند كل نهائي 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 نهائي ميدان اللعب كمايلي:

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 زواياها و ارتفاعها (5،1م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (1م) 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 68,2سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440غرام ولا يقل عن 400غرام.⁽⁴⁾ وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²).

(1) حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب 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).

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.

القانون الرابع: معدات اللاعبين

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

- قميص ، تبان ، "سروال قصير أو شورت".

- جوارب وأحذية.

- واقبي 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 وسلطانه 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

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

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 .

القانون السابع: مدة المباراة

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.

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

القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

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 مرسلة 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 تحسب 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 جزائه والكرة 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) 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 تجتاز 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 تجتاز 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 تجتاز 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) 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) مفتي إبراهيم محمد: "الإعداد المهاري والخططي" ؛ دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة: 1998 ، ص (304-306).

(3) علي خليفة العنشري وآخرون "كرة القدم" ، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية: 1987ص(211).

1-11- 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- 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.

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

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

1-11-3- 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.

1-11-4- طريقة 4-3-3: وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر

اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

1-11-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا)

بغرض سد المرمى أمام المهاجمين 1-4-2-3.

1-11-6- 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 1989 م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هروما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).⁽¹⁾

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

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. وعموماً 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 بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.

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 السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم 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 السوفيتية تعتبر أن مكونات اللياقة هي:

القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وترتبط هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية " والتي تتشكل من عناصر بدنية، فنية وخطوية 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 تنميته.

(1) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1989، ص 80.

2-1- لمحة عن التحضير البدني:

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

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

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت 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 والاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.¹

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.

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

¹ حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر: 2001، ص(35).

² حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر 1998 ص32 .

2-3- أنواع التحضير البدني:

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

فعلينا 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 الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

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.

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

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

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.

فالعامل 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 الفتري والتكراري.⁽²⁾

(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).

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 تمارين المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص.¹

2-4- التحضير التقني والتكتيكي:

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

وكرة القدم ليست سوى لعبة لاهي فن ولاهي علم ولكن أي لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي جيداً 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 دائماً إلى التطور وفقاً 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.²

2-5- 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.

¹ طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق" ، مرجع سابق، ص(35).

² سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ، ص283 .

الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة.⁽¹⁾

وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده 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 السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية:

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

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

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

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

خامسا: إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادرا على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب.⁽²⁾

2-6- 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 الانفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملان تجاه السوابق العائلية المدرسية والاجتماعية للاعب كرة القدم فالتوازن الانفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والانفعالات.

عموما أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الاستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقائهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة فضلا عن ذلك مع تطور المعاناة البيسكولوجية.

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

(2) طه إسماعيل عمر، أبو المجد، كرة القدم بين النظرية و التطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة 1989، ص 101

2-7- 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 أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا 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، تعطى 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 نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا 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 أيضا،ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ،ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا 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)

2-8- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

2-8-1 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 والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية". ويعرفها "هارسون كلارك"على أنها"القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية 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، فمفهوم 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)

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

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 والفترية 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 تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة 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.

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.

(1) إيلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007، ص 190.

(2) كمال درويش ومحمد 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).

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، وتقوية 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:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعدادات، 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 الحدية للتدريب هي الحمولة 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 السرعة، تستعمل من أجل

تلك الحمولة وأثقال لاتتأني مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان

(1) كمال عبد الحميد، محمد صبحي، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، القاهرة، 78 ص 59

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

أخرتان 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.

2-9-3 أهمية القوة:

للقوة 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.

- 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⁾

2-9-4 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.

(1) إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف لقاهرة 1980 ص 58

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

2-9-4-1 أنواع السرعة:

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولاً: سرعة الإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعد 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 دوراً مهماً لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة

بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة.¹

ثانياً: 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 غالباً 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" نظراً لأنه بأجزاء أو مناطق

معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل، وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء

من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثاً سرعة رد الفعل :

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

للحركة حتى اكتمالها".

فالجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات

لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه 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

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

² ثامر محسن ووائل ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مرجع سابق، ص(123).

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.¹

2-4-9-3 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 الخزينه الطاقوية من الكرياتين فوسفات (CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

2-5-9-2 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.

¹ فيصل رشيد عياش والدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص(15).

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 مد 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⁾

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.

(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 البدنية والرياضية"، مرجع سابق، ص(45، 60).

- 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.

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 طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

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

2 ريسان مجيد خريبط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية" ص 102

ثانيا: التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طول مدّة 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 التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغيرات 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 الفترتي، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم. (3)

(1) (2) طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ مرجع سابق، ص(98). و 101

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

2-9-6-3- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا 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 (O₂) 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.

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 محبوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء.

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.³

¹ محمد عوض بسبوي و فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ مرجع سابق، ص(57).

² كمال جميل الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، ص 86 - 87

³ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(69)

2-9-7-2- مكونات الرشاقة:

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

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

ج-التوافق:يعرّف 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 والفترى والتكراري إلا أن هناك أسلوب 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- 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 يجب الإنتباه الى:

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.

(1) محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ ط2، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية، بدون سنة، ص(07).

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.⁽¹⁾

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:

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.

2-10-2- 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 ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا. 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 قليلا نسبيا.

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

- التدريب الفترتي 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 تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية مهارية الأساسية تحت ضغط الدفع.

2-10-4- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع ينتقل 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 تكرر 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 الإسكندنافيةين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

2-10-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين 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 التمرين¹.

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

¹ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(223).

المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.¹

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 وطرق تطويرها وتدريبها 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 الجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام بما هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.

¹ محمود عوض بسيوني وفصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ مرجع سابق، ص(167).

تمهيد:

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

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

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

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 قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

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

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

ولاحظ "مارتينز" حسب مذكره "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.

ويذكر الخولي عن محمد 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 أجل 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 بدءاً 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 وإشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

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

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 الاجتماعي". وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "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)

3-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

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

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

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

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

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

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

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

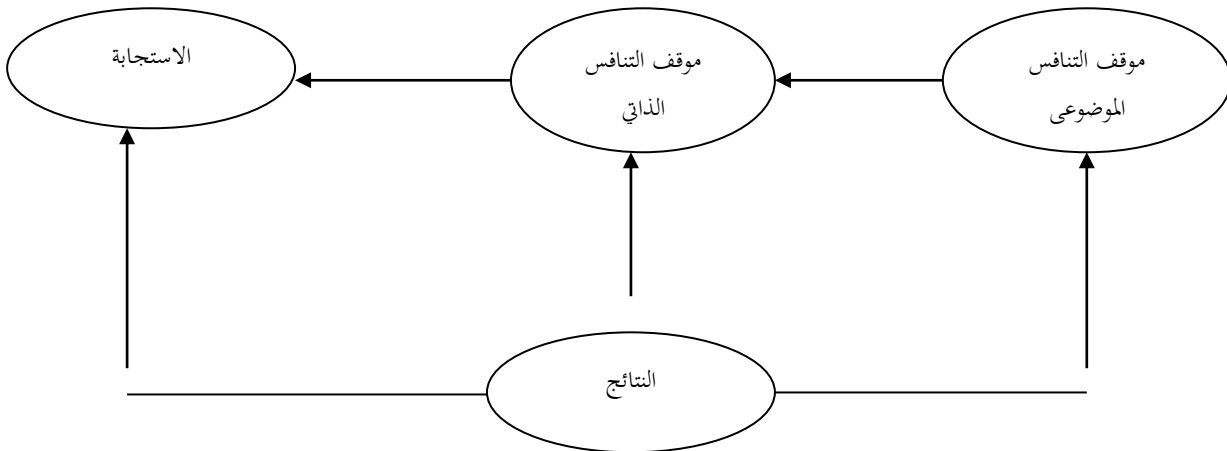
3-3-3- الإستجابة:

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في 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 مثلاً.

3-3-4- النتائج:

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

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



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

3-4- أنواع المنافسات الرياضية:

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

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

3-4-1- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

3-4-2- 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، وبناءاً على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

3-4-3- 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- منافسات الإنتقاء:

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

3-4-5- 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⁾

3-5-5- نظريات المنافسة:

3-5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

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

3-5-2- المنافسة كشرط إيجابي:

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

3-5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

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

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

3-5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

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

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.

3-6- أهمية المنافسة الرياضية:

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

يرى "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.¹

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

¹ نيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط 1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص(03).

أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس

وهذا ما دعى "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 تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتباراً 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، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

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 تحكّمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذا 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

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

للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.⁽¹⁾

3-8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

- تنحصر 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 دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.⁽²⁾

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

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

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

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

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

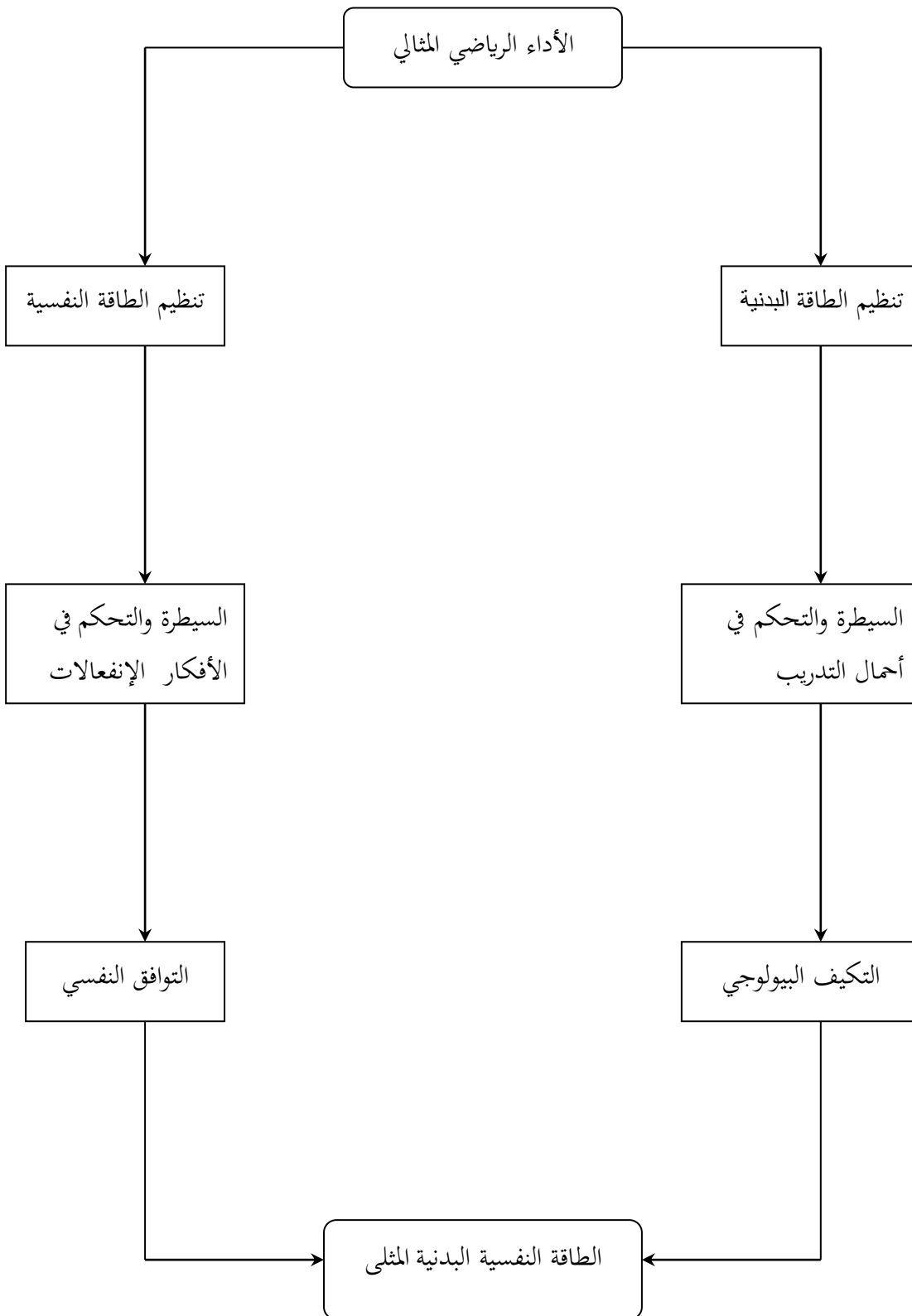
السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

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)

(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 العربي، 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- 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 ونتائجها ويوظفون 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.

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

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

(1) كمال مفاق: "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).

3-10-6- 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، أيضاً نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي أكساب 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 منة خلال ترمينات 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 ويشكل هادف.

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

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

3-12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

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

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع 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 خصوصاً له.

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

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافاً كبيراً مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورياً 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 استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب التظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أجم 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.

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 نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والتي وجهت لمدربي 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 مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1-1- المنهجية المستخدمة في البحث:

1-1-1- المنهج المتبع:

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

فإن المنهج الذي أتبعناه 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⁾

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 ويكيفها 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 اعتمادنا على الأدوات التالية:

(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).

1-1-2-2- الاستبيان:

يعرّف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان منة خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت، الجهد كما أنّها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (1)

إذ اعتمدنا ما يعرف باستمارة الاستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول لهذا على البيانات و هي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق و التوصل إلى الواقع و التعرف على الظروف و الأحوال و دراسة المواقف و الاتجاهات والآراء .

وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلم إلى الأفراد الذين تم اختيارهم 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 اعتمدنا في الاستبيان هي:

1-1-2-2-1- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام 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 اختيار واحد منها. (2)

1-1-2-2-1- الأسئلة نصف المغلقة:

وهي أسئلة مقيدة ولكن باستطاعة 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 والترويج في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو 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) حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية: بدون سنة، ص(205).

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

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

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، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

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

- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت على 36 لاعبا لكرة القدم و12 مدرب موزعين على:

- 12 لاعبا من فريق شباب اوماش

- 12 لاعب من النادي الرياضي سيدي خالد.

- 12 لاعب من شبيبة شتمه

- 12 مدرب من فرق القسم الولائي لكرة القدم بسكرة

(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).

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:

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

فإن

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

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

قانون الكاف التربيعي (كاف 2) = مجموع (التكرار الملاحظ - التكرار المتوقع) ² / التكرار المتوقع

التكرار المتوقع هو المجموع الكلي للتكرارات على مجموع العبارات في كل سؤال

$$\frac{\text{المجموع الكلي للتكرارات العبارات}}{\text{مجموع العبارات في كل سؤال}}$$

1-5 الصدق و الثبات :

صدق الاستبيان :

إن المقصود بصدق الثبات هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها و يعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي قياس أو اختبار حيث انه من شروط تحديد صلاحية الاختبار¹ و يعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من انه سوف يقيس ماعدا لقياسه. و للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قام الباحث بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة و الحكمة و العلم و المعرفة في مجالات البحث العلمي و من المؤهلين علميا للحكم عليه.

¹ محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي دار الفكر العربي للطبع و النشر القاهرة مصر 1999 ص 224

و طلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات الأداة و مدى تلاؤمها مع الفرضيات و مدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من المحاور متغيرات الدراسة الأساسية و كذلك حذف و إضافة أو تعديل إي عبارات من العبارات

حساب معامل الثبات لأداة الاستبيان :

قام الباحث بعد التأكد من الصدق الظاهري بتوزيع الاستبيان على مجموعة من اللاعبين و المدربين قوامها 12 مدرب و 36 لاعب كرة القدم من اجل التأكد من ثبات الاختبار لأداة قمنا بتوزيع الاستبيان ثم إعادة الاختبار مرة ثانية بعد مرور 10 أيام على الاختبار الأول من نفس العينة و بعد ذلك جمع الاستبيان ثم تحليل النتائج إحصائياً وفق معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة كل محور من محاور الفرضيات للمدربين و اللاعبين يتراوح ما بين (0.73-0.87) و هذا يدل على أن الثبات عالي

صدق الأداة

يتم حساب صدق الأداة في هذه الدراسة عن طريق تجذير معامل الثبات و الذي تتراوح ما بين 0.86-0.93 و هذه القيمة مرتفعة تزيد من تشجيع الباحث في إتمام الدراسة و الوصول إلى نتائج جيدة

1-6- متغيرات البحث:

استناداً إلى فرضيات البحث تبين لنا جلياً أنه هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل، والثاني تابع، والثالث وسيط.

1-6-1 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، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج. ويظهر المتغير المستقل في البحث في كثافة المنافسات (المباريات).

1-6-2 المتغير الوسيط:

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

1-6-3 المتغير التابع:

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

1-7- مجالات البحث:

1-7-1 المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من :

- ملعب البلدي الخاص بفريق شباب أوماش
- ملعب البلدي الخاص بفريق سيدي خالد
- ملعب البلدي الخاص بفريق شبيبة شتمه .

1-7-2 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 امتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف مارس 2015).
- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 15 أبريل 2015 وتم استرجاعها بتاريخ 22 أبريل 2015.

❖ المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية

السؤال الأول:

هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة المباريات؟

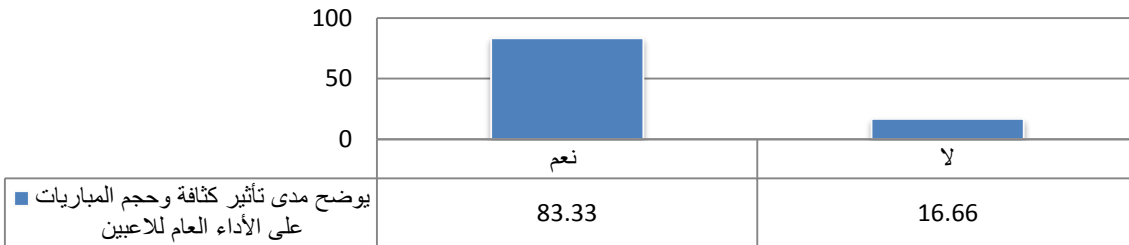
الغرض من السؤال:

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 | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | دلالة احصائية | درجة الحرية | دالة /غير دالة |
|----------|-----------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|-------------------|
| نعم | 10 | 83.33% | 5.32 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 2 | 16.66% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (01) يتضح لنا أن 10 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 83.33% من المدربين يعتبرون لحجم وكثافة المباريات تأثير سلبي على أداء اللاعبين بينما ينفي 2 تكرار أي بنسبة 16.66% بان لحجم وكثافة المباريات ليس له تأثير على الأداء العام للاعبين. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (5.32) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 درجة الحرية 1 () مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يتأثر مستواهم البدني من خلال كثرة المباريات.

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن لكثافة وحجم المباريات تأثير على الأداء العام.

السؤال الثاني:

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

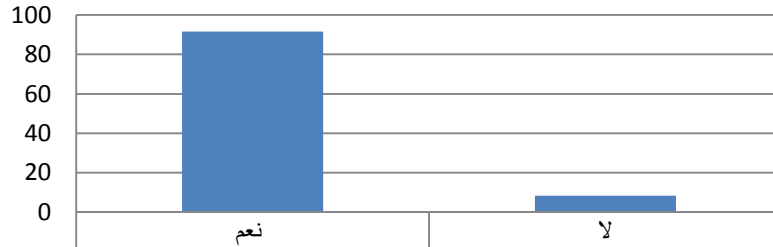
الغرض من السؤال:

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 | كا المحسوبة | كا الجدولية | دلالة احصائية | درجة الحرية | دالة /غير دالة |
|----------|-----------|----------------|----------------|----------------|------------------|----------------|-------------------|
| نعم | 11 | 91.66% | 8.32 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 1 | 8.33% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة الجدول رقم (02) يتبين لنا 11 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 91.66% من المدربين و 1 تكرارا من مجموع التكرارات و هو يمثل 8.33% يعتبرون أن لحجم وكثافة المباريات لها الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (8.32) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 ز درجة الحرية (1) مما

يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يتأثرون بحجم المباريات وكتافتها بدنيا .

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن كثافة المباريات دور في التأثير على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم بصفة عامة.

السؤال الثالث:

هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعوبة على تديني نتائج الفريق؟

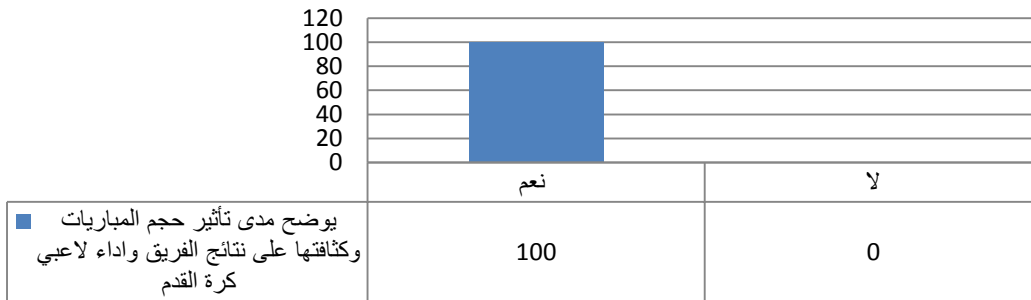
الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|------------------|----------------|--------------------|----------------|--------------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكتافتها على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة القدم



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 03 تبين لنا أن 12 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من المدربين يعتبرون أن العدد الكبير للمباريات الملعوبة تؤثر سلبيا على نتائج الفريق تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي

(12) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 ز درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين يرون مدى تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول التأثير السلبي لعدد المباريات سلبا 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؟

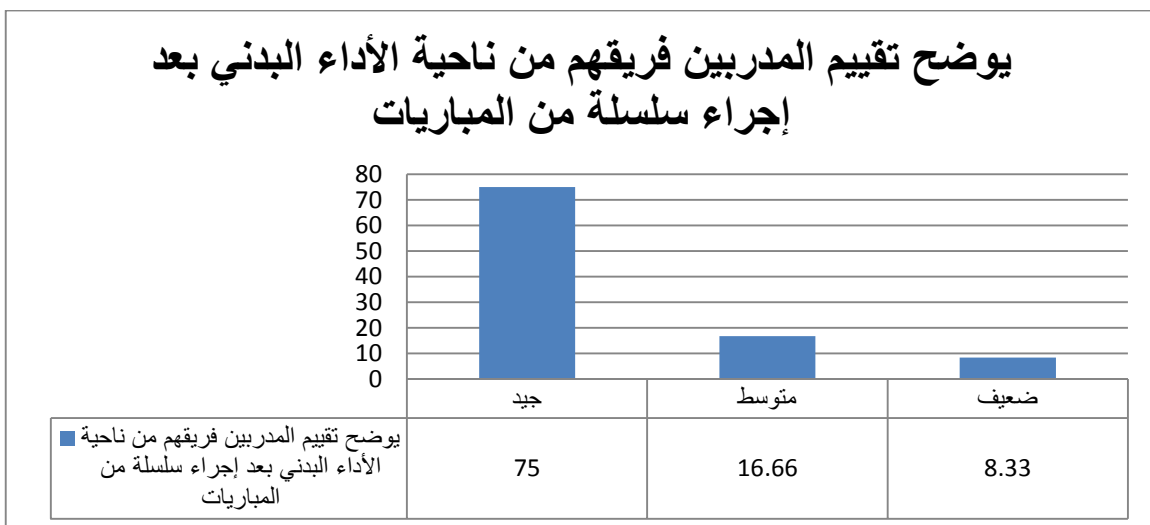
الغرض من السؤال:

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة -غير دالة |
|----------|-----------|----------------|------------------|----------------|--------------------|----------------|-------------------|
| جيد | 9 | 75% | 9.5 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| متوسط | 2 | 16.66% | | | | | |
| ضعيف | 1 | 8.33% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتضح لنا أن 9 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 75%، 3 من مجموع التكرارات وهو يمثل نسبة 16.66% من المدربين يعتبرون إجراء فريقهم سلسلة من المباريات يتأثر الفريق من خلال تراجع الأداء البدني حيث يقيمون أداء فريقهم بالمتوسط و 3 تكرار من مجموع التكرارات و هو ما يمثل نسبة 8.33% من المدربين يعتبرون إجراء فريقهم سلسلة من المباريات يتأثر الفريق من خلال تراجع الأداء البدني حيث يقيمون أداء فريقهم بالضعيف.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (9.5) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 ز درجة الحرية (2) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون ان فريقهم يتأثر من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات.

و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي 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:

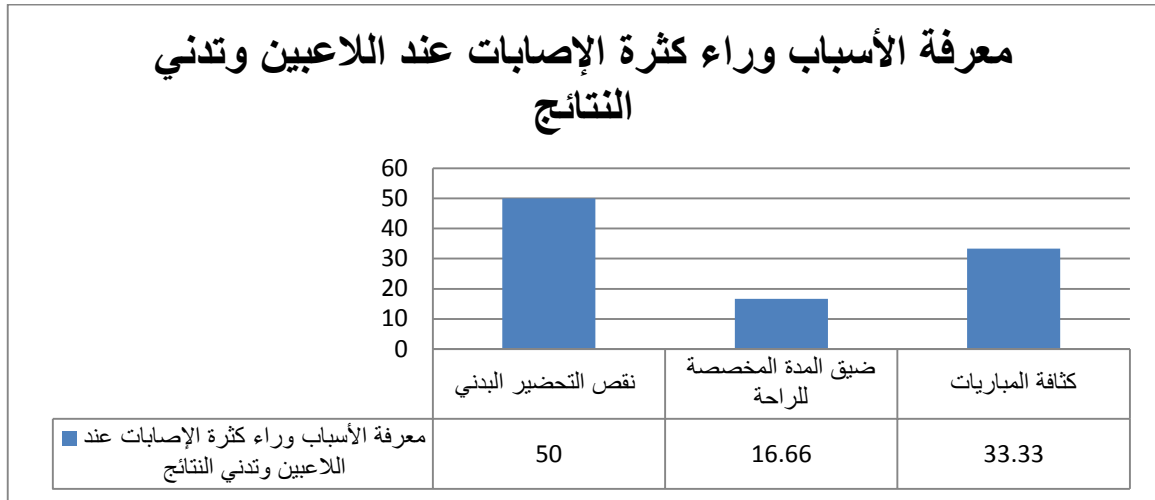
إلى ما ترجعون تدني نتائج بعض الفرق وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|--------------------------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نقص التحضير البدني | 6 | 50% | 9.5 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| كثافة المنافسة | 4 | 33.33% | | | | | |
| ضيق المدة المخصصة للراحة | 2 | 16.66% | | | | | |
| المجموع | 11 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (05) يتبين لنا 6 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 50% من المدربين يرون أن تراجع نتائج الفريق وكثرة الإصابات ناجمة عن كثافة المنافسة فيما أشار 33.33% من المدربين على نقص التحضير البدني و نسبة 16.66% يرون بأن ضيق المدة المخصصة للراحة .

و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (9.5) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 ز درجة الحرية (2) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لمعرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج

و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن المدربين يرون ان كثرة المباريات نساهم في كثرة الاصابات و تدني مستوى اللاعبين .

السؤال السادس:

أي الحالات ترونها ناتجة عن كثافة المباريات؟

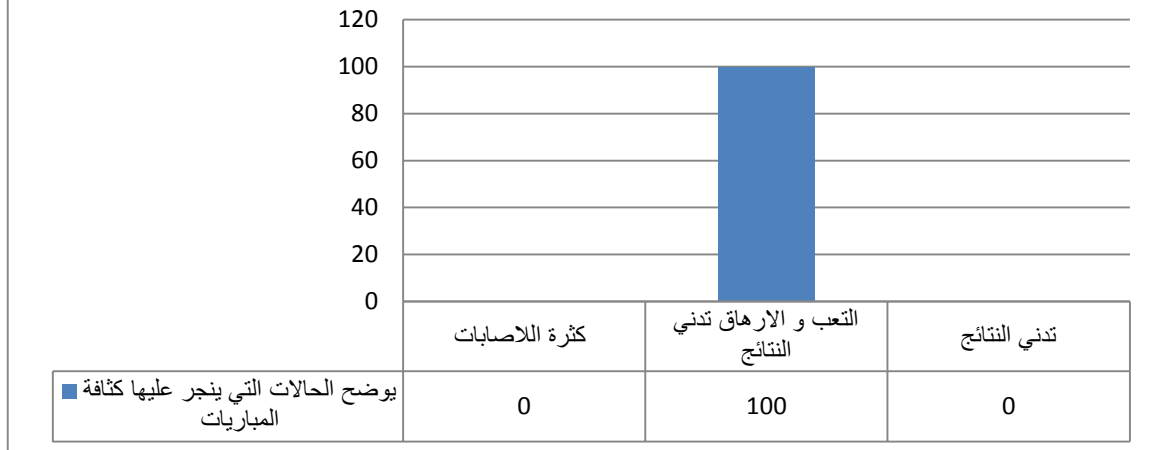
الغرض من السؤال:

معرفة الحالات التي تنجر عن إجراء عدد كبير من المباريات.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| كثرة الإصابات | 0 | 0% | 24 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| التعب والإرهاق | 12 | 100% | | | | | |
| تدني النتائج | 00 | 0% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح الحالات التي ينجر عليها كثافة المباريات



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (06) تبين لنا أن 11 تكرارات من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون ويؤكدون أن الحالات التي تنجم عن كثافة المباريات هي التعب والإرهاق. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (24) أكبر من كاف الجد ولية التي تساوي (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05ز درجة الحرية (2) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون أن الحالات التي تنجروا عليها كثافة المباريات تساهم في كثرة الإصابات و تدني مستوى اللاعبين . و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن كثافة المباريات تساهم في عدة حالات منها كثرة الإصابات و تدني مستوى اللاعبين

السؤال السابع:

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

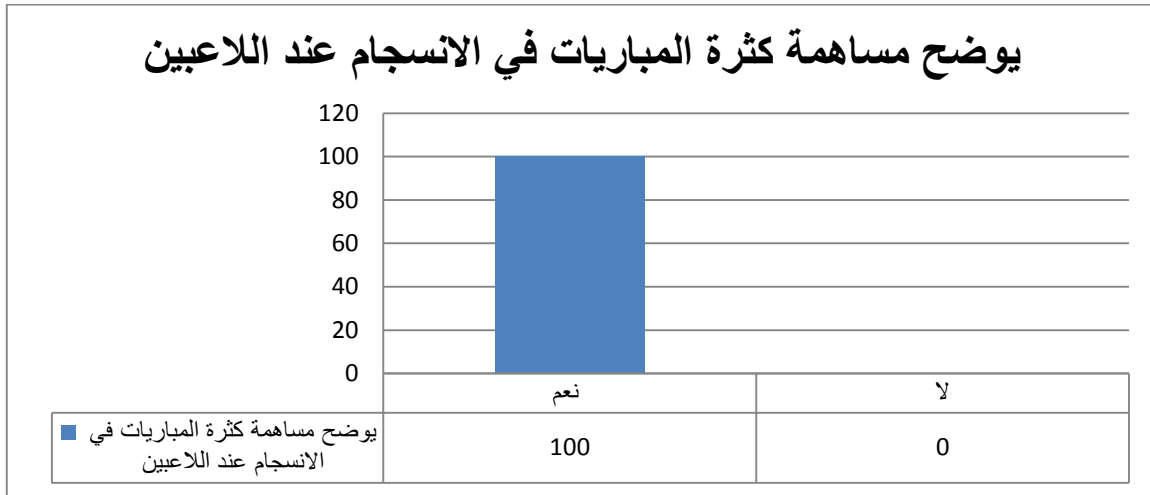
كيف.....؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | غير دالة |
| المجموع | 112 | 100% | | | | | |



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.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12) أكبر

من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05ز درجة الحرية (1) مما يدل

على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون كثرة المباريات تساهم

في الانسجام عند اللاعبين

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن كثافة المنافسة تساهم في الانسجام

بين اللاعبين.

❖ المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

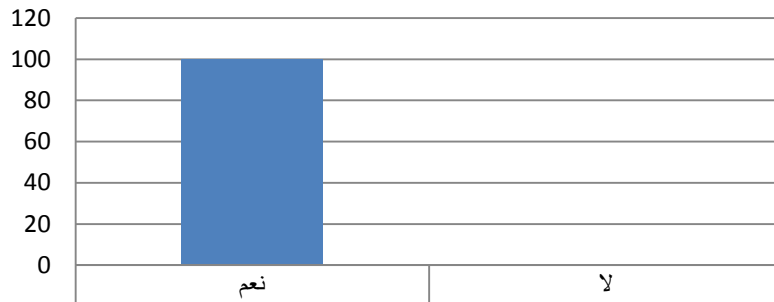
الغرض من السؤال:

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 12 | 100 % | 12 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100 % | | | | | |

يوضح اهمية التحضير البدني على اداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة



يوضح اهمية التحضير البدني على اداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة

و تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (08) يتبين لنا أن 12 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من المدربين يعتبرون أن للتحضير البدني أهمية بالغة على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة. حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن المدربين يعتبرون ان التحضير الجيد للمنافسة يساهم في رفع النتائج.

السؤال التاسع:

هل تولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

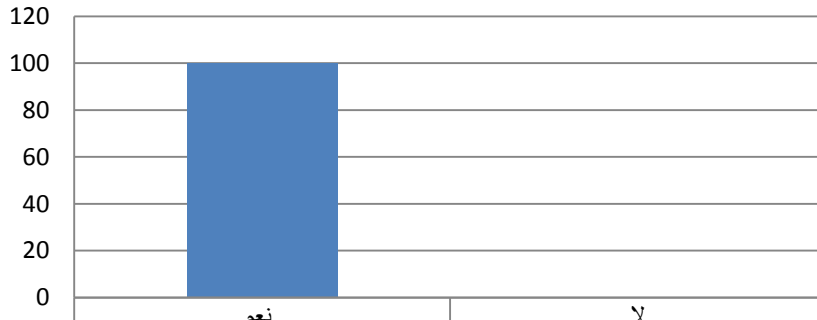
الغرض من السؤال:

معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.



تحليل ومناقشة النتائج:
 من خلال ملاحظة نتائج الجدول 09 تبين لنا أن 11 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من المدربين يولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملهم.
 حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 ز درجة الحرية (1) مما يدل

على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين يلون اهتمام كبير للتحضير البدني .

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن المدربين يرون ان التحضير البدني الجيد لديه أهمية كبيرة للتحضير للمنافسة .

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|---------------------------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| تطوير قدرات اللاعب بدنيا | 0 | 0% | 16 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| تنمية الصفات المهارية | 0 | 0% | | | | | |
| تحسين مستوى أداء اللاعبين | 12 | 100% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة



| يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة | تطوير قدرات اللاعب بدنيا | تنمية الصفات البدنية | تحسين مستوى أداء اللاعبين |
|--|--------------------------|----------------------|---------------------------|
| | 0 | 0 | 100 |

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (10) يتبين لنا أن 12 تكرر من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال أثناء فترة المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة. حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (16) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (2) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن التحضير البدني الجيد يساهم في تحسين مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة

السؤال الحادي عشر:

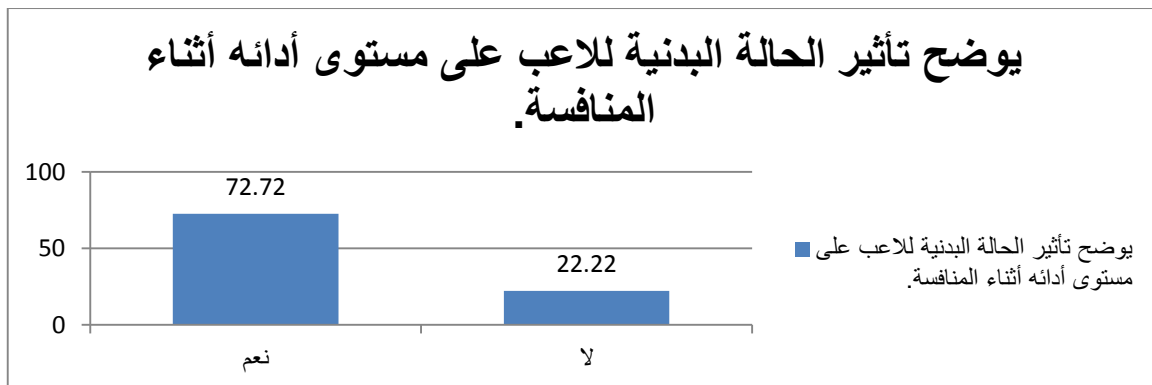
هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة؟

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 9 | 75% | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 3 | 25% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 9 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 75% من المدربين يعتبرون أن الحالة البدنية للاعب لها علاقة طردية مع مستوى أداء اللاعب أثناء المنافسة في حين ينفي 3 تكرار أي بنسبة 25% من المدربين بتأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة. حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (4.5) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون ان تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن الحالة البدنية للاعبين يتأثر الأداء أثناء المنافسة .

السؤال الثاني عشر:

هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟

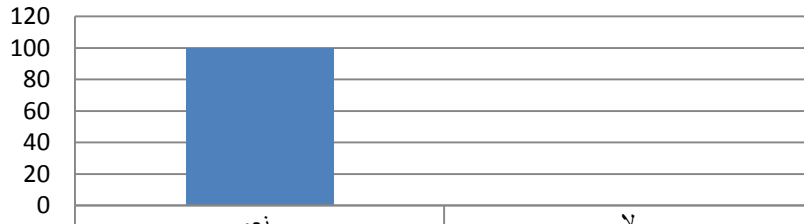
الغرض من السؤال:

إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.



■ يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

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

حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن التحضير البدني الجيد له دور في تحسين الأداء .

السؤال الثالث عشر:

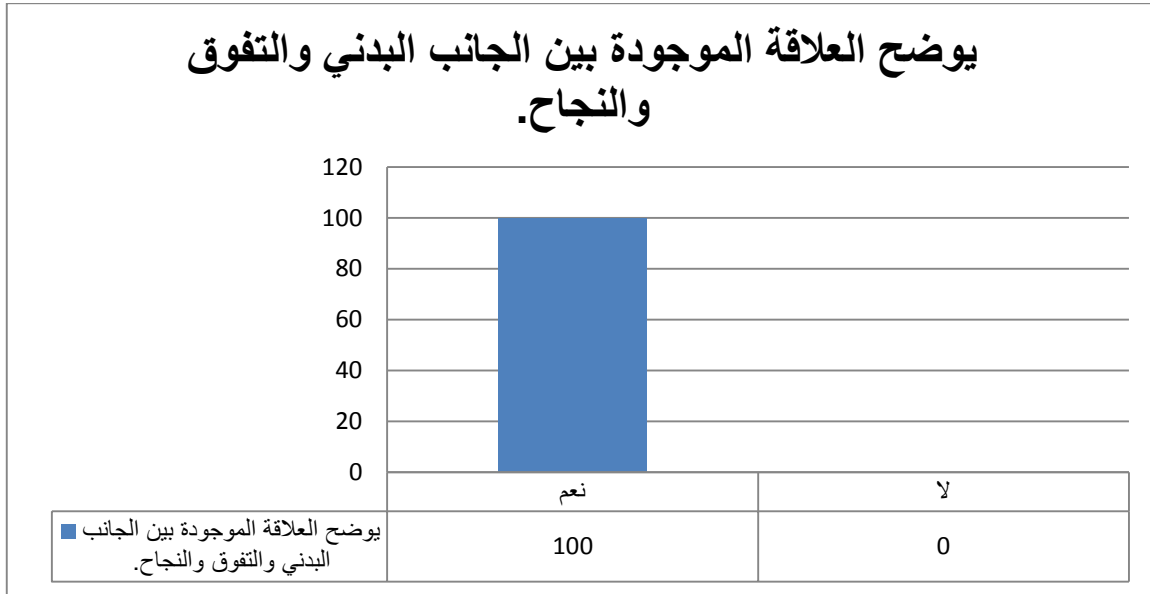
هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملاً من عوامل النجاح والتفوق؟

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة -غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|----------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | دالة |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (13) يتبين لنا أن 12 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المدربين النجاح والتفوق مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب البدني للاعبين. حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون انه هناك علاقة موجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح. و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن الجانب البدني يساهم في الرفع من النتائج.

السؤال الرابع عشر:

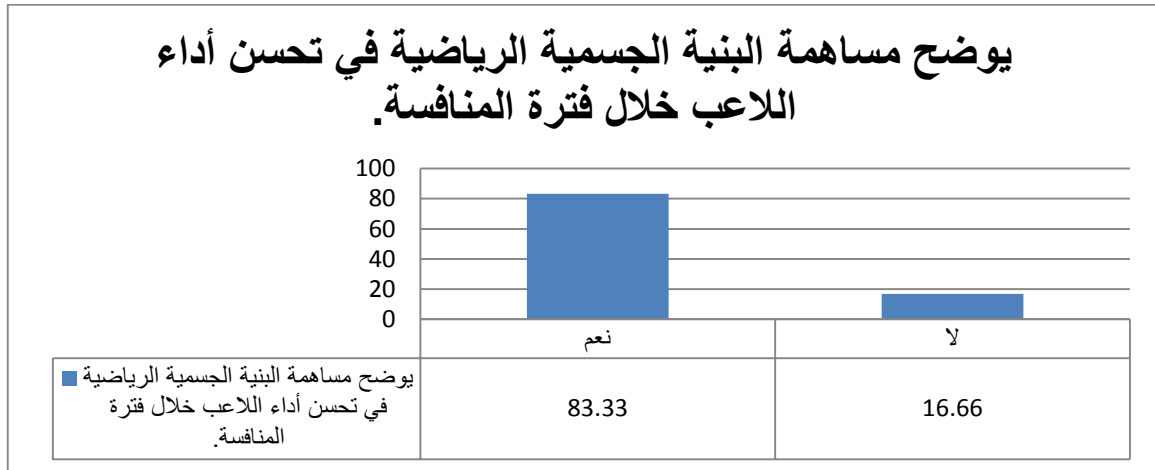
هل تساهم البنية الرياضية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة؟

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 10 | 83.33% | 5.32 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 2 | 16.66% | | | | | |
| المجموع | 11 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (14) تبين لنا أن 10 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة

83.33% من المدربين يرون أن البنية الجسمية الرياضية للاعب تؤثر بنسبة كبيرة في تحسن أداء اللاعب خلال المنافسة بينما ينفي 2 تكرار أي نسبة 16.66% مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (5.32) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون أن البنية الجسمية الرياضية لها دور في تحسن أداء اللاعب خلال فترة المنافسة.

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن البنية الجسمية تساهم في تحسين الأداء خلال المنافسة .

السؤال الخامس عشر:

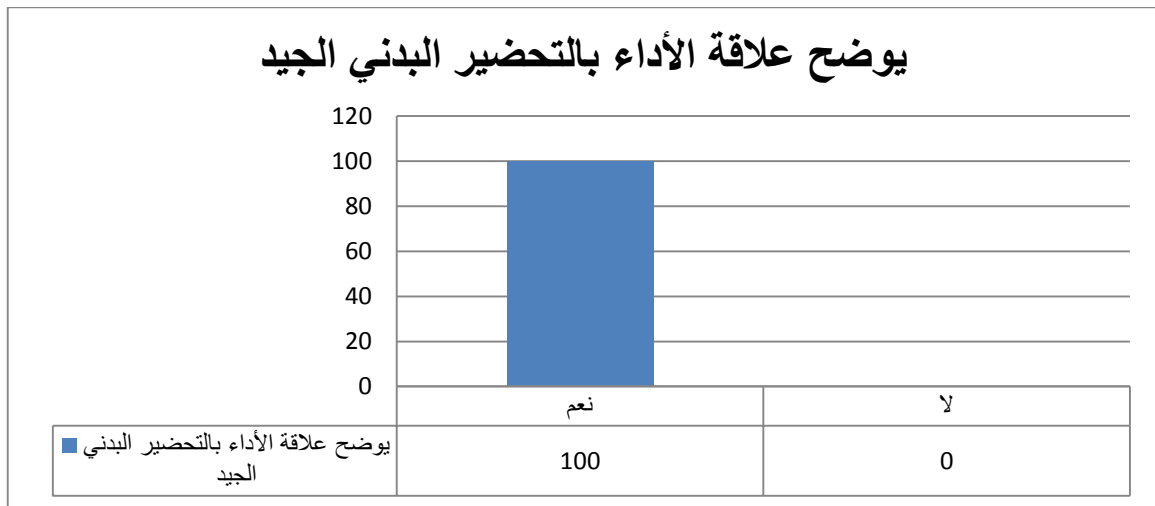
هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

الغرض من السؤال:

معرفة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 00% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم(15) يتبين لنا أن 12 تكرارا من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة .
حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل

على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون الأداء الجيد خلال المنافسة راجع الى التحضير البدني الجيد .
و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن هناك علاقة بين الأداء الجيد و التحضير البدني الجيد .

السؤال السادس عشر:

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

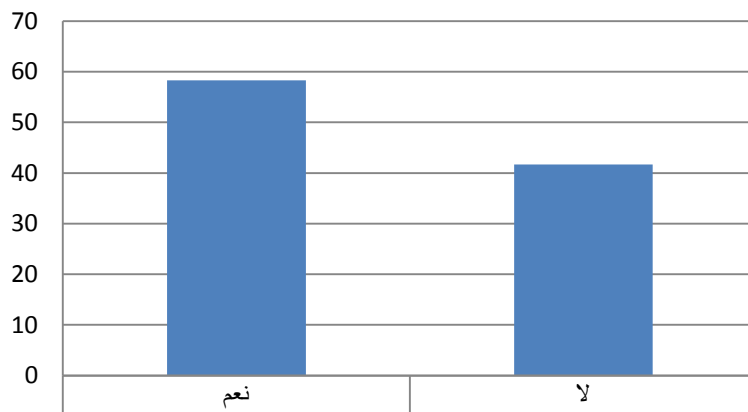
الغرض من السؤال:

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 10 | 83.33% | 5.32 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 2 | 16.66% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) يتبين لنا أن 10 تكرارا من مجموع التكرارات أي بنسبة 83.33% من المدربين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة و نسبة 16.66% من المدربين يرون عكس ذلك.

حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (5.32) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية () مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون أن فاعلية التحضير البدني له دوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة ..

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن هناك علاقة بين التحضير البدني الجيد له دور في تحسين الأداء 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 والمهارة للاعبين؟

الغرض من السؤال:

معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارة

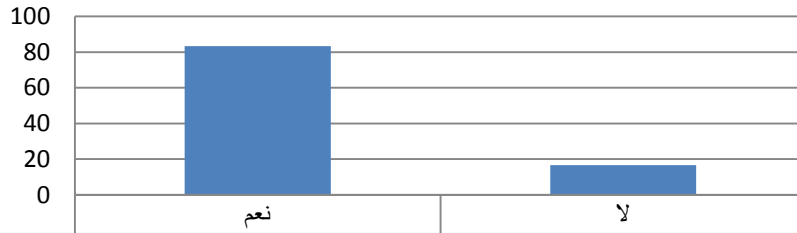
للاعبين.

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

للاعبين.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة -غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|----------------|
| نعم | 10 | 83.33% | 5.32 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 2 | 16.66% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (17) أن 10 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 83.33% 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 و بنسبة 16.66% من المدربين يرون عكس ذلك .

حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (5.32) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون بان الإعداد البدني دور في تطوير الصفات البدنية .

و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن التحضير البدني له دور فعال في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

السؤال الثامن عشر:

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

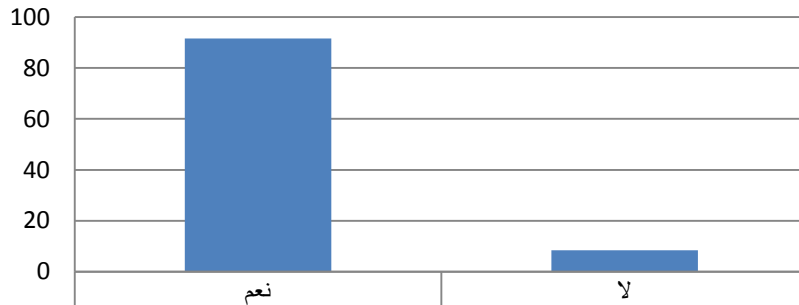
الغرض من السؤال:

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 11 | 91.66% | 8.32 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 1 | 8.33% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.



يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (18) يتبين لنا أن 11 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 91.33% من المدربين يعتبرون أن لتنمية الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) دور وأهمية ولها أثرها الإيجابي في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة و نسبة 8.66% من المدربين يرون عكس ذلك.

حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (8.32) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما

يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لأهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن تنمية الصفات البدنية تساهم في تحسين الأداء خلال المنافسة .

السؤال التاسع عشر:

هل تخصصون حصصا لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

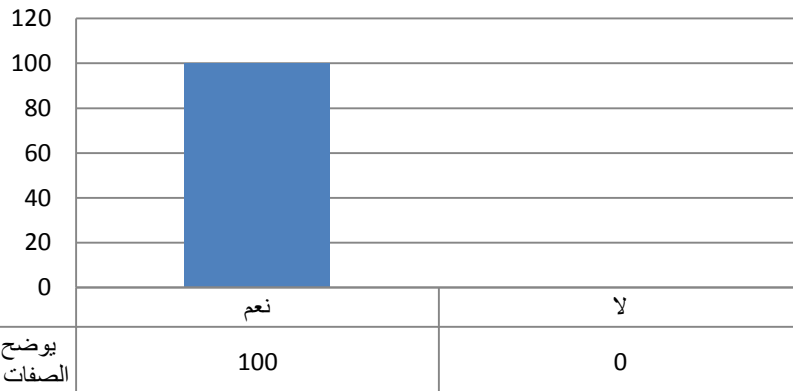
الغرض من السؤال:

معرفة مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة -غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|----------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (19) أن 12 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يخصصون حصص لتنمية الصفات البدنية أثناء التدريبات.

حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يلون اهتمام بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن المدربين يعملون على تطوير الصفات البدنية خلال الحصص التدريبية .

السؤال العشرون:

هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

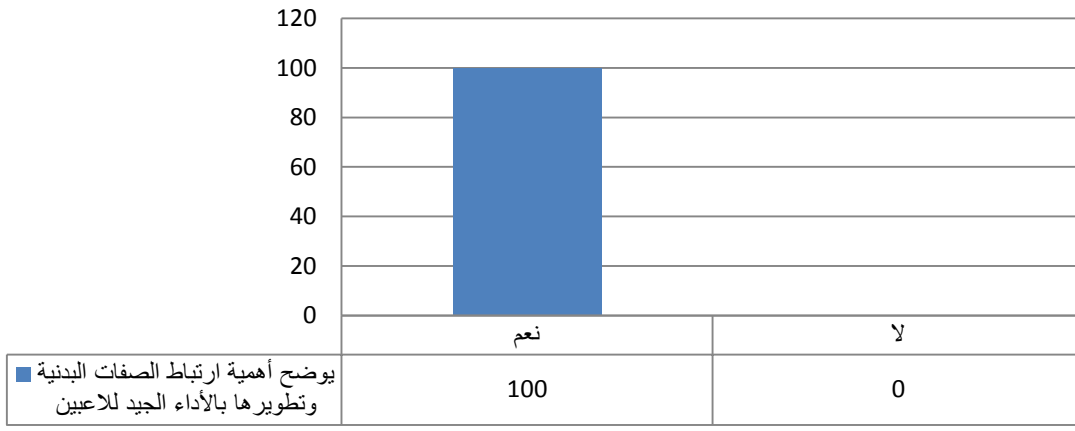
الغرض من السؤال:

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|------------------|----------------|--------------------|----------------|--------------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (20) يتبين لنا أن 12 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعترفون بأهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين. حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون أن هناك علاقة بين الصفات البدنية وتطويرها و الأداء الجيد للاعبين. و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن هناك علاقة بين الاداء الجيد خلال المنافسة و تطوير الصفات البدنية .

السؤال الواحد والعشرون:

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

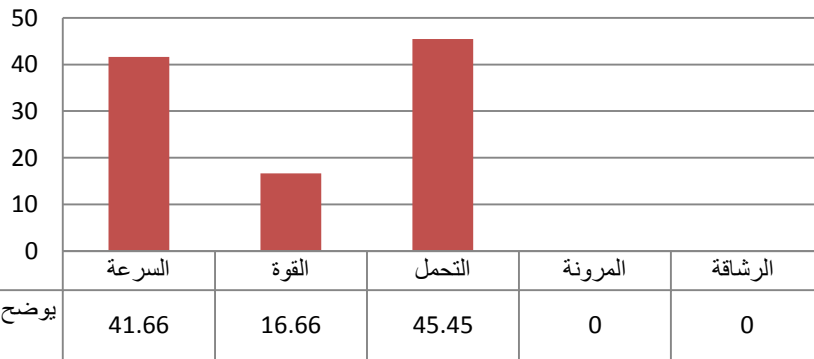
الغرض من السؤال:

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|------------------|----------------|--------------------|----------------|--------------------|
| السرعة | 5 | 41.66% | 10.46 | 9.49 | 0.05 | 4 | دالة |
| القوة | 2 | 16.66% | | | | | |
| التحمل | 5 | 41.66% | | | | | |
| المرونة | 0 | 0% | | | | | |
| الرشاقة | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

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



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (21) ان المديرين يعتبرون أن صفة التحمل و السرعة و القوة هي الصفات البدنية التي لهل أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (الرشاقة، المرونة) و انقسمت النتائج بالتساوي حسب رأي المديرين .

حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (10.46) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (9.49) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (4) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يعتبرون أن التحمل و القوة و السرعة هي الصفات التي يجب على اللاعبين التمتع بها و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم تتمثل في التحمل و القوة و السرعة

السؤال الثاني والعشرون:

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

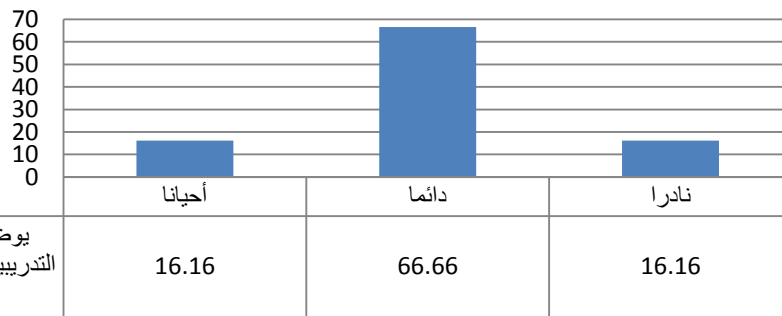
الغرض من السؤال:

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 | كاف المحسوبة | كاف الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|-----------------|
| أحيانا | 2 | 16.16% | 6 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| دائما | 8 | 66.66% | | | | | |
| نادرا | 2 | 16.16% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

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



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (22) يتبين لنا أن 8 تكرر من مجموع التكرارات وهو يمثل نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم دائما في تحسين البنية الجسمية للاعب فينا أشار 2 تكرر بنسبة 16.16% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم أحيانا في تحسن البنية الجسمية للاعب و نسبة 16.16% من المدربين يعتبرون ان التنوع في طرق التدريب تساهم نادرا في تحسن البنية الجسمية للاعب

حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (06) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (2) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون أن التنوع في عمليات التدريب و مدى مساهمتها في تطوير الصفات البدنية .

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن التنوع في طرق التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية .

السؤال الثالث والعشرون:

بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

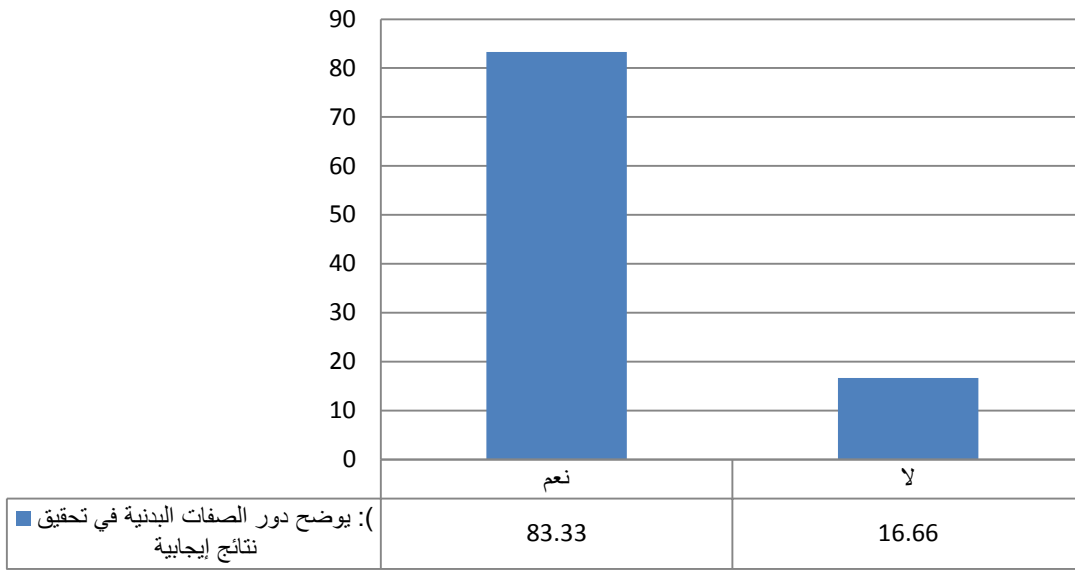
الغرض من السؤال:

معرفة دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 10 | 83.33% | 5.32 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 2 | 16.66% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول يتبين لنا أن 9 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 75% من المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها غير كافية لتحقيق نتائج إيجابية بينما يرى 03 تكرار بنسبة 25% أن الصفات البدنية لوحدها دور في تحقيق نتائج إيجابية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (5.32) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون ان للصفات الدنية دور في تحسين النتائج خلال المنافسات

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن الصفات الدنية تساهم في تحقيق النتائج الإيجابية.

السؤال الرابع والعشرون:

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

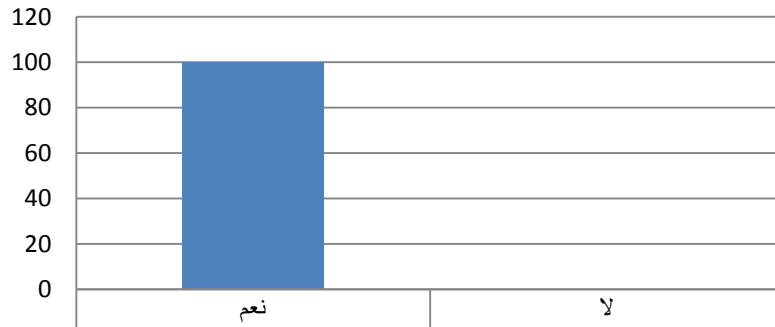
الغرض من السؤال:

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 | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |

يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة



يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (24) يتبين لنا أن 12 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.

حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون الصفات البدنية له دور في التكيف مع أحمال التدريب

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن المدربين يرون أن الإعداد الجيد للصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المداومة) تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

السؤال الخامس والعشرون:

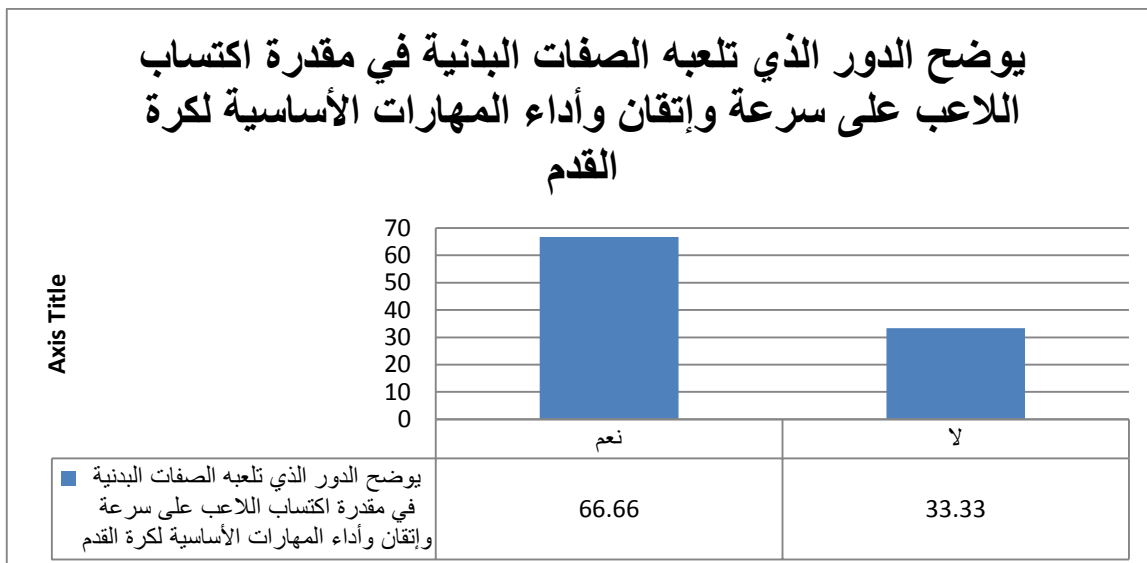
هل عدم قدرة الرياضي أو اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبط بضعف أو افتقار اللاعب لهاته الصفات؟

الغرض من السؤال:

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

الجدول رقم(25): يوضح الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة - غير دالة |
|----------|-----------|----------------|------------------|----------------|--------------------|----------------|--------------------|
| نعم | 8 | 66.66% | 12 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 4 | 33.33% | | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول (26) يتبين لنا أن 8 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. حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح المدربين الذين يرون أن الصفات البدنية تلعب دور مهم اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية لكرة القدم. و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن الصفات البدنية تساهم في اكتساب اللاعبين للمهارات الأساسية و إتقانها جيدا .

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

السؤال الأول:

هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات ؟

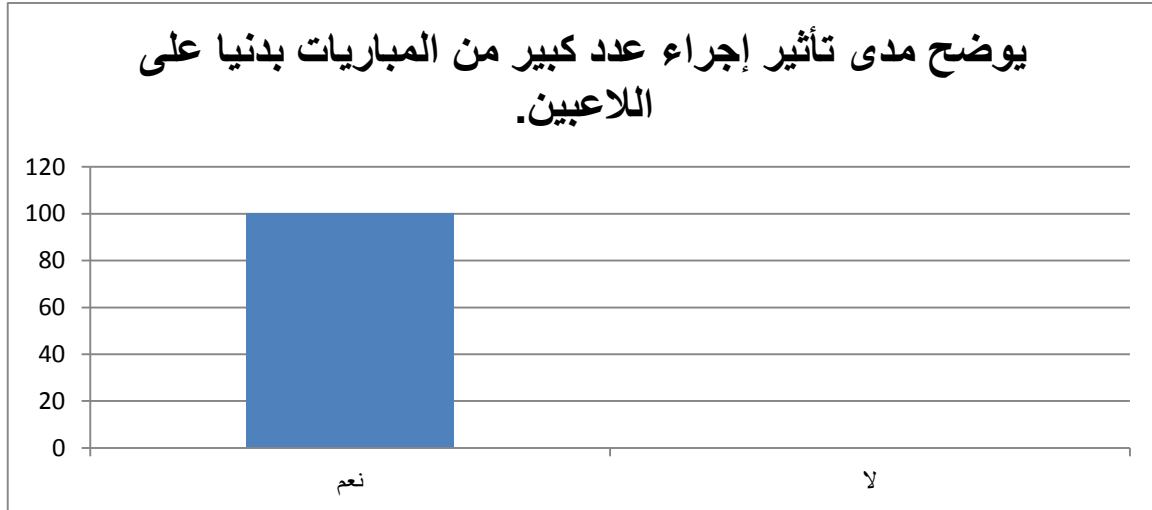
الغرض من السؤال:

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 | كاف المحسوبة | كاف الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة /غير دالة |
|----------|-----------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|----------------|
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|---|------|------|----|------|----|---------|
| دالة | 1 | 0.05 | 3.84 | 16 | 100% | 36 | نعم |
| | | | | | 0% | 0 | لا |
| | | | | | 100% | 36 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (01) يتبين لنا أن 36 تكرر من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من مجموع اللاعبين يعتبرون بأن العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم بدنيا. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (16) اكبر من كاف الجد ولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يرون أن إجراء عدد كبير من المباريات يؤثر على اللياقة البدنية .

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يرون أن إجراء عدد كبير من المباريات يؤثر على اللياقة البدنية لديهم .

السؤال الثاني:

هل يتتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المباريات ؟

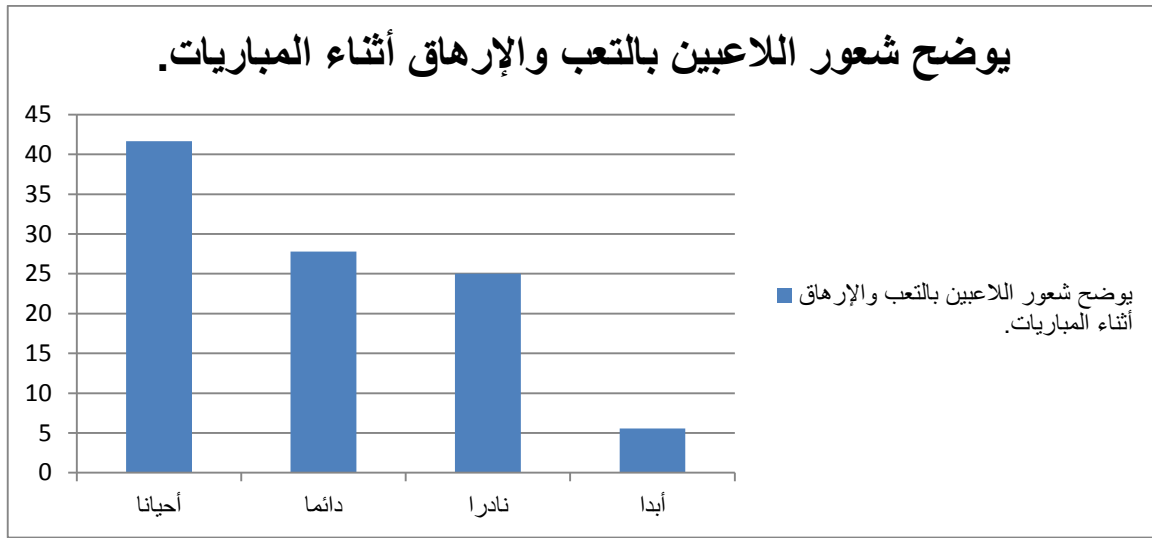
الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا2 | كا2 | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة /غير دالة |
|----------|-----------|----------------|----------|----------|-----------------|-------------|----------------|
| | | | المحسوبة | الجدولية | | | |

| | | | | | | | |
|------|---|------|------|------|--------|----|---------|
| دالة | 3 | 0.05 | 7.81 | 9.55 | 41.66% | 15 | أحيانا |
| | | | | | 27.77% | 10 | دائما |
| | | | | | 25% | 9 | نادرا |
| | | | | | 5.55% | 2 | أبدا |
| | | | | | 100% | 36 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (02) أن 15 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 41.66% من اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق أثناء المباريات في بعض الأحيان ونسبة 27.77% من اللاعبين دائما مايشعرون بالتعب والإرهاق بينما يرى 09 تكرارات أي نسبة 25% يشعرون نادرا بالتعب والإرهاق ونسبة 05.55% من اللاعبين لايشعرون بالتعب والإرهاق.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (9.55) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (7.81) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (3) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يشعرون بالتعب والإرهاق أثناء المباريات و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق لكثافة المنافسة .

السؤال الثالث:

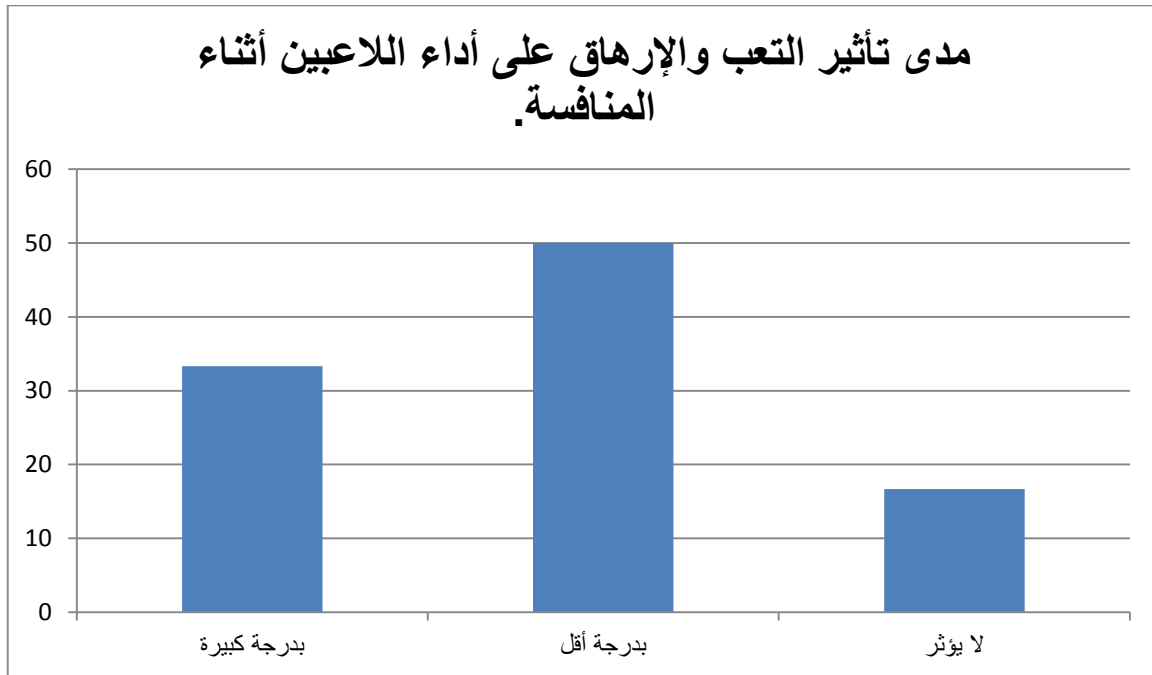
هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

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 | كا 2 المحسوبة | كا 2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|-------------|-----------|----------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|
| بدرجة كبيرة | 12 | 33.33% | 6 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| بدرجة أقل | 18 | 50% | | | | | |
| لا يؤثر | 6 | 16.66% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03) يتبين لنا أن لآراء اللاعبين كانت بنسب متفاوتة حيث أن 12 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 33.33% من اللاعبين يرون أن التعب والإرهاق يؤثر على مستوى أدائهم ولكن بدرجة كبيرة في حين أشار 18 تكرار أي نسبة 50% أن التعب يؤثر بدرجة أقل على أدائهم خلال المنافسة ويرى 06 تكرارات أي نسبة 16.66% أن التعب والإرهاق لا يؤثر على أدائهم .

و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (6) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (2) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يتأثرون أثناء المباريات من التعب و الإرهاق و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يتأثرون أثناء المباريات من التعب و الإرهاق.

السؤال الرابع:

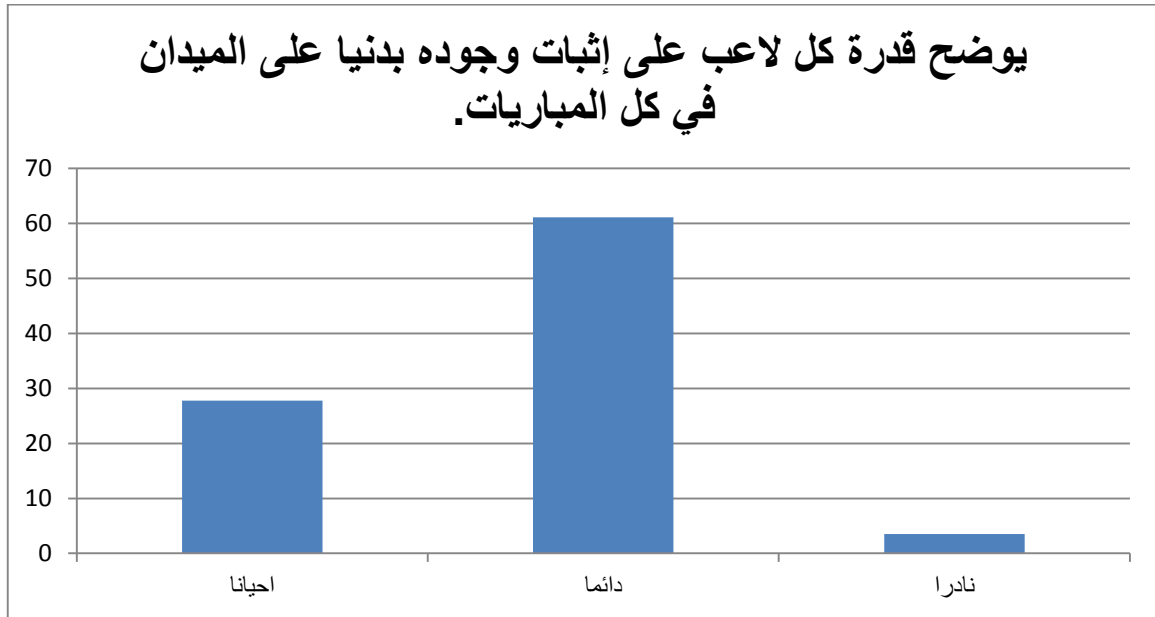
هل تجد نفسك قادراً على إثبات وجودك بدنياً في كل المباريات التي تلعبها ؟

الغرض من السؤال:

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

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كاف المحسوبة | كاف الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|----------|-----------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|-----------------|
| أحياناً | 10 | 27.77% | 13.99 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| دائماً | 22 | 61.11% | | | | | |
| نادراً | 4 | 11.11% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتبين لنا أن 10 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 27.77% من اللاعبين يرون أنهم قادرون على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات أحيانا أما نسبة 61.11% يعتبرون أنهم فعلا قادرون على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات و نسبة 11.11% نادرا ما يستطيعون إكمال المباريات .

و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (13.99) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (2) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين لديهم القدرة على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين قادرون على إثبات وجودهم خلال المباريات .

السؤال الخامس:

هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟

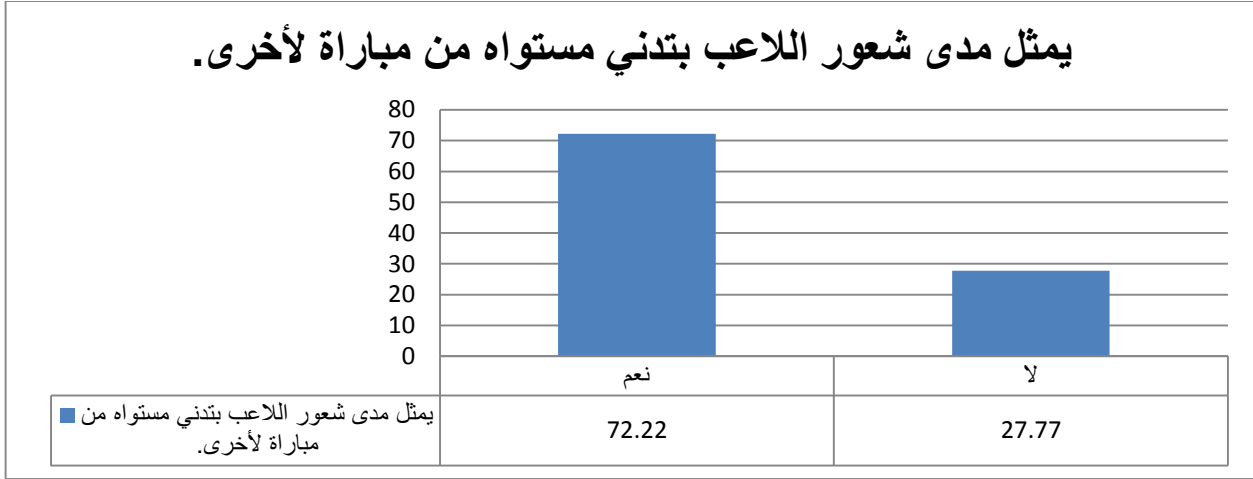
الغرض من السؤال:

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 | كاف المحسوبة | كاف الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة |
|----------|-----------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|------|
| نعم | 26 | 72.22% | 7.1 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------|----|---------|
| | | | | | 27.77% | 10 | لا |
| | | | | | 100% | 36 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (05) يتبين لنا أن 26 تكرر من مجموع التكرارات أي نسبة 72.22% من مجموع اللاعبين يعتبرون أنهم لا يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى وذلك راجع إلى مدة الراحة بين المباريات بينما يعتبر 10 تكرارات من مجموع التكرارات وذلك ما يمثل نسبة 27.77% يقولون أنهم يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (7.1) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يشعرون بتدني مستواهم من مباراة لأخرى و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يتأثرون بكثافة المباريات .

السؤال السادس:

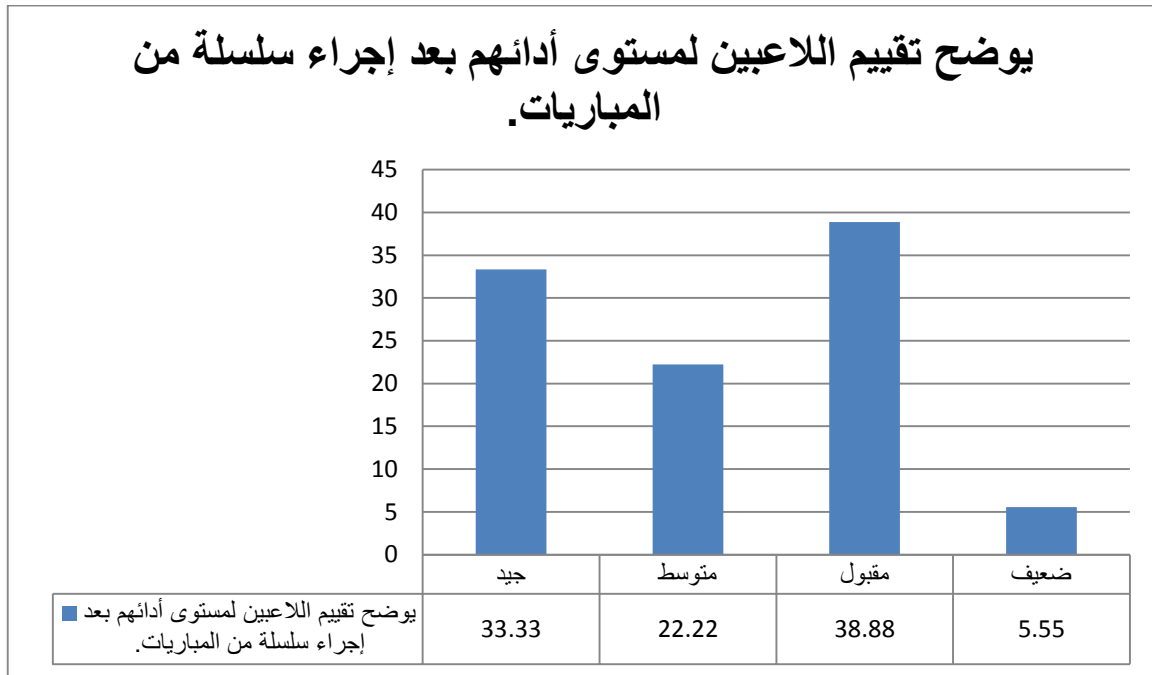
كيف تقييم مستوى أدائك بعد إجراء سلسلة من المباريات ؟

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 | كا 2 المحسوبة | كا 2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|
| جيد | 12 | 33.33% | 9.32 | 7.81 | 0.05 | 3 | دالة |
| متوسط | 8 | 22.22% | | | | | |
| مقبول | 14 | 38.88% | | | | | |
| ضعيف | 2 | 5.55% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06) يتبين لنا أن 12 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة

33.33% من اللاعبين يرون أن مستوى أدائهم جيد بعد إجراء سلسلة من المباريات في حين أشار 08 تكرارات بنسبة 22.22% يرون أن أدائهم متوسط بعد إجراء سلسلة من المباريات بينما نسبة 38.88% يرون أن أدائهم مقبول و نسبة 5.55% من اللاعبين يرون أن أدائهم يصبح ضعيف بعد إجراء سلسلة من المباريات. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (9.32) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (7.81) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (3) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يرون بان مستواهم لا

بأس به بعد إجراء سلسلة من المباريات و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين لا يتأثر مستواهم خلال إجراء عدد من المباريات .

السؤال السابع:

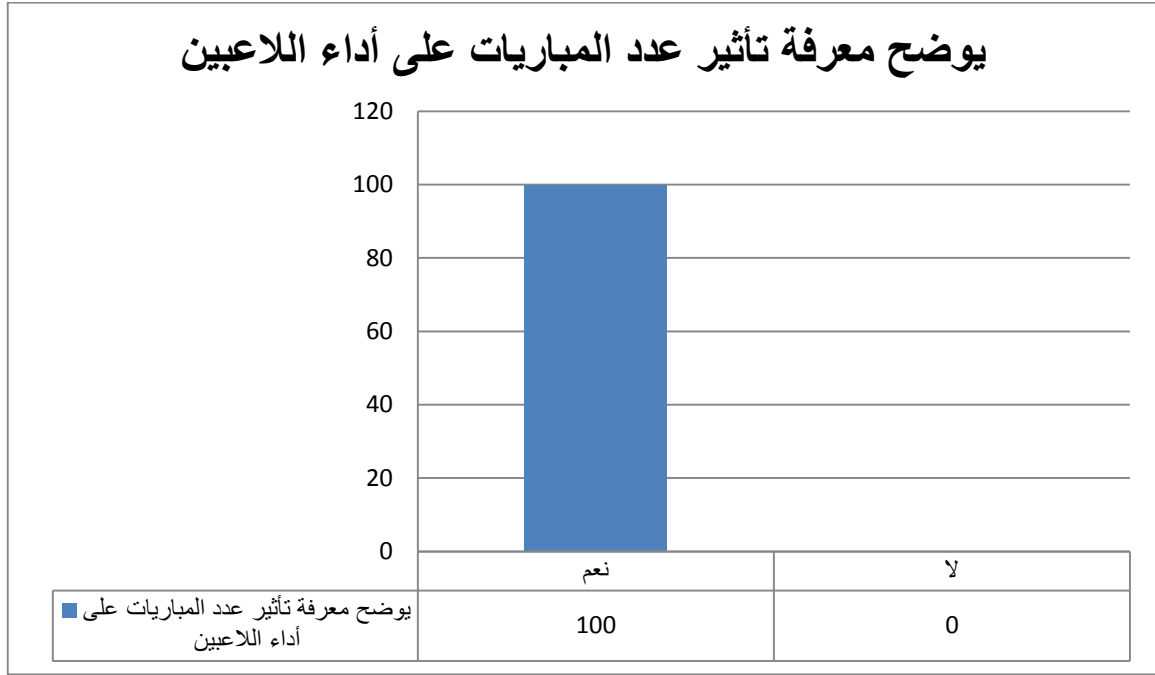
نسمع أن بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة هل يتحسن أداؤك بعد أن تلعب عدّة مباريات؟

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 | كا 2 المحسوبة | كا 2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 36 | 100% | 36 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا جلياً من خلال تحليل نتائج الجدول (07) أن 36 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من اللاعبين يعتبرون أن لعب عدد مباريات يحسن من أدائهم و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (36) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين ان هناك تأثير عدد المباريات على الأداء العام للاعبين و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يتأثر الأداء العام من كثرة المباريات.

❖ المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟

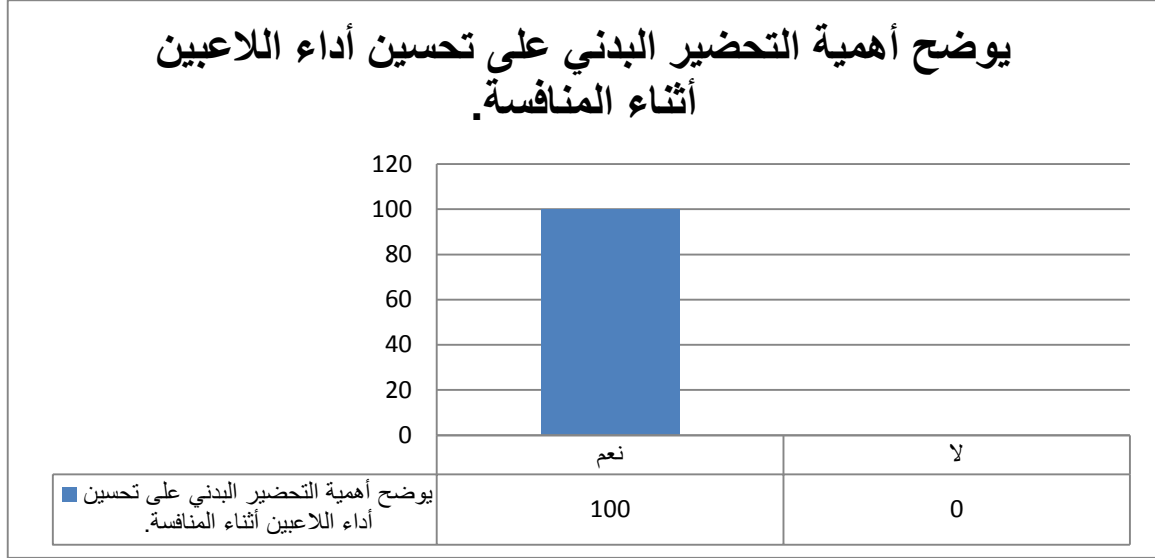
الغرض من السؤال:

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

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كاف المحسوبة | كاف الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة |
|----------|-----------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|------|
| نعم | 36 | 100% | 36 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|------|----|---------|
| | | | | | 0% | 0 | لا |
| | | | | | 100% | 36 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 36 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون على أهمية التحضير البدني في تحسين أدائهم أثناء المنافسة. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (36) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يرون ان التحضير البدني الجيد يساهم في تحسين الأداء و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن التحضير البدني الجيد يساهم في تحسين الأداء خلال المنافسة .

السؤال التاسع:

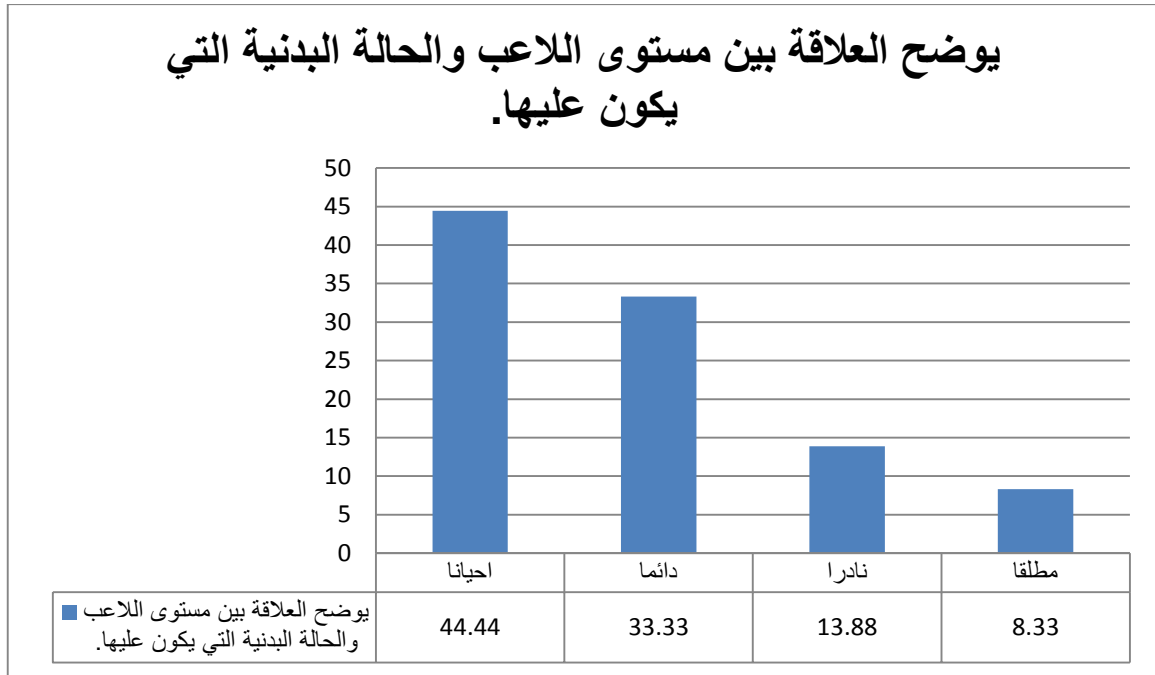
هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

الغرض من السؤال:

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

| | | | | | | | |
|----------|-----------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|-----------------|
| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كاف المحسوبة | كاف الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|----------|-----------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|-----------------|

| | | | | | | | |
|------|---|------|------|-------|--------|----|---------|
| دالة | 3 | 0.05 | 7.81 | 12.21 | 44.44% | 16 | أحيانا |
| | | | | | 33.33% | 12 | دائما |
| | | | | | 13.88% | 5 | نادرا |
| | | | | | 8.33% | 3 | مطلقا |
| | | | | | 100% | 36 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

إن نتائج التحليل تبين أن هناك 33.33% من اللاعبين يتأثر مستواهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها بينما يرى 13.88% أنهم نادرا ما يتأثر مستواهم البدني بالحالة البدنية التي يكونون عليها و نسبة 8.33% لا يتأثرون مطلقا . و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12.21) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (7.81) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (3) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين مستواهم يتأثر بالحالة البدنية و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يتأثرون بالحالة البدنية خلال فترة المنافسة .

السؤال العاشر:

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

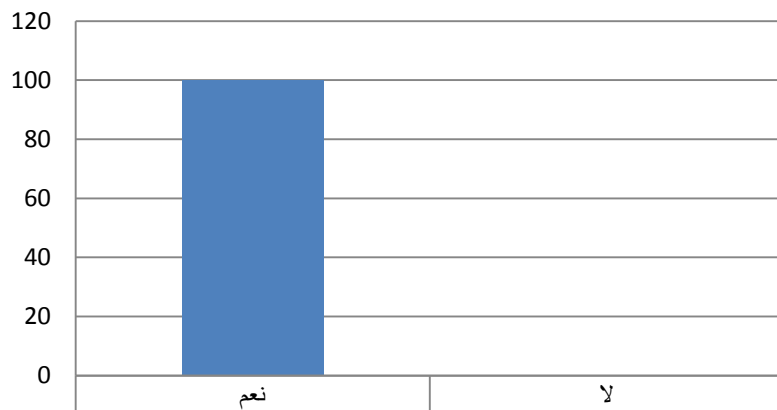
الغرض من السؤال:

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 | كا 2 المحسوبة | كا 2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 36 | 100% | 36 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (10) أن أغلب اللاعبين 36 تكرر من مجموع التكرارات 100% من اللاعبين يرون أن مدرهم يولي أهمية للتحضير البدني في برنامج عمله قبل المنافسة . و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (36) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين يرون ان المدرب يولي اهمية بالغة للتحضير البدني في البرنامج العملي و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يرون ان المدرب يركز بشكل كبير على التحضير البدني في البرنامج السنوي .

السؤال الحادي عشر :

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

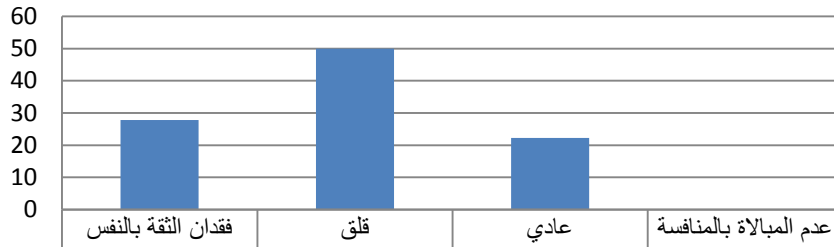
الغرض من السؤال:

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

الجدول رقم (11):

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كاف المحسوبة | كاف الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة /غير دالة |
|------------------------|-----------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|----------------|
| فقدان الثقة بالنفس | 10 | 27.77% | 18.22 | 7.81 | 0.05 | 3 | دالة |
| قلق | 18 | 50% | | | | | |
| عادي | 8 | 22.22% | | | | | |
| عدم المبالاة بالمنافسة | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |

يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.



■ يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة النتائج المبينة في الجدول نجد أغلب اللاعبين 10 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 27.77% يكون تحت تأثير الحالة الانفعالية والمتمثلة في فقدان الثقة بالنفس في حين أشار 18 تكرر أي بنسبة 50% يشعرون بالقلق عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية في حين يرى 8 تكرر من مجموع التكرارات بحالة عادية. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (18.22) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (7.81) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (3) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يتأثرون نفسياً بسبب تدني مستواهم و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يتأثرون بسبب تدني مستواهم خلال المنافسة .

السؤال الثاني عشر:

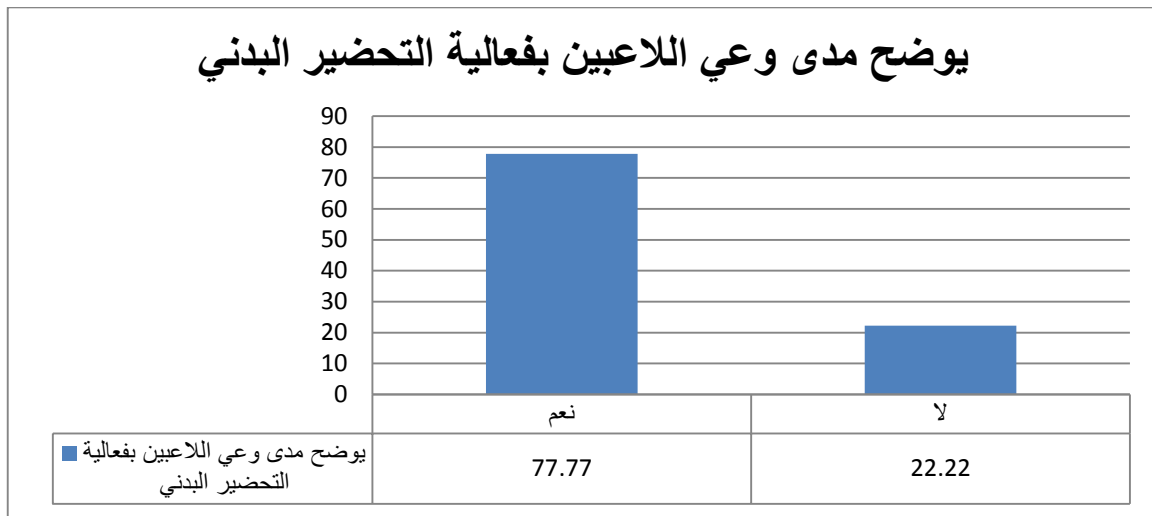
هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على إتمام بعض المقابلات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا 2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|----------|-----------|----------------|------------------|------------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 28 | 77.77% | 11.1 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 8 | 22.22% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا جليا أن 28 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 73.77% من اللاعبين يعتبرون التحضير البدني فعال من خلا قدرتهم على إتمام المباريات، بينما ينفي 08 تكرارات ما يمثل نسبة 22.22% بعدم فاعلية التحضير البدني في القدرة على أتمام المباريات. . و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (11.1) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين لديهم وعي كبير بفعالية التحضير البدني و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يعتبرون التحضير البدني دور في الرفع من مستوى الأداء خلال المنافسة .

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:

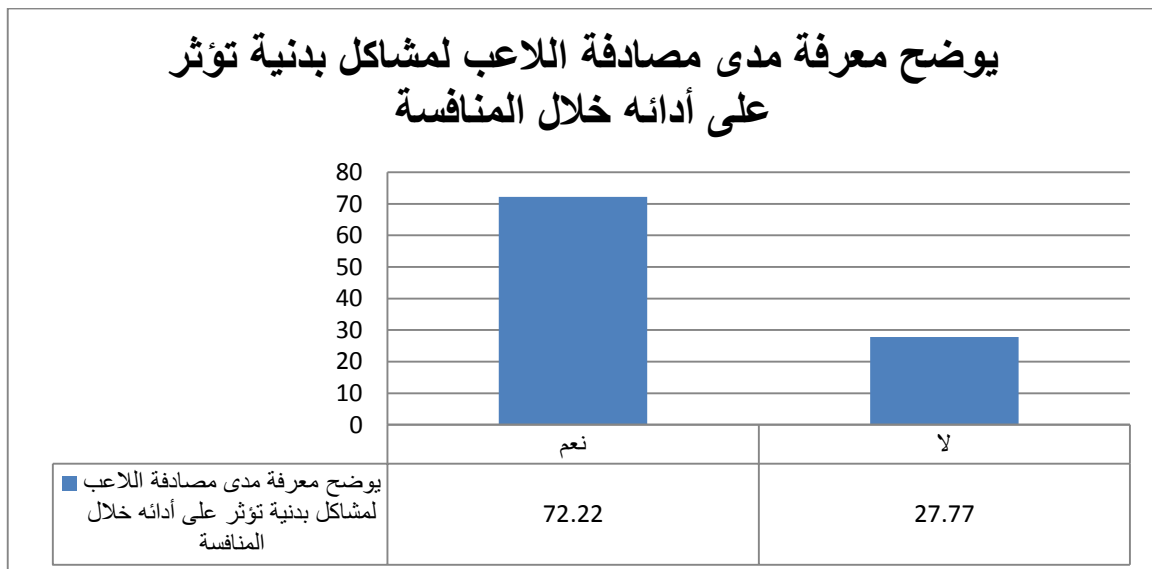
هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

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 | كا 2 المحسوبة | كا 2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 26 | 72.22% | 7.1 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 10 | 27.77% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 13 يتبين لنا أن 26 تكرر من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 72.22% من مجموع اللاعبين يعترفون لمصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة بينما ينفي 10 تكرارات أي بنسبة 27.77% مصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم أثناء المنافسة. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (7.1) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يصادفون صعوبات كبيرة خلال المنافسة و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يتأثرون أثناء المباريات من الجانب البدني بسبب كثرة المباريات .

السؤال الرابع عشر:

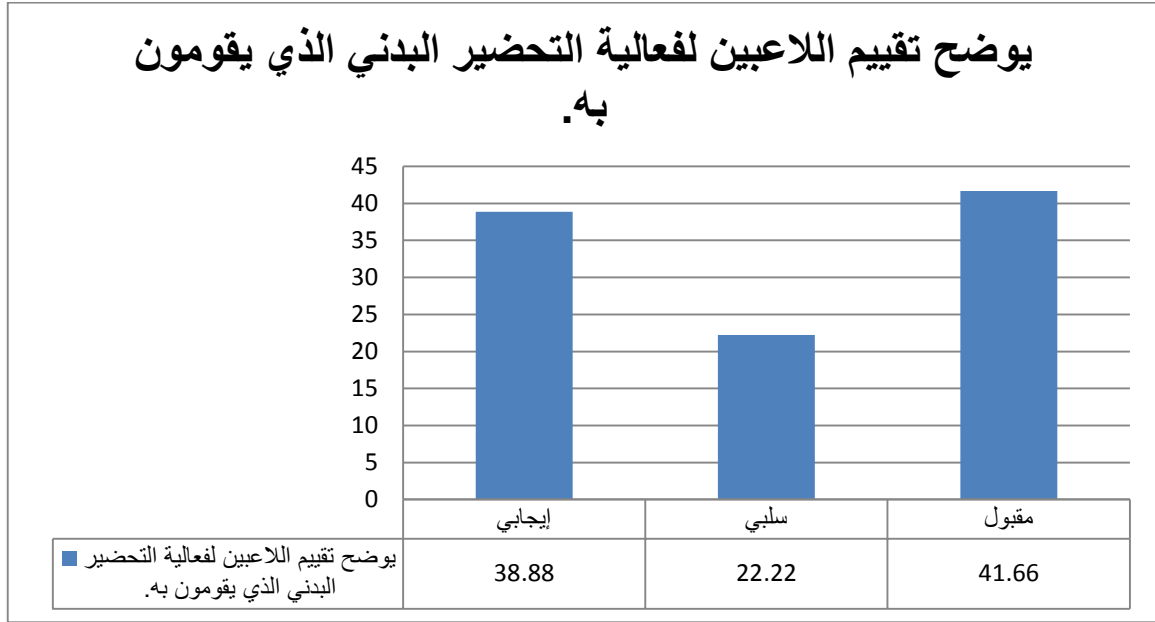
بعد المنافسة كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمتم به؟

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 | كاف المحسوبة | كاف الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|----------|-----------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|-----------------|
| إيجابي | 14 | 38.88% | 6.88 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| سلبي | 8 | 22.22% | | | | | |
| مقبول | 15 | 41.66% | | | | | |
| المجموع | 36 | 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 14 تكرر من مجموع التكرارات بنسبة 38.88% من اللاعبين بإيجابية التحضير البدني في حين أشار 15 تكرر ما يمثل نسبة 41.66% من اللاعبين بأن تحضيرهم البدني قبل المنافسة مقبول في حين أشار 8 تكرر ما يمثل 22.22% بأن التحضير سلبي. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (6.88) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (2) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يرون بأن التحضير البدني الذي يقومون به قبل المنافسة له دور في تحسين الأداء. و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يرون أن التحضير البدني له دور في تحسين الأداء.

السؤال الخامس عشر:

هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

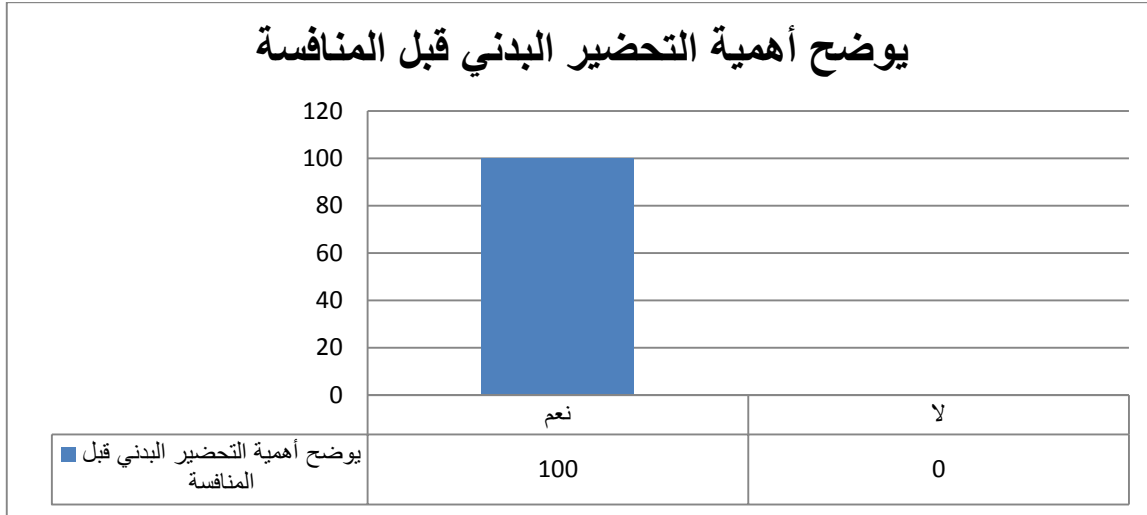
الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كاف المحسوبة | كاف الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير |
|----------|-----------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|------------|
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|---|------|------|----|------|----|---------|
| دالة | | | | | | | |
| دالة | 1 | 0.05 | 3.84 | 36 | 100% | 36 | نعم |
| | | | | | 0% | 0 | لا |
| | | | | | 100% | 36 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن 36 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين يعترفون ويقرون بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (36) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يرون ان التحضير البدني له دور كبير قبل المنافسة. و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يرون ان التحضير البدني دور في الرفع من الاداء خلال المنافسات .

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

السؤال السادس عشر:

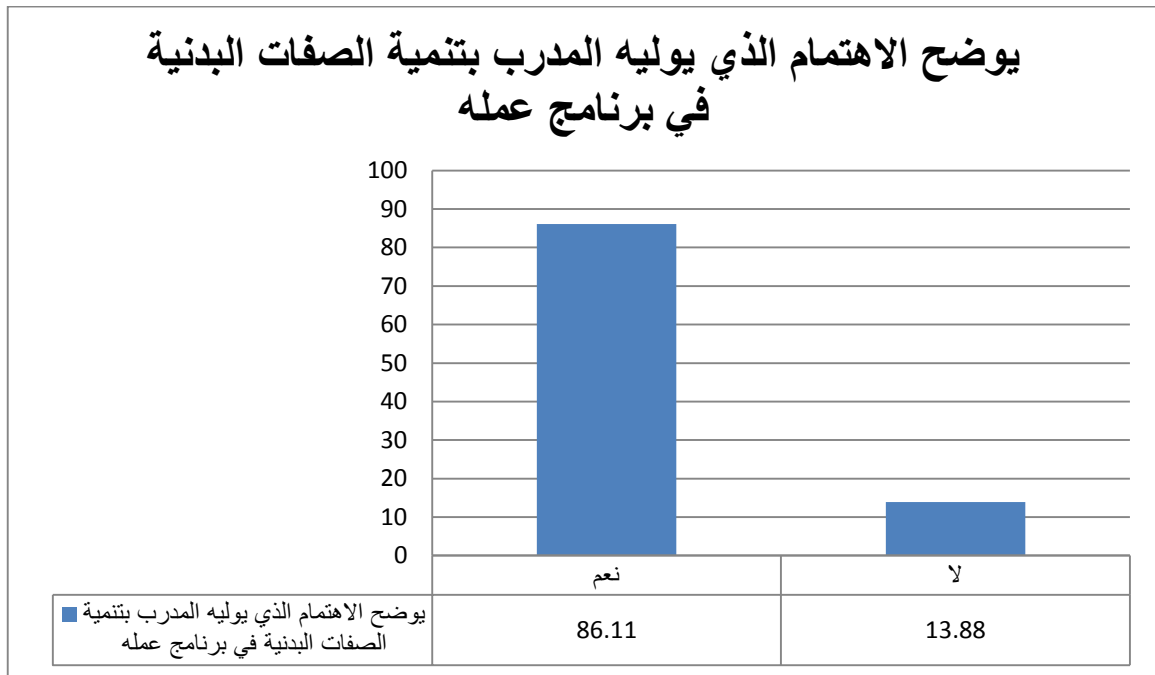
هل يولي مدربكم إهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

الغرض من السؤال:

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

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا 2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 31 | 86.11% | 18.76 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 5 | 13.88% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) تبين لنا أن 31 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 86.11% من اللاعبين يقرون على الإهتمام الكبير الذي يبديه مدربهم بتنمية الصفات البدنية بينما ينفي 05 تكرارات أي بنسبة 13.88% لا يولي مدربهم أي اهتمام بتنمية الصفات البدنية. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (18.76) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين المدرب يولي أهمية كبيرة لتطوير الصفات البدنية و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يرون ان المدرب يولي أهمية كبيرة لتطوير الصفات البدنية في البرنامج السنوي .

السؤال السابع عشر:

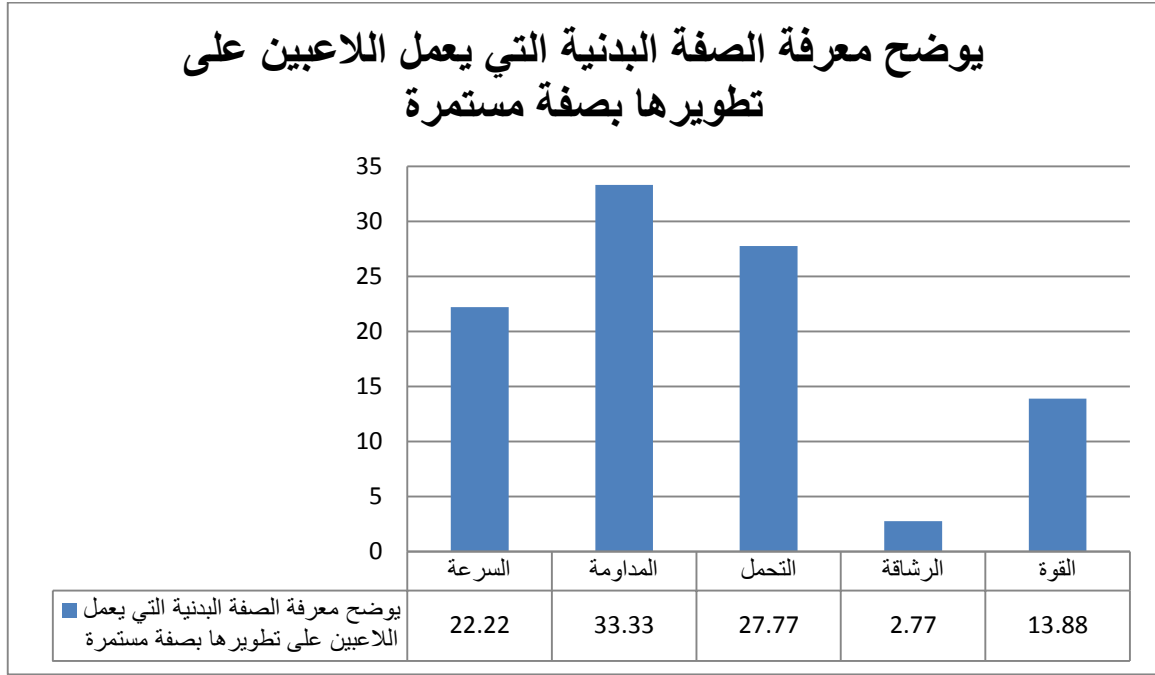
أي الصفات البدنية يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

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 | كا 2 المحسوبة | كا 2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|----------|-----------|----------------|------------------|------------------|-----------------|-------------|-----------------|
| السرعة | 8 | 22.22% | 9.69 | 9.49 | 0.05 | 4 | دالة |
| المداومة | 12 | 33.33% | | | | | |
| التحمل | 10 | 27.77% | | | | | |
| الرشاقة | 1 | 2.77% | | | | | |
| القوة | 5 | 13.88% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (17) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن صفة المداومة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة حيث يرى 12 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 33.33% بينما أشار 10 تكرارات أي بنسبة 27.77% يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة و توزعت باقي الصفات على النحو التالي السرعة بنسبة 22.22 % و القوة بنسبة 13.88 % و الرشاقة بنسبة 2.77 % . و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (9.69) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (9.49) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (4) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يعملون على تطوير الصفات البدنية و منه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يعملون على تطوير بعض الصفات البدنية بصفة مستمرة .

السؤال الثامن عشر:

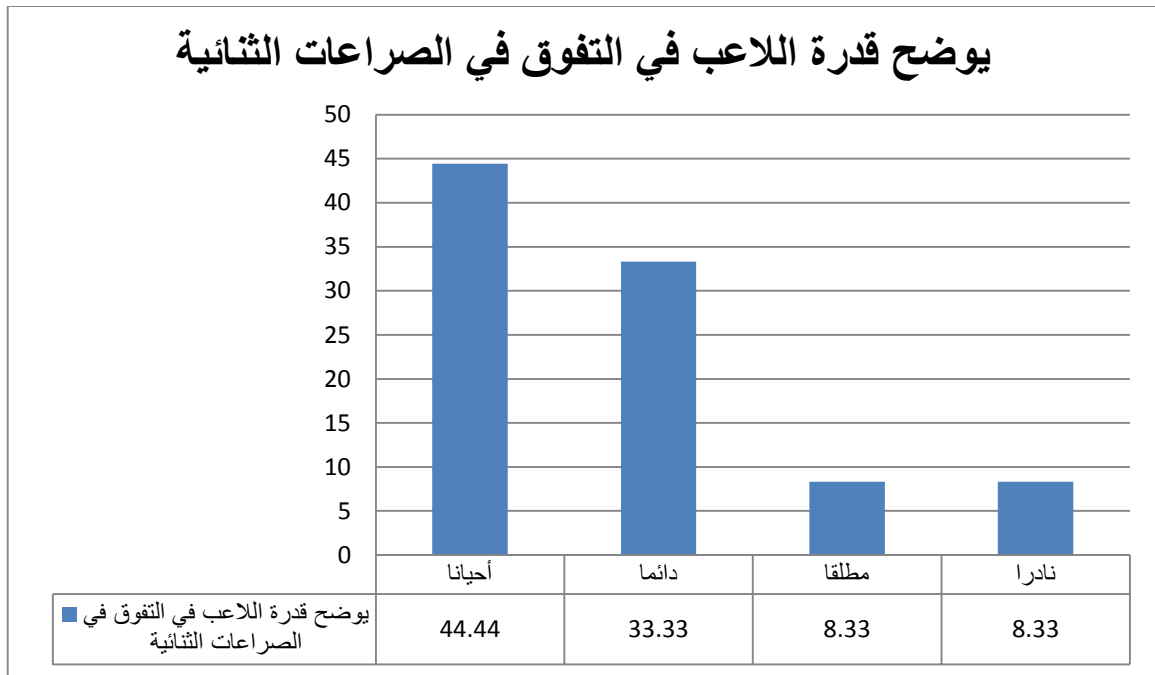
هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية أثناء المباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا 2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة /غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|----------------|
| أحيانا | 16 | 44.44% | 12.2 | 7.81 | 0.05 | 3 | دالة |
| دائما | 12 | 33.33% | | | | | |
| مطلقا | 5 | 13.88% | | | | | |
| نادرا | 3 | 8.33% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (18) يتبين لنا أن 5 تكرر من مجموع التكرارات وهم وما يمثل نسبة 13.38% متفوقون في الصراعات الثنائية أحيانا بينما يرى نسبة 33.33% أنهم متفوقون دوما في الصراعات الثنائية بينما يرى نسبة 44.44 % أنهم نادرا ما يتفوقون في الصراعات الثنائية و يرى نسبة 8.33 % أنهم لا يتفوقون في الصراعات الثنائية و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (12.2) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (7.81) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (3) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك

لصالح اللاعبين الذين لديهم القدرة على التفوق في الصراعات الثنائية و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين لديهم القدرة على التفوق في الصراعات الثنائية.

السؤال التاسع عشر:

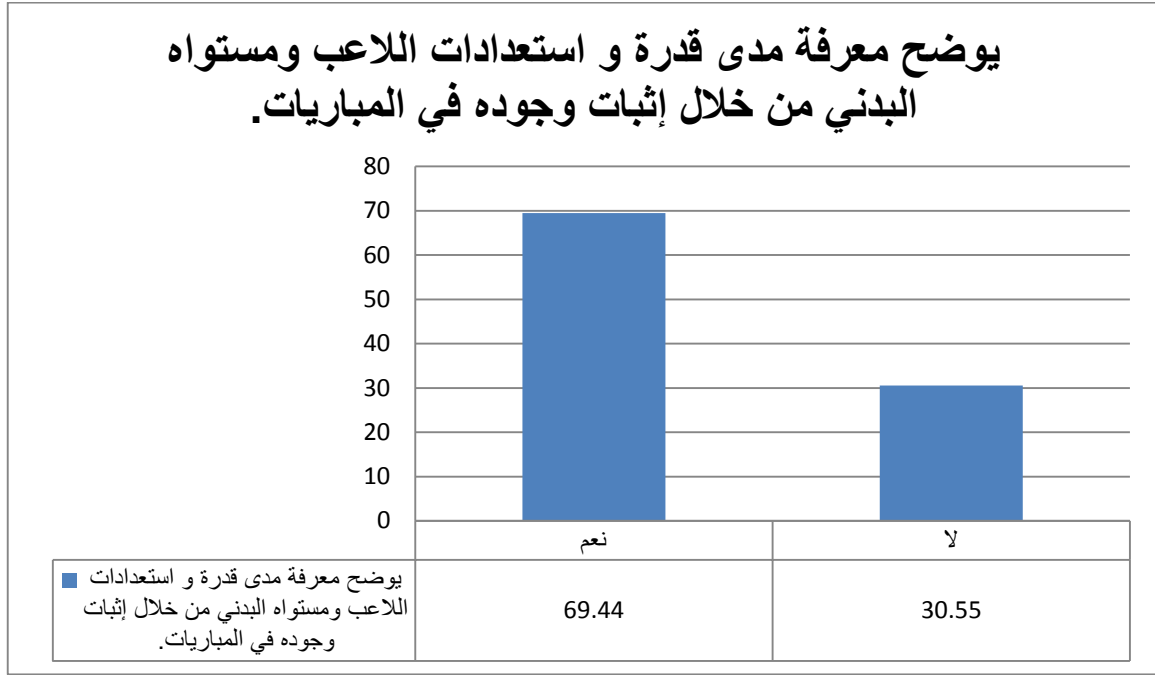
هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

الغرض من السؤال:

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

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة /غير دالة |
|----------|-----------|----------------|-----------------|-----------------|--------------------|----------------|----------------------|
| نعم | 25 | 69.44% | 6.32 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 11 | 30.55% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |

**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (19) يتبين لنا أن 25 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 69.44% من اللاعبين يعتبرون قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات بينما ينفي 11 تكرارات أي بنسبة 30.55% أنهم غير قادرين على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (6.32) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يتأثرون أثناء المباريات من التعب و الإرهاق و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يتأثرون أثناء المباريات من التعب و الإرهاق.

السؤال العشرين:

هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

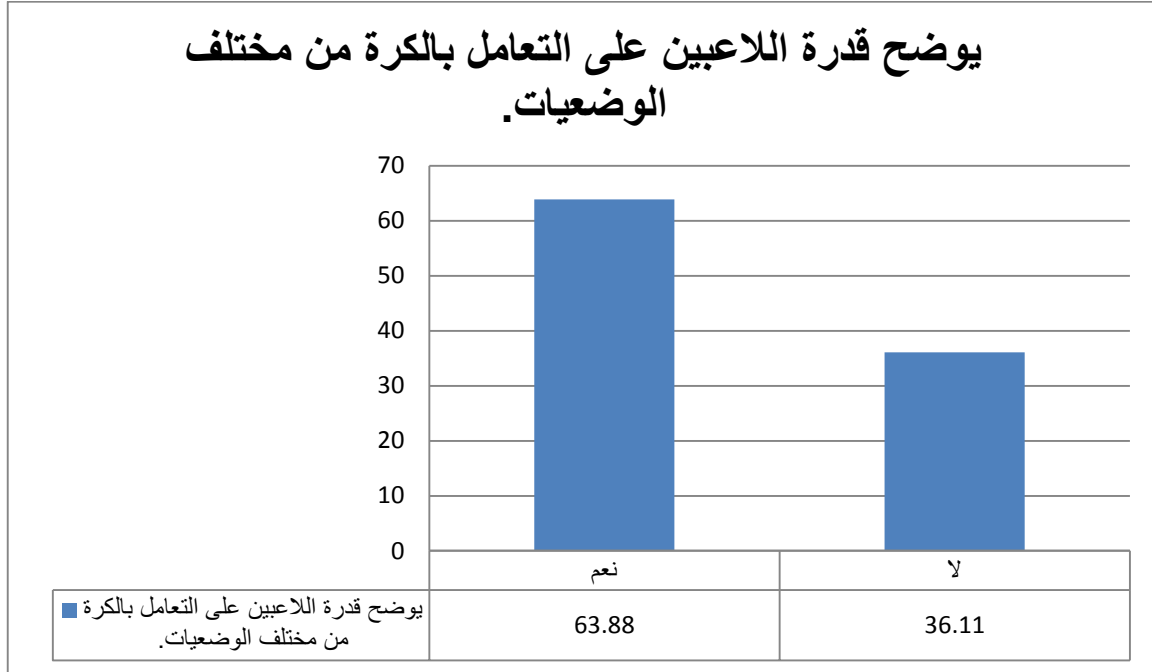
الغرض من السؤال:

معرفة مدى المستوى التكتيكي و المهاري للاعبين.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كاف المحسوبة | كاف الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة |
|----------|-----------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|------|
| نعم | 23 | 63.88% | 6.33 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------|----|---------|
| | | | | | 36.11% | 13 | لا |
| | | | | | 100% | 36 | المجموع |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول (20) يتضح لنا جليا أن أغلب اللاعبين 23 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 63.88% من اللاعبين قادرين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات وهذا ما يوضح مستواهم التكتيكي والمهاري بينما ينفي 13 تكرارات أي بنسبة 36.11% قدرتهم على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات . و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (2.76) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يتأثرون أثناء المباريات من التعب و الإرهاق و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين يتأثرون أثناء المباريات من التعب و الإرهاق.

السؤال الواحد والعشرون:

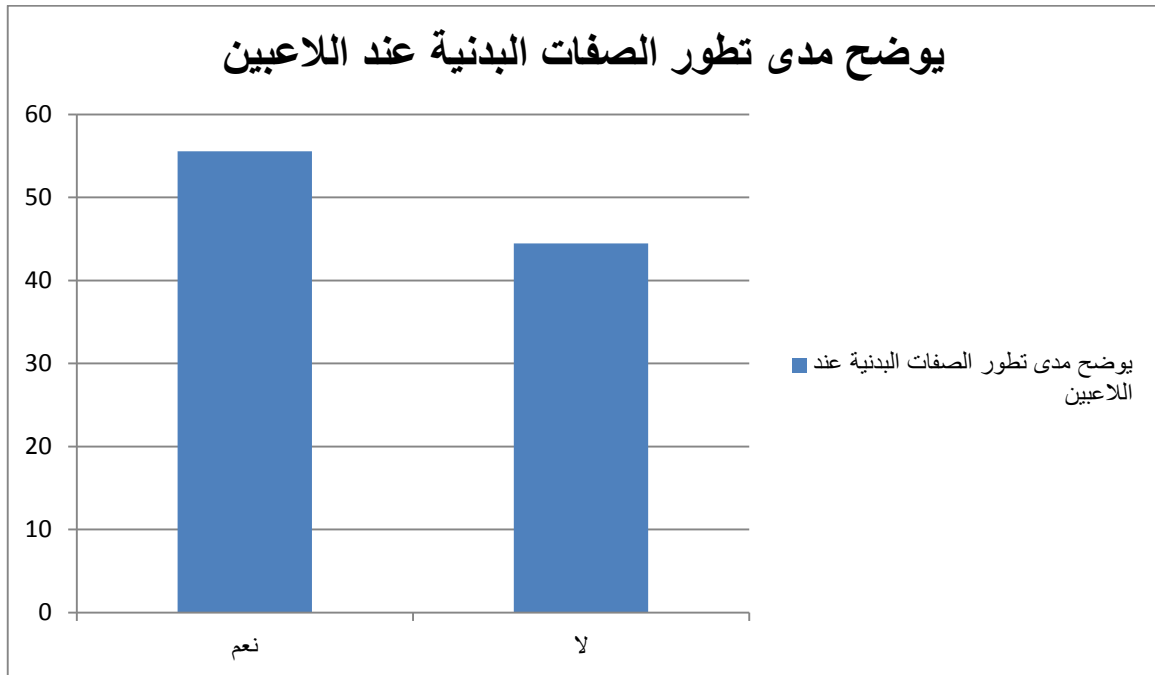
هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

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

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | كا 2 المحسوبة | كا 2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|----------|-----------|----------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|
| نعم | 20 | 55.55% | 9.44 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 16 | 44.44% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (21) يتبين لنا أن 20 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 55.55% 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 16 تكرارات بنسبة 44.44% قدرتهم على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة وذلك راجع بقص تطويرهم لمختلف الصفات البدنية. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (9.44) اقل من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (1) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يرون أن التحضير البدني الذي يقوم بها المدرب لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية .

و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين التحضير البدني الذي يقوم بها المدرب لها دور في تطوير الصفات البدنية .

السؤال الثاني والعشرون:

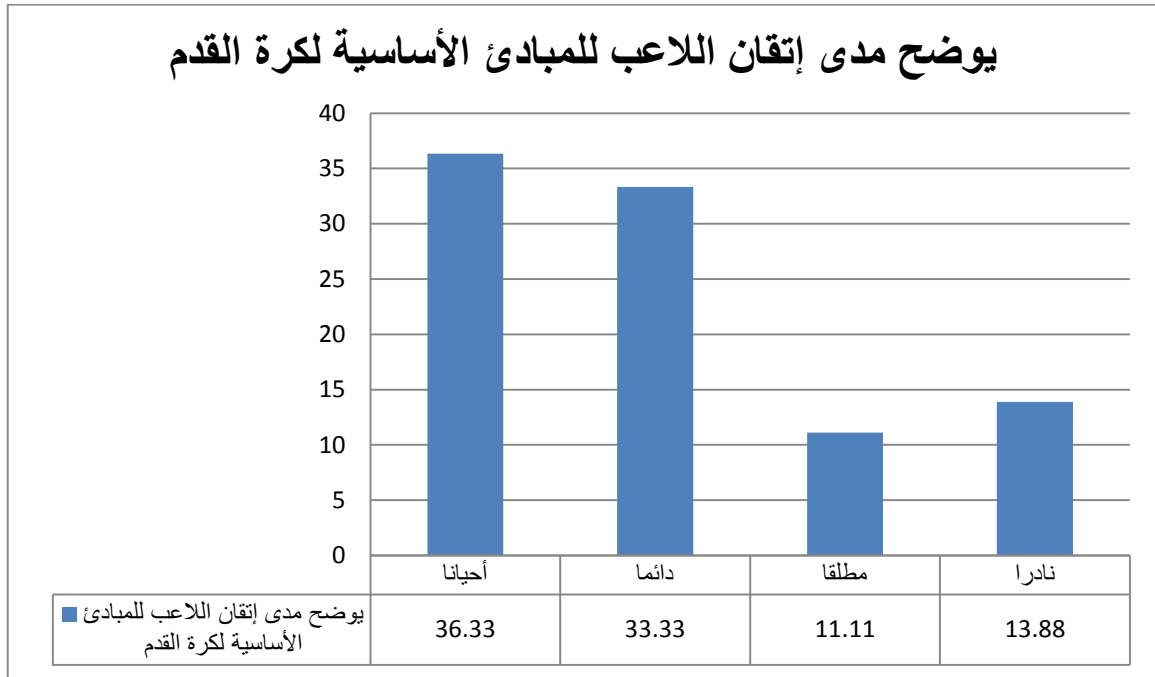
هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية؟

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 | كا 2 المحسوبة | كا 2 الجدولية | دلالة الاحصائية | درجة الحرية | دالة غير دالة |
|----------|-----------|----------------|------------------|------------------|--------------------|----------------|---------------------|
| أحيانا | 13 | 36.33 % | 9.31 | 7.81 | 0.05 | 3 | دالة |
| دائما | 12 | 33.33% | | | | | |
| مطلقا | 4 | 11.11% | | | | | |
| نادرا | 5 | 13.88% | | | | | |
| المجموع | 36 | 100% | | | | | |



تحليل ومناقشة النتائج:

من تحليل ومناقشة نتائج الجدول (22) يتبين لنا أن 13 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 36.11% من اللاعبين لديهم صعوبات أحيانا في التعامل مع الكرات العالية بينما يعتبر 13.88% أن ليس لديهم صعوبات مع التعامل مع الكرات العالية بينما يعتبر 33.33 % من اللاعبين يجدون صعوبة نادرة في التعامل مع الكرات العالية و نسبة 11.11 % لا يجدون أي صعوبة في التعامل مع الكرات العالية. و حسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (9.31) أكبر من كاف الجدولية التي تساوي (7.81) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (3) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناتج و ذلك لصالح اللاعبين الذين يتقنون المبادئ الأساسية لكرة القدم و منه نستنتج أننا أثبتنا علميا من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن اللاعبين لديهم القدرة في إتقان المبادئ الأساسية لكرة القدم .

مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

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 للاعب 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 الملعبوية 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)

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

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

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

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

مناقشة نتائج الفرضية 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 على مستوى اللياقة البدنية للاعبين حيث:

يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بديناً، 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 الأولائي) حيث أجمعوا أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال المنافسات.

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

- القيمة التي يعيها 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 سلباً على أداء ومردود الفريق
- 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.

اقتراحات:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى 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 عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.
- 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 عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لعله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.
- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

الختامة:

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 ما تتطلبه كرة القدم الحديثة بالنظر إلى المنافسات الكثيرة التي تؤثر سلبا بالخصوص على اللياقة البدنية للاعبين خاصة لاعبي القسم الأولي، وقد ارتأينا في بحثنا هذا المتواضع إبراز تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كـ"أكابر" والتي وضحناها 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.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي - الأغواط -

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم النشاطات البدنية و التربية الرياضية

تخصص: تربية حركية

استمارة استبيان موجهة للاعبين

في اطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في النشاطات البدنية و التربية الرياضية تخصص تربية حركية تحت عنوان مدى تأثير المنافسة الرضية على اللياقة البدنية للعبى كرة القدم أكابر

نرجو منكم التكرم بالاجابة على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لانجاز بحثينا هذا كما نرجو أن تكون أجابتم دقيقة قصد التوصل على النتائج ايجابية

ولكم منا فائق الاحترام و التقدير

ملاحظة:

وضع العلامة أمام الاجابة المناسبة و نشكر صدق مساهمكم و مساعدتكم

من اعداد الطلبة:

سباعي أسامة

قوميدة علي

السنة الجامعية: 2016_2017

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

نعم لا

2- هل ينتابك 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 عدة مباريات؟

نعم لا

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 لإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟

نعم لا

11- ماهي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنية ؟

فقدان الثقة بالنفس قلق عادي عدم اللامبالاة بالمنافسة

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 كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمت به ؟

ايجابي سلبي مقبول

15- هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة ؟

نعم لا

16- هل يولي مدربكم إهتماما 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

الملاحق

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "أكابر".

"دراسة ميدانية لفرق القسم الولائي".

هدف الدراسة: معرفة مدى تأثير المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم و الانعكاسات التي تولدها كثرة المنافسة و كثافتها.

مشكلة الدراسة: هل لكثافة المباريات دور في تأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

الفرضية العامة: ان لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في تأثير السلبي على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- لحجم و كثافة المباريات الرياضية دور في تأثير السلبي على أداء المرود العام للاعبين كرة القدم.

- لتحضير البدني دور مهم في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

- يتأثر الأداء العام للاعبين الى الاعداد البدني و التطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة.

اجراءات الدراسة:

العينة: عينة عشوائية و كانت متكونة من 36 لاعب من فرق القسم الولائي "أكابر" وهم كالتالي: النادي الرياضي وفاق الاغواط ممثل أساسا من 12 لاعب. فريق مولودية الخنق ممثل أساسا في 12 لاعب. فريق بدر الاغواط ممثل أساسا في 12 لاعب. و 12 ر مدرب في القسم الولائي.

المجال المكاني:

- ملعب البلدي الخاص بفريق مولودية الخنق، ملعب البلدي الخاص بدر الاغواط، ملعب البلدي الخاص بي وفاق الاغواط.

المجال الزمني:

- المرحلة الاولى: نهاية جانفي الى غاية منتصف مارس 2017.

- المرحلة الثانية: 15 أفريل 2017 و تم استرجاعها بتاريخ 22 أفريل 2017.

المنهج المتبع: استعملنا المنهج الوصفي لانه الانسب لمثل هذه المواضيع و اخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

الادوات المستخدمة في البحث: استمارة الاستبيان مع اللاعبين بما فيها أسئلة مغلقة و مفتوحة و نصف مفتوحة.

النتائج المتوصل اليها:

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

- الاهتمام بالصفات البدنية المختلفة و بصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

- زيادة فعالية التحضير البدني من شدة و حجم له دور في الاداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

- الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالاداء الجيد للاعبين.

الاقتراحات:

- اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية يؤدي الى أفضل النتائج.

- الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق و النجاح.

- عدم اهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء و عامل مهمله تأثير الايجابي في تحسين أداء اللاعبين و تحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

قائمة المراجع:

أ-الكتب:

- 1- أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، مطبعة الانتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية: 1998
- 2- إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، دار القومية للنشر، مصر: 1960
- 3- رومي جميل، فن كرة القدم، ط2، دار النفائس ، بيروت، 1986
- 4- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبدالحق، "كرة القدم المدرسة العليا لآساتذة التربية البدنية مستغانم، 1997
- 5- محمد عبده صالح الوحش، ومفتي إبراهيم محمد، كرة القدم، بدون طبعة، دارالمعرفة ، مصر، 1994
- 6- مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف ، بيروت، 1998
- 7- جميل نظيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993
- 8- حسن عبدالجواد، كرة القدم، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، 1984
- 9- مفتي ابراهيم محمد، الجديد في الإعداد المهاري بالخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1998
- 10- حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، بدون سنة
- 11- سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، ج1،، الطبعة الثانية، بدون سنة
- 12- رشيد فرحات وآخرون، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2، دار النظر، 1999
- 13- موفق مجيد بلولي، الإعداد الوظيفي في كرة القدم، ط1، دار الفكر عمان، 1999
- 14- حسن عبدالجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997
- 15- حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية، مصر، 2002
- 16- الإتحادية الرياضية لكرة القدم، دليل تطبيقي لتبسيط قوانين اللعبة، دار الهدى، عين مليلة، 2006
- 17- حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب، المواصفات القانونية للملاعب والبيادين والأدوات الرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة، 1972
- 18- مصطفى كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية ، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999
- 19- علي خليفة العنشري و آخرون، كرة القدم، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987

- 20- حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، بدون طبعة، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1998
- 21- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1989
- 22- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- 23- سيد عبدالجواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة الطائرة، بحوث الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984
- 24- طه اسماعيل عمر، أبو المجد، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989
- 25- ليلي السيد فرحات، القياس والإختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2007
- 26- كمال درويش ومحمد حسين، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مصر: 1984
- 27- إبراهيم أحمد سلامة، الإختبارات والقياس في التربية البدنية و الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1980
- 28- كمال عبدالحميد، محمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، القاهرة
- 29- إبراهيم أحمد سلامة، الإختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، دار المعرفة، القاهرة، 1980
- 30- ريسان مجيد خريط، موسوعة القياس والإختبارات في التربية الرياضية، ج1، بغداد، 1989
- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان، إختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990
- 31- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط1، دار المعارف للنشر والتوزيع، 2005
- 32- محمد نور عبدالحفيظ سويد، منهج التربية النبوية للطفل، ط2، دار طيبة مكة المكرمة، بدون سنة
- 33- محمود عبدالفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، مصر، 1995
- 34- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- 35- أبوالعلاء أحمد عبدالفتاح، التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1997
- 36- نبيل محمد إبراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004،
- 37- عزت محمود الكاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، ط2، دار الفكر، بيروت، 1991
- 38- كمال يحالريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، الجامعة الأردنية، 2004

- 39- يحيى اسماعيل الحلوي، الموهبة الرياضية والابداع الحركي ، ط1 ،المركز العربي للنشر، 2004
- 40- محمد عادل، خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية ، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965
- 41- مهند حسين البنشاوي وأحمد إبراهيم خواجا ، مبادئ التدريب الرياضي، ط1 ، دار وائل للنشر، عمان، 2005
- 42- حسين عبدالحميد رشوان: في مناهج العلوم ، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، مصر، 2003
- 43- بشير صالح الرشددي: مناهج البحث التربوي ، ط1، كلية التربية ،جامعة الكويت، 2000
- 44- محمد علي محمد ، علم الاجتماع والمنهج العلمي ، ط3، دار المعارف الجامعية الاسكندرية ، مصر، 1986
- 45- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات ، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1995
- 46- رشيد زرواتي ، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط1، دار الهدى، عين مليلةن الجزائر، 2007

ب- المجالات:

- 1- المذكرة الرياضية، مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998
- 2- مجلة الحوادث، العدد 23، 118 ماي 1986، الجزائر

ج- الجرائد:

- 1- رضوان ، جريدة المهداف، العدد 29، 226 مارس 2003
- 3- السعيد خياطو، مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد 03، 206 أوت 1997
- 4- محمد منصور، الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد 26، نوفمبر 1993
- 5- جريدة الرأي، العدد 11، 20 جانفي، 2002

د- المذكرات:

- 1- كمال مفاق ، علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية، (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية ،سيدي عبدالله، جامعة الجزائر 2006/2007