

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignements Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj – bouira  
Tasdawit Akli Muhend Ulbag –Tubirett-  
Faculté des science et thiknique les activites  
phisique et sporte



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

# علاقة كثافة المنافسة الرياضية باللياقة البدنية للاعبين كرة القدم - صنف أكابر -

دراسة حالة نادي وفاق سطيف E.S.S

إشراف الأستاذ:  
حاج أحمد مراد

إعداد الطالب:  
لونيس عبدالرحمان

السنة الجامعية 2015/2014

# شكر وتقدير

قال الله تعالى:

"ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي

وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

(سورة النمل الآية 19)

الحمد لله المنعم الوهاب الولي الحميد، والحمد لله بجميع محامده وكما ينبغي له من التحميد. والحمد لله الذي أمر بشكره، و وعد من شكره بالمزيد، نحمده ونشهد أن لا إله إلا الله هو المبدئ المعيد، ونشهد أن محمدا عبده ورسوله الذي بعث بالقرآن المجيد، اللهم صل عليه وعلى آله وصحبه أئمة التوحيد. والحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع، وما توفيقنا إلا بالله عليه توكلنا وعليه فليتوكل المتوكلون.

فمن باب من لم يشكر الناس لم يشكر الله

نود أن نتقدم بالشكر الجزيل و الشناء الخالص و التقدير إلى: الأستاذ المشرف حاج أحمد مراد على تفضله بقبول الإشراف على هذا البحث، ولم يبخل علينا بتوجيهاته و إرشاداته القيمة وكان سندنا وعوننا في اتمام هذا البحث. أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى جميع الأساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة وعلى رأسهم مدير المعهد الدكتور بوحاج مزيان. و إلى كل أساتذة تتلمذنا طيلة مسيرة الدرب ونتقدم بجزيل الشكر إلى كل من

قدم لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد

إلى كل هؤلاء أقول بارك الله فيكم وجزاكم الله عنا خير جزاء

# إهداء

الحمد و الشكر لك يا رب أن وفقنتي بعونك على إتمام هذا البحث ، و الصلاة على سيد الخلق الذي عانى و قاسى لأجل أن ننعم نحن أمة الإسلام و لأجل أن تنعم البشرية جمعاء بالسلم و السلام والأمان بفضل جهد و عناء سيد الأنام.

أما بعد فإني اهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى التي حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، إلى أمي التي سهرت الليالي لأنام في أمان، و كان أملها أن تراني رجلا، إلى أمي التي لو أعطيتها كل ما في الدنيا ما وفيت أجرها ، إليك يا أمي يا أعز مخلوق عندي.

إلى أبي أهدي عملي هذا ، أبي الذي كد و اجتهد ليعطيني ، إلى أبي الذي رباني حتى صرت رجلا و علمني كيف أواجه صعاب الدنيا.

إلى كل إخوتي و أخواتي خاصة الطفل الصغير " طاهر. "

إلى كل الأصدقاء الذين عرفتهم في الجامعة.

إلى الأستاذ المشرف حاج أحمد مراد.

إلى كل من ينبض قلبه حبا لعبد الرحمن.

محتوى البحث	
الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير .
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
و	ملخص البحث
م	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1-الإشكالية
03	2-الفرضيات
04	4-أسباب إختيار الموضوع
04	5-أهمية البحث
04	5-أهداف البحث
05	6-تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
المحور الأول: كرة القدم	
09	• تمهيد
10	1-1-1 تعريف كرة القدم
10	1-1-2 نبذة تاريخية عن كرة القدم
11	1-1-3 المبادئ الأساسية لكرة القدم
11	1-1-4 قواعد كرة القدم
12	1-1-5 طرق اللعب في كرة القدم
12	❖ طريقة الظهير الثالث
12	❖ طريقة 4 - 2 - 4
12	❖ طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M
12	❖ طريقة 4 - 3 - 3
13	❖ طريقة 4-3-3
13	❖ الطريقة الدفاعية الإيطالية

13	❖ الطريقة الشاملة
13	❖ الطريقة الهرمية
13	1-1-6- كرة القدم في الجزائر
14	1-1-7- متطلبات كرة القدم:
<b>المحور الثاني: التحضير البدني</b>	
15	1-2-1- تعريف التحضير البدني
15	1-2-2- التحضير البدني في كرة القدم
15	1-2-3- أنواع التحضير البدني
17	1-2-4- الصفات البدنية
18	❖ أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم
18	• التحمل
19	• القوة
19	• السرعة
19	• الرشاقة
20	• المرونة
<b>المحور الثالث: المنافسة الرياضية</b>	
21	1-3-1- تعريف المنافسة الرياضية
21	1-3-2- طبيعة المنافسة الرياضية
22	1-3-3- المنافسة الرياضية كعملية
22	❖ الموقف التنافسي الموضوعي
22	❖ الموقف التنافسي الذاتي
22	❖ الاستجابة
22	❖ النتائج
23	1-3-4- أنواع المنافسات الرياضية
23	❖ المنافسة التمهيدية
23	❖ المنافسة الاختيارية
23	❖ المنافسة التجريبية
23	❖ منافسات الانتقاء
23	❖ المنافسة الرئيسية
24	1-3-5- نظريات المنافسة
24	❖ المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال

24	❖ المنافسة كشرط إيجابي
24	❖ المنافسة كوسيلة للتطور
24	❖ المنافسة كوسيلة للتقييم
24	1-3-6- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
24	1-3-7- الإعداد النفسي للمنافسة
25	1-3-8- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
25	❖ المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد
25	❖ مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب
25	❖ المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع
25	❖ المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين
25	❖ تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها
26	❖ المنافسة نوع هام من العمل التربوي
26	• خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمشابهة	
28	• تمهيد
29	2-1- الدراسات السابقة
30	2-2- الدراسات المشابهة
33	2-3- التعليق على الدراسات
34	• خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث	
37	• تمهيد
38	3-1- الدراسة الاستطلاعية
40	3-2- المنهج المتبع
40	3-3- متغيرات البحث
41	3-4- مجتمع البحث
42	3-5- عينة البحث
42	3-6- مجالات البحث
42	3-7- أداة البحث
42	❖ الاستبيان
43	❖ المقابلة

45	3-8- الأسس العلمية للأداة
45	3-9- الوسائل الإحصائية
47	• خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
49	• تمهيد
50	4-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
50	4-1-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان
72	4-1-2- عرض وتحليل نتائج المقابلة
75	4-2- مقابلة النتائج بالفرضيات
78	• خلاصة
79	الاستنتاج العام
81	خاتمة
82	إقتراحات وفروض مستقبلية
	البيبلوغرافيا
	الملاحق
	الملحق رقم 01
	الملحق رقم 02
	الملحق رقم 03

## قائمة الجداول

الرقم	الموضوع	الصفحة
الجدول رقم 01	يوضح مجتمع البحث	41
الجدول رقم 02	يوضح عدد المباريات التي لعبها وفاق سطيف إلى غاية إجراء الدراسة الميدانية لهذا البحث.	41
الجدول رقم 03	أسئلة الخاصة بالمقابلة	44
الجدول رقم 04	يوضح مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين	50
الجدول رقم 05	يمثل مدى تأثير العدد الكبير من المباريات على اللياقة البدنية	51
الجدول رقم 06	يمثل مدى شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق عند أداء سلسلة من المباريات المتتالية	52
الجدول رقم 07	يوضح مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية	53
الجدول رقم 08	يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم البدني بعد سلسلة من المباريات	54
الجدول رقم 09	يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.	55
الجدول رقم 10	يوضح مدى أهمية التحضير البدني في تحسين اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة الرياضية	56
الجدول رقم 11	يوضح مدى أهمية التحضير البدني على أداء اللاعبين أثناء المنافسة	57
الجدول رقم 12	يوضح دور التحضير البدني في التفوق على الصراعات الثنائية	58
الجدول رقم 13	يمثل مدى الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة	59
الجدول رقم 14	يوضح مدى تأثير اللياقة البدنية على مستوى اللاعب أثناء المنافسة الرياضية	60
الجدول رقم 15	يوضح دور التحضير البدني في الرفع من القدرات البدنية للاعب على تحمل حمل المنافسة	61
الجدول رقم 16	يوضح تقييم اللاعبين بمدى فعالية التحضير البدني قبل المنافسة	62
الجدول رقم 17	يوضح ما إذا كانت المدة المخصصة للإعداد كافية للاعب لتحمل كثافة المنافسة	63

64	يوضح مدى اهتمام المدرب بتتمية الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم أثناء المنافسات	الجدول رقم 18
65	يوضح الجانب المهم الذي يخصص له زمن كبير في الإعداد	الجدول رقم 19
67	يمثل قدرة اللاعب ومستواه البدني على إثبات وجوده في كل المباريات التي يلعبها	الجدول رقم 20
68	يمثل دور الصفات البدنية وتأثيرها على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة	الجدول رقم 21
69	يمثل مدى تمتع اللاعبين بالصفات البدنية ومدى تطورها عند اللاعبين	الجدول رقم 22
70	يمثل الصفة التي يطورها اللاعبين بصفة مستمرة	الجدول رقم 23
72	يمثل المعلومات العامة حول المدرب	جدول رقم 23
72	يمثل محاور الأسئلة الموجهة للمدرب وتحليلها	جدول رقم 24

## قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
23	يوضح طبيعة المنافسة الرياضية	شكل رقم 01
50	يوضح مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين	شكل رقم 02
51	يمثل مدى تأثير العدد الكبير من المباريات على اللياقة البدنية	شكل رقم 03
52	يمثل مدى شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق عند أداء سلسلة من المباريات المتتالية	شكل رقم 04
53	يوضح مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية	شكل رقم 05
54	يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم البدني بعد سلسلة من المباريات	شكل رقم 06
55	يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.	شكل رقم 07
56	يوضح مدى أهمية التحضير البدني في تحسين اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة الرياضية	شكل رقم 08
57	يوضح مدى أهمية التحضير البدني على أداء اللاعبين أثناء المنافسة	شكل رقم 09
58	يوضح دور التحضير البدني في التفوق على الصراعات الثنائية	شكل رقم 10
59	يمثل مدى الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة	شكل رقم 11
60	يوضح مدى تأثير مستوى اللاعب بالحالة البدنية	شكل رقم 12
61	يوضح دور التحضير البدني في الرفع من القدرات البدنية للاعب	شكل رقم 13
62	يوضح تقييم اللاعبين بمدى فعالية التحضير البدني قبل المنافسة	شكل رقم 14
63	يوضح ما إذا كانت المدة المخصصة للإعداد كافية للاعب لتحمل كثافة المنافسة	شكل رقم 15
64	يوضح مدى اهتمام المدرب بتتمة الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم أثناء المنافسات	شكل رقم 16
65	يوضح الجانب المهم الذي يخصص له زمن كبير في الإعداد	شكل رقم 17

67	يوضح مدى تأثير ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية على اكتساب اللاعب لمهارات بدنية وحركية.	شكل رقم 18
68	يمثل دور الصفات البدنية وتأثيرها على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة	شكل رقم 19
69	يمثل مدى تمتع اللاعبين بالصفات البدنية ومدى تطورها عند اللاعبين	شكل رقم 20
70	يمثل الصفة التي يطورها اللاعبين بصفة مستمرة	شكل رقم 21

## ملخص البحث

عنوان البحث: كثافة المنافسة الرياضية وعلاقتها باللياقة البدنية للاعبين كرة القدم - صنف أكابر -  
دراسة حالة لنادي وفاق سطيف (ESS).

استهدفت الدراسة إلى التعرف على نوعية العلاقة بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم انطلاقاً من إشكالية "هل توجد علاقة ارتباطية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم؟".

قمنا بوضع فرضية عامة مفادها أن لكثافة المنافسة الرياضية علاقة سلبية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، وقد شملت عينة البحث على 24 فرداً تم اختيارها بطريقة عمدية وقصدية، مقسمة إلى عينة خاصة بالاستبيان حيث شملت جميع اللاعبين وعددها 23 لاعباً، وعينة خاصة بالمقابلة وشملت المدرب (مدرب نادي وفاق سطيف).

انتهج الباحث في دراسته المنهج الوصفي وتم الاعتماد على أداة الاستبيان والمقابلة. وتم استخدام النسب المئوية وكذا كاف تريبع في عرض وتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم بحيث تؤثر كثافة المنافسة سلباً على أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية، وتم التأكيد على ضرورة التحضير البدني ومدى تأثيره في تحسين اللياقة البدنية للاعبين التي تساعدهم في تحسين أدائهم، ومن جهة أخرى ضرورة احترام وتخصيص مدة زمنية كافية للإعداد البدني والاهتمام بتنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم التي تساعدهم بقسط كبير في تطوير أدائهم وتزيد من مردوديتهم وتساعدهم كذلك في تحمل حمل المنافسة والتغلب على الآثار السلبية الناجمة عنها.

وعليه يقترح الباحث الاهتمام بالتحضير البدني وعدم إهماله واعتباره جزءاً وعاملاً مهماً في تحسن أداء اللاعبين. واعتبار الجانب البدني عاملاً من عوامل النجاح والتفوق، كما نقترح الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج الحمل التدريبي، و برمجة حصص تدريبية لتنمية اللياقة البدنية وتخصيص مدة زمنية كافية للإعداد البدني. العمل على تحضير جميع اللاعبين المكونين للفريق وإعدادهم بدنياً وإشراكهم في المنافسات، وعدم الاعتماد على بعض اللاعبين فقط في المنافسات، فتح دورات تكوينية موسمية للمدربين والمسيرين للاستفادة من كل ما هو جديد، كذلك من أجل تبادل الخبرات كي يستفيد منها هؤلاء الصاعدين في مجال كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: المنافسة الرياضية - اللياقة البدنية - كرة القدم -

## مقدمة:

نعيش اليوم عصر التكنولوجيا، التي غزت معظم مجالات حياتنا وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من واقعنا، وأصبح الأخذ بها من الأمور الضرورية وفقاً لما يحدث في عصرنا الحالي، وإذا كانت التقنيات الحديثة قد غزت حياتنا العادية فإنها غزت أيضاً حياتنا الرياضية، في طرق وأساليب ووسائل التدريب وفي صالات التدريب وفي الملاعب المفتوحة وفي معامل القياسات البدنية والفسولوجية، وأيضاً داخل صالات التأهيل العلاجي للمصابين. (كمال البين عبدالرحمان درويش وآخرون، 2002، صفحة 28)

حيث يشهد العالم تطوراً كبيراً في الإنجازات الرياضية نتيجة الجهد المبذول من طرف الباحثين وذلك للاستفادة من العلوم الأخرى (كالفيزياء، وعلم النفس، والبيوميكانيك، الطب... الخ) في مجال التربية البدنية والرياضية وذلك من أجل رفع مستويات الأداء ودعمها بالمقوم العلمي للوصول بها للأفضل دائماً وتحقيق أحسن الأرقام القياسية والحصول على الألقاب الدولية.

إن التقدم الحضاري الملاحق في جميع جوانب الحياة لا يدع مجالاً للشك في تكامل وترابط جميع القوى ومكوناتها، والتقدم الرياضي يمثل انعكاساً للتقدم الحضاري في كل المجتمعات وفي جميع الجوانب والبياديين السياسية والاجتماعية، وفي العصر الراهن تعتبر الرياضة من أبرز مظاهر التقدم الإنساني نظراً لإتساع قاعدة النشاط الرياضي والممارسين للرياضة هذا يترتب عليه ارتفاع المستوى الرياضي في التنفيذ والأداء لأهمية التمثيل الوطني والقومي والعالمي. (مسعد عريس، 1988، صفحة 34)

وتعتبر لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية شعبية، حيث أنها أصبحت اليوم تتصدر مقدمة الرياضات، وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذين يمارسها، بل تعدى ذلك وأصبحنا نتحدث على الجانب الاقتصادي والسياسي والثقافي لها، وأصبحت لها جوانب عدة.

وتعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهوراً كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملاً في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار وتنمية المهارات وتطويرها وكذلك تطوير الجوانب الخطئية وطرق وأساليب اللعب سواء أكانت هجومية أو دفاعية، وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتمييزها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة.

ولعل من بين أهم الجوانب التي تلفت الانتباه هو المستوى البدني إلى جانب المهاري والخطئي للعبة حتى أصبح اللاعب بإمكانه إجراء ثلاث مباريات أسبوعياً وهذا نظراً لتكيف الجسم مع أحمال تدريبية كبيرة إذ يعتبر الإعداد البدني من بين أهم أنواع الإعداد المؤثرة في رياضة كرة القدم.

ولقد رأى المختصون أن للتحضير البدني تأثير على اللياقة البدنية حيث يعرفه أبو عبده حسين "أنه عملية اكتساب الرياضي اللياقة البدنية، كما يعرفه كذلك بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه اللياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخطئي والذهني والإرادي". (أبو عبده حسين، 2001، صفحة 25) إذ أصبح لاعب كرة القدم أحد أهم العناصر التي يمكن أن يعتمد عليه لتحقيق النتائج المرغوب فيها، ولكي يصل هذا الأخير إلى تحقيق كل هذه النتائج يجب عليه أن يكون تحت رعاية أشخاص وإطارات تعمل على إعطائه كل متطلبات هذه اللعبة. من تخطيط جيد و تحسين لمستواه ، فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في

جعله يرتقي بمستواه و يظهر ذلك جلياً في النتائج التي يحققها من جراء ذلك. هذا الأخير و لكي يصبح أكثر تطوراً و يجب أن يتبع فيه برامج تدريبية تأخذ بعين الاعتبار كل الجوانب التي قد تساهم في تحسين مستواه و لعل أهم ما يميز كرة القدم هي المنافسات، فالمنافسة الرياضية تعتبر 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. و يعرف "ماتيفان" أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى". (Matvive , 1997, p. 23)

كما تعرف المنافسة الرياضية على أنها "موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم". (أحمد أمين فوزي ، 2003 ، صفحة 211)

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

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

إن طريق الإحتراف والنجومية يتطلب الوصول إلى أفضل أداء في الملعب خلال التدريب والمباريات والبطولات على إختلاف مستوياتها، وأن أصول اللعب في كرة القدم الحديثة يتطلب أداء عاليا ومثاليا من خلال تنظيم الطاقات البدنية والخطوية والمهارية، وحسن استغلالها من طرف المدربين واللاعبين على حد سواء، إلا أن اللاعب تمر عليه بعض الحالات مثل التعب والإرهاق، حدوث اصابات، انخفاض مستوى اللياقة البدنية لذا نسمع عن تهيئة اللاعبين بدنيا للمباريات وبأن السبب عن هزيمة فريق من طرف فريق آخر هو عدم مجارات الخصم بدنيا مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء عند اللاعبين وكل هذه الأسباب والحالات هي بدنية بالدرجة الأولى ناتجة عن سوء أو نقص في التحضير البدني. حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين.

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.

وعلى هذا الأساس تم اختيارنا لهذا الموضوع بهدف الكشف عن علاقة كثافة المنافسة الرياضية باللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. دراسة حالة لنادي وفاق سطيف الذي ينشط في البطولة الوطنية للمحترفين الأول، وباعتباره يصارع على عدة جبهات، حيث أن اللاعبين يلعبون عدة مباريات في مدة زمنية قصيرة.

ومن أجل اختيار الطريقة المناسبة لهذا الموضوع العلمي يتضمن هذا البحث قسمين نظري وآخر تطبيقي وبعد اطلعنا على كل ما له من علاقة بالموضوع من بحوث ومنشورات ومجلات ومراجع قمنا بطرح الإشكالية ووضع الفرضيات وتحديد المفاهيم والمصطلحات، كما طرقتنا لأهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع حيث انتقينا من الخلفية النظرية ما نحتاجه في الدراسة الميدانية لهذا البحث سميناه بالجانب النظري وقد احتوى هذا الجاني فصلين، الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة، محتويا على ثلاثة محاور بحيث المحور الأول نتكلم فيه عن كرة القدم والمحور الثاني عن التحضير البدني والمحور الثالث عن المنافسة الرياضية.

الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمماثلة: فقد عرضنا فيه أهم الدراسات المرتبطة بالبحث والبحوث التي تناولت موضوع الدراسة.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد ضم فصلين، الأول عرضنا فيه طرق البحث وإجراءاته الميدانية والثاني خصصناه لعرض وتحليل النتائج، وختمنا البحث بالإستنتاجات والخلاصة.

محتوى البحث	
الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير .
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
و	ملخص البحث
م	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1-الإشكالية
03	2-الفرضيات
04	4-أسباب إختيار الموضوع
04	5-أهمية البحث
04	5-أهداف البحث
05	6-تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
المحور الأول: كرة القدم	
09	• تمهيد
10	1-1-1 تعريف كرة القدم
10	1-1-2 نبذة تاريخية عن كرة القدم
11	1-1-3 المبادئ الأساسية لكرة القدم
11	1-1-4 قواعد كرة القدم
12	1-1-5 طرق اللعب في كرة القدم
12	❖ طريقة الظهير الثالث
12	❖ طريقة 4 - 2 - 4
12	❖ طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M
12	❖ طريقة 4 - 3 - 3
13	❖ طريقة 4-3-3
13	❖ الطريقة الدفاعية الإيطالية

13	❖ الطريقة الشاملة
13	❖ الطريقة الهرمية
13	1-1-6- كرة القدم في الجزائر
14	1-1-7- متطلبات كرة القدم:
<b>المحور الثاني: التحضير البدني</b>	
15	1-2-1- تعريف التحضير البدني
15	1-2-2- التحضير البدني في كرة القدم
15	1-2-3- أنواع التحضير البدني
17	1-2-4- الصفات البدنية
18	❖ أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم
18	• التحمل
19	• القوة
19	• السرعة
19	• الرشاقة
20	• المرونة
<b>المحور الثالث: المنافسة الرياضية</b>	
21	1-3-1- تعريف المنافسة الرياضية
21	1-3-2- طبيعة المنافسة الرياضية
22	1-3-3- المنافسة الرياضية كعملية
22	❖ الموقف التنافسي الموضوعي
22	❖ الموقف التنافسي الذاتي
22	❖ الاستجابة
22	❖ النتائج
23	1-3-4- أنواع المنافسات الرياضية
23	❖ المنافسة التمهيدية
23	❖ المنافسة الاختيارية
23	❖ المنافسة التجريبية
23	❖ منافسات الانتقاء
23	❖ المنافسة الرئيسية
24	1-3-5- نظريات المنافسة
24	❖ المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال

24	❖ المنافسة كشرط إيجابي
24	❖ المنافسة كوسيلة للتطور
24	❖ المنافسة كوسيلة للتقييم
24	1-3-6- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
24	1-3-7- الإعداد النفسي للمنافسة
25	1-3-8- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
25	❖ المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد
25	❖ مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب
25	❖ المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع
25	❖ المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين
25	❖ تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها
26	❖ المنافسة نوع هام من العمل التربوي
26	• خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمشابهة	
28	• تمهيد
29	2-1- الدراسات السابقة
30	2-2- الدراسات المشابهة
33	2-3- التعليق على الدراسات
34	• خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث	
37	• تمهيد
38	3-1- الدراسة الاستطلاعية
40	3-2- المنهج المتبع
40	3-3- متغيرات البحث
40	• المتغير المستقل
40	• المتغير التابع
41	3-4- مجتمع البحث
42	3-5- عينة البحث
42	▪ عينة خاصة بالاستبيان
42	▪ عينة خاصة بالمقابلة

42	3-6- مجالات البحث
42	▪ المجال البشري
42	▪ المجال الزمني
42	▪ المجال المكاني
42	3-7- أداة البحث
42	❖ الاستبيان
43	❖ المقابلة
45	3-8- الأسس العلمية للأداة
45	3-9- الوسائل الإحصائية
47	• خلاصة
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
49	• تمهيد
50	4-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان
72	4-2- عرض وتحليل نتائج المقابلة
75	4-3- مقارنة النتائج بالفرضيات
78	• خلاصة
79	الاستنتاج العام
81	خاتمة
82	إقتراحات وفروض مستقبلية
	البيبلوغرافيا
	الملاحق
	الملحق رقم 01
	الملحق رقم 02
	الملحق رقم 03

## قائمة الجداول

الرقم	الموضوع	الصفحة
الجدول رقم 01	يوضح مجتمع البحث	41
الجدول رقم 02	يوضح عدد المباريات التي لعبها وفاق سطيف إلى غاية إجراء الدراسة الميدانية لهذا البحث.	41
الجدول رقم 03	أسئلة الخاصة بالمقابلة	44
الجدول رقم 04	يوضح مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين	50
الجدول رقم 05	يمثل مدى تأثير العدد الكبير من المباريات على اللياقة البدنية	51
الجدول رقم 06	يمثل مدى شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق عند أداء سلسلة من المباريات المتتالية	52
الجدول رقم 07	يوضح مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية	53
الجدول رقم 08	يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم البدني بعد سلسلة من المباريات	54
الجدول رقم 09	يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.	55
الجدول رقم 10	يوضح مدى أهمية التحضير البدني في تحسين اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة الرياضية	56
الجدول رقم 11	يوضح مدى أهمية التحضير البدني على أداء اللاعبين أثناء المنافسة	57
الجدول رقم 12	يوضح دور التحضير البدني في التفوق على الصراعات الثنائية	58
الجدول رقم 13	يمثل مدى الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة	59
الجدول رقم 14	يوضح مدى تأثير اللياقة البدنية على مستوى اللاعب أثناء المنافسة الرياضية	60
الجدول رقم 15	يوضح دور التحضير البدني في الرفع من القدرات البدنية للاعب على تحمل حمل المنافسة	61
الجدول رقم 16	يوضح تقييم اللاعبين بمدى فعالية التحضير البدني قبل المنافسة	62
الجدول رقم 17	يوضح ما إذا كانت المدة المخصصة للإعداد كافية للاعب لتحمل كثافة المنافسة	63

64	يوضح مدى اهتمام المدرب بتتمة الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم أثناء المنافسات	الجدول رقم 18
65	يوضح الجانب المهم الذي يخصص له زمن كبير في الإعداد	الجدول رقم 19
67	يمثل قدرة اللاعب ومستواه البدني على إثبات وجوده في كل المباريات التي يلعبها	الجدول رقم 20
68	يمثل دور الصفات البدنية وتأثيرها على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة	الجدول رقم 21
69	يمثل مدى تمتع اللاعبين بالصفات البدنية ومدى تطورها عند اللاعبين	الجدول رقم 22
70	يمثل الصفة التي يطورها اللاعبين بصفة مستمرة	الجدول رقم 23
72	يمثل المعلومات العامة حول المدرب	جدول رقم 23
72	يمثل محاور الأسئلة الموجهة للمدرب وتحليلها	جدول رقم 24

قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
23	يوضح طبيعة المنافسة الرياضية	شكل رقم 01
50	يوضح مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين	شكل رقم 02
51	يمثل مدى تأثير العدد الكبير من المباريات على اللياقة البدنية	شكل رقم 03
52	يمثل مدى شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق عند أداء سلسلة من المباريات المتتالية	شكل رقم 04
53	يوضح مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية	شكل رقم 05
54	يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم البدني بعد سلسلة من المباريات	شكل رقم 06
55	يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.	شكل رقم 07
56	يوضح مدى أهمية التحضير البدني في تحسين اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة الرياضية	شكل رقم 08
57	يوضح مدى أهمية التحضير البدني على أداء اللاعبين أثناء المنافسة	شكل رقم 09
58	يوضح دور التحضير البدني في التفوق على الصراعات الثنائية	شكل رقم 10
59	يمثل مدى الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة	شكل رقم 11
60	يوضح مدى تأثر مستوى اللاعب بالحالة البدنية	شكل رقم 12
61	يوضح دور التحضير البدني في الرفع من القدرات البدنية للاعب	شكل رقم 13
62	يوضح تقييم اللاعبين بمدى فعالية التحضير البدني قبل المنافسة	شكل رقم 14
63	يوضح ما إذا كانت المدة المخصصة للإعداد كافية للاعب لتحمل كثافة المنافسة	شكل رقم 15
64	يوضح مدى اهتمام المدرب بتنمية الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم أثناء المنافسات	شكل رقم 16
65	يوضح الجانب المهم الذي يخصص له زمن كبير في الإعداد	شكل رقم 17

67	يوضح مدى تأثير ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية على اكتساب اللاعب لمهارات بدنية وحركية.	شكل رقم 18
68	يمثل دور الصفات البدنية وتأثيرها على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة	شكل رقم 19
69	يمثل مدى تمتع اللاعبين بالصفات البدنية ومدى تطورها عند اللاعبين	شكل رقم 20
70	يمثل الصفة التي يطورها اللاعبون بصفة مستمرة	شكل رقم 21

## ملخص البحث

عنوان البحث: كثافة المنافسة الرياضية وعلاقتها باللياقة البدنية للاعبين كرة القدم - صنف أكابر -  
دراسة حالة لنادي وفاق سطيف (ESS).

استهدفت الدراسة إلى التعرف على نوعية العلاقة بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم انطلاقاً من إشكالية "هل توجد علاقة ارتباطية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم؟".

قما بوضع فرضية عامة مفادها أن لكثافة المنافسة الرياضية علاقة سلبية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، وقد شملت عينة البحث على 24 فرداً تم اختيارها بطريقة عمدية وقصدية، مقسمة إلى عينة خاصة بالاستبيان حيث شملت جميع اللاعبين وعددها 23 لاعبا، وعينة خاصة بالمقابلة وشملت المدرب (مدرب نادي وفاق سطيف).

انتهج الباحث في دراسته المنهج الوصفي وكذا المنهج التاريخي والإحصائي وتم الاعتماد على أداة الاستبيان والمقابلة. وتم استخدام النسب المئوية وكذا كاسي<sup>2</sup> (كاف تريبع) في عرض وتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم بحيث تؤثر كثافة المنافسة سلباً على أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية، وتم التأكيد على ضرورة التحضير البدني ومدى تأثيره في تحسين اللياقة البدنية للاعبين التي تساعدهم في تحسين أدائهم، ومن جهة أخرى ضرورة احترام وتخصيص مدة زمنية كافية للإعداد البدني والاهتمام بتنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم التي تساعدهم بقسط كبير في تطوير أدائهم وتزيد من مردوديتهم وتساعدهم كذلك في تحمل حمل المنافسة والتغلب على الآثار السلبية الناجمة عنها.

وعليه يقترح الباحث الاهتمام بالتحضير البدني وعدم إهماله واعتباره جزءاً وعاملاً مهماً في تحسن أداء اللاعبين. واعتبار الجانب البدني عاملاً من عوامل النجاح والتفوق، كما نقترح الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج الحمل التدريبي، و برمجة حصص تدريبية لتنمية اللياقة البدنية وتخصيص مدة زمنية كافية للإعداد البدني. العمل على تحضير جميع اللاعبين المكونين للفريق وإعدادهم بدنياً وإشراكهم في المنافسات، وعدم الاعتماد على بعض اللاعبين فقط في المنافسات، فتح دورات تكوينية موسمية للمدربين والمسيرين للاستفادة من كل ما هو جديد، كذلك من أجل تبادل الخبرات كي يستفيد منها هؤلاء الصاعدين في مجال كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: المنافسة الرياضية - اللياقة البدنية - كرة القدم

## مقدمة:

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار وتنمية المهارات وتطويرها وكذلك تطوير الجوانب الخطئية وطرق وأساليب اللعب سواء أكانت هجومية أو دفاعية، وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتميبتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة.

ولعل من بين أهم الجوانب التي تلفت الانتباه هو المستوى البدني إلى جانب المهاري والخطئي للعبة حتى أصبح اللاعب بإمكانه إجراء ثلاث مباريات أسبوعيا وهذا نظرا لتكيف الجسم مع أحمال تدريبية كبيرة إذ يعتبر الإعداد البدني من بين أهم أنواع الإعداد المؤثرة في رياضة كرة القدم.

ولقد رأى المختصون أن للتحضير البدني تأثير على اللياقة البدنية حيث يعرفه أبو عبده حسين "أنه عملية اكتساب الرياضي للياقة البدنية، كما يعرفه كذلك بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه للياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخطئي والذهني والإرادي". (أبو عبده حسين، 2001، صفحة 25) إذ أصبح لاعب كرة القدم أحد أهم العناصر التي يمكن أن يعتمد عليه لتحقيق النتائج المرغوب فيها، ولكي يصل هذا الأخير إلى تحقيق كل هذه النتائج وجب عليه أن يكون تحت رعاية أشخاص وإطارات تعمل على إعطائه كل متطلبات هذه اللعبة. من تخطيط جيد و تحسين لمستواه ، فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه و يظهر ذلك جليا في النتائج التي يحققها من جراء ذلك. هذا الأخير و لكي يصبح أكثر تطورا وجب أن يتبع فيه برامج تدريبية تأخذ بعين الاعتبار كل الجوانب التي قد تساهم في تحسين مستواه

ولعل أهم ما يميز كرة القدم هي المنافسات، فالمنافسة الرياضية تعتبر 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.

ويعرف "ماتيفان" أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى". (Matvive , 1997, p. 23)

كما تعرف المنافسة الرياضية على أنها "موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرا بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم". (أحمد أمين فوزي ، 2003 ، صفحة 211)

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

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

إن طريق الإحتراف والنجومية يتطلب الوصول إلى أفضل أداء في الملعب خلال التدريب والمباريات والبطولات على إختلاف مستوياتها، وأن أصول اللعب في كرة القدم الحديثة يتطلب أداء عاليا ومثاليا من خلال تنظيم الطاقات البدنية والخطوية والمهارية، وحسن استغلالها من طرف المدربين واللاعبين على حد سواء، إلا أن اللاعب تمر عليه بعض الحالات مثل التعب والإرهاق، حدوث إصابات، انخفاض مستوى اللياقة البدنية لذا نسمع عن تهيئة اللاعبين بنيا للمباريات وبأن السبب عن هزيمة فريق من طرف فريق آخر هو عدم مجارات الخصم بنيا مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء عند اللاعبين وكل هذه الأسباب والحالات هي بدنية بالدرجة الأولى ناتجة عن سوء أو نقص في التحضير البدني. حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين.

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.

وعلى هذا الأساس تم اختيارنا لهذا الموضوع بهدف الكشف عن علاقة كثافة المنافسة الرياضية باللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. دراسة حالة لنادي وفاق سطيف الذي ينشط في البطولة الوطنية للمحترفين الأول، وباعتباره يصارع على عدة جبهات، حيث أن اللاعبين يلعبون عدة مباريات في مدة زمنية قصيرة.

ومن أجل اختيار الطريقة المناسبة لهذا الموضوع العلمي يتضمن هذا البحث قسمين نظري وآخر تطبيقي وبعد اطلاعنا على كل ما له من علاقة بالموضوع من بحوث ومنشورات ومجلات ومراجع قمنا بطرح الإشكالية ووضع الفرضيات وتحديد المفاهيم والمصطلحات، كما طرقتنا لأهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع حيث انتقينا من الخلفية النظرية ما نحتاجه في الدراسة الميدانية لهذا البحث سميناه بالجانب النظري وقد احتوى هذا الجاني فصلين، الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة، محتويا على ثلاثة محاور بحيث المحور الأول نتكلم فيه عن كرة القدم والمحور الثاني عن التحضير البدني والمحور الثالث عن المنافسة الرياضية.

الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمثابفة: فقد عرضنا فيه أهم الدراسات المرتبطة بالبحث والبحوث التي تناولت موضوع الدراسة.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد ضم فصلين، الأول عرضنا فيه طرق البحث وإجراءاته الميدانية والثاني خصصناه لعرض وتحليل النتائج، وختمنا البحث بالإستنتاجات والخلاصة.

### الإشكالية:

تعد لعبة كرة القدم أحد أهم الألعاب الشعبية في العالم إن لم تكن اللعبة الأولى على الإطلاق وهي من أبرز الرياضات انتشارا، بحيث عرفت تطورا ملحوظا وملكت قلوب الملايين من البشر، فهي تسعى إلى خلق روح المنافسة والتعاون وتقوية أواصر المحبة بين الشعوب وكذا بين الأفراد.

وهي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلا تنظيميا دقيقا، لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيلة أولا وكنظام ثانيا، وهذه الشروط كلها تراعي لتحديد القوانين العامة لكرة القدم، وتعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية، والخوض بها في حلقة المنافسات عبر كل الأزمنة باعتبارها لعبة الملايين والأكثر إقبالا للممارسة من طرف الشعوب كلها.

وفي المجال الرياضي يلاحظ أن اللاعب الرياضي يقوم عقب اشتراكه في المنافسة الرياضية بمحاولة استرجاع أحداثها ومحاولة تقييم مستوى أدائه ومحاولة تحديد أسباب ذلك كله وبصفة خاصة، محاولة تحديد أسباب فوزه أو هزيمته أو محاولة تحديد أسباب نجاحه أو فشله.

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

ولهذا إرتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي "يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 51)

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متوأكبا 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" (أمر الله البساطي، 1998، صفحة 02)

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم. (jobbes B-Leveque M, 1987, p. 135.134)

ومن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية 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 ما تميز 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 عناصر 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.

حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما الارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية (المستمرة، التكرارية، الدائرية، الفترية) من خلال إجراء التريصات والمعسكرات التدريبية، خاصة عند الأندية التي تلعب (تصارع) على أكثر من جبهة (البطولة الوطنية، كأس الجمهورية، الكؤوس العربية، الكؤوس الإفريقية) والتي تتطلب منها إجراء عدد كبير من المباريات في ظروف وأماكن مختلفة بالتالي بذل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية العامة للاعبين وانخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع.

وبمجرد الحديث عن كرة القدم يقودنا الحديث عن واقع كرة القدم في الجزائر، فالجزائر وعلى غرار الدول الأخرى تحضي كرة القدم فيها بشعبية كبيرة، لكن رغم هذا لم تكن كرة القدم في بلادنا في مستوى تطلعات هذا الشعب، ومستوى البطولة خير دليل على ذلك، وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بنديا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع إلا أنه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء من العدد الكبير للمباريات التي يجرونها.

وعليه جاءت دراستنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدراسة وارتأينا في هذا المجال تسليط الضوء على نادي وفاق سطيف الجزائري باعتباره يصارع على أكثر من جبهة وبما أن دراستنا تركز على كثافة المنافسة وعلاقتها باللياقة البدنية قمنا بطرح التساؤل التالي:

### هل توجد علاقة ارتباطية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعب كرة القدم؟

والذي تندرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل لحجم وكثافة المنافسة الرياضية تأثير سلبي على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم؟
- 2- هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين اللياقة البدنية للاعبين خلال المنافسة؟
- 3- هل المدة المخصصة للإعداد والتطوير الجيد للصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم دور في تحسين الأداء العام خلال مرحلة المنافسة؟

### 2- فرضيات البحث:

#### • الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة احصائية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

#### • الفرضيات الجزئية:

- 1 لكثافة المنافسة تأثير سلبي على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
- 2 للتحضير البدني الجيد دور في تحسين اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
- 3 المدة الزمنية المخصصة للإعداد والتطوير الجيد للصفات البدنية دور في تحسين الأداء العام للاعبين خلال المنافسة.

### 3-أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع لأسباب ذاتية وأخرى موضوعية فالذاتية تتمثل في: الميل الشخصي ورغبتنا في دراسة هذا الموضوع للتعرف على تأثير كثافة المنافسة على الأداء البدني للاعبين كرة القدم أما الموضوعية فتتمثل في:

- الحاجة الماسة إلى البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع.
- أهمية التحضير البدني وقيمة اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.
- يعد تكلمة وإثراء لبحوث سبقت هذه الدراسة تهتم بهذا الجانب.
- ميزة الموضوع الذي يعتبر موضوعا معاصرا ومهما في كرة القدم.

### 4- أهمية الدراسة:

لكل دراسة من الدراسات أهمية وقيمة وتبرز أهمية هذه الدراسة في:

#### - الأهمية العلمية:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة.
- تعتبر ظاهرة كثافة المباريات جديدة في عصرنا وذلك لكثرة المنافسات والبطولات المختلفة لذلك وجب دراسة مثل هذه المواضيع.

#### - الأهمية العملية:

- الكشف عن العلاقة الموجودة بين كثافة المنافسة واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.
- إبراز أهمية التحضير البدني في تحسين اللياقة البدنية للاعبين خلال المنافسة الرياضية.
- إبراز أهمية تنمية وتطوير الصفات البدنية لما لها من الأثر الإيجابي على أداء ومردود اللاعبين.

### 5-أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- معرفة علاقة كثافة المنافسة الرياضية باللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.
- معرفة دور كثافة المنافسات في التأثير على القدرات البدنية للاعبين كرة القدم.
- معرفة دور التحضير البدني على أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- معرفة دور الإعداد والتطوير الجيد للصفات البدنية الأساسية في كرة القدم في تحقيق الأداء الجيد للاعبين والوصول إلى أحسن النتائج.

### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 6-1- تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (مأمور بن حسن آل سلمان، 1998، صفحة 09)

#### • التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

#### 6-2- تعريف المنافسة الرياضية:

#### - 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." (جمال معوش. على بلعباس، صفحة 11)

#### - المنافسة الرياضية:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرا بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينزلهم. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 211)

#### • التعريف الإجرائي:

هي جميع المنافسات التي شارك فيها نادي وفاق سطيف خلال الموسم الرياضي 2015/2014. البطولة الوطنية، كأس الجزائر، كأس العالم للأندية، كأس السوبر الإفريقي، دوري أبطال إفريقيا.

### 6-4- تعريف 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. (مفتي ابراهيم حماد، صفحة 143)

#### • التعريف الإجرائي:

هي جميع القدرات المشكلة للياقة البدنية والتي تسمح للاعب في تحمل أعباء المنافسة.

### 6-5- تعريف صنف أكابر:

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 الأكابر بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم. (www.fifa.com)

#### • التعريف الإجرائي:

هي مرحلة النضج واكتمال الشخصية واستقلال الفرد وتحمله المسؤولية. وهو اللاعب الناضج القادر على لعب المباريات الكبيرة.

# الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

# الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

## الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

## الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

# اقتراحات وفروض مستقبلية

**البيبايوغرافيا**

الملاحق

# مدخل عام

**الملحق رقم (1)**

**الملحق رقم (2)**

**الملحق رقم (3)**

**خاتمة**

## تمهيد:

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار وتنمية المهارات وتطويرها وكذلك تطوير الجوانب الخطئية وطرق وأساليب اللعب سواء أكانت هجومية أو دفاعية، وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتميبتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة.

ولعل من بين أهم الجوانب التي تلفت الانتباه هو المستوى البدني إلى جانب المهاري والخطئي للعبة حتى أصبح اللاعب بإمكانه إجراء ثلاث مباريات أسبوعيا وهذا نظرا لتكيف الجسم مع أحمال تدريبية كبيرة إذ يعتبر الإعداد البدني من بين أهم أنواع الإعداد المؤثرة في رياضة كرة القدم.

وتعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورة لكل نشاط رياضي حيث أنها الموقف الوحيد لإظهار نتيجة الجهود التدريبية للاعب والجهاز التدريبي و قد يكون ذلك خلال دقائق قليلة وقد يستمر لساعات طويلة.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى ثلاث محاور هي:

المحور الأول: رياضة كرة القدم.

المحور الثاني: التحضير البدني.

المحور الثالث: المنافسة الرياضية.

## المحور الأول: كرة القدم

### 1-1-1- تعريف كرة القدم:

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

### ❖ التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (رومي جميل ، 1986 ، صفحة 50)

### • التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

### 1-1-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

لقد أطلق على كرة القدم أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها "EPSKYROS" وكان الرومان يلقبونها "هاريار ستوم". (إبراهيم علام ، 1960 ، صفحة 60)

ويذهب بعض المؤرخين 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 مصادر التاريخ الصيني أنها ذكرت باسم "تسو شو TSU TCHOU أي بمعنى ركل الكرة. (مختار سالم ، 1998 ، صفحة 12)

وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175 ويعتبر طلبة المدارس الانجليزية أول من لعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956 من خلال السياسة الاستعمارية التي انتجتها بريطانيا آنذاك كما ظيرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها بإسم "بيسكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت بإسم آخر وهو "هاريارستوم"

وبعد كل هذه الخلافات تم الإتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى "Soccer" والثانية "Rugby" وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القد بجامعة كمبريدج.

أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم. وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت بإتحاد الكرة، وبدأ الدور، بـ 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدانمرك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا

فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أيف تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة.

ويتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين و الهيئات، هذه بعض التطورات أتينا بها على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن. (عطاب براهيم، 2013/2014، صفحة 32)

### 1-1-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور 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 محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمي (حسين عبد الجواد، 1977، صفحة 27.25)

### 1-1-4- قواعد كرة القدم:

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

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

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

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

- **التسلية:** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (سامي الصفار، 1982، صفحة 29)

### 1-1-5 طرق اللعب في كرة القدم:

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

#### • طريقة الظهر الثالث:

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

#### • طريقة 4-2-4:

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

#### • طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم (علي خليفة العشري وآخرون، 1987، صفحة 255)

#### • طريقة 4-3-3:

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

• طريقة 3-3-4:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط (alain michel, 1998, p. 14)

• الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

• الطريقة الشاملة:

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

• الطريقة الهرمية:

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) (حسن أحمد الشافعي، 1998، صفحة 23)

1-1-6- كرة القدم في الجزائر:

تمتد الجذور التاريخية لكرة القدم الجزائرية إلى الإستعمار الفرنسي، فقد كانت أول انطلاقه مع تأسيس أول فريق رياضي جزائري تحت اسم "طليلة الحياة في الهواء الكبير" في سنة 1895م من طرف الشيخ عمر بن محمود على الرئيس، ثم فتح فرع كرة القدم سنة 1917م، وفي يوم 07 أوت 1921م كان ميلاد عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" وفيما بعد تأسست بقية الأندية.

في عام 1983م أسست الفيدرالية الفرنسية لكرة القدم 146 فريق عبر كامل التراب الوطني وقسمتها على ثلاث مناطق جغرافية هي:

1- رابطة الجزائر

2- رابطة قسنطينة

3- رابطة وهران. (محمد منصور، 1993/11/26، صفحة 23)

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 أبريل 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محدد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 06 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني، 1997، صفحة 47.46)

• **تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:**

1963: نظمت أول بطولة وكأس فاو بها اتحاد العاصمة، والثانية وفاق سطيف.  
 1968: أول تأهل للفريق الوطنية إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا.  
 1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فاز بها مولودية وهران.  
 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.  
 1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه.  
 1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا.  
 1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك.  
 أكبر ملعب هو ملعب الأولمبي الجزائري ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية: مولودية الجزائر، مولودية وهران، وفاق سطيف، والكترونيك تيزي وزو، وشباب بلكور. (عطاب براهيم، 2014/2013، صفحة 34)

**1-1-7- متطلبات كرة القدم:**

من أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة، ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي، أو التوقف، أو القفز.

يشير الاختصاصيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، إضافة إلى أن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الإتجاه. (عطاب براهيم، 2014/2013، صفحة 39)

المحور الثاني: التحضير البدني.

1-2-1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (taelman(R) Simon(j) , 1991, p. 53)

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكثيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها. (مفتي ابراهيم، 1978، صفحة 34)

1-2-2- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا 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 (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 35)

وحسب (MATUEIV) تعتبر مدة التحضير أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (أبو العلاء عبد الفتاح، ابراهيم شعلان، 1994، صفحة 367) وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخطيطة وتثبيت صفاتها الإرادية (حنفي محمود مختار، 1980، صفحة 45). ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 08 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة (حارس هبوز، 1990، صفحة 23).

1-2-3- أنواع التحضير البدني:

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

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخطيطة وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلفية لدى اللاعبين (bellik Abed najem, p. 19)

• **مرحلة الإعداد العام:**

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العام، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70 - 80% من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة. تستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمارين عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي ابراهيم، 1978، صفحة 39.38)

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب (طه اسماعيل وآخرون، 1989، صفحة 27)

• **مرحلة الإعداد الخاص:**

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبيين الثقة بالنفس (طه اسماعيل وآخرون ، 1989، صفحة 29)

• **خصائص الإعداد البدني الخاص:**

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

- تستخدم طرق التدريب الفترتي والتدريب التكراري (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 145.147)

• **التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:**

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

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء.

- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابا على الأداء المهاري والخططي.  
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نموا طبيعيا متوازنا.  
- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصولتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص (مفتي ابراهيم، 1978، صفحة 40)

#### • مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارينات المنافسة، والمشاركة في المباريات لتجريبية (مفتي ابراهيم، 1978، صفحة 41)

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص (طه اسماعيل وأخرون، 1989، صفحة 35).

وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4 - 6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد (علي فهمي البيك، 1992، صفحة 201.200)

إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية، وكذا الإعداد البدني العام (طه اسماعيل وأخرون، 1989، صفحة 50)

#### 1-2-4- الصفات البدنية:

##### • تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير ولارسون Warsanch. Bucher" من أمريكا وكذلك الخبيرين "بافيك وكرزليك" "J.Kozlik.FR. Poufk" من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية (كمال درويش، محمد حسين، 1984، صفحة 35)

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

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص

الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي (حنفي محمد مختار، 1988، صفحة 62)

### 1-2-5- أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

#### • التحمل:

يعرف (harra) 1979 صفة الحمل، هي القدرة على مقاومة العب في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن. (ديوسف لازم كماش، 2002، صفحة 51)

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب (Taelman (R), 1990, p. 25)

كما يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (ريسان مجيد خريبط، 1989، صفحة 186)

#### • أنواع التحمل:

##### - التحمل العام:

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

##### - التحمل الخاص:

هو الإستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب (طه اسماعيل وأخرون، 1989، صفحة 98)

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة (بترس رزق الله، 1984، صفحة 516)

#### • أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بديناً ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل، فهو يطور الجهاز التنفسي، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات لتنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير

صفة الإرادة في مواجهة التعب (Taelman (R), 1990, p. 26)

❖ القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لإستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة.

من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها" (مفتي ابراهيم حماد ، 2001، صفحة 167)

• أنواع القوة: لقد قسم علماء التدريب الرياضي القوة العضلية إلى:

- القوة العظمى (القوى):

وهي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة من العضلات انتاجها في انقباض أيزومتري إرادي واحد.

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

وهي مركب من السرعة والقوة، وتعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقومات بانقباض عضلي سريع. وفي عريف آخر بأنها "المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن".

- تحمل القوة (التحمل العضلي): ويعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب

بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب. (زهران عبد الله، 2014، صفحة 77.76)

❖ السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز

العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية (Dornhorff Martinhabil, 1993, p. 72)

ويعرفها علي فهمي بيك "بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل

زمن ممكن" (علي فهمي البيك، 1992، صفحة 90)

❖ الرشاقة:

يعرف ماينل "Mainel": الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه

كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1983، صفحة 57)

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة.

وهنالك نوعين من الرشاقة:

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

أما الرشاقة الخاصة: فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي

الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (حنفي محمد مختار ، 1988، صفحة 67)

❖ المرونة:

يعرف " Harre و feey " المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. (Corbeanjoel, 1988, p. 13)

ويعرفها زاتسورسكي (zaciorskij) بأنها مقدرة الفرد على أداء الحركة بعمق واتساع كبيرين. وهي تعني قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى مدى للحركة أثناء القيام بالتمرينات والحركات البدنية. (ديوسف لازم كماش، 2002، صفحة 133)

• أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد.

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات. (Dekkar Nour Edine et Aut, 1990, p. 13)

والمرونة هي الصفة التي تسمح بإستعمال أحسن وأوسع لكل قدرات الرياضي، حيث تساعده على الإقتصاد في الجهد والوقت أثناء التدريب. وتشمل المرونة من الناحية التشريحية مرونة حركة المفاصل مرونة العضلات (قابلية العضلة على الإستطالة والمطاطية) ويؤكد البروفيسور الالمانى "مانين" أستاذ علم التكنيك الرياضي في أوربا الشرقية أن "صفة المرونة هي عامل جوهري لأداء الحركة من الناحية العملية ولها مكانة بين الخصائص الحركية لجسم الإنسان، وللمرونة تأثير نفسي على اللاعب وكلما كانت المرونة عالية لدى اللاعب أو الرياضي كلما تولدت لديه الشجاعة". (تامر محسن، وافق تلجي، 1989، صفحة 28)

المحور الثالث: المنافسة الرياضية

1-3-1- تعريف المنافسة الرياضية:

- **التنافس لغة:** يقصد به التسارع أو التسابق في الشيء فيقال تنافس رجل مع شخص آخر أي تسابق وتسارع من أجل بلوغ هدف معين (حسين عمر، 1998، صفحة 457)

- **اصطلاحاً:** يعني التنافس كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه، وقد يكون الأفراد والجماعات على وعي بهذا التنافس وقد لا يكونون، وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من إشباعات وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم، وعندما يكونون على وعي بالمنافسة، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية. (محمد مصطفى الشعيبي، 2001، صفحة 53)

المنافسة الرياضية هي موقف نزاع فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينزلهم. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 211)

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويتش" 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. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 28)

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (Matviev, 1997, p. 23)

ولاحظ "مارتيتير" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (Matviev, 1997, p. 125)

1-3-2- طبيعة المنافسة الرياضية:

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

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) إلى دقائق 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. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، صفحة 422)

### 1-3-3- المنافسة الرياضية كعملية:

كما أشار "راينر مارتنيز 1994 Martens إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية، فإنه "ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "Process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الإجتماعي" Social evaluation

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون على وعي بمحاكات المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.

ويلاحظ أن التعريف الذي قدمه "مارتنيز" يتجه نحو اعتبار أن المنافسة الرياضية موقف "إنجاز اجتماعي" social achievement situation نظرا لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين. وقد أشار إلى وجود أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

#### ❖ 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. (أمين أنور الخولي ، 1996، صفحة 204)

#### ❖ الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. (أسامة كامل راتب ، 1997، صفحة 422) ويتضمن هذا الموقف إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي وفي هذه الحالة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في نفسه، دافعيته، مدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 31.30)

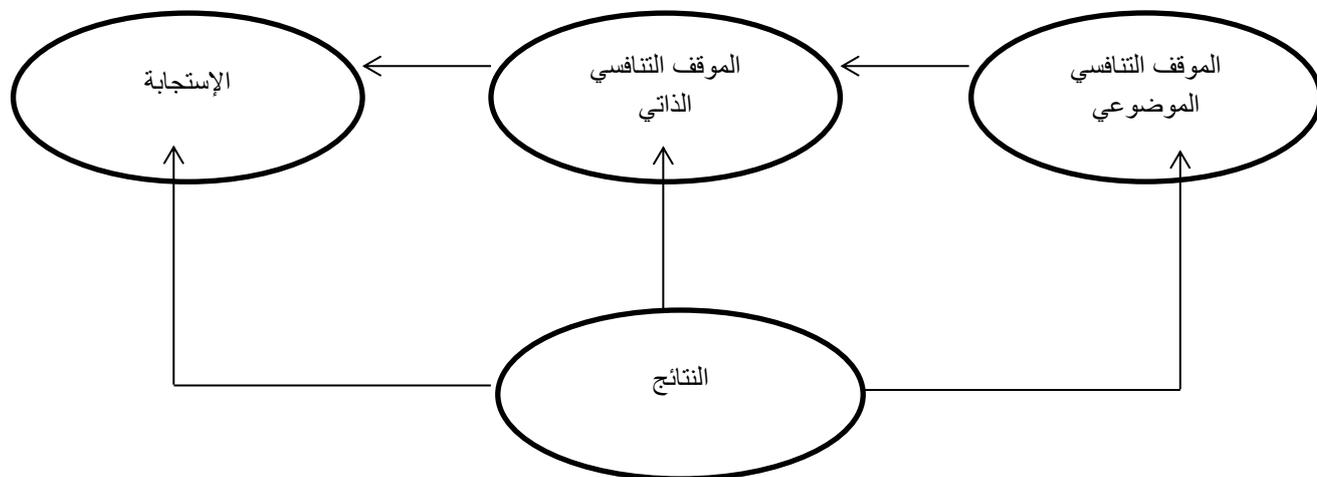
#### ❖ الاستجابة:

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

#### ❖ النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز أو الهزيمة 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 وغيرها 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 (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 31)



شكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 31)

### 1-3-4- أنواع المنافسات الرياضية:

#### ❖ المنافسة التمهيدية:

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

#### ❖ 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.

#### ❖ 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.

#### ❖ منافسات الانتقاء:

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

#### ❖ المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة

1-3-5- نظريات المنافسة:

❖ **المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:** إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسين التدريب، فهي تعتبر

إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة. (Rechard b-alderman, p. 99)

❖ **المنافسة كشرط إيجابي:** على نهج " أدرمان " المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى

الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور. (Jurgenweinécle, 1997, p. 27)

❖ **المنافسة كوسيلة للتطور:** حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات

ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه ، مدربين، منافسين، ومتفرجين. (Rechard b-alderman, p. 99)

❖ **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 (نبيل محمد إبراهيم ، 2004، صفحة 03)

1-3-6- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتحدد 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.

- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب. (عزت محمود الكاشف، 1991، صفحة 12)

1-3-7- الإعداد النفسي للمنافسة: يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع

الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دوراً كبيراً 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 انتصاراً كبيراً غير متوقع من قبل، وقد أرجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي

المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة. (كمال يحيى الريفي ، 2004،

صفحة 116)

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم،

وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين

وإعدادهم الإعداد النفسي السليم. (يحيى إسماعيل الحلوي ، 2004، صفحة 145)

### 1-3-8- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

#### ❖ المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي 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 الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

#### ❖ مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء 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.

#### ❖ المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والتثناء 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.

#### ❖ 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.

#### ❖ تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

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

#### ❖ المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

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

الإيجابية (مهند حسين المنشاوي وأحمد إبراهيم خوجا، 2005، صفحة 237)

## خلاصة:

في ختام هذا الفصل نكون قد تعرضنا إلى رياضة كرة القدم والتي ضمها المحور الأول من خلال تطرقنا إلى أهم المفاهيم الخاصة بها، كما ضم هذا الفصل المحور الثاني الذي خصصناه للتحضير البدني على تعريف التحضير البدني ودوره في المجال الرياضي وإلى أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتمتع بها لاعبي كرة القدم، وفي المحور الثالث تكلمنا عن المنافسة الرياضية مبرزين أهم التعاريف التي قدمها المختصون والباحثون في المجال الرياضي، وتعرفنا كذلك على أنواعها ونظرياتها وأهم الخصائص المتعلقة بالمنافسة الرياضية.

ومن خلال كل ما تم تقديمه يمكن أن نستخلص بأن كرة القدم لها قوانينها وقواعدها ولا يمكنها أن تعيش بدون منافسة. والمنافسة هي من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. وعملية التدريب بمفردها لا تتطوي على أي معنى ولكن تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لتحقيق أفضل مستوى في المنافسة وتكون المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عملية التدريب الرياضي.

تمهيد:

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

وفي هذا الفصل سنقوم بعرض الدراسات السابقة لموضوع بحثنا التي تناولت هذا الموضوع بالخصوص، كما سنعرض الدراسات المثابفة لموضوع بحثنا مبرزين في ذلك أهم النقاط المشتركة في بحثنا مع هذه الدراسات من حيث المنهج المتبع، العينة وكيفية إختيارها، والأدوات المستخدمة والنتائج المشتركة المتوصل إليها.

2-1- الدراسات السابقة:

دراسة: نحوي عماد.

مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية 2012/2011

قسم التربية البدنية والرياضية - جامعة بسكرة -

عنوان الدراسة:

مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

دراسة ميدانية للرابطة المحترفة الثانية.

إشراف الأستاذ: براهيم عيسى

إشكالية البحث:

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

فرضيات الدراسة:

- لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم.
- إن أداء و مردود لاعبي كرة القدم أثناء المباراة مرتبط بحجم وكثافة المباريات الرياضية.
- يتأثر تحسن الاداء العام للاعبين بالإعداد البدني وتطوير للصفات الخاصة باللعبة.

أهداف البحث:

يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.

العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والنتائج خلال فترة المنافسة.

مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة عند فئة الأكابر

منهج وعينة البحث وأدواته:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وقد شملت على 30 لاعبا لكرة القدم وثلاث مدربين موزعين على:

- مدرب و 10 لاعبين من فريق أهلي برج بوعريريج.
  - مدرب و 10 لاعبين من مولودية باتنة.
  - مدرب و 10 لاعبين من اتحاد بسكرة.
- اعتمد الباحث في دراسته الميدانية على أداة الاستبيان.

نتائج الدراسة:

قد توصل الباحث من خلال دراسته إلى:

- إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
- لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم.
- أهمية التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباع الطرق التدريبية العلمية.

## 2-2- الدراسات المثابفة:

بالنسبة للدراسات حتى وإن لم نجد دراسات سابقة كثيرة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط والخصوصية فيما عدا إشارات مثابفة منها:

### الدراسة الأولى:

دراسة: عطاب براهيم

تحت إشراف الدكتور: بن مصباح كمال.

عنوان الدراسة: أثر التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لنادي شباب العطاف صنف أوسط. 2014/2013

أطروحة دكتوراه في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي.

جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله "زرالدة".

### اشكالية البحث:

إلى أي مدى يمكن للتحضير البدني العام أن يرفع وينمي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

### تساؤلات الدراسة:

- ما مدى أثر التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟
- ما مدى أثر التحضير البدني العام في الرفع من بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل التحضير البدني العام له أثر إيجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم؟

### فرضيات البحث:

- التحضير البدني العام يؤثر إيجابا غبي تطوير الصفات والقدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- التحضير البدني العام له تأثير إيجابي ويعمل على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

### الهدف من الدراسة:

يهدف البحث إلى معرفة أهداف ومدى أهمية التحضير البدني العام في كرة القدم الجزائرية.

كشف النقاب عن واقع ومشاكل التدريب في كرة القدم الجزائرية.

كيفية التغلب على المعوقات التي تواجه التدريب في كرة القدم الجزائرية.

الوقوف على مدى أهمية وعي اللاعبين من التدريب.

### منهج وعينة البحث وأدواته:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بطريقة عمدي قصدية هم لاعبو شباب نادي

العطاف المشارك في الرابطة الجهوية وسط ولاية البليدة لموسم 2013/2012 والبالغ عددها 20 لاعبا. واعتمد

الباحث في دراسته الميدانية على أداة الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية.

**نتائج الدراسة:**

توصل الباحث من خلال دراسته إلى:

- تشكل عملية التحضير البدني جوانب متعددة من الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني والنفسي، ذهنية، خلقية ومعرفية كلا متكاملتا متجانسا يهدف بوصول اللاعب والفريق بأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج.
- الاعتماد على الأسس العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا على العمل في تحقيق الأهداف.
- الإعداد البدني يهدف إلى تنمية القدرات البدنية القوة والسرعة، والسرعة المميزة بالقوة، والمطاولة، والرشاقة والمرونة....إلخ.

**الدراسة الثانية:**

❖ **دراسة:** بلعروسي سليمان 2009/2008

رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي.

جامعة بن يوسف بن خدة - معهد التربية البدنية والرياضية، بسيدي عبد الله - الجزائر -

الأستاذ المشرف: شريفي علي

❖ **عنوان الدراسة:** توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات

الأساسية لناشئ كرة القدم.

❖ **تساؤلات البحث:**

- هل اللعب والألعاب التمهيدية لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لدى الناشئين؟.
- هل الالتزام والاختيار للعب بما فيه الألعاب التمهيدية وإتباع خطواته التامة وسيلة للتعلم واكتساب المهارات الأساسية والصفات البدنية للاعبين كرة القدم لدى الناشئين؟.

**فرضيات البحث:**

إن استخدام برنامج تدريبي بالألعاب التمهيدية يؤثر إيجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم.

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والمستخدم للتمرين العادي والعينة التجريبية المستخدمة للبرنامج التدريبي بالألعاب التمهيدية لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية.

❖ **الهدف من الدراسة:**

معرفة مدى تأثير توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي للناشئين في كرة القدم في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للعبة.

❖ **منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

❖ عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 30 لاعب في الاختصاص قسمت إلى عینتين متكاملتين تجريبية وضابطة، تم تطبيق البرنامج مع استخدام الألعاب التمهيدية على العينة التجريبية وترك العينة الضابطة تتدرب بالبرنامج الاعتيادي.

❖ نتائج الدراسة:

بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة توصل الباحث إلى استخدام الألعاب التمهيدية لها أثر ايجابي في تحسين وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية وأثر بنسبة أكبر من البرنامج الاعتيادي.

الدراسة الثالثة:

دراسة: ناصر عبد القادر 1995

❖ عنوان الدراسة:

"مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض صفات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم".

رسالة ماجستير غير منشورة

❖ الهدف من الدراسة:

إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكزهم.

❖ منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي المسحي.

❖ عينة البحث:

شملت عينة البحث 10 فرق بمجموع 149 لاعبا.

❖ نتائج الدراسة:

علي ضوء هذه الدراسة خلص الباحث إلى أن لعبة كرة القدم تحتوي على فعاليات كثيرة وتشمل جميع أجزاء الجسم، وبما أن كل لاعب له مركزه، وواجبات ومهام كثيرة أصبح اليوم علي كل مدرب معرفة أن اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ليست على نمط واحد، وإنما تكون حسب خصوصيات مركز اللاعب.

❖ اقتراحات الدراسة:

أوصي الباحث مدربي الفرق باستعمال المستويات المعيارية لتقويم لاعبي كرة القدم والاهتمام بتطوير الصفات البدنية والمهارية بصورة متزنة ومبنية على أسس علمية مبرمجة، معتمدة على الاختبارات والقياس.

## 2-3- التعليق على الدراسات:

من خلال دراستنا علاقة كثافة المنافسة الرياضية باللياقة البدنية للاعب كرة القدم فإن معظم الدراسات تشترك مع هذه الدراسة في الهدف هو إبراز دور وأهمية التحضير البدني والإعداد الجيد للصفات والقدرات البدنية للاعب كرة القدم ومحاولة إبراز العلاقة السلبية لكثافة المنافسة الرياضية، كما تشترك في إبراز أهمية اللياقة البدنية وضرورة تنميتها للاعب كرة القدم إذ تعتبر أهم الشروط التي يجب أن يتمتع بها اللاعب من أجل نتائج إيجابية، كما أن طريقة إختيار للعينة إن أغلب الدراسات كان اختيارها للعينة بطريقة عمدية وبشكل قصدي، ودراستنا هي كذلك كانت العينة مقصودة وبطريقة عمدية شملت لاعبي ومدرّب نادي وفاق سطيف. أما بالنسبة للمنهج فإن هذه الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي والمنهج التجريبي في حين دراستنا تعتمد على المنهج الوصفي، كما تستخدم أداة الإختبارات البدنية والمهارية، والاستبيان في حين دراستنا تعتمد على أداة الاستبيان والمقابلة.

أما من حيث النتائج فإن أغلب الدراسات تتفق على ضرورة التحضير البدني والإعداد الجيد للصفات البدنية من أجل تحقيق النتائج الإيجابية وحصد التفوق والنجاح وهذا للدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تحسين أداء لاعب كرة القدم وينمي القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

## خلاصة:

من خلال ما سبق من قراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث المرتبطة بالبحث، استخلصنا أهم الأبحاث والدراسات المرتبطة بموضوع دراستنا والتي تم الاستعانة بها في الدراسة وقد استفدنا منها من خلال تحليل هذه الدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية كما تم الاستفادة منها من حيث الإجراءات المنهجية لتلك البحوث.

## تمهيد:

بعد لمسنا للجانب النظري لبحثنا هذا والذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة، لا يسعني إلا الانتقال إلى الجانب التطبيقي الذي يضم منهجية البحث والإجراءات الخاصة به والتي تعتبر أهم خطوة في البحث العلمي، التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة، وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث. ونحن في هذا الجانب سنحاول الإحاطة حسب المقدرة الشخصية بالإلمام بالموضوع قدر الإمكان، وسنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الإعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، وسنحدد نوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع وهنا على الباحث أن يتوخى الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والذي يخدم الغرض المنشود ويحقق الهدف المرجو من الدراسة، وسنحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة، كما سنوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها البحث من مجال مكاني وزماني، وسيحتوي هذا الجانب على الأدوات المستعملة والمناسبة لجمع المعلومات وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها، ومعرفة مختلف الطرق والوسائل المستعملة من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية.

## 3-1- الدراسة الاستطلاعية:

لما كان الاستبيان والمقابلة من الأدوات المعتمد في دراستنا هذه فقد قمنا بدراستين استطلاعتين:  
 - الدراسة الإستطلاعية الأولى: تمثلت في معاينة مجتمع الدراسة، والوقوف على كيفية تدريب اللاعبين، والطريقة التي يعتمدونها في التحضير للمنافسة الرياضية، وقد تزامنت دراستنا الاستطلاعية بقيام النادي بتريص مغلق تحضيرا للمنافسات الهامة المحلية والإفريقية التي يشارك فيها نادي وفاق سطيف في تلك المرحلة، ورغم صعوبة المهمة إلا أننا تمكنا من مقابلة المدرب وبعض اللاعبين حيث أبدوا تجاوبهم معنا ورغبتهم في مساعدتنا بالمعلومات التي تفيدنا في هذا البحث.

- الدراسة الإستطلاعية الثانية: بعد الدراسة الإستطلاعية الأولى وحصولنا على الموافقة من الفريق على عملنا الميداني قمنا بإعداد استمارة استبيان موجهة لاعبي نادي وفاق سطيف، حيث رأيناها تقنية أساسية في تقصي الحقائق التي يتطلبها البحث. هذه الاستمارة كانت متكونة من مجموعة من الأسئلة التي تمت صياغتها بالشكل الذي يخدم فرضيات البحث. وقد تم إزالة اللبس على بعض الأسئلة خاصة فيما يخص المفاهيم المستعملة بإحالة استمارة الاستبيان إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين. كما قمنا بإجراء مقابلة شخصية مع المدرب، حيث طرحنا عليه مجموعة من الأسئلة حول موضوع كثافة المنافسة الرياضية وعلاقتها باللياقة البدنية للاعب كرة القدم على مستوى فريقهم، إذ كان الغرض منها هو التحقق من إشكالية وفرضيات الموضوع وأهمية الموضوع أيضا.

## • تعريف نادي وفاق سطيف:

الوفاق الرياضي السطايفي نادي رياضي جزائري يملك عدة فروع أهمها فرع كرة القدم، أسسه المرحوم علي بن عودة الملقب ب"لاياص" في سنة 1958، في مدينة سطيف بالجزائر.

يعتبر وفاق سطيف من أكبر وأرقى الفرق الجزائرية والعربية والإفريقية حيث يعتبر الفريق الجزائري الوحيد المتحصل على الكأس الأفروأسيوية وهو الفريق رقم واحد في الشرق الجزائري.

حمل الوفاق تسمية الوفاق الرياضي السطايفي E.S.S من 1960 إلى 1977، أين أصبحت تسميته وفاق نفظ سطيف E.P.S حتى 1984، ثم وفاق بلاستيك سطيف وبنفس الرمز الفرنسي E.P.S حتى 1988، حينما توج بالكأس الإفريقية واسمه وفاق سطيف E.S.S، وبعد سنة 1990، استعاد تسميته الشرعية الوفاق الرياضي السطايفي E.S.S. وإذا كان أغلبية الناس يعتبرون أن حمل الأسود جاء حزنا على مأساة 08 ماي 1945، إلا أن الفقيه علي لايص، ذكر في كتاب حميد فرين "الوفاق وأسطورة النفس الثاني" أنه في إحدى اللقاءات في ملعب برج غدير، كانت عناصر الوفاق تلبس الأخضر والأبيض ودخلت عساكر المستعمر إلى الملعب، وأوقفت الجميع في الاستعداد، من أجل تفنيش وثائقهم، ووجهت ملاحظات عنيفة للسطايفية على حملهم الأخضر والأبيض وتم بعدها اختيار الأسود حزنا على ضحايا 8 ماي.

• إنجازات الفريق:

الوفاق الرياضي السطايفي من بين الأندية الأكثر تتويجاً بالألقاب في العالم في السنوات الأخيرة

أ. محليا:

يعتبر نادي وفاق سطيف من أكثر الأندية الجزائرية تتويجا بالألقاب المحلية والخارجية. ولا تنقص خزينة وفاق سطيف حاليا سوى كأس الكاف، وكأس العالم للأندية. ويعتبر وفاق سطيف النادي الجزائري الوحيد المتحصل على الكؤوس والبطولات التالية، الكأس الآفروآسيوية، وكأس رابطة أبطال العرب ، وكأس رابطة أبطال أفريقيا بصيغتيها القديمة، والجديدة، (كأس أفريقيا للأندية البطة، وبطولة دوري أبطال أفريقيا)، وكأس السوبر الأفريقي \* الرابطة الجزائرية المحترفة الأولى لكرة القدم: 7:

1968 -  
1987 -  
2007 -  
2009 -  
2012 -  
2013 -  
2015 -

\* كأس الجمهورية الجزائرية لكرة القدم: 8:

1963، 1964، 1967، 1968، 1980، 1990، 2010، 2012.

\* كأس السوبر الجزائري:

المركز الثاني (2)

(2007. 2013).

ب. إنجازات الفريق إقليميا:

- كأس أفريقيا للأندية البطة مرتين:

سنة 1988 - 2014

- الكأس الآفروآسيوية للأندية مرة واحدة سنة 1989 على حساب السد القطري

- كأس الاتحاد الكونفدرالي الأفريقي لكرة القدم: المركز الثاني: (1) سنة 2009

- كأس السوبر الإفريقية: (1) سنة 2014

- المركز الخامس في كأس العالم للأندية البطة 2014

- دوري أبطال العرب مرتين:

\* 2007 مع الفيصل الأردني في عمان

\* 2008 مع الرجاء البيضاء المغربي في البلدة

- كأس شمال إفريقيا للأندية البطة 2009 ضد الترجي التونسي في رادس.
- كأس شمال إفريقيا للأندية الفائزة بالكؤوس 2010 ضد النصر الليبي في سطيف
- كأس سوبر شمال إفريقيا 2011 ضد الصفاقسي التونسي في سطيف (تم الإطلاع عليه بتاريخ 06/05/2015  
http://ar.wikipedia.org/wiki)

### 3-2- المنهج المتبع:

لكل دراسة أو بحث علمي أسسا منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية للانطلاق في عملية البحث والدراسة، وكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالعملية والدقة، والمنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه، ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها، ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث نظرا لتعدد الظواهر والمفاهيم والعلاقات التي تنطوي عليها العلوم الإنسانية يجعل أمر معالجتها أصعب، حيث أن تعقيد الظاهرة الإنسانية لا يعني استحالة بحثها بالضرورة، بل يجعل أمر هذا البحث أكثر صعوبة وتعقيدا، وإن تنوع الظواهر السيكولوجية وعدم تجانسها وتعدد المتغيرات التي تتدخل فيها يجعل من المعتذر عزل العناصر الأولية التي تشكل الظاهرة السيكولوجية لبيان هذه العناصر في تكوين الظاهرة، كما يجعل من المعتذر إطلاق أحكام عامة عليها، ولذلك تتحدد هذه الأحكام عامة بمتغيرات معينة وأفراد معينين، الأمر الذي يحد من القدرة على التعميم.

(عبد المجيد نشواتي ، 1987 ، صفحة 28)

فالمنهج هو " الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته قصد الوصول إلى نتائج معينة ". (محمد الأزهر السماك ، 1980 ، صفحة 42)

وانطلاقا من الإشكالية المطروحة وحسب طبيعة الموضوع فإن المنهج المتبع في دراستنا هو المنهج الوصفي لأنه المنهج الذي يناسب البحث وكونه الأكثر ملائمة للإجابة عن التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه " استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، وبينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى. (رابح تكري، 1984 ، صفحة 23)

كما استخدمنا المنهج التاريخي والمنهج الإحصائي تدعينا لمنهجية بحثنا

### 3-3- متغيرات البحث:

#### 3-3-1- المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. (رشيد زرواتي، 2002 ، صفحة 119) وهو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ناصر ثابت ، 1984 ، صفحة 58)

وفي بحثنا هذا يظهر المتغير المستقل في كثافة المناقشة.

#### 3-3-2- المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت

تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمدحسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219) ويظهر المتغير التابع في بحثنا في مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

### 3-4- مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، صفحة 20)

ولما كانت دراستنا هي دراسة حالة تسلط الضوء على نادي وفاق سطيف الجزائري فإننا مجتمع بحثنا هذا يتكون من مجموع أفراد نادي وفاق سطيف. كما سنوضحه في الجدول التالي:

الجدول رقم 01: يوضح مجتمع البحث

نادي وفاق سطيف	عدد الأفراد
اللاعبين	23
المدربين	01
المجموع	24

ولقد وقع إختيارنا لمجتمع الدراسة نادي وفاق سطيف هذا لأنه يشترك في العديد من المنافسات المحلية والإفريقية لذلك فهو يصارع على عدة جبهات في البطولة الوطنية، كأس الجزائر، دوري أبطال إفريقيا،... إلخ مما يجعله يلعب الكثير من المباريات الكبيرة والهامة، وفي مقابل ذلك قد يتعرض لكثافة المنافسة.

والجدول التالي يوضح جميع المباريات التي لعبها وفاق سطيف ابتداء من الموسم الرياضي 2014/2015 إلى غاية شروعا في هذه الدراسة الميدانية لهذا البحث.

الجدول رقم 02: يوضح عدد المباريات التي لعبها وفاق سطيف إلى غاية إجراء الدراسة الميدانية لهذا البحث.

عدد المباريات التي لعبها	المنافسات التي شارك فيها نادي وفاق سطيف
10	دوري أبطال إفريقيا
01	كأس السوبر الأفريقي
05	كأس الجزائر
29	الدوري الجزائري
02	كأس العالم للأندية
47	المجموع

### 3-5- عينة البحث:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث" . (رشيد زرواتي، 2007، صفحة 334) حيث تكونت عينة بحثنا من 24 فردا تم اختيارهم بطريقة عمدية وقصدية شملت جميع لاعبي وفاق سطيف والمدرّب الذي يشرف على تدريب الفريق مقسمة إلى:

- عينة خاصة بالاستبيان: كانت قصدية حيث شملت لاعبي نادي وفاق سطيف والبالغ عددهم 23 لاعبا.
- عينة خاصة بالمقابلة: كانت قصدية هي كذلك حيث شملت مدرب نادي وفاق سطيف.

### 3-6- مجالات البحث:

#### 3-6-1 المجال البشري:

بعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة تم تحديد أفراد العينة والتي بلغ عددها 24 فرد، (23 لاعبا ومدرب الفريق) حيث قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على اللاعبين وإجراء المقابلة مع المدرب.

#### 3-6-2- المجال الزمني: ويقسم إلى جزئين:

- الجانب النظري: قمنا ببحثنا هذا في الفترة الممتدة من شهر جانفي إلى شهر أفريل.
- الجانب التطبيقي: إمتد من بين شهر أفريل و شهر ماي.

#### 3-6-3- المجال المكاني: وقسم إلى جزئين

- الجانب النظري: قمنا ببحثنا هذا في مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.
- الجانب التطبيقي: قمنا بتوزيع الإستمارات الاستبيان للاعبين وإجراء المقابلة مع المدرب بنادي وفاق سطيف بولاية سطيف.

### 3-7- أدوات البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها مع المنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها (رشيد زرواتي، 2007، صفحة 334) وللحصول على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمدنا على:

#### 3-7-1- الاستبيان:

##### • تعريف الاستبيان:

هو قائمة تحتوي على مجموعة أسئلة يستخدمها الباحث لبناء أسئلة وتوجيهها إلى المجيب حيث يقوم بنفسه بتوجيه الأسئلة، والاستبيان ليس إلا صحيفة استخبار يطبقها الباحث بدلا من المجيب، ويسمح استخدام استمارة الاستبيان للمجيب أن يسجل إجابات في الحال. (مراد عبد الفاتح، 1998، صفحة 117)

ومن خلال الدراسة النظرية وكذا الإستطلاعية قمنا بطرح ثلاثة محاور حددناها من خلال موضوع البحث الذي هو بعنوان " علاقة كثافة المنافسة الرياضية باللياقة البدنية للاعبين كرة القدم " فقد قمنا بتنظيم وبناء استمارة استبيان متعلقة بفرضيات البحث حيث قمنا باستخدام ثلاث أنواع وهي:

- الأسئلة المفتوحة: تعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة كما يشاء.
  - الأسئلة المغلقة: وتكون الإجابة في معظمها محددة بـ " نعم" أو "لا" حيث تعتمد على النتائج التي تظمح للوصول إليها.
  - الأسئلة النصف مفتوحة: وتنقسم إلى صنفين:
    - النصف الأول يكون مغلق بـ " نعم" أو "لا".
    - النصف الثاني تعطي فيه الحرية للمستجوب.
- وتضمن الاستبيان (03) محاور موجه للاعبين، يجب عليها بوضع علامة (x) داخل الخانة المناسبة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.
- المقابلة:
- وتتحدد الوسيلة أو الأداة المناسبة على ضوء أهداف البحث ونوعية فروضه، وقد يحتاج الباحث إلى استخدام وسيلة أو أداة واحدة، وقد يحتاج إلى استخدام أكثر من أداة حتى يتمكن من الإجابة على جميع الأسئلة التي تطرحها دراسته بدقة.
- ومن أكثر وسائل البحث استخداما خصوصا في المجالات النفسية والاجتماعية والتربوية: الاستبيان، المقابلة، الملاحظة. (سامي عريفج، خالد حسين مصطلح، 1999، صفحة 67)
- أما فيما يخص هذه الدراسة فاستعملنا المقابلة حيث قمنا فيها بتقديم بعض الأسئلة التي تخدم الهدف من الدراسة، ومحاولة إعطاء تفسيرات لأهم المحاور التي تساعد في إعطاء الإجابة المراد التوصل إليها للتأكد من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، وكانت الأسئلة حسب محاور البحث على أن يشتمل كل محور من المحاور على مجموعة من الأسئلة تخدم فرضية معينة، كما سنوضحه في الجدول التالي:

جدول رقم 03: أسئلة الخاصة بالمقابلة

العنوان	الأسئلة	العنصر الأول
المعلومات العامة	الشهادة المحصل عليها	
	سنوات الخبرة	
المحاور	الأسئلة	العنصر الثاني
المحور الأول	س01: هل لحجم وكثافة المنافسة الرياضية علاقة في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين أثناء المنافسة؟	المحور الأول
	س02: كيف يمكنك أن تقيم فريقك بدنيا بعد إجراء مجموعة كبيرة من المباريات؟	
	س03: في رأيك ما هو السبب في تدني نتائج الفريق وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟	
المحور الثاني	س04: ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟	المحور الثاني
	س05: ما هي أهم الجوانب التي تبتدون لها اهتماما قبل المنافسة الرياضية؟	
	س06: هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق للاعب أثناء المنافسة؟	
المحور الثالث	س07: هل المدة الزمنية للإعداد البدني وتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة؟	المحور الثالث
	س08: في رأيك كمدرّب ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة أثناء المنافسة بالنسبة للاعب كرة القدم؟	
	س09: هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحوال ذات الشدة المرتفعة؟	

3-8- الأسس العلمية للأداة:

3-8-1- صدق الاستبيان:

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه. (فاطمة عوض صابر، وميرفت علي خفاجة، 2002، صفحة 167) ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219) وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة (أساتذة التربية البدنية والرياضية) بجامعة البويرة، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الأخر.

3-8-2- صدق المقابلة:

للتأكد من صدق المقابلة تمت إحالتها إلى أساتذة محكمين بجامعة البويرة (أساتذة التربية البدنية والرياضية) وبعد الملاحظات والتوجيهات أجرينا التعديلات على بعض الأسئلة وحذف بعض العبارات ثم قمنا بتطبيقها ميدانياً.

3-9- الوسائل الإحصائية:

بعد تفرغ الاستمارات التي تم استرجاعها وعددها 45 استمارة استبيان قمنا بتوظيف تقنية النسبة المئوية لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً، وقد اعتمدنا على استخدام القاعدة الثلاثية لاستخراج النسبة المئوية ومعادلتها: معادلة النسبة المئوية (معين أمين السيد، 1998، صفحة 34)

س: النسبة المئوية

عدد الإجابات x 100

= س

عدد أفراد العينة

ومثال ذلك الإجابة على السؤال التالي:

\* هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات؟

- الإجابة ب "نعم": 15 فرد.

- الإجابة ب "لا": 06 فرد.

- الإجابة ب "أحياناً": 02 فرد.

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية "الطريقة الثلاثية"، تكون النتيجة كما يلي:

$\%65.21 = \frac{100 \times 08}{23}$	$= \frac{100 \times \text{مجموع عدد الإجابات ب نعم}}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ن"}}$	$= \text{مجموع الإجابة ب نعم}$
$\%26.08 = \frac{100 \times 06}{23}$	$= \frac{100 \times \text{مجموع عدد الإجابات ب لا}}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ن"}}$	$= \text{مجموع الإجابة ب لا}$
$\%8.69 = \frac{100 \times 02}{23}$	$= \frac{100 \times \text{مجموع عدد الإجابات ب أحيانا}}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ن"}}$	$= \text{مجموع الإجابة ب أحيانا}$

• اختبار كا<sup>2</sup>:

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات. الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها. (فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون، 2006، صفحة 212.213)

$$\frac{\text{مج (ت ح - تن)}^2}{\text{تن}} = \text{كا}^2$$

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة).

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

كا<sup>2</sup>: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

مع ملاحظة أن درجة الحرية n-1، حيث تدل (n) على عدد الفئات أو المجموعات لا عدد الأفراد أو المشاهدات في العينة.

## خلاصة:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة.

وفي هذا الفصل نكون قد وضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، حيث تم في هذا الفصل تحديد المجال المكاني والزمني وكذلك المجال البشري للدراسة وتم الكشف عن الشروط العلمية لأداتها، وضبط متغيراتها، كما تناول عينة البحث وكيفية اختيارها وشرح المنهج المستخدم وأدوات الدراسة.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، ضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

## تمهيد:

بعد توضيح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في دراستنا هذه والتي عرضناها في الفصل الثالث للبحث، سوف نتطرق في هذا الفصل إلى أهم النتائج المتوصل إليها من خلال ما أسفرت عليه المعالجة الإحصائية التي طبقت على مختلف أفراد العينة للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة في هذه الدراسة والتي تناولت عدة عوامل من شأنها أن تلعب دورا في التعرف على العلاقة بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

4-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1-1- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين

تحليل نتائج الأسئلة المتعلقة بالمحور الأول: تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم

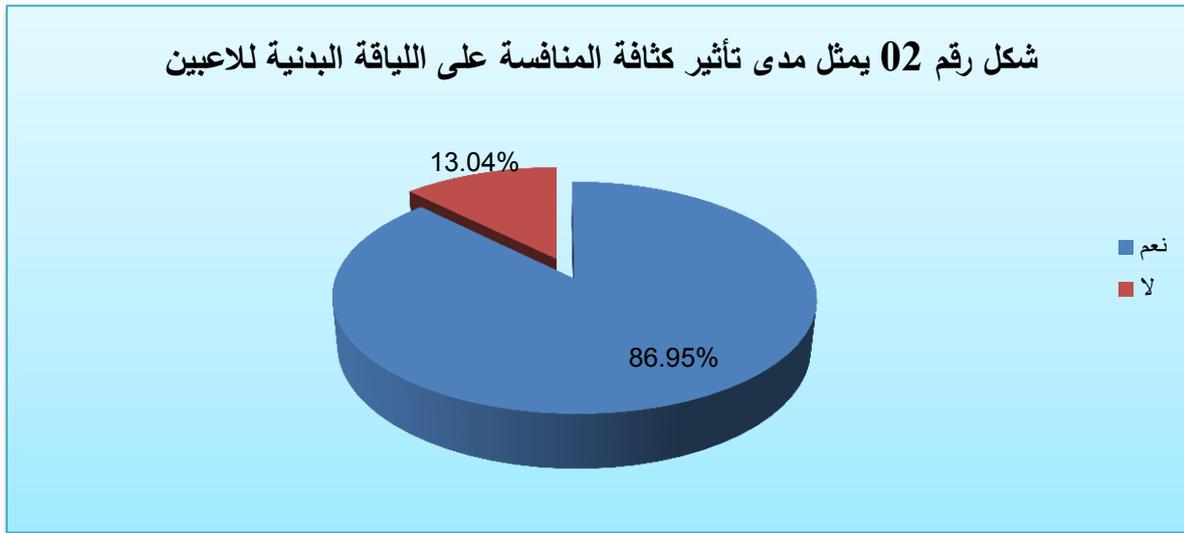
السؤال الأول: هل لحجم وكثافة المنافسة الرياضية علاقة في التأثير السلبي على لياقتك البدنية خلال المنافسة الرياضية؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين.

جدول رقم 04: يوضح مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	20	86.95%	12.56	3.84	0.05	01
لا	03	13.04%				
المجموع	23	100%				

شكل رقم 02 يمثل مدى تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين



التحليل:

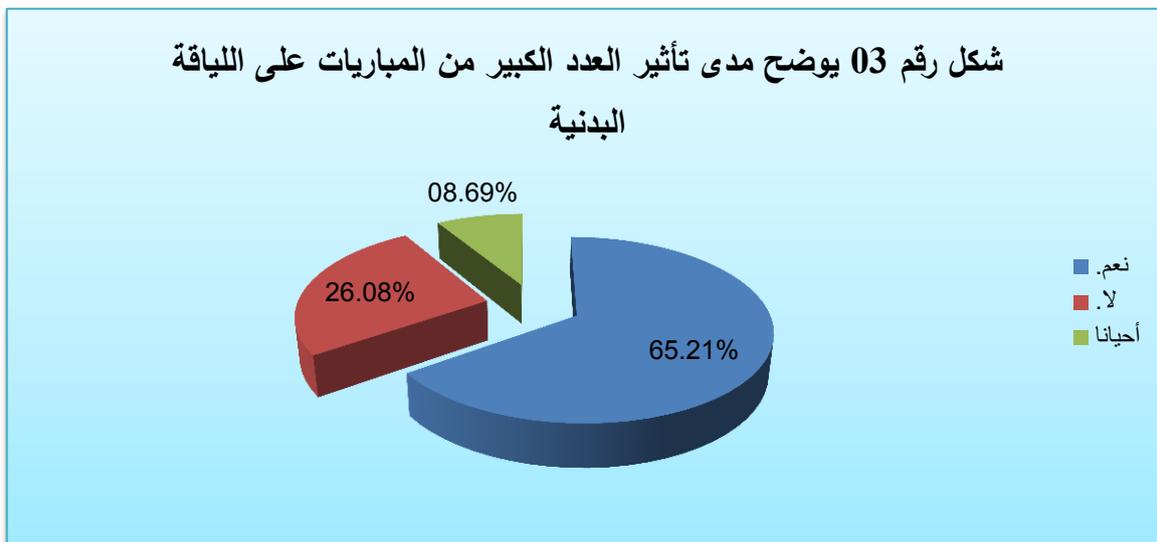
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه تبين لنا أن معظم اللاعبين أجابوا بـ "نعم" والمقدرة بـ 20 تكرار بينما 03 لاعبين فقط أجابوا بـ "لا" وهذا ما يمثل نسبة 86.95% من اللاعبين الذين يعتبرون أن لحجم وكثافة المنافسة الرياضية علاقة سلبية باللياقة البدنية للاعب كرة القدم تقابلها 13.04% من اللاعبين الذين ينفون ذلك. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (3.84) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (12.56)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول يتضح جليا أن لحجم وكثافة المنافسة الرياضية تأثير سلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

**السؤال الثاني:** هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات؟  
**الغرض منه:** معرفة مدى تأثير العدد الكبير من المباريات على اللياقة البدنية؟  
 الجدول رقم 05: يمثل مدى تأثير العدد الكبير من المباريات على اللياقة البدنية.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	15	65.21%	11.55	5.99	0.05	02
لا	06	26.08%				
أحيانا	02	08.69%				
المجموع	23	100%				



#### التحليل:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول تبين لنا أن 15 تكرار من مجموع التكرارات كانت بـ "نعم" أي ما يمثل 65.21% من اللاعبين يقرون بتأثير العدد الكبير من المباريات على اللياقة البدنية. بينما نلاحظ أن 06 تكرارات من مجموع التكرارات كانت بـ "لا" أي ما يمثل نسبة 26.08% لا يقرون بتأثر اللياقة البدنية جراء العدد الكبير من المباريات في حين ما يمثل نسبة 08.69% كانت إجابتهم بـ "أحيانا" أي أن اللياقة البدنية حسبهم أحيانا تتأثر من جراء العدد الكبير من المباريات.

وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (5.99) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (11.55)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

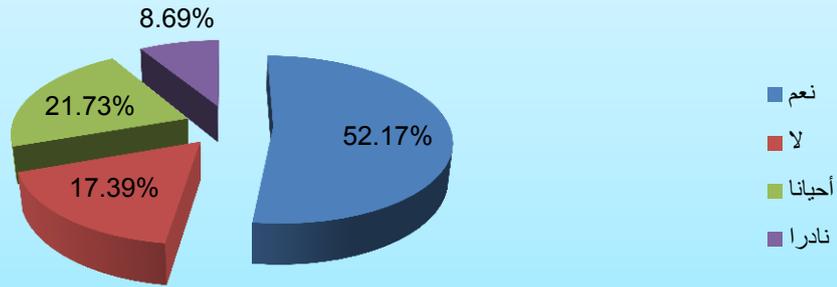
#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول يتضح أن العدد الكبير للمباريات يؤثر على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم مما يستدعي التحضير البدني الجيد قبل الدخول في المنافسة الرياضية.

**السؤال الثالث:** هل يتنبأك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء أدائك لسلسلة من المباريات المتتالية؟  
**الغرض منه:** معرفة مدى شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق عند أدائهم لسلسلة من المباريات المتتالية.  
**الجدول رقم 06:** يمثل مدى شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق عند أداء سلسلة من المباريات المتتالية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	12	52.17%	9.86	7.88	0.05	03
لا	04	17.39%				
أحيانا	05	21.73%				
نادرا	02	8.69%				
المجموع	23	100%				

شكل رقم 04 يوضح مدى شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق عند أداء سلسلة من المباريات المتتالية



#### التحليل:

من خلال مناقشة نتائج الجدول أعلاه تبين أن 12 تكرار من مجموع التكرارات كانت بـ "نعم" أي ما يمثل نسبة 52.17% من اللاعبين يقرون بشعورهم بالتعب والإرهاق عند أدائهم لسلسلة من المباريات المتتالية، بينما نجد 04 تكرارات كانت بـ "لا" أي ما يمثل 17.39% من عينة البحث الذين يرون بأنهم لا يشعرون بالتعب والإرهاق عند أدائهم لسلسلة من المباريات المتتالية، في حين نجد 05 إجابات من مجموع الإجابات أي ما يمثل 21.73% من اللاعبين يشعرون في بعض الأحيان بالتعب والإرهاق وما يمثل نسبة 8.69% من اللاعبين الذين يؤكدون بأنهم نادرا ما يشعرون بالتعب والإرهاق عند أدائهم لسلسلة من المباريات المتتالية. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (7.88) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (9.86)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج بأن اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق عند أدائهم لسلسلة من المباريات المتتالية. مما يؤثر على لياقتهم البدنية.

السؤال الرابع:

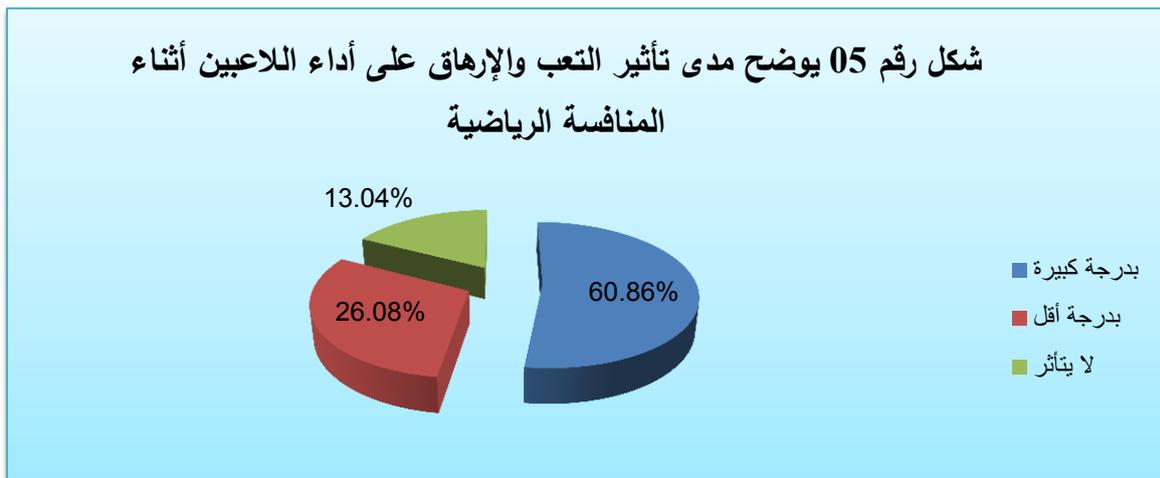
هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم 07: يوضح مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
يؤثر عليك بدرجة كبيرة	14	60.86%	8.43	5.99	0.05	02
بدرجة أقل	06	26.08%				
لا يؤثر	03	13.04%				
المجموع	23	100%				



التحليل:

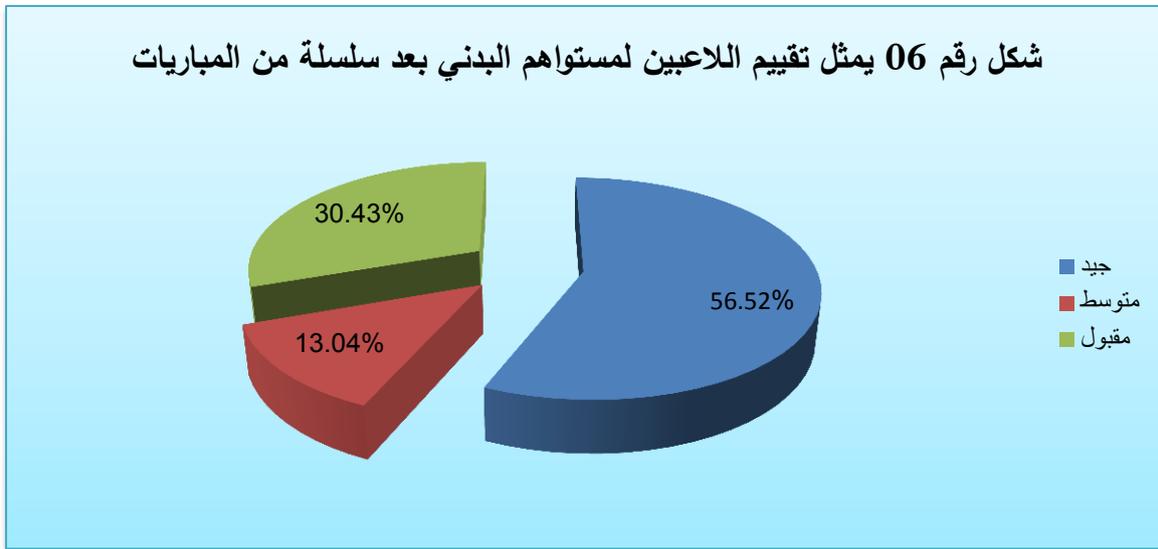
من خلال عرض ومناقشة نتائج الجدول تبين لنا أن 14 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل 60.86% من اللاعبين يقرون بتأثير التعب والإرهاق على أدائهم أثناء المنافسة الرياضية بدرجة كبيرة. بينما نلاحظ أن 06 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 26.08% يرون بأن التعب والإرهاق يؤثر على أدائهم بدرجة أقل أثناء المنافسة الرياضية، في حين نجد 03 تكرارات أي ما يمثل 13.04% من اللاعبين ينفون ذلك ويرون أن التعب والإرهاق لا يؤثر على أدائهم خلال المنافسة الرياضية. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (5.99) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (8.43)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج بأن التعب والإرهاق يؤثر على أغلبية اللاعبين وهذا بنسب متفاوتة.

**السؤال الخامس:** كيف يمكن أن تقيم أدائك بدنيا بعد إجراء مجموعة كبيرة من المباريات؟  
**الغرض منه:** معرفة تقييم اللاعبين لأدائهم البدني بعد إجرائهم لسلسلة من المباريات.  
**الجدول رقم 08:** يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم البدني بعد سلسلة من المباريات.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
جيد	13	%56.52	6.60	5.99	0.05	02
متوسط	3	%13.04				
مقبول	07	%30.43				
المجموع	23	%100				

شكل رقم 06 يمثل تقييم اللاعبين لمستواهم البدني بعد سلسلة من المباريات



#### التحليل:

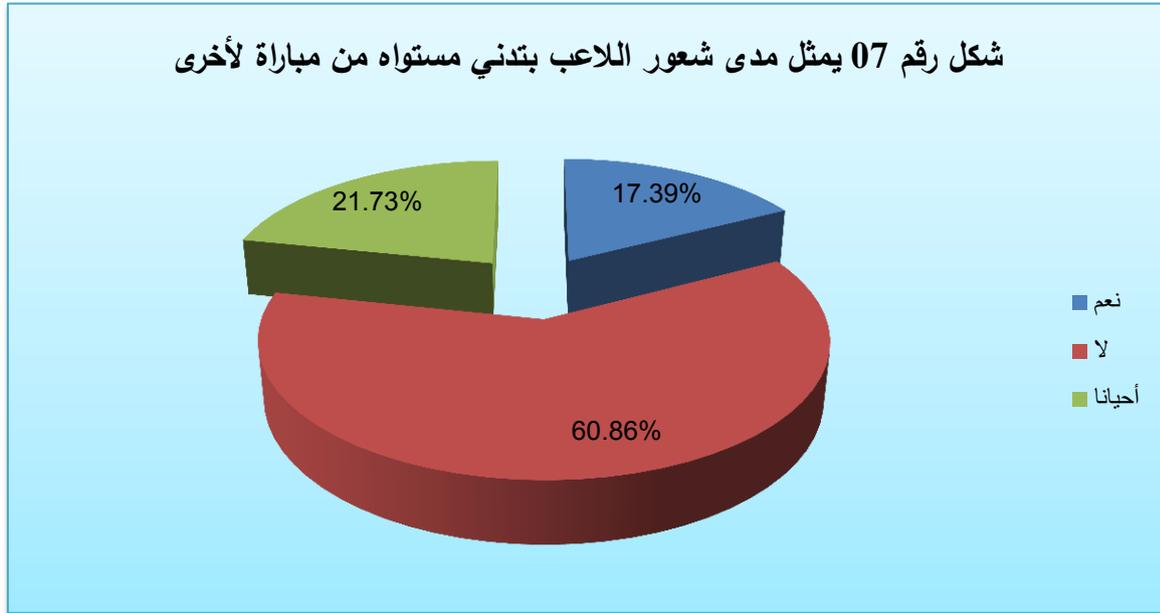
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 08 تبين أن هناك (13) لاعبا من أفراد العينة الذين أجابوا بأن مستواهم البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات يكون جيدا وهذا ما يمثل نسبة 56.52% من مجموع أفراد العينة، بينما نجد (03) فقط أجابوا بأن مستواهم البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات يكون على نحو متوسط وهذا ما يمثل نسبة 13.04% في حين نجد (07) إجابات من مجموع الإجابات كانت تقييم مستواها بالمقبول بعد إجراء سلسلة من المباريات أي ما يمثل نسبة 30.43%. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (5.99) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (6.60)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول يمكن أن نستنتج أن العدد الكبير من المباريات يعمل على تحسين الأداء البدني لكن يجب أن تكون هذه المباريات بشكل منظم وليس بشكل مكثف.

**السؤال السادس:** هل تشعر بتدني مردودك البدني والمهاري من مباراة لأخرى؟  
**الغرض منه:** معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من مباراة لأخرى.  
**الجدول رقم 09:** يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	%17.39	7.91	5.99	0.05	02
لا	14	%60.86				
أحيانا	05	%21.73				
المجموع	23	%100				



#### التحليل:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 09 تبين أن هناك 04 إجابات أي ما يمثل نسبة 17.39% من أفراد العينة يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى بينما نجد 14 إجابة من مجموع الإجابات أي ما يمثل 60.86% يؤكدون على أنهم لا يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى، في حين هناك 05 إجابات فقط من مجموع الإجابات أي ما يمثل نسبة 21.73% يشعرون أحيانا بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (5.99) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (7.91)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال تحليل نتائج الجدول أعلاه يمكن أن نستنتج بأن أغلبية اللاعبين لا يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى.

تحليل نتائج المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعبين لكرة القدم.

السؤال السابع

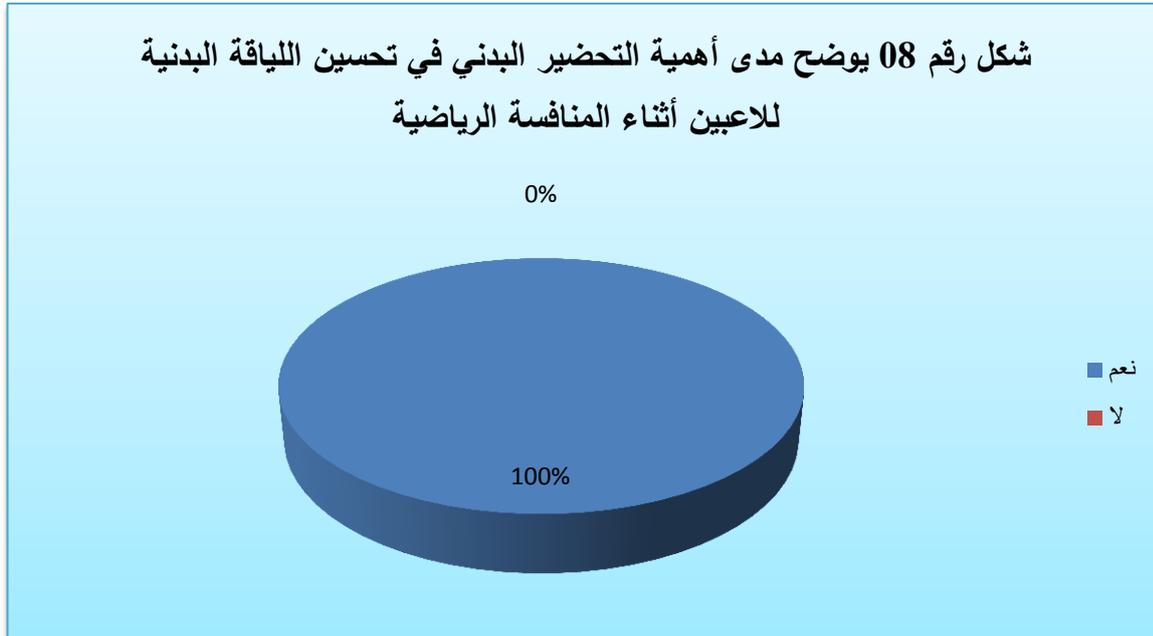
هل للتحضير البدني دور في تحسين لياقتك البدنية أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض منه:

معرفة مدى أهمية التحضير البدني في تحسين اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم 10: يوضح مدى أهمية التحضير البدني في تحسين اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	23	100%	23	3.84	0.05	01
لا	00	00%				
المجموع	23	100%				



التحليل:

من خلال عرض نتائج الجدول تبين أن 23 إجابة من مجموع الإجابات أي ما يمثل نسبة 100% من أفراد العينة يؤكدون على أهمية التحضير البدني قبل الخوض في المنافسات. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (3.84) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (23)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول يمكن أن نستنتج أن جميع اللاعبين على دراية ووعي بأهمية التحضير البدني ودوره الإيجابي على أدائهم أثناء المنافسات. ومنه فإن التحضير البدني له دور في تحسين اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الثامن:

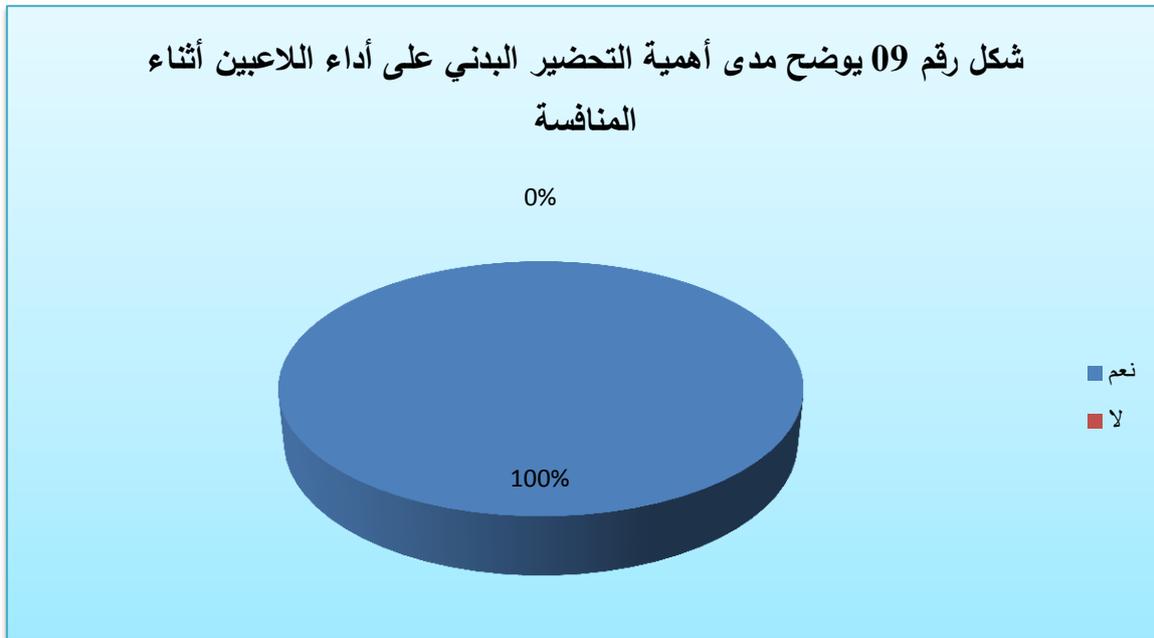
هل يتحسن أدائك البدني من مباراة إلى أخرى نتيجة التحضير البدني الجيد أثناء المنافسات؟  
الغرض منه:

معرفة أهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم 11: يوضح مدى أهمية التحضير البدني على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	23	% 100	23	3.84	0.05	01
لا	00	% 00				
المجموع	23	% 100				

شكل رقم 09 يوضح مدى أهمية التحضير البدني على أداء اللاعبين أثناء المنافسة



التحليل:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 11 تبين أن جميع الإجابات كانت بـ"نعم" أي ما يمثل نسبة 100% من أفراد العينة يؤكدون دور التحضير البدني الجيد في تحسين أدائهم أثناء المنافسة الرياضية مما يعود بالنتائج الإيجابية على الفريق. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (3.84) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (23)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن للتحضير البدني دورا هام في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

السؤال التاسع:

هل التحضير البدني الجيد يساعدك على التفوق في الصراعات الثنائية؟

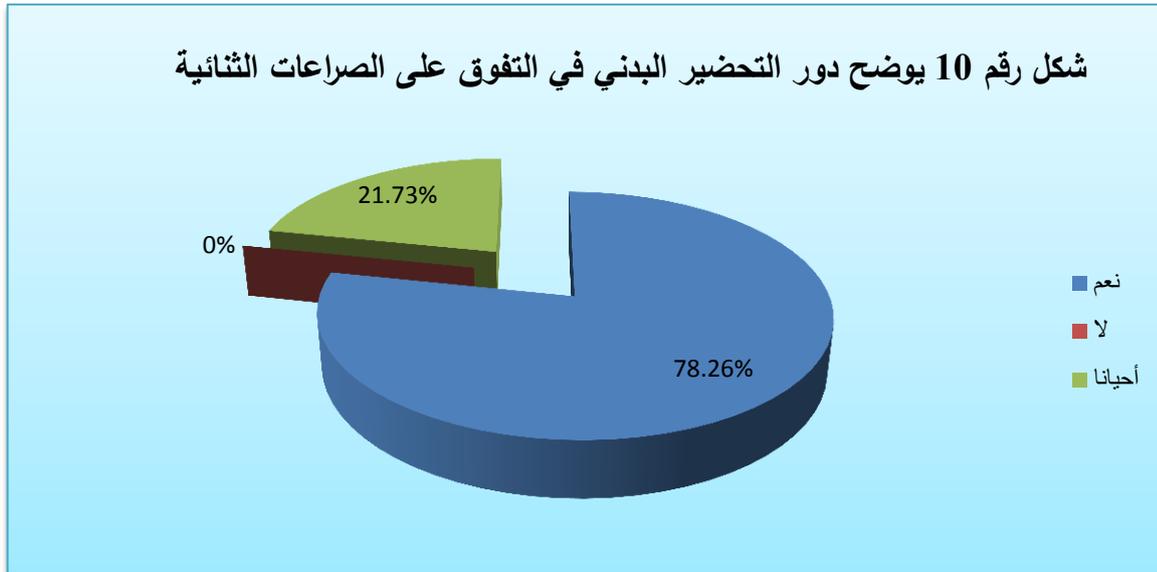
الغرض منه:

معرفة دور التحضير البدني في التفوق على الصراعات الثنائية.

الجدول رقم 12: يوضح دور التحضير البدني في التفوق على الصراعات الثنائية.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	18	%78.26	22.52	5.99	0.05	02
لا	00	%0				
أحيانا	05	%21.73				
المجموع	23	%100				

شكل رقم 10 يوضح دور التحضير البدني في التفوق على الصراعات الثنائية



التحليل:

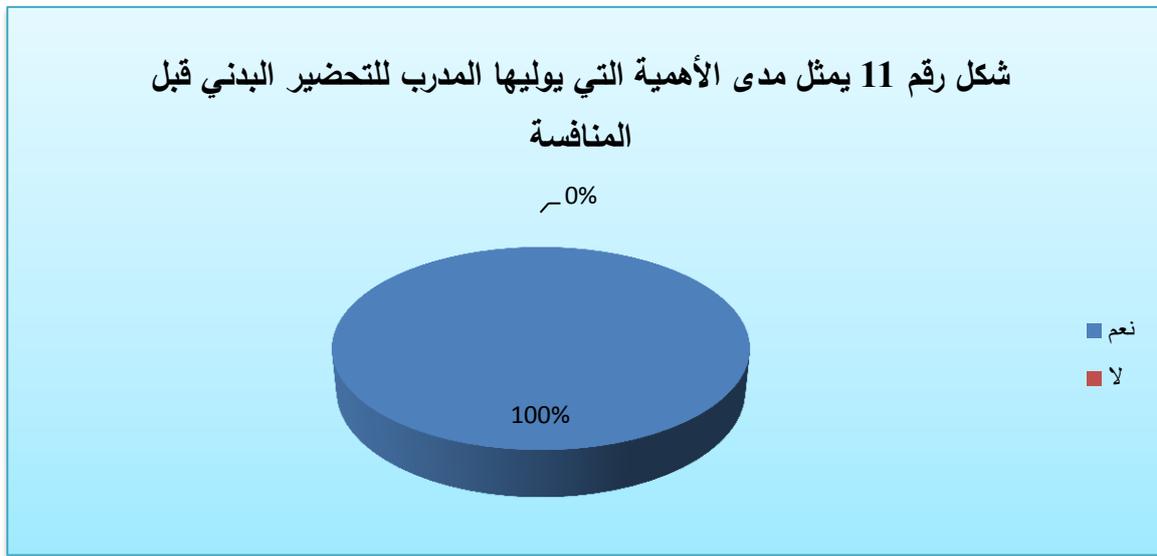
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 09 يتبين أن نسبة 78.26% من عينة البحث أجابوا بأن التحضير البدني الجيد يساعدهم في التفوق في الصراعات الثنائية في حين نجد ما يمثل 21.73% من اللاعبين يرون بأن التحضير البدني يساعدهم أحيانا في التفوق في الصراعات الثنائية. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) حيث كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تقدر بـ(22.52). وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول أعلاه يمكن أن نستنتج أن أغلبية اللاعبين يؤكدون على دور التحضير البدني يساعدهم على التفوق في الصراعات الثنائية أثناء المنافسة الرياضية.

**السؤال العاشر:** هل يولي مدركم أهمية للتحضير البدني قبل المنافسة الرياضية؟  
**الغرض منه:** معرفة مدى الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة.  
**الجدول رقم 13:** يمثل مدى الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	23	% 100	23	3.84	0.05	01
لا	00	% 00				
المجموع	23	% 100				



#### التحليل:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 13 تبين أن جميع أفراد العينة أجابوا بـ "نعم" أي ما يمثل نسبة 100% من أفراد العينة يؤكدون على أن مدركهم يولي أهمية كبيرة للتحضير البدني قبل المنافسة. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (3.84) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (23)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يولون أهمية كبيرة للتحضير البدني قبل المنافسة الرياضية وهذا للدور الفعال والإيجابي الذي يلعبه في تحسين اللياقة البدنية للاعبين التي تساعدهم على الأداء الجيد أثناء المنافسة.

السؤال الحادي عشر:

هل للياقة البدنية تأثير إيجابي على أدائك أثناء المنافسة؟

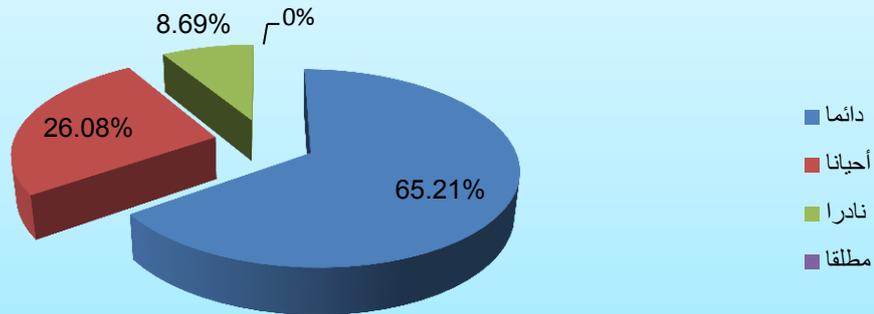
الغرض منه:

معرفة مدى تأثير الإيجابي للياقة البدنية على مستوى اللاعب أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم 14: يوضح مدى تأثير الإيجابي للياقة البدنية على مستوى اللاعب أثناء المنافسة الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	15	65.21%	23.08	7.82	0.05	03
أحيانا	06	26.08%				
نادرا	02	8.69%				
مطلقا	00	0%				
المجموع	23	23%				

شكل رقم 12 يوضح مدى تأثير الإيجابي للياقة البدنية على مستوى اللاعب أثناء المنافسة



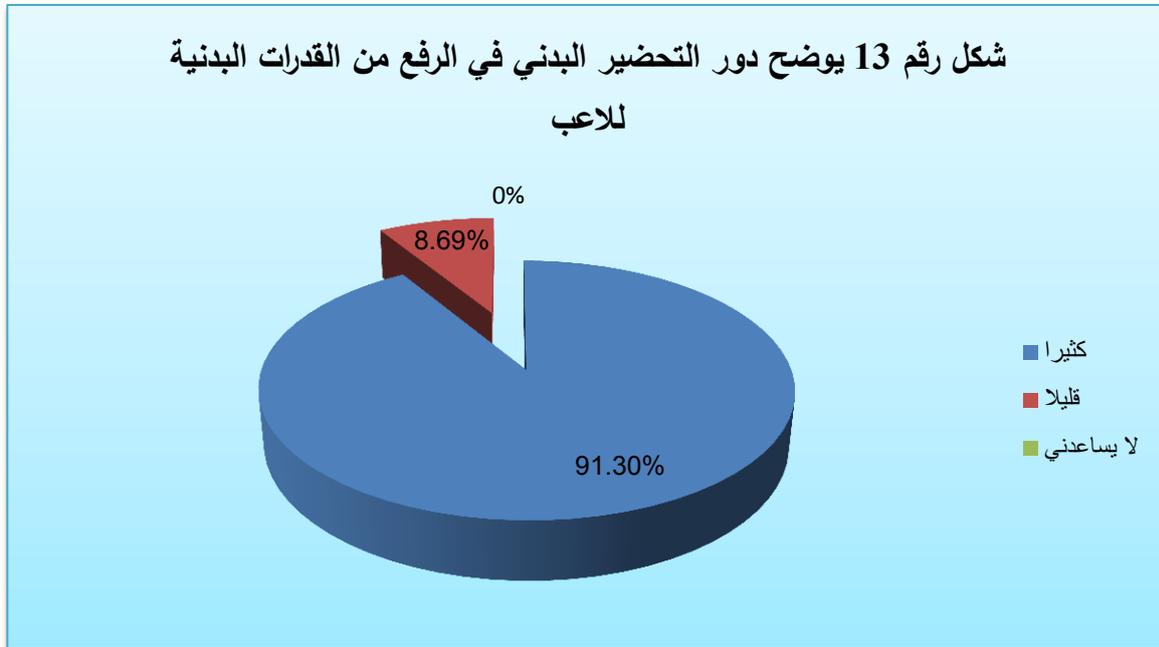
التحليل:

من خلال عرض نتائج الجدول تبين أن 65.21% من أفراد العينة يؤكدون بتأثر مستواهم ايجابيا بمستوى اللياقة البدنية التي يكونون عليها في حين نجد نسبة 26.08% من اللاعبين يرون أنهم أحيانا ما يتأثر مستواهم باللياقة البدنية التي يكونون عليها بينما نجد نسبة 8.69% من اللاعبين يرون أنهم نادرا ما يتأثر مستواهم باللياقة البدنية التي يكونون عليها. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (7.82) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (23.08)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن مستوى أداء اللاعبين يتأثر إيجابيا باللياقة البدنية التي يكونون عليها، وهذا ما يبرز أهمية التحضير البدني في تحسين اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة.

السؤال الثاني عشر: هل التحضير البدني يساعدك على تحمل حمل المنافسة؟  
 الغرض منه: معرفة دور التحضير البدني في الرفع من القدرات البدنية للاعب.  
 الجدول رقم 15: يوضح دور التحضير البدني في الرفع من القدرات البدنية للاعب

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
كثيرا	21	%91.30	35.04	5.99	0.05	02
قليلا	02	%8.69				
لا يساعدني	00	%00				
المجموع	23	%100				



#### التحليل:

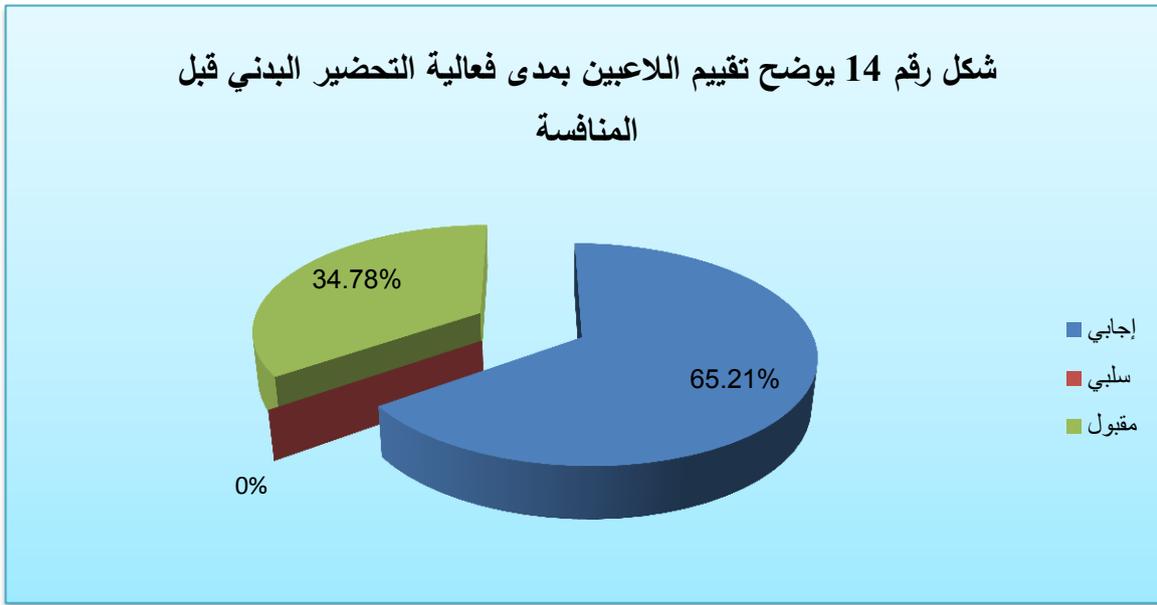
من خلال عرض الجول أعلاه الذي يمثل مدى دور التحضير البدني في مساعدة اللاعب على تحمل حمل المنافسة تبين أن 21 تكرر من اللاعبين أجابوا بأن التحضير البدني يساعدهم على تحمل أعباء المنافسة وهذا ما يمثل نسبة 91.30% من مجموع اللاعبين. بينما نجد نسبة 8.69% من اللاعبين يرون بأن التحضير يساعدهم قليلا في تحمل أعباء المنافسة. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (5.99) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (35.04)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول يمكن أن نستنتج بأن التحضير البدني له دور كبير في تحسين اللياقة البدنية للاعبين، ويرفع من قدرة اللاعب خاصة صفة التحمل لديه التي تساعده على تحمل أعباء المنافسة.

السؤال الثالث عشر: ما هو تقييمك لمستوى التحضير البدني الذي قمت به قبل المنافسات؟  
 الغرض منه: معرفة تقييم اللاعبين بمدى فعالية التحضير البدني الذين يقومون به قبل المنافسة  
 الجدول رقم 16: يوضح تقييم اللاعبين بمدى فعالية التحضير البدني قبل المنافسة

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
إيجابي	15	65.21%	14.69	5.99	0.05	02
سلبي	00	0%				
مقبول	08	34.78%				
المجموع	23	100%				



#### التحليل:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 16 تبين أن نسبة 65.21% من أفراد العينة يرون بأن التحضير البدني قبل المنافسة هو إيجابي إلى حد كبير، ونجد ما يمثل نسبة 34.78% من أفراد العينة يصفون التحضير البدني الذي يقومون به قبل المنافسة بالمقبول. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (5.99) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (14.69)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

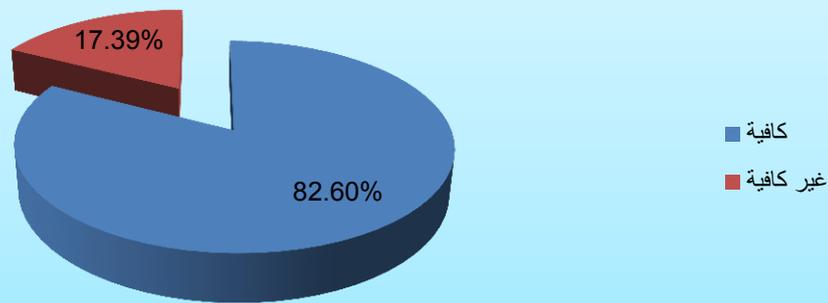
يمكن أن نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول مدى فعالية التحضير البدني قبل المنافسة الرياضية وهذا للأهمية الكبيرة التي يوليها المدربين لهذا الجانب.

تحليل نتائج المحور الثالث: تنمية وتطوير الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة. السؤال الرابع عشر: في اعتقادك هل المدة الزمنية المخصصة لإعدادك بدنياً كفيلة بأن تكون مهياً لتحمل كثافة المنافسة؟

الغرض منه: معرفة وإدراك ما إذا كانت المدة الزمنية المخصصة للتحضير كافية للاعب لتحمل كثافة المنافسة. الجدول رقم 17: يوضح ما إذا كانت المدة المخصصة للإعداد كافية للاعب لتحمل كثافة المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
كافية	19	%82.60	9.78	3.84	0.05	01
غير كافية	04	%17.39				
المجموع	23	%100				

شكل رقم 15 يوضح ما إذا كانت المدة المخصصة للإعداد كافية للاعب لتحمل كثافة المنافسة



#### التحليل:

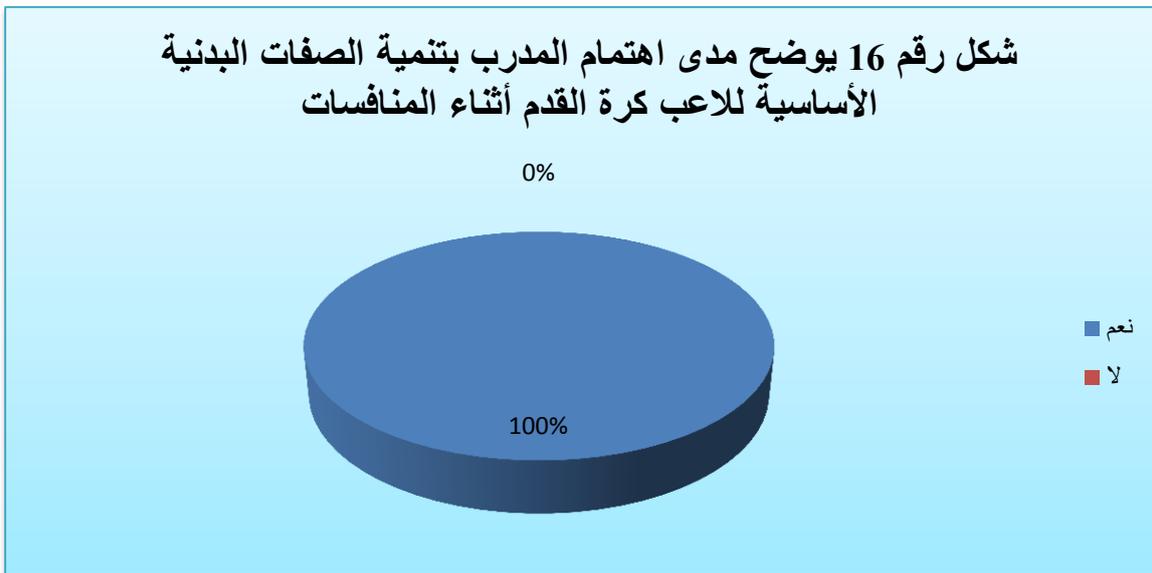
من خلال عرض نتائج الجدول تبين أن 19 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 82.60% من أفراد العينة يقرون ويرون بأن المدة المخصصة لإعدادهم هي كافية لتحملهم كثافة المنافسة، في حين نجد نسبة 17.39% من أفراد العينة يرون بأن المدة المخصصة لإعدادهم غير كافية لتحملهم كثافة المنافسة الرياضية. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (3.84) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (9.78)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج بأن المدة المخصصة لإعداد اللاعبين بدنياً هي مدة كافية لتحمل اللاعبين كثافة المنافسة الرياضية، وهذا ما يعكس الأداء الجيد للاعبين خلال المنافسة.

السؤال الخامس عشر: هل مدركم يهتم بتنمية الصفات البدنية التي تساعدكم على الأداء الجيد أثناء فترة المنافسة؟  
الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المدرب بتنمية الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم أثناء المنافسات.  
الجدول رقم 18: يوضح مدى اهتمام المدرب بتنمية الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم أثناء المنافسات.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	23	% 100	23	3.84	0.05	01
لا	00	% 00				
المجموع	100	% 100				



#### التحليل:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 18 الذي يوضح مدى اهتمام المدرب بتنمية الصفات البدنية للاعبين تبين أن جميع أفراد العينة قد أجابوا بـ "نعم" وهذا ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين الذين يؤكدون على الإهتمام الذي يوليه المدرب لتنمية الصفات البدنية للاعبين والتي تساعدهم على الأداء الجيد خلال فترة المنافسة. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (3.84) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (23)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول يمكن أن نستنتج أن أغلبية المدربين على وعي كبير بمدى أهمية تطوير الصفات البدنية للاعبين من أجل الأداء الجيد خلال فترة المنافسة.

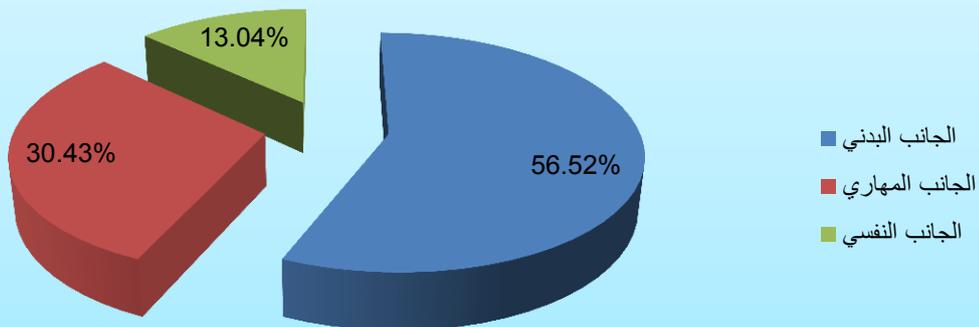
السؤال السادس عشر: برأيك ماهي جوانب الإعداد المهمة التي يجب أن يخصص لها وقتا زمنيا كبيرا أكثر من الجوانب الأخرى قبل المنافسة؟

الغرض منه: معرفة الجانب المهم الذي يخصص له زمن كبير في الإعداد.

الجدول رقم 19 : يوضح الجانب المهم الذي يخصص له زمن كبير في الإعداد.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الجانب البدني	13	%56.52	6.60	5.99	0.05	02
الجانب المهاري	07	%30.43				
الجانب النفسي	03	%13.04				
المجموع	23	%100				

شكل رقم 17 يوضح الجوانب المهمة التي يجب أن يخصص لها زمن كبير في الإعداد



#### التحليل:

من خلال تحليل نتائج الجدول تبين بأن 13 تكرر من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 56.52% من اللاعبين كانت إجابتهم تشير إلى اهتمامهم بالجانب البدني وتضعه في المقام الأول حيث يؤكدون على تخصيص مدة زمنية كبيرة للإعداد البدني في حين نجد ما يمثل نسبة 30.43% من اللاعبين ترى بأن الجانب المهاري هو الجانب

الذي يجب أن يخصص له وقتا كبير في الإعداد، أما ما يمثل نسبة 13.04% من اللاعبين فإنهم أجابوا بأن الجانب الذي يجب أن يخصص له وقتا كبير هو الجانب النفسي. وهذا ما يؤكد عليه مقدار  $\text{كا}^2$  عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث كانت  $\text{كا}^2$  المجدولة تساوي (5.99) وهي أصغر من  $\text{كا}^2$  المحسوبة التي تقدر بـ (6.60)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

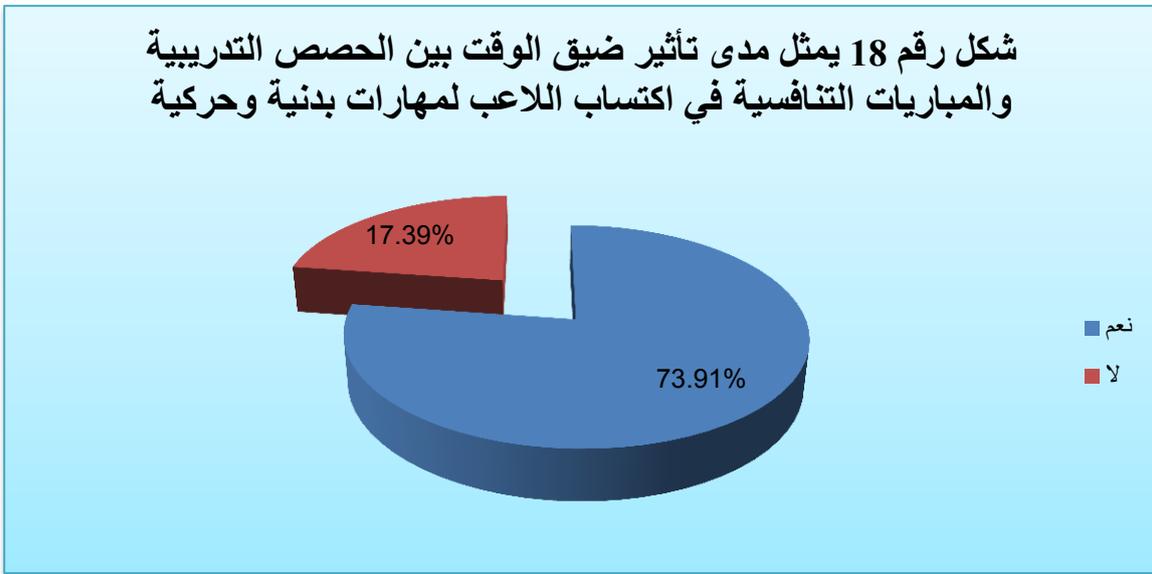
#### الاستنتاج:

من خلال تحليل الجدول رقم 19 يمكن أن نستنتج بأن الإعداد البدني هو الجانب الذي يجب أن تحترم فيه المدة الزمنية اللازمة لأنه المهم بالنسبة للاعب كرة القدم حيث يعتبر محرك الجوانب الأخرى.

**السؤال السابع عشر:** هل ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية يؤثر على اكتسابك لمهارات بدنية وحركية جديدة؟  
**الغرض منه:** معرفة مدى تأثير ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية على اكتساب اللاعب لمهارات بدنية وحركية.  
**الجدول رقم 20:** يمثل مدى تأثير ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية على اكتساب اللاعب لمهارات بدنية وحركية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	17	73.91%	8.56	3.84	0.05	01
لا	04	17.39%				
المجموع	23	100%				

شكل رقم 18 يمثل مدى تأثير ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية في اكتساب اللاعب لمهارات بدنية وحركية



#### التحليل:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 20 الذي يمثل مدى تأثير ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية على اكتساب اللاعب لمهارات بدنية وحركية، تبين أن 17 فرداً من مجموع أفراد العينة أي ما يمثل نسبة 73.91% أجابوا بأن ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية يؤثر على اكتسابهم لمهارات بدنية وحركية، بينما نلاحظ بأن نسبة 17.39% من أفراد العينة يرون بأن ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية لا يؤثر على اكتسابهم لمهارات بدنية وحركية. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (3.84) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (8.56)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

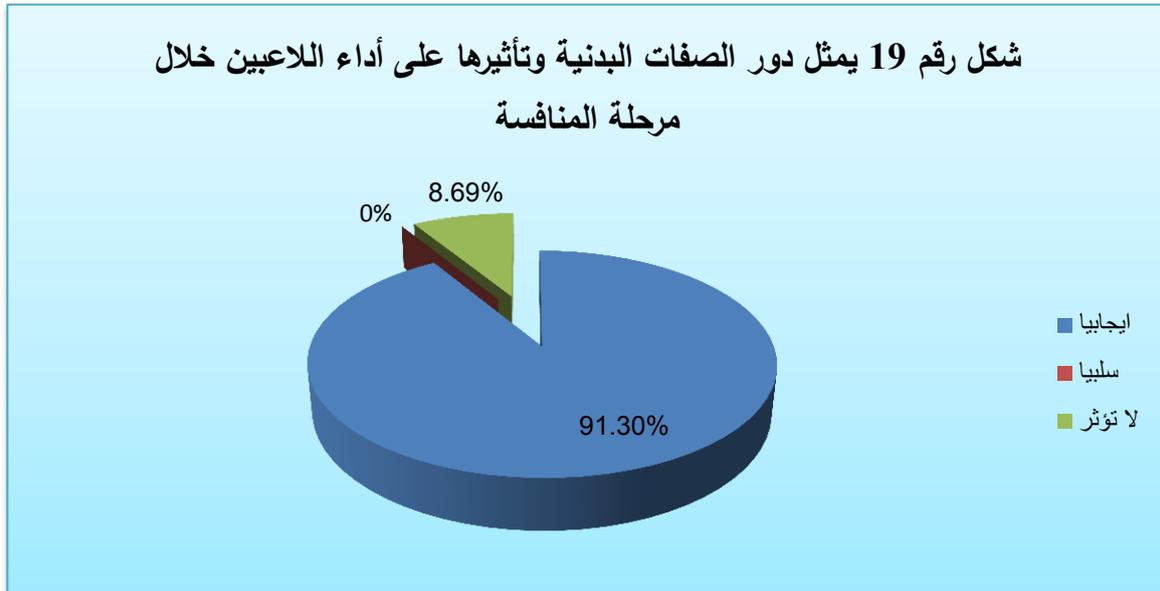
**الاستنتاج:** من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج بأن ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية يؤثر على اكتساب اللاعبين لمهارات بدنية وحركية.

السؤال الثامن عشر: كيف تؤثر الصفات البدنية المطورة في مرحلة التحضير البدني على أدائك خلال مرحلة المنافسة؟

الغرض منه: معرفة دور الصفات البدنية وتأثيرها على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسات.  
الجدول رقم 21: يمثل دور الصفات البدنية وتأثيرها على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
إيجابيا	21	%91.30	35.07	5.99	0.05	02
سلبيا	00	%0				
لا تؤثر	02	%8.69				
المجموع	23	%100				

شكل رقم 19 يمثل دور الصفات البدنية وتأثيرها على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة



#### التحليل:

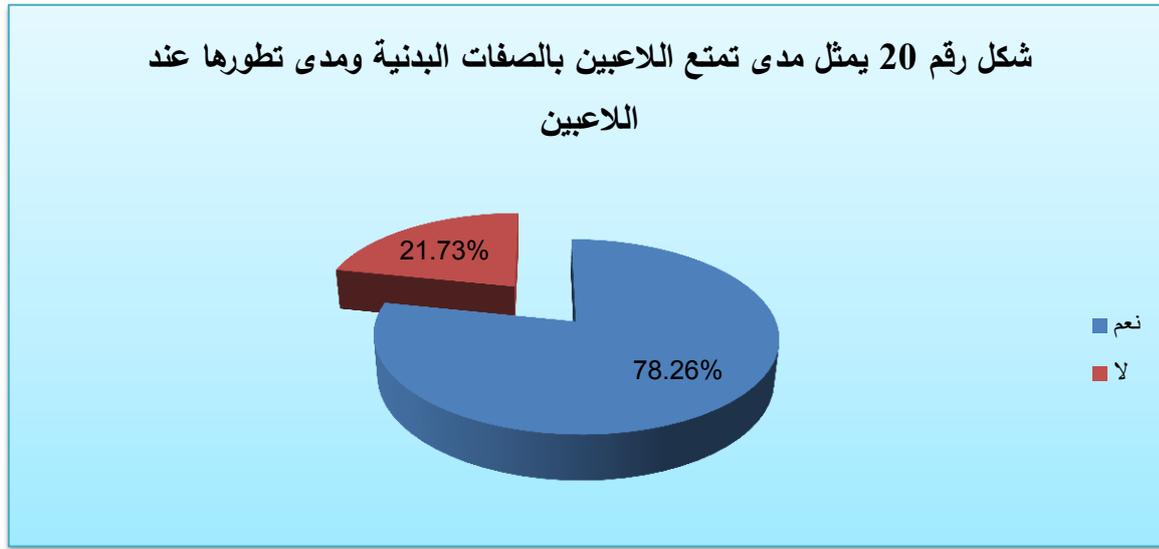
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 21 لاحظنا أن 21 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 91.30% من أفراد العينة يرون أن الصفات البدنية المطورة خلال مرحلة التحضير البدني تؤثر إيجابيا على أدائهم خلال مرحلة المنافسة، في حين نجد ما يمثل نسبة 8.69% من أفراد العينة يرون بأن الصفات البدنية المطورة خلال مرحلة التحضير البدني ليس لها تأثير على أدائهم أثناء المنافسة الرياضية. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (5.99) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (35.07)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج بأن لتنمية الصفات البدنية تأثير إيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة، وأغلبية اللاعبين على وعي تام بهذا التأثير والدور الهام الذي تلعبه الصفات البدنية في تحسين الأداء خلال مرحلة المنافسة.

السؤال التاسع عشر: أثناء المنافسات هل بإمكانك القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟  
الغرض منه: معرفة مدى تمتع اللاعبين بالصفات البدنية ومدى تطورها عند اللاعبين.  
الجدول رقم 22: يمثل مدى تمتع اللاعبين بالصفات البدنية ومدى تطورها عند اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	18	%78.26	7.34	3.84	0.05	01
لا	05	%21.73				
المجموع	23	%100				



#### التحليل:

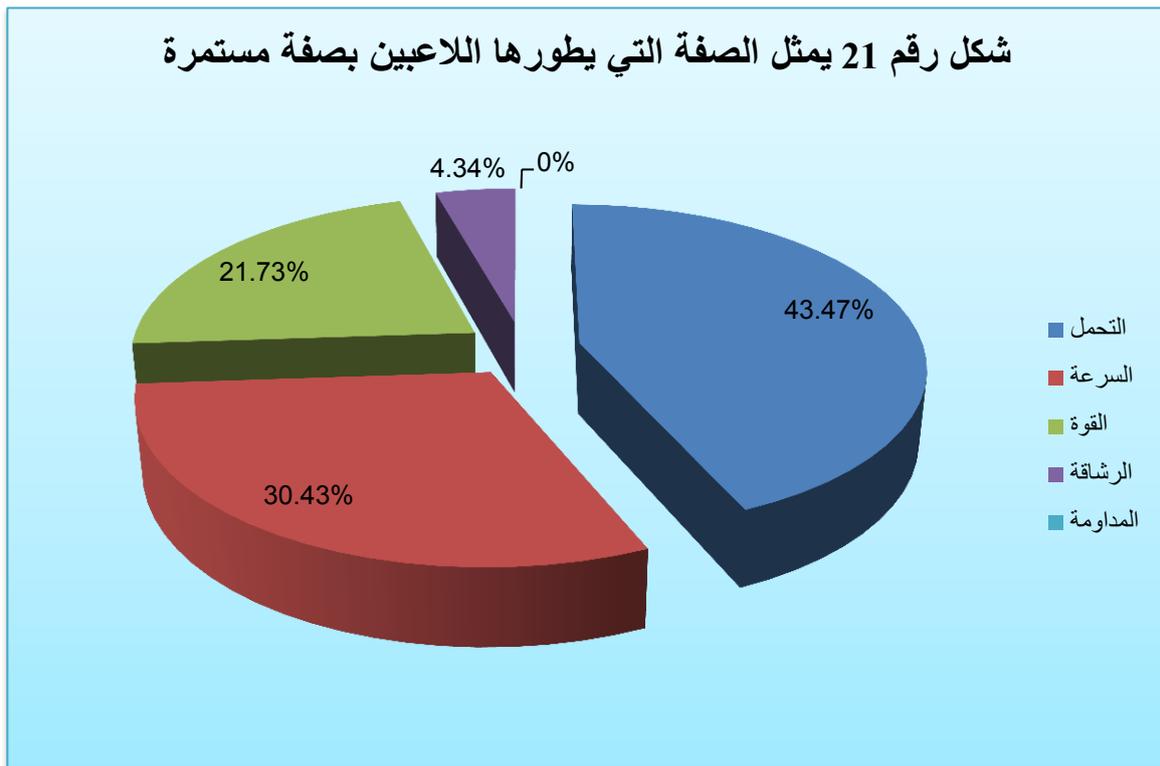
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 22 تبين أن 18 لاعبا من مجموع أفراد العينة أي ما يمثل نسبة 78.26% من أفراد العينة يقرون بقدرتهم على أداء عدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة، بينما نجد ما نسبته 21.73% من أفراد العينة يرون بأنهم غير قادرين على أداء عدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة أثناء المنافسات الرياضية. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث كانت كا<sup>2</sup> المجدولة تساوي (3.84) وهي أصغر من كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر بـ (7.34)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول أعلاه يمكن أن نستنتج بأن اللاعبين قادرين على القيام بحركات بدنية في مدة زمنية قصيرة، وهذا ما يدل على تطور الصفات البدنية عند اللاعبين من مرونة، رشاقة، وقوة، وسرعة، وتحمل. وتمتعهم بمستوى متطور من الصفات البدنية خاصة سرعة.

السؤال العشرون: برأيك ماهي الصفات البدنية الواجب تتميتها بإستمرار؟  
الغرض منه: معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.  
الجدول رقم 23: يمثل الصفة التي يطورها اللاعبون بصفة مستمرة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درة الحرية
التحمل	10	43.47%	86	9.49	0.05	04
السرعة	07	30.43%				
القوة	05	21.73%				
الرشاقة	01	4.34%				
المداومة	0	0%				
المجموع	23	100%				



#### التحليل:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 23 تبين أن هناك نسبة 43.47% من أفراد العينة يرون أن صفة التحمل هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة، بينما نجد 30.43% من أفراد العينة يرون بأن السرعة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة في حين أشار 21.73% من أفراد العينة أن القوة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة. وهذا ما يؤكد عليه مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04)، حيث

كانت  $\chi^2$  المجدولة تساوي (9.49) وهي أصغر من  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر بـ (86)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 23 يمكن أن نستنتج أن اللاعبين يهتمون بتمتية الصفات البدنية من قوة، وسرعة، ورشاقة خاصة صفة التحمل حيث يعلب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية خاصة أثناء المنافسات الرياضية.

4-1-2- تحليل ومناقشة نتائج المقابلة الموجهة للمدرب:

أ. المعلومات العامة:

جدول رقم 24: يمثل المعلومات العامة حول المدرب

المعلومة	الإجابة
الشهادة المحصل عليها	C.F.E.C
سنوات الخبرة	05 سنوات

التحليل والمناقشة:

من خلال تحليل الجدول الخاص بالمعلومات العامة تبين بأن المدرب الذي يشرف على تدريب نادي وفاق سطيف ذات مستوى وخبرة تتراوح بخمس سنوات مما يدل على كفاءته المهنية.

ب. اسئلة المقابلة:

جدول رقم 25: يمثل محاور الأسئلة الموجهة للمدرب وتحليلها

المحاور	الأسئلة	الأجوبة
تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين	س01: هل لحجم وكثافة المنافسة الرياضية علاقة سلبية في التأثير على الأداء العام للاعبين أثناء المنافسة؟	نعم سلبية
	س02: كيف يمكنك أن تقيم فريقك بدينا بعد إجراء مجموعة كبيرة من المباريات؟	مفتوحة
	س03: في رأيك ما هو السبب في تدني مستوى الأداء وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟	مفتوحة
أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم	س04: ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟	مفتوحة
	س05: ما هي أهم الجوانب التي تبذلون لها اهتماما قبل المنافسة الرياضية؟	مفتوحة
	س06: هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق للاعب أثناء المنافسة؟	نعم عامل من عوامل النجاح
دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة	س07: هل المدة الزمنية للإعداد البدني وتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة؟	نعم المدة الزمنية لها دور
	س08: في رأيك كمدرّب ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة أثناء المنافسة بالنسبة للاعب كرة القدم؟	مفتوحة
	س09: هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة المرتفعة؟	نعم يساعد

### التحليل والمناقشة:

من خلال عرض الجدول سابقا الذي يحتوي على أسئلة المقابلة التي كانت مقسمة إلى ثلاث محاور حسب محاور البحث، حيث صيغت هذه الأسئلة حسب فرضيات البحث من السؤال الأول إلى غاية السؤال التاسع، وبعد تفريغها والإجابة عليها سنقوم بتحليلها.

#### ➤ تحليل ومناقشة المحور الأول:

#### تأثير كثافة المنافسات على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم

بعد تفريغ إجابات المدرب لاحظنا أن المدرب على دراية ويدرك العلاقة السلبية لكثافة المنافسة الرياضية وتأثيرها على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، وحسب رأي المدرب فإن تدني أداء اللاعبين وتدني نتائج الفريق تعود لسبب كثافة المنافسة بنسبة كبيرة.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج المحور الأول الخاص بالمقابلة نستنتج أن لحجم وكثافة المنافسة الرياضية تأثير سلبي على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم مما يؤثر على أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة الرياضية ومنه تظهر العلاقة السلبية لكثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

#### ➤ تحليل ومناقشة المحور الثاني:

#### أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

بعد تفريغ إجابات المدرب لاحظنا أن هناك إهتمام كبير من قبل المدرب للتحضير البدني في برنامج عمله، حيث يؤكد بأن الهدف منه تحسين اللياقة البدنية للاعبين، ويرى المدرب بأن عوامل النجاح والتفوق مرتبطة ارتباطا وثيقا بالجانب البدني للاعب كرة القدم. مما يدل على وعي المدرب بالتأثير السلبي لكثافة المنافسة على القدرات البدنية للاعبين لذلك فهو يحرص على التحضير البدني والإعداد البدني الجيد للتغلب على هذه الآثار وهذا لدور التحضير البدني في التقليل من الآثار السلبية لكثافة المنافسة.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج المحور الثاني الخاص بالمقابلة نستنتج بأن المدرب يهتم بالتحضير البدني ويولي له أهمية في برنامج عمله وهذا بهدف تحسين اللياقة البدنية للاعبين، والتي تساعدهم على الأداء الجيد أثناء المنافسة الرياضية مما يدل على أهمية الجانب البدني ودوره المميز والفعال إلى جانب الجوانب الأخرى، في تحقيق النتائج الإيجابية، وتخفيف الآثار السلبية لكثافة المنافسة الرياضية.

وهذا ما يؤكد "حسن السيد أبوعبد" في الجانب النظري صفحة 15.

#### ➤ تحليل نتائج المحور الثالث:

#### دور الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

بعد تفريغ إجابات المدرب حول المحور الثالث للمقابلة تبين أن المدرب يخصص مدة زمنية كافية من أجل الإعداد البدني الجيد الذي يتطلب وقتا كبيرا وكافيا ويهتم بتنمية الصفات البدنية من (تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، مرونة) لما لها من دور وأثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة، كما يعتبر المدرب أن صفة التحمل

هي الصفة الأكثر أهمية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة إلى جانب بقية الصفات البدنية الأخرى، ويؤكد على أن الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعب على التكيف مع الأحمال ذات الشدة المرتفعة.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج المحور الثالث الخاصة بالمقابلة نستنتج بأن المدرب يؤكد على دور المدة الزمنية الكافية للإعداد البدني وأهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة وفي مقدمتها صفة التحمل التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم من أجل تحمل أعباء المنافسة إلى جانب الصفات البدنية الأخرى، وهذا ما يثبت قيمة الإعداد الجيد للصفات البدنية من (تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، مرونة) التي تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة المرتفعة.

وهذا ما يؤكد "حنفي محمود مختار" و "حارس هيوز" في الجانب النظري الصفحة 15.

## 4-2- مقارنة النتائج بالفرضيات:

## • مقابلة ومقارنة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

لقد افترضنا في دراستنا أن لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

وبعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين، ومن خلال نتائج الجداول (09.08.07.06.05.04) الخاصة بالأسئلة (06.05.04.03.02.01) المتعلقة بال محور الأول المتمحور حول تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم. والذي يخدم الفرضية الجزئية الأولى، إضافة إلى النسب المئوية وقيم كاف تريبع التي تدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية. تبين لنا فعلا أن لكثافة المنافسة تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين، حيث يظهر التعب والإرهاق مما يؤثر على أداء اللاعبين أثناء المنافسة وهذا التأثير السلبي ينجم عن إجراء سلسلة من المباريات بشكل مكثف وغير منظم.

ومن خلال تحليل نتائج المحور الأول للمقابلة الموجهة للمدرب والتي تضمنت ثلاثة أسئلة مصاغة حسب الفرضية الجزئية الأولى تبين لنا فعلا أن لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، حيث يؤكد المدرب على أن الأداء العام للاعبين أثناء المنافسة يتأثر سلبا بحجم وكثافة المباريات، كما يرجع المدرب تدني مستوى اللاعب وكثرة الإصابات إلى التأثير السلبي لكثافة المنافسة الرياضية.

ومن خلال كل ما سبق يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى محققة والتي مفادها:

**لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.**

وهذا ما يتفق مع الدراسات السابقة التي سبقتنا في دراسة هذا الموضوع.

## • مقابلة ومقارنة نتائج الفرضية الثانية:

لقد افترضنا في دراستنا أن للتحضير البدني الجيد دور في تحسين اللياقة البدنية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

وبعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين، ومن خلال نتائج الجداول (16.15.14.13.12.11.10) الخاصة بالأسئلة (13.12.11.10.09.08.07) المتعلقة بال محور الثاني المتمحور حول أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم أثناء المنافسة والذي يخدم الفرضية الجزئية الثانية، إضافة إلى النسب المئوية وقيم كاف تريبع، وبما أن هناك فروق ذات دلالة احصائية. تبين لنا فعلا أن للتحضير البدني دور في تحسين اللياقة البدنية للاعبين ويخفف من الآثار السلبية لكثافة المنافسة وهذا ما يعكس مدى اهتمام ووعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني الذي يساعدهم على اكتساب اللياقة البدنية وبالتالي تقديم أحسن أداء أثناء المنافسة.

ومن خلال تحليل نتائج المحور الثاني للمقابلة الموجهة للمدرب والذي احتوى على ثلاثة أسئلة حسب الفرضية الجزئية الثانية اتضح لنا بأن التحضير البدني يحظى بإهتمام كبير من قبل المدرب وهذا لما له من الأثر الإيجابي في تحسين اللياقة البدنية التي تساعد اللاعبين على الأداء الجيد وتزيد من مردوديتهم خلال المنافسة، حيث يولي المدرب اهتمام للجانب البدني في برنامج عمله ويعتبره عاملا من عوامل النجاح والتفوق، وهذا ما يدل على إدراك

المدرّب لأهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. حيث يعتبر عامل مهم في التغلب على الآثار السلبية التي تنجم عن كثافة المنافسة الرياضية.

وهذا ما ينطبق على فرضيتنا القائلة بأن:

**للتحضير البدني دور في تحسين اللياقة البدنية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.**

وعليه ومن خلال كل ما سبق يمكن القول بأن فرضيتنا محققة.

وهذا ما تتفق عليه الدراسات السابقة لبحثنا.

• **مقابلة ومقارنة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:**

لقد افترضنا بأن: **المدة المخصصة للإعداد والتطوير الجيد للصفات البدنية دور في تحسين الأداء العام للاعبين خلال المنافسة**

وبعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين، ومن خلال نتائج الجداول (23.22.21.20.19.18.17) الخاصة بالأسئلة (20.19.18.17.16.15.14) المتعلقة بالمحور الثالث المتمحور حول دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة، إضافة إلى النسب المئوية وقيم كاف تربيع، وبما أن هناك فروق ذات دلالة احصائية. تبين لنا فعلاً بأن للمدة الزمنية للإعداد البدني وتنمية الصفات البدنية أهمية ودور على أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة ويظهر ذلك في اهتمام اللاعبين بتطوير الصفات البدنية بصفة مستمرة، وحرصهم على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية وذلك لإدراكهم بالأهمية التي تلعبها في تحسين أدائهم خلال المنافسة الرياضية.

ومن خلال تحليل نتائج المحور الثالث للمقابلة الموجهة للمدرّب والذي احتوى على ثلاثة أسئلة حسب الفرضية الجزئية الثالثة تبين بأن المدرّب يخصص مدة زمنية كافية للإعداد البدني كما يعمل على تنمية الصفات البدنية للاعبين وحرصه على تطويرها بالشكل المستمر مما يدل على وعي المدرّب بضرورة تنميتها وتطويرها لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

وهذا ما ينطبق على فرضيتنا القائلة بأن:

**المدة المخصصة للإعداد والتطوير الجيد للصفات البدنية دور في تحسين الأداء العام للاعبين خلال المنافسة .**

وعليه ومن خلال كل ما سبق وفي حدود الدراسة فإننا فرضيتنا محققة.

وهذا ما ينطبق مع الدراسات التي سبقتنا في دراسة هذا الموضوع.

• مقابلة ومقارنة نتائج الفرضية العامة:

لقد تم صياغة فرضيتنا العامة على النحو التالي: توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

وبعد عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها: لحجم وكثافة المنافسة تأثير سلبي على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. أعطت النتائج دلائل أثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

وبعد عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية التي تقول بأن: للتحضير البدني الجيد دور في تحسين اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، أعطت النتائج دلائل أثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

وبعد عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها بأن: المدة المخصصة للإعداد والتطوير الجيد للصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة، أعطت النتائج دلائل أثبت صحة الفرضية الجزئية الثالثة. وعليه وبما أن الفرضيات الجزئية قد تحققت فإن الفرضية العامة هي محققة والتي مفادها: هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

## خلاصة:

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها في هذا الفصل ومن خلال مناقشة ومقارنة النتائج بفرضيات البحث تبين لنا مدى وعي المدرب وكذا اللاعبين بالتأثير السلبي لكثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، كما تبين لنا أهمية التحضير البدني في تحسين اللياقة البدنية للاعبين خلال فترة المنافسة وهذا ما يعكس اهتمام المدرب واللاعبين بالتحضير البدني لدوره البالغ في تحقيق النتائج الإيجابية والتقليل من الآثار السلبية لكثافة المنافسة ومن جهة أخرى مدى احترام المدرب للمدة الزمنية اللازمة ووعيه واهتمام المدرب على تنمية الصفات البدنية للاعبين، وحرص كبير من قبل اللاعبين على تطوير الصفات البدنية المختلفة بصفة مستمرة التي تؤثر عليهم تأثير إيجابيا وتساعدهم بشكل كبير في تحسين أدائهم وتزيد من مردوديتهم خلال المنافسة الرياضية.

### الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة المتمثلة في علاقة كثافة المنافسة الرياضية باللياقة البدنية للاعب كرة القدم، ومن خلال كل ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري والتطبيقي، يمكن القول أننا وصلنا إلى استخلاص زبدة هذا العمل المتواضع، وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي وضحت الغموض الذي كان يطغى على هذا العمل، وكنتيجة لهذا ومن خلال تحليل وعرض النتائج الاستبتيان والمقابلة وتحليلها يمكن أن نستنتج أن هناك علاقة سلبية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعب كرة القدم. حيث تأثر سلبا على اللياقة البدنية للاعبين ومن جهة أخرى فقد استنتجنا بأن التحضير البدني له أهمية كبيرة ويشغل دورا بالغ الأهمية في تحسين اللياقة البدنية للاعبين والتي تساعدهم بشكل كبير في تحسين أدائهم أثناء المنافسة. كما أن المدة الزمنية الكافية للإعداد والتطوير الجيد للصفات البدنية للاعبين لها دور في تحسين الأداء العام، لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب وتساعد في التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات كما يجب على المدرب إتباع الطرق اللازمة لتتميتها وتطويرها وهذا ضمانا للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا. ففعالية التحضير البدني المقدم من طرف المدرب تظهر من خلال أداء اللاعب ومردوده أثناء المنافسة، وهو ما يعكس الصورة الحقيقية لكفاءة المدرب في هذا المجال. كما لا يجب الإعتماد على بعض اللاعبين فقط خلال المنافسة بل يجب التركيز على جميع اللاعبين بإعدادهم وتحضيرهم وإشراكهم في المنافسات.

خاتمة:

لقد بدأنا بحثنا المتواضع هذا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، وقد ارتأينا في بحثنا هذا المتواضع إبراز علاقة كثافة المنافسة الرياضية باللياقة البدنية للاعبين كرة القدم حيث انطلقت هذه الدراسة من اشكالية "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم" ولما كانت هذه الدراسة تهتم برياضة كرة القدم في الجزائر من أجل تطويرها في كل جوانبها وتحسين أداء اللاعبين بالنظر لعدة عوامل محيطة بالمنافسة في كرة القدم التي تؤثر على اللياقة البدنية والأجهزة الداخلية للممارسين بالنظر إلى المنافسات الكثيرة التي تؤثر سلبا بالخصوص على اللياقة البدنية للاعبين. حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الصواب والإلتزام المنهجية المطلوبة، وبالمرور إلى الجانب التطبيقي وبعد عرض الإجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين لاعبي (وفاق سطيف) وتحليل نتائج المقابلة الموجه للمدرب (مدرب وفاق سطيف) تحصلنا على نتائج جد مقاربة، وهذا بالنظر إلى الفرضيات الجزئية التي تحققت بنسبة كبيرة جدا.

ومنه فالفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال دراستنا هذه قد تحققت وتأكدت وهي **لكثافة المنافسة الرياضية علاقة سلبية باللياقة البدنية للاعبين كرة القدم** ويظهر ذلك من خلال حالات التعب والإرهاق وكثرة الإصابات وتدني مستوى اللاعبين ونتائج الفريق. لذلك يستوجب الاهتمام بالتحضير البدني وإعطائه المكانة اللازمة لما له من الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، من أجل ضمان النتائج الرياضية الجيدة بحيث على المدرب الاهتمام بتنمية وتطوير الصفات البدنية بالاعتماد على الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير البدني للحصول على النتائج المرجوة والتقليل من التأثيرات السلبية الناجمة عن كثافة المنافسة الرياضية. كما لا يجب على المدرب الاعتماد على بعض اللاعبين فقط أثناء المنافسات، بل يجب الإهتمام بإعداد جميع اللاعبين المشكلين لأي فريق بتحضيرهم وإعدادهم جيدا وإشراكهم في المنافسات لتحقيق النتائج الإيجابية.

ومن خلال هذه الدراسة توصلنا إلى أنه لا مجال للشك في ضرورة التحضير البدني للاعب كرة القدم وإعداده بدنيا وتنمية الصفات البدنية الخاصة باللعبه لضمان النتائج الإيجابية.

وفي ختام هذا البحث المتواضع مع تواضع الإمكانيات والوسائل من أجل إنجازه، ومن خلال الدراسة النظرية والميدانية التي قمنا بها نستطيع القول أن لكثافة المنافسة علاقة سلبية ذات تأثير سلبي على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، كما لا يمكننا القول أننا قد استكملنا جميع جوانب البحث، وإنما هذا البحث يبقى مفتوح للدراسة والتنقيب فيه وبالتالي تكون انطلاقة جديدة لدراسات أخرى مماثلة تأخذ بعين الاعتبار متغيرات جديدة لم نتطرق لها في الدراسة، فنأمل أن تكون هذه الدراسة التي قمنا بها قد مهدت الطريق لبحوث أخرى أكثر تعمقا.

### اقتراحات وفروض مستقبلية:

إن خير أثر يتركه الباحث إثر إجرائه لموضوع بحثه، هو ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وهذا ما سنقوم به الآن أي تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات التي تضيف على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث فيه، وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملاً مساعداً ومسهلاً لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم. نسرد هنا على النحو التالي:

- الاهتمام بالتحضير البدني وعدم اهماله واعتباره جزء وعامل مهم في تحسن أداء اللاعبين.
- تنويع طرق التدريب في التحضير البدني لأنها تساعد اللاعب على الوصول إلى أعلى مستويات من اللياقة البدنية.
- تخصيص مدة زمنية كافية للتحضير البدني لرفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية.
- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- توفير الوسائل والإمكانيات المادية (الهياكل، العتاد، وسائل الاسترجاع....) والبشرية كإدماج محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني.
- فتح دورات تكوينية موسمية للمدربين والمسيرين للاستفادة من كل ما هو جديد في مجال التدريب، كذلك من أجل تبادل الخبرات كي يستفيد منها هؤلاء الصاعدين في مجال كرة القدم.
- وضع رزنامة وبرمجة مدروسة تتماشى وتوازي المنافسات القارية و الدولية.
- الاعتماد على جميع اللاعبين خلال مرحلة المنافسة بإعدادهم وتنمية الصفات البدنية لديهم وإشراكهم في المنافسات.

# البيبلوغرافيا

أ. باللغة العربية:

\* المصادر:

1 القرآن الكريم (سورة النمل الآية 19)

\* المراجع:

- 2 إبراهيم علام .(1960). كأس العالم لكرة القدم .القاهرة :دار القومية للنشر.
- 3 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح .(1997). التدريب الرياضي ط .1مصر :دار الفكر العربي .
- 4 أبو العلاء عبد الفتاح، ابراهيم شعلان .(1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم .مصر :دار الفكر العربي .
- 5 أحمد أمين فوزي .(2003). مبادئ علم النفس الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 6 أسامة كامل راتب .(1997). علم النفس الرياضي الطبعة .2مصر :دار الفكر العربي.
- 7 أمر الله البساطي .(1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي .كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية : مطبعة الانتصار .
- 8 أمين أنور الخولي .(1996). الرياضة والمجتمع .الكويت :سلسلة عالم المعارف 216المجلس الوطني للفنون والإدارة.
- 9 بطرس رزق الله .(1984). التدريب في مجال التربية الرياضية .جامعة بغداد، العراق.
- 10 تامر محسن، وافق ثلجي .(1989). كرة القدم وعناصرها الأساسية .بغداد :مطبعة جامعة بغداد.
- 11 حارس هبوز .(1990). كرة القدم الخطط المهارية، ترجمة موفق المولى وتامر محسن .بغداد، العراق : مطبعة العالم.
- 12 حسن أحمد الشافعي .(1998). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي .مصر :منشأة المعارف بالإسكندرية .
- 13 حسن السيد أبو عبده .(2001). الاجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم .الاسكندرية، مصر : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية .
- 14 حسين عبد الجواد .(1977). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، الطبعة .4بيروت :دار العلم للملايين.
- 15 حسين عمر .(1998). لسان العرب المجلد 1، ط 1.العراق :مركز التميز لعلوم الإدارة والحسب.
- 16 حنفي محمد مختار .(1988). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .مصر :دار الفكر العربي.
- 17 حنفي محمود مختار .(1980). مدرب كرة القدم .مصر :دار الفكر العربي .
- 18 د.يوسف لازم كماش .(2002). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم .جامعة النصر ليبيا :دار الفكر.
- 19 رومي جميل .(1986). فن كرة القدم .بيروت :دار النقائض.
- 20 ريسان مجيد خريبط .(1989). موسوعة القياس والإختبارات في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول . جامعة بغداد.

- 21 زهران عبد الله .(2014). أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم .الإسكندرية :ماهي للنشر والتوزيع.
- 22 سامي الصفار .(1982). كرة القدم الجزء الأول بدون طبعة .بيروت :دار الكتب للطباعة والنشر .
- 23 طه إسماعيل وآخرون .(1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم .مصر : دار الفكر العربي .
- 24 عزت محمود الكاشف .(1991). الإعداد النفسي للرياضيين .بيروت :دار التفكير .
- 25 علي خليفة العنشري وآخرون .(1987). كرة القدم .الجمهورية العربية الليبية :بدون طبعة .
- 26 علي فهمي البيك .(1992). أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 27 كمال درويش، محمد حسين .(1984). التدريب الرياضي .مصر :دار الفكر العربي.
- 28 كمال يحي الريفي .(2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد العشرون ط .2الجامعة الأردنية الاردن .
- 29 مأمور بن حسن آل سلمان .(1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية .بيروت .لبنان :دار ابن حزم.
- 30 محمد حسن علاوي .(2002). علم نفس التدريب الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 31 محمد حسن علاوي .(2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 32 محمد حسن علاوي .(1994). علم التدريب الرياضي .مصر :دار المعارف.
- 33 محمد مصطفى الشعبيني .(2001). دراسات في علم الاجتماع .القاهرة :دار النهضة العربية .
- 34 محمد منصورى .(26/11/1993). الكرة الجزائرية فوز مستحق .الجزائر :نقلا عن جريدة الشباك العدد 26.
- 35 محمود عبد الفتاح عنان .(1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية .مصر :دار الفكر العربي .
- 36 محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ .(1983). نظريات وطرق التربية البدنية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 37 مختار سالم .(1998). كرة القدم لعبة الملايين .بيروت :مكتبة المعارف .
- 38 مفتي ابراهيم .(1978). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم .مصر :دار الفكر العربي.
- 39 مفتي ابراهيم حماد .(2001). التدريب الرياضي الحديث، ط 2.القاهرة :دار الفكر العربي.
- 40 مفتي ابراهيم حماد .(2001). التدريب الرياضي الحديث .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 41 مفتي ابراهيم .(1978). الهجوم في كرة القدم .مصر :دار الفكر العربي.
- 42 مهند حسين المنشاوي وأحمد إبراهيم خوجا .(2005). مبادئ التدريب الرياضي ط 1.عمان :دار وائل للنشر .
- 43 نبيل محمد إبراهيم .(2004). الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ط 1.الإسكندرية :دار الوفاء للطباعة والنشر .
- 44 يحي إسماعيل الحلوي .(2004). الموهبة الرياضية والإبداع الحركي ط 1.مصر :المركز العربي للنشر .

## \* المجالات والمذكرات والمنشورات:

- 45 بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني. (1997). مذكرة ليسانس بعنوان "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية". الجزائر: جامعة دالي ابراهيم.
- 46 جمال معوش . على بلعباس . (s.d.). مذكرة ليسانس "دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية". جامعة المسيلة .
- 47 عطاب براهيم . (2014/2013). أطروحة دكتوراه بعنوان "تأثير التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم". جامعة الجوائر 3معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله \*زرالدة.\*
- 48 محمد منصوري . (26/11/1993). الكرة الجزائرية فوز مستحق . الجزائر :نقلا عن جريدة الشباك العدد 26.

## ب. المراجع باللغة الأجنبية:

- 49 alian michel. (1998). foot balle les systeme de jeu. paris: edition chiram.
- 50 bellik Abed najem. (s.d.). L'entrainement sportif. batna: ed A,A.C.S.
- 51 Corbeanjoel. (1988). Foot Ball de L'école Aux Association. paris: edition Revuee.
- 52 Dekkar Nour Edine et Aut. (1990). Technique D'evaluation Physique Athlètes. Alger: Imprimerie du Poin Sportif .
- 53 Dornhorff Martinhabil. (1993). L'education physique sportif OPU. Alger.
- 54 Jurgenweinécle. (1997). Manuel d'entrainement. paris.
- 55 Matviev. (1997). psychologie sportive. paris: vigot france.
- 56 Matviev. (1997). psychologie sportive . paris: vigot france.
- 57 Rechard b-alderman. (s.d.). manuel de psycholoje du sport. paris: edition vigot.
- 58 Rechard b-alderman. (s.d.). Manuel de psycholoje du sportif. paris: edition vigot.
- 59 Taelman (R) . (1990). foot ball Techniques Nouvelle D'entrainement. paris: edition Amofora.
- 60 Taelman (R). (1990). foot ball Techniques Nouvelle D'entrinement. paris: edition Amofora.
- 61 taelman(R) Simon(j) . (1991). foot ball. paris: ed amphara.
- 62 jobbes B-Leveque M. (1987). football la préparation physique. paris: ed amphora.

## ج. المواقع الإلكترونية:

- 63 <http://ar.wikipedia.org/wiki>.
- 64 [www.fifa.com](http://www.fifa.com). (s.d.). 2012.



جامعة آكلي محند الحاج - البويرة -  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
"تخصص تدريب رياضي"

نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة وإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث  
قيمة ومصداقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة. ونحيطكم علما أن معلوماتكم المهنية للرياضة سوف تبقى سرا  
ونعهدكم بهذا.

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتتان.

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة التي ترونها مناسبة لكل سؤال والإجابة بحرية.

إشراف الأستاذ: حاج أحمد مراد

إعداد الطالب: لونيس عبد الرحمان

السنة الدراسية: 2015/2014

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

هل لحجم وكثافة المنافسة الرياضية علاقة في التأثير السلبي على اللياقة البدنية للاعبين خلال المنافسة الرياضية؟  
نعم  لا

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

نعم  لا  أحيانا

3- هل ينتابك الشعور بالتعب والارهاق أثناء أدائك لسلسلة من المباريات المتتالية؟

نعم  لا  أحيانا  نادرا

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

يؤثر عليك بدرجة كبيرة  بدرجة أقل  لا يؤثر

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

جيد  متوسط  مقبول

6- هل تشعر بتدني مستواك البدني من مباراة لأخرى؟

نعم  لا  أحيانا

## المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

07- هل للتحضير البدني دور في تحسين لياقتك البدنية أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم  لا

08- هل يتحسن أدائك البدني من مباراة إلى أخرى نتيجة التحضير البدني الجيد أثناء المنافسات؟

نعم  لا

09- هل التحضير البدني الجيد يساعدك على التفوق في الصراعات الثنائية؟

نعم  لا  أحيانا

10- هل يولي مدربكم أهمية للتحضير البدني قبل المنافسة الرياضية؟؟

نعم  لا

11- هل لليافتك البدنية تأثير إيجابي على أدائك أثناء المنافسة؟

دائماً   
أحياناً   
نادراً   
مطلقاً

12- هل التحضير البدني يساعدك على تحمل حمل المنافسة؟

كثيراً  قليلاً  لا يساعدني

13- ما هو تقييمك لمستوى التحضير البدني الذي قمت به بعد المنافسات؟

إيجابي  سلبي  مقبول

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

14- في اعتقادك هل المدة الزمنية المخصصة لإعدادك بدنياً كافية بان تكون مهياً لتحمل كثافة المنافسة؟

كافية  غير كافية  مقبولة

15- هل مدربكم يهتم بتنمية الصفات البدنية التي تساعدكم على الأداء الجيد أثناء فترة المنافسة؟

نعم  لا

16- برأيك ماهي جوانب الإعداد المهمة التي يجب أن يخصص لها وقتاً زمنياً كبيراً أكثر من الجوانب الأخرى قبل

المنافسة؟

الجانب البدني  الجانب المهاري  الجانب النفسي

17- هل ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية يؤثر على اكتسابك

لمهارات بدنية وحركية جديدة؟

نعم  لا

18- كيف تؤثر الصفات البدنية المطورة في مرحلة التحضير البدني على أدائك خلال مرحلة المنافسة؟

ايجابيا  سلليا  لا تؤثر

19- أثناء المنافسات هل بإمكانك القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

نعم  لا

20- برأيك ماهي الصفات البدنية الواجب تتميتها بصفة باستمرار؟

<input type="checkbox"/>	التحمل
<input type="checkbox"/>	السرعة
<input type="checkbox"/>	القوة
<input type="checkbox"/>	الرشاقة
<input type="checkbox"/>	المرونة

## ورقة تحكيم الاستبيان

الامضاء	الملاحظات	الدرجة العلمية	اسم الأستاذ
	مقبول	أستاذ محاضر	الأستاذ جمال خيري
	بعض التعديلات	أستاذ محاضر	الأستاذ منصور
	يجعل استعمال استبيان لغرض وصفي مسحي فقط	أستاذ مساعد "أ"	الأستاذ ميهوبي

## مقابلة مع مدرب نادي وفاق سطيف

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
"تخصص تدريب رياضي"

نرجو من سيادتكم إفادتنا بالمعلومات التي تفيدنا في هذه المقابلة والإجابة عن هذه الأسئلة و إن صراحتكم وصدقكم  
في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة. ونحيطكم علما أن معلوماتكم المهنية  
للرياضة سوف تبقى سرا ونعهدكم بهذا.  
ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتتان.

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة التي ترونها مناسبة لكل سؤال و الإجابة بحرية.

إشراف الأستاذ: أأأ أحمد مراد

إعداد الطالب: لونيس عبدالرحمان

المقابلة:

جدول المعلومات العامة حول المدرب (مدرب نادي وفاق سطيف)

الإجابة		المعلومة
		الشهادة المحصل عليها
وضع علامة (X) أمام الإجابة الصحيحة	الإقتراحات	سنوات الخبرة
	من 01 سنة إلى 05 سنوات	
	من 05 سنوات إلى 10 سنوات	
	أكثر من 10 سنوات	

أسئلة المقابلة:

الأجوبة		الأسئلة	المحاور
لا	نعم	س01: هل لحجم وكثافة المنافسة الرياضية علاقة في التأثير على الأداء العام للاعبين أثناء المنافسة؟	تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين
		س02: كيف يمكنك أن تقيم فريقك بدنيا بعد إجراء مجموعة كبيرة من المباريات؟	
		س03: في رأيك ما هو السبب في تدني نتائج الفريق وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟	
		س04: ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟	أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
		س05: ما هي أهم الجوانب التي تبذلون لها اهتماما قبل المنافسة الرياضية؟	
		س06: هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق للاعب أثناء المنافسة؟	
		س07: بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟	دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة
		س08: في رأيك كمدرّب ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة أثناء المنافسة بالنسبة للاعب كرة القدم؟	
لا	نعم	س09: هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة المرتفعة؟	

## Le résumé de la recherche

Le titre de la recherche ; la relation entre la densité compétition sportive et la condition physique chez les footballeurs séniore

Etude de cas – E.S.S.-

Cette étude a pour but de connaître la qualité de la relation entre densité de la compétition sportive et la condition physique chez les footballeurs. On commençant de la problématique suivante : es ce qu'il ya une relation entre la densité de la compétition sportive et la condition physique chez les footballeurs ?

On a fait une hypothèse générale qui dit que : l'en densités de la compétition sportive est une relation négative de la condition physique des footballeurs. L'exemple a inclus vingt-quatre individus choisis d'une façon exprès divisée a un modèle spéciale pour le questionnaire, ou elle a inclus tout les joueurs et son nombre est 23 vingt-trois joeurs, et un échenillant spécial a l'entrevue et elle a inclus l'entraîneur (celui de l'équipe de l'E.S.S).

Utiliser la méthode descripteur aussi l'approche historique et statistique tout en appuyant sur le questionnaire et l'entrevue. On a utilisé les pourcentages ainsi  $K^2$  dans l'exposition et l'analyse des résultats.

Les résultats de cette étude. Montrent une relation négative entre densités de la compétition sportive et la condition physique des footballeurs ou l'influence négative de densités de la compétition sur l'activité des joeurs pendant la compétition sportive.

On a confirmé sur la nécessité de la préparation physique ta à quelle point pourrait-il influencer le perfectionnement de la condition physique des joeurs. En outre prendre en considération la durée suffisante pour la préparation physique entre deux compétions qui se suivent. Mais ainsi l'importance d'une bonne préparation physique pour terminer la saison.

Les mots clés : densité de compétition – condition physique – senneurs