



جامعة ألكلي معند أولحاج البويرة  
معند علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



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

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

الموضوع:

دور الإعداد البدني على فاعلية لاعبي

كرة القدم صنفه أشبال

دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية كرة القدم -البويرة-

تحت إشراف الدكتور:

يونسى محمد

من إعداد الطلبة:

بوزيدي بلال

أوعمران رفيق

عليلوش ياسين

السنة الجامعية: 2018-2019

# كلمة الشكر

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث المتواضع  
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية  
والذي لم ييخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته السريرة إلى الدكتور:  
**" محمد يونسى "** المشرف الرسمي على هذا البحث  
كما نشكر كل الأساتذة معهد علو التقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
ونشكر في الأخير كل من ساهم في إنجاز هذا البحث  
من قريب أو من بعيد...



# إهداء

إلى من رافقتني طيلة دربي بدعوات الخير فأحلى كلمة نطق بها لساني. " أمي الحبيبة "

أطال الله في عمرها

إلى من رباني على الاخلاق والحب والعطاء إلى رمز الفرد والاعتزاز إلى الذي عرض فيا

روح العمل والمثابرة إلى الذي تعب من أجل تربيتي ومنحي بالكثير في سبيل نجاحي

وسعادتي أبي العزيز أطال الله في عمره.

إلى من قاسموني مشوار العمر إخوتي وأخواتي الأعزاء.

إلى أصحاب دربي وأصدقائي منذ مشواري الدراسي.

وإلى كل الأهل والأقارب بدون استثناء.

وإلى كل من منهم يد سناهم قلبي ولم ينسأهم قلبي.

\*\*\* رفيق \*\*\*

## إهداء

أهدي هذا العمل إلى من رافقتني طيلة دربي بدعوات الخير فأحلى كلمة نطق بها لساني.

" أمي الحبيبة " أطال الله في عمرها

وإلى من رباني على الاخلاق والحب والعطاء إلى رمز الفرد والذي غرس فيا روح العمل

والمثابرة إلى الذي تعب من أجل تربيتي ومنحي بالكثير في سيل نجاحي وسعادتي أي

أطال الله في عمره.

إلى من قاسموني مشوار العمر إخوتي الأعزاء.

إلى أصحاب دربي وأصدقائي منذ مشواري الدراسي.

وإلى كل الأهل والأقارب بدون استثناء.

وإلى كل من منهم يد سناهم قلبي ولم ينسأهم قلبي.

\*\*\* ياسين \*\*\*

# إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع للوالدين الكريمين وأسأل الله لهما دوام الصحة والعافية وأن يجعلهما من عباده المتقين الفائزين بجنت النعيم.

وإلى إخوتي وأخواتي.

كما لا أنسى جميع طلبة السنة الثالثة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وإلى كل من ساهم في إثراء هذا البحث من قريب أو من بعيد.

\*\*\* بلال \*\*\*

الورقة	الموضوع
أ	كلمة الشكر.....
ب	إهداء.....ج
ج	إهداء.....
د	إهداء.....
هـ	محتوات البحث.....
ط	قائمة الجداول.....
ي	قائمة الاشكال.....
ك	ملخص البحث.....
ح	مقدمة:.....ل
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية:.....
3	2- الفرضيات.....
3	5- أسباب اختيار البحث:.....
3	6- أهمية البحث:.....
4	7- أهداف البحث:.....
4	8- الدراسات السابقة:.....
5	8- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:.....
الجانب النظري	
الفصل الأول: أهمية الاعداد البدني	
8	تمهيد:.....

9	1-1- التدريب الرياضي: .....
9	2-1- طرق وأساليب التدريب: .....
11	3-1- الإعداد البدني: .....
14	4-1- الاختبارات البدنية والفيزيولوجية.....
16	5-1- التخطيط الرياضي في كرة القدم: .....
22	الخلاصة:.....
<b>الفصل الثاني: تاريخ وقانون كرة القدم</b>	
24	تمهيد: .....
25	1-2- تعريف كرة القدم: .....
25	2-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم: .....
26	3-1- كرة القدم في الجزائر: .....
28	4-1- الصفات البدنية: .....
29	5-1- قوانين كرة القدم: .....
32	خلاصة:.....
<b>الفصل الثالث: المراهقة ومظاهر النمو</b>	
35	تمهيد: .....
35	2-3- المراهقة حسب بعض العلماء: .....
37	3-1- مراحل المراهقة: .....
38	4-3- مراحل النمو للمراهقة: .....
40	5-1- مشاكل المراهقة: .....
43	خلاصة:.....

## الفصل الرابع: المنافسة الرياضية وخصائصها

45	تمهيد:.....
46	4-1- مفهوم المنافسة الرياضية:.....
46	4-2- أنواع المنافسات الرياضية:.....
47	4-3- أهمية المنافسة الرياضية:.....
48	4-4- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:.....
49	4-5- الإعداد النفسي للمنافسة:.....
51	4-6- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:.....
52	خلاصة:.....

### الجانب التطبيقي

## الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

55	تمهيد:.....
56	5-1- الدراسة الاستطلاع.....
56	5-2- المنهج المتبع :.....
56	5-3- ضبط متغيرات البحث.....
56	5-4- مجتمع البحث:.....
57	5-5- عينة البحث.....
57	5-6- مجالات البحث.....
57	5-7- أدوات الدراسة.....

## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

60	6-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول: دور الإعداد البدني.....
----	---

67	2-6- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني: دور التخطيط الرياضي.....
70	3-6- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث: المنافسة وخصائصها .....
75	4-6- مقارنة النتائج بالفرضيات: .....
76	.....: خلاصة
77	.....: الاستنتاج العام
78	.....: الخاتمة
79	.....: الاقتراحات وفروض مستقبلية
80	.....: الببليوغرافيا
83	.....: الملاحق
	ملحق 1
	ملحق 2
	ملحق 3
	ملحق 4
	ملحق 5

## قائمة الجداول

الورقة	العنوان	رقم
10	جدول(10) مستوى الشدة خلال فترات التمرين والراحة لثلاث مستويات باستخدام التدريب الفتري	01
15	جدول (02): الاختبارات البدنية والفيزيولوجية وبيومترك	02
60	الجدول رقم 03: معرفة مدى أهمية الإعداد البدني.	03
61	الجدول رقم 04: دراية المدربين طرق وأنواع التدريب	04
62	الجدول رقم 05: العلاقة بين الإعداد البدني والاعدادين المهاري والخططي	05
63	نتائج الجدول رقم 06: استخدام الاختبارات البدنية	06
64	الجدول رقم 07: متابعة نجاعة العملية التدريبية	07
65	الجدول رقم 08: الفرق بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص	08
67	الجدول رقم 09: معرفة أهمية التخطيط الجيد	09
68	الجدول رقم 10: اعتماد المدربون على التدريب	10
69	الجدول رقم 11: اختلاف الإعداد البدني عند الأشبال عن الأكابر.	11
70	الجدول رقم 12: تأثير الكفاءة البدنية للاعب على المنافسة.	12
71	الجدول رقم 12: الدور الكبير للإعداد البدني أثناء المنافسة	13
72	الجدول رقم 13: تأثير الإعداد البدني على الأداء	14
73	الجدول رقم 14: علاقة فاعلية الاداء بالاعداد البدني	15
74	الجدول رقم 15: وتيرة استمرارية اللاعبين خلال مرحلة الذهاب والإياب	16

## قائمة الاشكال

رقم	العنوان	الورقة
01	الشكل (1) العلاقة بين المكونات الاساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي (ديك 1992). <sup>1</sup>	13
02	الشكل (2) انواع الدورات الصغرى.	18
03	الشكل (3) تكوين الدورة المتوسطة.	20
04	الشكل (4) الدائرة التدريبية الكبرى (ماكروسيكل)	21
05	الشكل (01): يمثل دائرة نسبية التكرارات أجوية السؤال (01).	60
06	الشكل (02): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (02) من المحور الأول	61
07	الشكل (03): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (03) من المحور الأول	62
08	الشكل (04): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (04) من المحور الأول	63
09	الشكل (05): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (05) من المحور الأول	64
10	الشكل (06): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (06) من المحور الأول	65
11	الشكل (07): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (01) من المحور الثاني	67
12	الشكل (08): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (02) من المحور الثاني	68
13	الشكل (09): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (03) من المحور الثاني	69
14	الشكل (10): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (01) من المحور الثالث	70
15	الشكل (11): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (02) من المحور الثالث	71
16	الشكل (12): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (03) من المحور الثالث	72
17	الشكل (13): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوية السؤال (04) من المحور الثالث	73

<sup>1</sup> - امر الله البساطي، مرجع سابق، ص25.



## دور الإعداد البدني على فاعلية لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة -صنف اشبال-

### دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية البويرة

#### إعداد الطلبة:

#### إشراف الدكتور :

يونس محمد

- بوزيدي بلال
- أوعمران رفيق
- عليوش ياسين

#### الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الإعداد البدني على فاعلية لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة -صنف اشبال- ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة عشوائية التي تتكون من 16 مدرب حيث سبق وأن وزع عليهم إحدى الوسائل البحث العلمي المستعملة على النطاق الواسع من اجل البيانات والمعلومات، واستعان الباحثون بالنسبة المؤوية كأدوات إحصائية، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها وكذا النسب المؤوية توصلنا إلى:

- معظم المدربين يؤكدون بان نقص الإعداد البدني يساهم في نقص الفاعلية لدى لاعبي في كرة القدم.

- معظم المدربين يركزون في التدريب على الإعداد البدني أثناء المنافسة.

- التحضير البدني الجيد للاعبين له أثر ايجابي للبلوغ للاعبين أعلى المستويات خاصة المستوى البدني.

- علاقة التحضير البدني بتطوير المورفولوجية البدنية للاعبين.

وقد كانت الاقتراحات والفروض المستقبلية كالتالي:

- ضرورة اهتمام المدربين في الجانب البدني دون إهمال الجوانب الأخرى للاعبين اثناء المنافسة.

- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم ملتقيات وطنية ودولية للمدربين وخاصة فيما يتعلق بالأعداد البدني

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب البدني في برامجهم اليومية والأسبوعية والسنوية.

-على المدربين توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية وحثهم على وجوبية الأداء الحركي الجيد من أجل هدف وهو الفورمة الرياضية لكل اللاعبين اثناء المنافسة.

المصطلحات الدالة: الإعداد البدني، كرة القدم، المنافسة.

# مقدمة

## مقدمة:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء لهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح وما زال العلم هو الأساس ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة البدنية، وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي ألهمت فضول الكثير من العاملين في مجال التدريب الرياضي والذي بدت ملامح تطوره نظرا لكونها اللعبة الأكثر شعبية في العالم ودخلها عالم الاستثمار أين كانت تسمى بلعبة الفقراء، فيبقى الرهان مفتوحا للوصول إلى العالمية والمستويات العليا.

ونظرا لأن متطلبات هذه اللعبة في تزايد مستمر مع تزايد المنافسات الرياضية التي أخذت طابعا آخر من التميز فبدأ يقاس بها مظاهر التقدم من المحافل الدولية. ولعل من بين أهم الجوانب التي تلفت الانتباه هو المستوى البدني إلى الجانب المهاري والخططي للعبة حتى أصبح اللاعب بإمكانه إجراء ثلاث مباريات أسبوعيا وهذا نظرا لتكيف الجسم مع أعمال 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 السيد<sup>1</sup> أنه عملية اكتساب الرياضي للياقة البدنية، كما يعرفه كذلك بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه اللياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الاداء المهاري والخططي والذهني والإداري<sup>1</sup> أما بالنسبة لفئة الأشبال لم يكن الاختيار وليد الصدفة ولكن نظرا لما تعني هذه المرحلة العمرية بالنسبة للاعب فالكثير من المدربين يهملون هذا الجانب لإعداد لاعبيهم بدنيا مع إن كل الظروف ملائمة لصنع جيل المستقبل حيث لكل مظاهر النمو تأثير على قابلية كبيرة للتطور السريع في ظل تكنولوجيا نظريات أسس تدريب حديثة مكنت من اقتباسها من مختلف فلسفات المدارس الكروية.

لذلك ارتأينا أن يكون موضوع مذكرتنا حول دور الإعداد البدني في فعالية لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أشبال.

فيتضمن الفصل الأول: أهمية الإعداد البدني والذي يعتبر أحد الأسس المهمة للنجاح والتقدم في كرة القدم فالناحية البدنية والمهارية والتخطيطية وحتى النفسية جوانب يكمل كل بعضها الآخر. كما تطرقنا في هذا الفصل أي أنواع الإعداد البدني من عام وخاص ومدة كل مرحلة وعلاقة التوازن في هذه المراحل.

وبعدنا أدرجنا الاختبارات الرياضية والتي تعتبر وسيلة علمية يمكن الاعتماد عليها في إثراء العملية التدريبية لمختلف جوانب الضعف والقوة.

<sup>1</sup> - أبو عبده حسين السيد، الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، دار الإشعاع، مصر، 2001، ص 25.

هذا يؤكد محمد حسن العلاوي، ومحمد نصر الدين رضوان، كثير ما تطبق الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي بهدف الاتقاء كما هو الحال عند اتقاء المبتدئين لنشاط رياضي ما فأنا نقوم بأجراء الاختبارات على هؤلاء المبتدئين للكشف عن قدراتهم واستعداداتهم.<sup>1</sup>

كما لم نهمل الحديث عن التخطيط الرياضي إذ ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المستورد، وهو يعتبر أوله الخطوات التنفيذية وكيفية تنظيم الدورات الرياضية. "و بدون تخطيط لا يمكن تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة المسابقات، ويتوقف تقدم وتطور أداء اللاعبين في أي نشاط من الأنشطة الرياضية على العمل العلمي المخطط، يضع أهدافا محددة أمامه يعمل على تحقيقها"<sup>2</sup>.

أما الفصل الثاني فكان مستهل الحديث عن تعريف لكرة القدم وتاريخها وأهم المواصفات ل لاعب كرة القدم من فيزيولوجية وأخرى بدنية ومهارات نفسية، بالإضافة أي قانون اللعبة والذي تعتبر كدليل مرجعي لتحسين ظروف اللعب النظيف.

أما الفصل الثالث فقد تميز بالحديث عن فئة عمرية 15-17 أي الأشبال والتي ننوه بها كثيرا نظرا لمختلف مظاهر النمو التي يمكن المراهق من صنع بطل المستقبل ما إن احترم تقنين أعمال التدريب مع مختلف مظاهر النمو في مرحلة المراهقة المتوسطة، وإن اطلعنا على أهم المشاكل التي يعاني منها المراهق هدفه هو إيجاد الحلول لتوازن شخصية المراهق من خلال ممارسة التدريبات والتحكم في الانفعالات وتوجيهها إيجابيا. وهذا ما أكده weineek حيث يقول أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، هذا ما يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب.<sup>3</sup>

أما الفصل النظري الأخير كان حول المنافسة كطابع استثنائي له خصائص وأنواع تؤثر فيه ويتأثر به، مع ذكر أهمية خاصة في تطوير وتنمية بعض السمات النفسية التي تعقدها العملية التدريبية، ثم إن الاطلاع على قواعدها وضوابطها وذلك من أجل التحكم الأمثل في هذه الظروف أين تحدث الاستثارة والكفاح تحت الضغط وكلها تتدرج ضمن المهارات النفسية.

أما الفصل التطبيقي فجانبه النظري كان يلمح للمنهج المستخدم في البحث وكيفية اختيار العينة ووسيلة البحث التي كانت الاستبيان لإعطاء الدراسة طابع علمي.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية البدنية الرياضية، وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي، ط3، القاهرة 1996، ص 43

<sup>2</sup> - زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، دار الكتب للطبع، جامعة الموصل، العراق ، 1988 ص 201.

<sup>3</sup> - بن قاصد على الحاج محمد: تقويم برنامج اعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى، جامعة الجزائر ، 2004-2005.

أما الفصل الثاني فكانت عبارة عن نتائج الاستبيان والتي تعتبر كتفسير بالأرقام لأهم المعلومات والمعارف المعالجة في الجانب النظري وبذلك نأمل أن نكون من خلال هذه المذكرة قد ساهمنا في دفع المسيرة العلمية ونكون قد استفدنا منها لأن كسب القليل خير من ترك الكثير.



مدخل عام:  
التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين، إذ يعزو الكثير منهم إلى نقص الجانب البدني للاعب ومنهم من يرى ان السبب عوامل اخرى.

يرى بعض العلماء أن الهدف من الاعداد البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الاتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها إثم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية.<sup>1</sup>

ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلفت في بعض العناصر فالمدرسة السوفياتية تعتبر أن مكونات اللياقة هي: القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وترتبط هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية "والتي تتشكل من عناصر بدنية، فنية وخطوية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية.

أما من وجهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض، القوة البدنية، والمقاومة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميته .

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: «يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والقدرات الخطوية والسماة الإرادية»<sup>2</sup> وعليه يجب الاهتمام بالجانب البدني والذي يعتبر قاعدة أساسية يبني عليها الجانب المهاري والخططي للوصول إلى تحقيق المستويات العالية.

ومعرفة الجرعات التدريبية (الشدة والحجم) المناسبة لكي تكون هنا فعالية للتحضير البدني، ولذلك التركيز على تنمية وتطوير الصفات البدنية لدى اللاعبين، ويكون مرهون كذلك بالاعتماد على اختبارات كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم والتي تمكن المدرب من التتبع الامثل لمستوى التقدم للأداء الرياضي وكذا مدى تحقيق البرنامج التدريبي للأهداف المعلنة سابقا.

خاصة وإن المنافسة الرياضية تعتبر ذات طابع مخالف يحتم الرفع من القدرات البدنية لمجابهة المشاكل التي تحول دون تحقيق النتائج، وكذلك يجب مراعاة الاختيار الأنسب للأنشطة خاصة عند التعامل مع فئة الاشبال والتي تعتبر مرحلة حساسة ذات خصائص نمو، واستثمار هذه الطاقات بشكل علمي وبأحمال مدروسة تلائم هذا الصنف والتي تؤدي حتما للارتقاء بالمستوى الرياضي، وهذا ما دعانا لطرح التساؤل التالي:

<sup>1</sup> - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، "تطريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر: 1992، ص158.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي، " علم التدريب الرياضي " دار المعارف، ط12، مصر، 1994 م، ص51.

## هل الإعداد البدني دور في فعالية لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة؟

منه يمكن أن نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

- هل سوء الإعداد البدني العام له تأثير على فاعلية لاعبي كرة القدم؟
- هل سوء الإعداد البدني الخاص يمكن أن يؤثر على اللاعب الشبل خلال المنافسة؟
- هل للتخطيط الرياضي دور في فاعلية أداء لاعب كرة القدم؟
- هل مردود اللاعب خلال المنافسة يتأثر بسوء التحضير البدني الجيد؟

### 2- الفرضيات

#### ❖ الفرضية العامة:

- لإعداد البدني دور هام في فاعلية لاعب كرة القدم أثناء المنافسة (صنف أشبال)

#### ❖ الفرضيات الجزئية:

- يؤثر الإعداد البدني العام على فاعلية لاعب كرة القدم.
- يؤثر الإعداد البدني الخاص على أداء اللاعب الشبل أثناء المنافسة.
- يلعب التخطيط الرياضي دورا هاما في فاعلية لاعب كرة القدم خلال المنافسة.
- يتأثر مردود اللاعب خلال المنافسة بسوء الإعداد البدني.

### 5- أسباب اختيار البحث:

إن اختيار البحوث العلمية يكون انطلاقا من جانب ذاتي أو موضوعي فبالنسبة للذاتية نظراً لميلنا بجانب التدريب الرياضي، وتطرقنا للإعداد البدني الذي لم يلقي الاهتمام الكبير خاصة في الفئات النسبية الصغرى وحالها الموضوعي اتفاق العديد من المدربين على أهمية أعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الدراسي ومعرفة الاثر الايجابي للإعداد البدني.

### 6- أهمية البحث:

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على دور الإعداد البدني على فاعلية لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة وبعد الإعداد البدني مهم جدا في رفع الصفات البدنية للاعبين كرة القدم باعتبار ان الإعداد البدني هو القاعدة الاساسية والقوية التي تركز عليها صحة الاداء الفني والخططي للاعب اثناء المنافسة.

## 7- أهداف البحث:

تهدف جميع البحوث والدراسات العلمية إلى تقصي الحقائق العلمية الدقيقة من خلال التعمق في المواضيع الشائكة والمواضيع التي تلهم الفضول لدى الباحث لرفع كفاءته وتحسين مستواه، ومن خلال هذا البحث نلمح الأهداف التالية:

- إبراز الدور الفعال الذي يلعبه الاعداد البدني في كرة القدم خلال المنافسة.
- اهم الصفات البدنية الواجب توفرها للاعب كرة القدم.
- تكييف احمال التدريب وما يتمشى مع خصائص النمو في مرحلة المراهقة.
- معرفة مدى تأثير خصائص المنافسة على فاعلية اداء لاعب كرة القدم.
- إدراك العلاقة الموجودة بين الاعداد البدني واداء اللاعب أثناء المنافسة.

## 8- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة كدليل للباحث من أجل تكملة مواضع نحتية انطلاقاً من توصيات وكذا تنمية جوانب أخرى لبحوث مسابقة.

❖ **الدراسة الأولى:** دراسة أحمد أحسن «رسالة ماجستير» إثر منهاج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهاج لا منفرد".

## ➤ أهداف البحث:

- الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث
- معرفة إثر المنهاج المقترح على عينة البحث من حيث الصفات البدنية والمهارية
- تطوير الصفات البدنية اللازمة لطلبة المرحلة الأولى

## ❖ استنتاجات البحث:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة عن العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعديّة أفضل من مستوى العينة الضابطة في مختلف الصفات.
- البرنامج المقترح قد أثر إيجاباً على مستوى تطور الصفات البدنية او المهارية عند الطلبة.

## ❖ التوصيات:

- تنظيم الوحدات التدريبية من حيث الحجم والمستوى من خلال الحصص العلمية وهذا ما يخدم الصفات البدنية والمهارية للعبة.

- وضع اختبارات مقننة لكل سداسي علمي لمعرفة مستوى الإنجاز والتطور.
- إجراء بحوث مشابهة للرفع من مستوى المنهاج في كل الرياضات الفردية والجماعية.

❖ **الدراسة الثانية:** -دراسة بن قاصد علي الحاج محمد:

أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم رسالة ماجستير سنة 1997.

#### ❖ أهداف البحث:

- الكشف عن أسباب تدهور أو استقرار أو مستوى إعداد اللاعبين.
- تحديد مستوى تطور الصفات البدنية والمهارية خلال الفترة الإعدادية لعينة البحث.
- اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية.

#### ❖ استنتاجات البحث:

- إن النسبة للمدربين الذين يجهلون الخصائص البدنية والمهارية والنفسية هي على التوالي:

46.15% - 57.56% - 67.68%

- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية، هي في صالح الاختبارات البعدية عن درجة الحرية 17 ومستوى الدلالة 05.0 للاختبارات المارّة (مهارة السيطرة على الكرة، قذف الكرة لأبعد مسافة. الجري بالكرة 25 م بين الشواخص التصويب على المرمى، ضربة الركنية).

تطابق اتجاه النتائج للاختبارات البدنية والمهارية يعكس مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعاليتها، وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

#### ❖ التوصيات:

ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي الحديث بأسلوب علمي صحيح وذلك بمشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية، تحت إشراف إدارات متخصصة لتحسين مؤهلاتهم العلمية لتأمين مدربين قادرين من الناحية العلمية على تدريب الفرق الجزائرية واستعمال البرنامج التدريبي المقترح للفترة الإعدادية المقدم في الملحق والاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية والخطية والنفسية، كذلك إجراء الاختبارات والقياسات في بداية فترة التدريب.

#### 8- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

- **المراقبة:** هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - خليل ميخائيل معوض، قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، مصر، 2000، ص 15.

- **تعريف كرة القدم :** هي لعبة جماعية تتم بين فريقيه، كل فريق من أحد عشر لاعباي ستعملون كرة مفتوحة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه يرى الهدف ويحاول كل فريق ادخال الكرة فيه على حارس المرمى لحصول على هدف.<sup>2</sup>
- **الاعداد البدني:** يقصد به ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب لهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية.<sup>3</sup>
- **الفعالية:** هي القدرة على انتاج العمل الأقصى بأقل جهد.<sup>4</sup>
- **المنافسة :** هي اختبار النتائج عمليات التدريب الرياضي وهي تتويج للمجهود المبذول من طرف اللاعب أثناء التدريب، هي عاملا هاما و ضروريا لكل نشاط رياضي حيث يرى البعض أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة.<sup>5</sup>

<sup>2</sup> - مأمور بن حسن آل سلمان كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم لبنان 1998 ص90.

<sup>3</sup> -Micro robert: dictionnaire de la langue Françaises 1992 p 419

<sup>4</sup> - ابراهيم شعلان وآخرون، كرة القدم بن البطرية والتطبيق، دار الفكر العربي 1989، ص4

<sup>5</sup> - محمد حسن علاوي، القياس والتقويم في ت ب وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي 2000، ص 17 -27.

# الجانب النظري

# الفصل الأول:

## أهمية الأعداد البدني

## تمهيد:

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

ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الاتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، وفي الولايات المتحدة الأمريكية يطلق عليها إثم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية.<sup>1</sup>

وتشير الحالة البدنية الى التطور مستوى عناصر اللياقة البدنية الاساسية والضرورية للرياضي، وبعد الارتقاء بمستوى هذه العناصر واجب أساسيا لبلوغ المستويات العالية من الانجاز في النشاط الممارس ويرتبط مستوى المكونات الأساسية للحالة التدريبية للفرد بنوع النشاط التخصصي بالإضافة الى العناصر البدنية العامة والتي تتطلبها الحالة التدريبية لمختلف الرياضات توجد عناصر بدنية خاصة تختلف من رياضة إلى أخرى طبقا لطبيعة كل منها.

<sup>1</sup> - محمود عوض بسيوني وفيصل ياس بن الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1992، ص158.

## 1-1- التدريب الرياضي:

## 1-1-1- تعريف التدريب الرياضي:

هو مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة، والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

ويضيف "هولمان 1976" إلى ذلك حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثيرات الحركية (التمرينات) والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي.<sup>1</sup>

يعتبر التدريب عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين، ومتقدمين، اعدادا متعدد الجوانب، بدنيا، مهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول الى اعلى مستوى ممكن.

ويعرفه "هارايضا 1966" إعداد الرياضيين للوصول الى المستوى العالي فالأعلى<sup>2</sup>.

## 1-2- طرق وأساليب التدريب:

تتوعد طرق التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وامكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب. حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تتوعدت هذه الطرق او الاساليب فهي تعتمد حتما على احدى نوعي التدريب (هوائي-لأهوائي) وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب الى:

- أ. طريقة التدريب المستمر.
- ب. طريقة التدريب الفارثلك.
- ج. طريقة التدريب الفترتي.
- د. طريقة التدريب تزايد السرعة.
- هـ. طريقة التدريب للعب.<sup>3</sup>
- و. طريقة التدريب الهيبوكسيك.
- ز. طريقة التدريب الدائري.<sup>1</sup>

1 - أمر الله الباسطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، 1998. ص32.

2 - بسطويسى احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص24.

3 - أمر الله الباسطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، المرجع السابق. ص80.

1- نفس المرجع، ص80.

## 1-2-1- التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار واخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية، وتكمن اهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في امكانية اللاعب (المشي- الجري الخفيف- مرجحات الرجلين الذراعين ..الخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، استخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد على التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الاحساس بالتعب، وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة اثناء الاداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة بالإضافة إلى النظم الأخرى (الجري بأنواعه، التنس، كرة القدم، السلة، اليد، الطائرة، السباحة...الخ) ويستخدم في معظم الرياضات أن لم يكن جميعها، حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية، هو بذلك يسهم كثيرا في أحداث عملية التكيف لتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية.

## 1-2-2- تشكيل حمل التدريب الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد لحمل التدريب الفتري تحديد مسبق للمتغيرات التالية:

- معدل او مسافة التمرين
- شدة التمرين
- عدد تكرار التمرين
- عدد المجموعات
- طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة)
- نوعية النشاط خلال الراحة
- عدد مرات التدريب الاسبوعية.<sup>1</sup>

جدول (01) مستوى الشدة خلال فترات التمرين والراحة لثلاث مستويات باستخدام التدريب الفتري.<sup>2</sup>

المستوى	الشدة خلال فترة التمرين	الشدة خلال استعادة الشفاء	الاتجاه أو الفترة التدريبية
مبتدئ	70-75 اقصى معدل لنبضات القلب	30-35 اقصى معدل لنبضات القلب	20 دقيقة
متوسط	75-80 اقصى معدل لنبضات القلب	35-40 اقصى معدل لنبضات القلب	30-40 دقيقة
متقدم	80-90 اقصى معدل لنبضات القلب	40-45 اقصى معدل لنبضات القلب	40-60 دقيقة

<sup>1</sup> - أمر الله الباسطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، المرجع السابق، ص88-89.

<sup>2</sup> - نفس مرجع، ص88-89.

## 1-3- الإعداد البدني:

## 1-3-1- مفهوم الاعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية والخاصة. وتهدف عملية الاعداد بصفة عامة الى اكتساب الاسس البدنية و الوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية ولتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنية وكذا نوع النشاط الخاص او الممارس ،وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها.<sup>1</sup>

## 1-3-2- تعريف الاعداد البدني:

يقصد به الاجراءات والتمرينات المحافظة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل الى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم ان يقوم بلا أداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ،ويهدف الاعداد البدني الى تطوير الصفات البدنية، من تحمل وسرعة ورشاقة ومرونة.<sup>2</sup> \*ويمكن ان يقسم الاعداد البدني الى:

## 1-3-3- الاعداد البدني العام:

ويقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكيف الاجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه.

ويقصد به أيضا تنمية الأجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة، وذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الرياضية بدون الادوات. والاجهزة ،مثل الحبال والمقاعد والأثقال وعن طريق جري مختلف المسافات ،بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة.<sup>3</sup>

ويهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى لاعب كرة القدم بشكل متزن وشامل ،وهو اساس الإعداد الخاص ويعني ذلك ان الغرض من التدريب والاعداد العام هو التوصل الى التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي والعصبي لجسم والاعضاء الداخلية كافة.<sup>4</sup> ويعرفه " تلمان " كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة)، وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الاحوال ان يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة.

<sup>1</sup>- نفس المرجع، ص22-21.

<sup>2</sup>- حنفي مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1976، ص60.

<sup>3</sup>- مفتي إبراهيم حماد، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص340.

<sup>4</sup>- فيصل عياش، لحر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساندة التربية البدنية والرياضية مستغانم، 1997، ص09

## ❖ مدة الإعداد العام:

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة، وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة.<sup>1</sup>

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.<sup>2</sup>

## 1-3-4- الإعداد البدني الخاص:

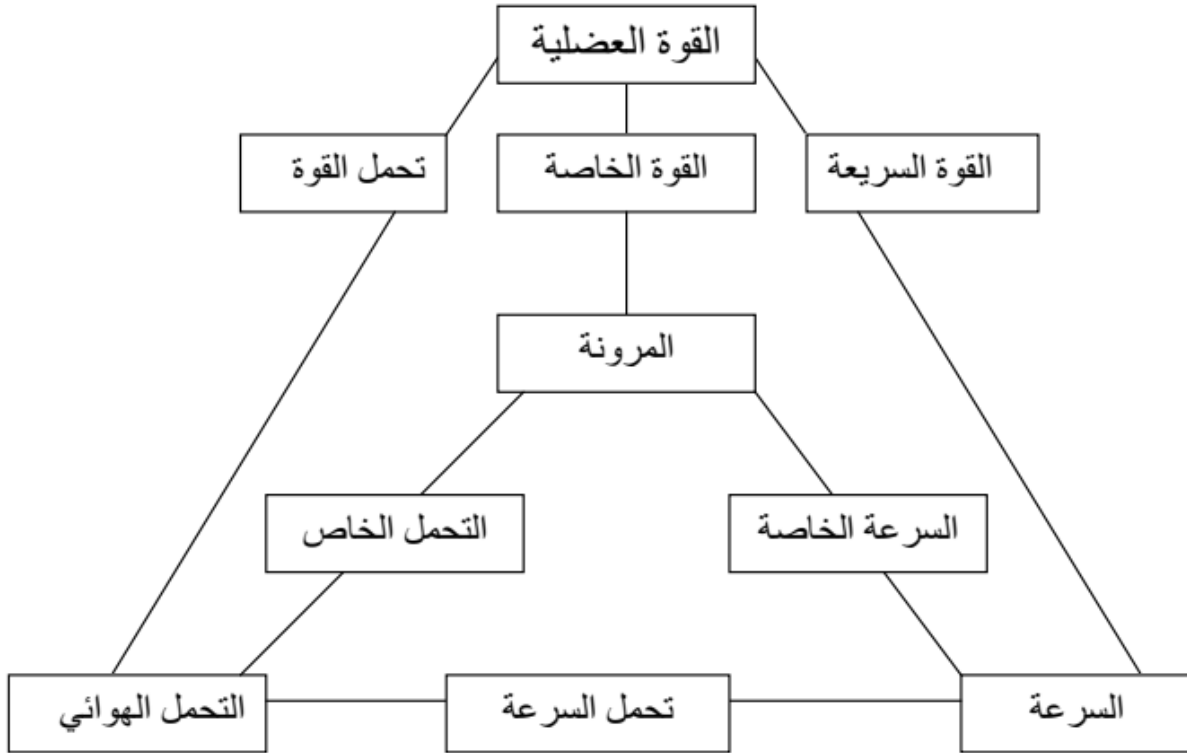
ويهدف الى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي، ويكون التدريب موجه نحو تقوية انظمة اجهزة الجسم وزيادة الامكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات، أي يعني هنا تطوير العناصر البدنية التي يجب ان يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية، حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القد عن لاعب المنازلات.. الخ.

وهنا تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تميز كل رياضة عن أخرى، حيث تتحد العناصر البدنية الأساسية للياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل المرونة) مع بعضها البعض في أشكال مختلفة لتكون بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة المركبة والشكل (1) يوضح العناصر العامة، والأساسية على رؤوس المثلث ويقع على أضلاعه ثلاث مركبات تمثل عناصر مركبة، وهي القوة السريعة، تحمل القوة، تحمل السرعة، ويتضمن المثلث بداخله النوع الخاص لكل عنصر.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978م، ص39،38.

<sup>2</sup> - طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989م، ص27.

<sup>3</sup> - امر الله البساطي، مرجع سابق، ص24.



الشكل (1) العلاقة بين المكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي (ديك  
1992).<sup>1</sup>

#### ■ مدة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.<sup>2</sup>

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

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية الخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - امر الله البساطي، مرجع سابق، ص 25.

<sup>2</sup> - طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص 29.

<sup>3</sup> - حنفي محمود مختار، مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1980م، ص 47.

## 1-3-5- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.
- إن الناشئين الذين ينالون قسطاً 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 تماريناً تخصصية مهملين تماريناً الإعداد البدني العام.
- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي:
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي.
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.
- 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 محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمواً بدنياً متخصصاً<sup>1</sup>.

## 1-4- الاختبارات البدنية والفيزيولوجية:

- 1-4-1- مفهوم الاختبار: لكي يتعرف المدرب على امكانيات اللاعب بشكل منفرد أو الفريق بشكل جماعي عليه اجراء اختبارات وقياسات للتعرف على هذه المستويات، تقويم اللاعبين باستخدام الوسائل والاجهزة المتطورة للوصول الى نتائج دقيقة.
- هو الاستجابة الحقيقية من قبل اللاعب لحركات مقننة يتوجب اداؤها بأسلوب محدد وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة في كرة القدم.
- كما يعرف بانه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص40.

## 1-4-2- تعريف الاختبار:

عموما هو امتحان يسمح بإصدار احكام حول شيء ما او شخص ما، ومن بين بطاريات الاختبارات المستعملة والتي تختلف حسب النشاط الممارس مثلا كرة القدم:

- اختبارات بدنية.
- اختبارات مهارية.
- اختبارات فيزيولوجية.
- اختبارات بيومترك.
- اختبارات بيولوجية.<sup>1</sup>

جدول (02): الاختبارات البدنية والفيزيولوجية وبيومترك.<sup>2</sup>

الاختبارات	بدنية	بيومترك	فيزيولوجية
المستوى(1)	VMA-VO2M في الميدان	الوزن-الطول تقرير عن الوزن والطول	وصفة طبية
المستوى(2)	سرعة. ثني الركبة. ارتقاء عمودي. رشاقة.	الكتلة الشحمية الكتلة الصافية	تحليل الدم
المستوى(3)	القوة العظمى	عمر العظام	في المخبر-VMA-VO2M
المستوى(4)	سرعة رد الفعل. اختبار خاص		كمية هرمون الكورتيزون-التستسترون

## 1-4-3- فوائد الاختبارات:

- التعرف على ما وصل اليه اللاعبون من تقدم أي معرفة الحالة التدريبية العامة والخاصة.
- تساعد المدرب على وضع مفردات البرنامج التدريبي بأسلوب علمي دقيق.
- تمكن المدرب من اجراء تعديلات في مفردات البرنامج التدريبي وذلك في ضوء النتائج التي افرزتها الاختبارات بعد مدة زمنية معينة من البدء بتنفيذ البرنامج.

<sup>1</sup>- موفق اسعد محمود، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار الدجلة، الاردن، 2007، ص19

<sup>2</sup> -Bernard Torpin ,Prèparation et Entraînement du footballeur, Edition Amphora ;2002,p42-43

- تفيد الاختبارات في تحديد اوجه الضعف لدى اللاعبين وبالتالي يستطيع المدرب وضع برنامج خاص لعلاج هذا الضعف.
- من خلال الاختبارات تتمكن من معرفة معدلات التطور والاختفاق لدى اللاعبين.
- تعد الاختبارات دافع وحافز للاعبين لتجاوز الضعف والارتقاء بمستواهم البدني والمهاري والخططي.
- تستخدم الاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ لمستوى الفرد الرياضي.
- تساعد المدرب في تنظيم وتخطيط عملية التدريب.
- من خلال الاختبارات يمكن قياس ومعرفة الادراك التخطيطي للاعب.<sup>1</sup>

### 1-5- التخطيط الرياضي في كرة القدم:

#### 1-6-1 - تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والاستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

#### 1-5-2- خصائص التخطيط الفعال في الرياضة:

كي يكون التغيير ناجحا في المؤسسة الرياضية ويكون التخطيط فعالا ومثمرا لا بد له من أن يشتمل على عدة خصائص ومن هذه الخصائص ذكر ما يلي:

- واقعية الأهداف التي تضعها المؤسسة لنفسها أو المشروع النابع لها.<sup>2</sup>
- أن تكون الأهداف ذات قيمة حيوية للمؤسسة الرياضية.
- أن يكون التخطيط شاملا لكافة أنشطة الهيئة الرياضية أو المشروع المراد تنفيذه , بمعنى شمول كافة النقاط الهامة.
- كفاية ودقة المعايير الموضوعية في التخطيط.
- أن يضع التخطيط في اعتباره أن يكون تحقيق الأهداف متدرجا، وكذلك السير في الإجراءات.
- أن يكون التخطيط مرنا، نظرا لأن التخطيط يتعامل مع المستقبل الذي ينطوي دائما على العوامل الغير أكيدة واحتمالات التغيير.
- ضرورة وجود تنسيق فعال بين الإدارة المختلفة داخل المؤسسات الرياضية وكذلك التنسيق بين التخطيط.
- توفر العمق والجوهرية في التخطيط والابتعاد عن السطحية.
- أن يتسم التخطيط بالوضوح والبساطة قدر الإمكان.

<sup>1</sup> - موفق اسعد محمود، مرجع سابق، ص20

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حماد، "تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999، ص27.

- توفير الوقت والجهد والمال قدر الإمكان (الاقتصادية).<sup>2</sup>

### 1-5-3- الدورات التدريبية في كرة القدم

قام المخططون في مجال التدريب الرياضي بتقسيم الوحدات التدريبية بصورة عامة الى دورات ثلاثة صغيرة ومتوسطة وكبيرة، لكل دورة من تلك الدورات اهدافها وحجمها وتشكيلاتها وبنائها وديناميكيته المميزة والتي ترتبط اساسا بكل من مواسم التدريب السنوية من ناحية ونظام المباريات ومستوى اللاعبين والامكانيات المتاحة من ناحية اخرى.

وعلى ذلك يمكن تقسيم تلك الدورات الى ما يلي:

- الدورة التدريبية الصغرى.
- الدورة التدريبية المتوسطة.
- الدورة التدريبية الكبرى.

#### أ. الدورة التدريبية الصغرى the Microcycle

تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية، حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي، وقد تطول الدورة حتى أسبوعين، وقد تقل حيث تتمثل في يومان تدريبيان، وبذلك يمكن أداء من 1 - 2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد أي في حدود 4 - 12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي، وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل مواسم التدريب وهدف كل موسم من جهة وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى، حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها، هذا بالإضافة إلى نوع الدورة هل هي دورة إعداد، أم دورة مسابقات ، أم دورة استشفاء، كما يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على مستوى اللاعب وقدرته على تقبل أحجام تدريبية بشدات مختلفة، وبذلك يعتبرها كل من هارا Harre 1979م وعلى البيك 1995م من أهم الوحدات التدريبية لعملية التدريب، حيث يتم تخطيط التدريب على أساس من تركيب الوحدات الصغرى والتي تسمح باستخدام إمكانات اللاعب، بالإضافة إلى التوافق الجيد بين التعب واستعادة الشفاء للوصول إلى التعويض الزائد، وعلى ذلك فهي أساس بناء الدورات التدريبية المتوسطة والطويلة حيث يتشكل منها تلك الدورات.

وتعتبر كل دورة صغرى بما تحتويه من وحدات تدريبية، وحدة متكررة ذات اختصاص معين منذ بدء السنة التدريبية وحتى نهايتها، فهي بذلك متغيرة في تشكيلاتها مختلفة في محتوياتها، ليس فقط من مرحلة لأخرى بل من دورة تدريبية لأخرى لاحقة، ومن سنة تدريبية لأخرى أيضا.<sup>1</sup>

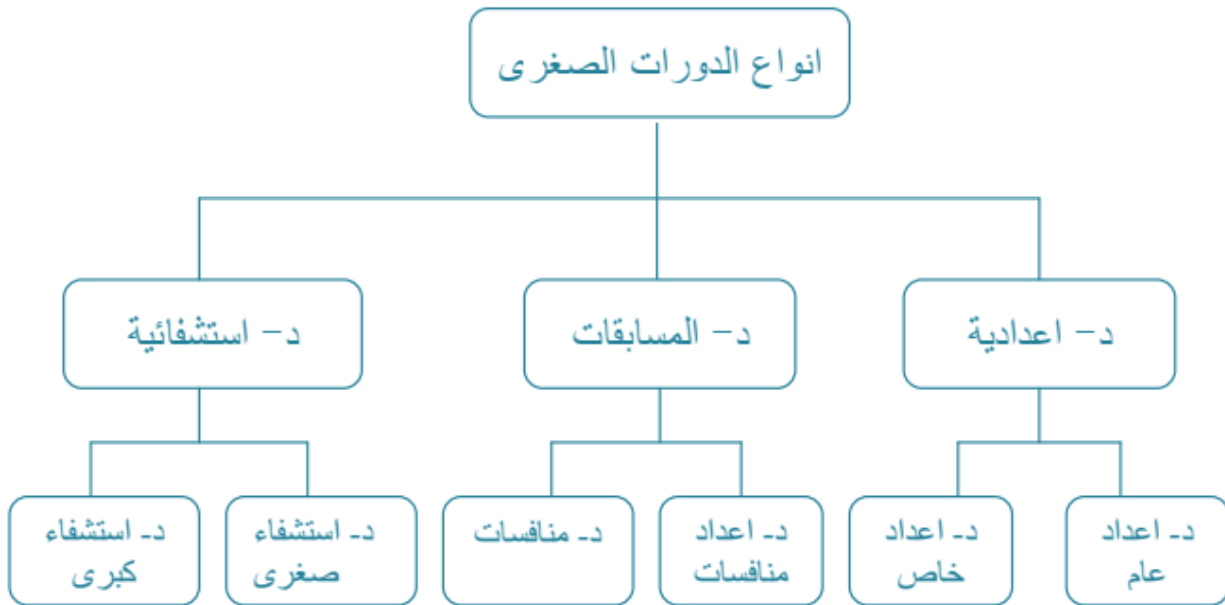
<sup>2</sup> - نفس المرجع، ص، 27 - 28 - 29..

<sup>1</sup> - بسطويسى احمد، مرجع سابق، ص 329 - 330.

## ب. العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغيرة:

تتحدد الدورة التدريبية الصغيرة طبقاً لعوامل كثيرة لها تأثيراتها التي يجب مراعاتها عند تكوين أو تشكيل دورة الحمل، وقد حدد ما تقيف (1981) هذه العوامل فيما يلي:

- أنظمة حياة الرياضي، وخاصة النظام الغذائي والعمل فيجب ان يكون هناك ارتباط وتوفيق بين تنظيم الدورة التدريبية الصغرى والنظام الكلي لحياة الرياضي ومراعاة النظام الغذائي ومستوى العمل عند تشكيل الدورة.
- عدد الجلسات التدريبية وقيم الحمل ككل والتي تتحدد طبقاً لاتجاهات التدريب وخصائص النشاط الممارس وحالة الرياضي.<sup>2</sup>
- رد الفعل الفردي للأحمال التدريبية، حيث تختلف ردود فعل الاجهزة الوظيفية الناتجة عن تأثيرات الاحمال التدريبية من رياضي لآخر ومن ثم القدرة على استعادة الشفاء، ويستدعي ذلك مراعاة العلاقة بين قيم الحمل والراحة عند تشكيل دورة الحمل.
- مكان دورة الحمل الصغيرة في النظام لعام لخطة التدريب، حيث يتحدد الغرض المراد تحقيقه من الدورة التدريبية بناء على تكوين متغيراتها ويتوقف ذلك على مكان الدورة الصغيرة داخل الدورة المتوسطة والكبيرة خلال الموسم التدريبي (فترة الاعداد العام او الخاص او الاعداد للمنافسة او المنافسة نفسها).<sup>1</sup>



الشكل (2) انواع الدورات الصغرى.

<sup>2</sup> - أمر الله البساطي. مرجع سابق. ص 141- 142.

<sup>1</sup> - أمر الله البساطي. مرجع سابق. ص 141- 142.

## ج. الدورة التدريبية المتوسطة The Mesocycle

لقد تكلمنا عن الدورة التدريبية الصغرى، والتي تمثلها دورة الحمل الأسبوعية، حيث تتمثل بإيقاع حيوي أسبوعي أو أكثر أو أقل حسب ظروف تشكيل حمل التدريب، وبذلك يمكن تجميع عدد من تلك الدورات التدريبية الصغرى وفي حدود من 3 - 6 دورات لتكون دورة تدريبية متوسطة والتي قد تتمثل في دورة الحمل الشهرية، والتي تتلائم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية للاعب حيث يبدأ هذا الإيقاع من 23 يوما وحتى 33 يوما (عن شفيبودا Schweboda وآخرين) 1996م، وعلى ذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة، فبالنسبة لموسم الإعداد العام يمكن تمثله في ثلاث دورات متوسطة كل دورة تتمثل أربع دورات صغرى، هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية، وكذلك موسم الإعداد الخاص، هذا بالإضافة إلى موسم المسابقات الإعدادية والرئيسية.

وعلى ذلك يمكن أن يتغير إيقاع الدورات المتوسطة حيث تستمر أكثر من ستة أسابيع وحتى ثمانية أسابيع حيث يتوقف ذلك على ما يلي:

- البرنامج الزمني الخاص بالمباريات المحلية والدولية التي يشترك فيها اللاعب.
- مستوى اللاعب وإمكاناته في المقدرة على التكيف واستعادة الشفاء.
- طرق تخطيط ونظام الدورات الصغيرة.<sup>1</sup>

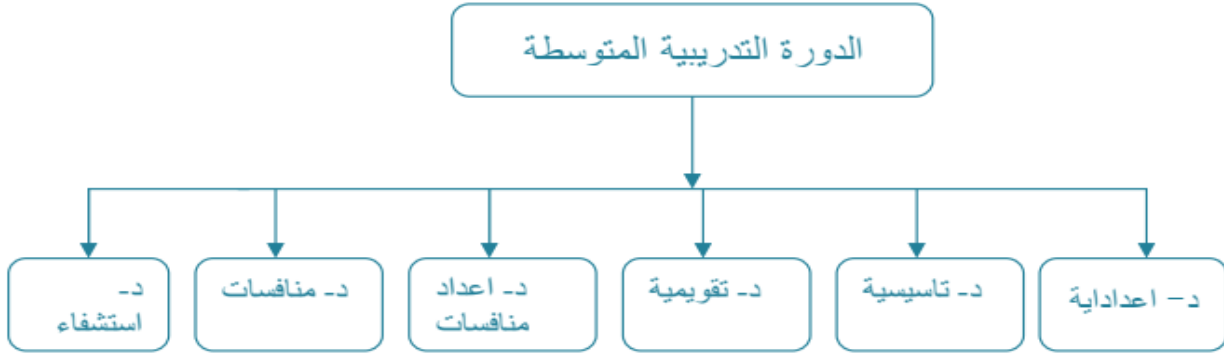
## د. بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تشكيل دورة الحمل المتوسطة:

- عدد وحدات التدريب وقيم الحمل بها خلال الاسبوع: فمثلا إذا كان عدد الوحدات في الاسبوع من 10-12 وحدة تدريبية فان دورة الحمل التي تستمر اربعة اسابيع تصل الى 40—48 وحدة تدريبية، ولذا يجب مراعاة قيم الاحمال التدريبية في الاسبوع عند تشكيل الحمل.
- مراعاة نسبة توزيع محتويات التدريب:
- الاعداد العام والخاص والاعداد المهاري والخططي والمنافسات وتوزيعه على مدار دورات التدريب المتوسطة خلال الفترة المحددة بما يتناسب ومتطلبات المراحل السنوية ومستوى مكونات الحالة التدريبية.
- أسلوب زيادة حجم الحمل وشدته خلال الدورة مراعاة العلاقة بينهم.
- مكان الدورة في التخطيط العام للموسم.
- اتخاذ مسار الحمل شكل الموجات المتوسطة لضمان عدم الاخلال بالتكيف.
- النظر بأهمية لدورات الاستشفاء وخاصة بعد الدورات المرتفعة في قيم الحمل لتجنب حدوث حمل زائد ومن ثم الاعياء البدني.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - بسطويسى احمد، مرجع سابق، ص 141 - 149.

<sup>1</sup> - بسطويسى احمد، مرجع سابق، ص 149.

<sup>2</sup> - أمر الله البساطي. مرجع سابق. ص 152



الشكل (3) تكوين الدورة المتوسطة.

### هـ. الدورة التدريبية الكبرى The Macrocycle

تمثل الدورة التدريبية الكبرى الموسم التدريبي السنوي، وبذلك تسمى بدورة الحمل الكبرى السنوية حيث تتكون من عدة دورات متوسطة والتي تمثل مواسم التدريب، كموسم الإعداد وموسم المنافسات وموسم الانتقال، وبذلك تتكون كل دورة متوسطة من عدة دورات صغرى، كما هو مبين بالنموذج التالي.

وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى أربعة مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الأولمبية، وبذلك يمكن تكرار الدورة الأولمبية ذات الأربع دورات موسمية لدورتين أولمبيتين أو ثلاث وحتى أربع دورات، بهدف الإعداد الأولمبي طويل المدى.

حيث تبدأ مع اللاعبين من سن مبكرة، وكما هو مطبق في كثير من الفعاليات الرياضية، كالسباحة والجمباز وألعاب القوى ... إلخ تلك الفعاليات المختلفة.

وقد تشمل السنة التدريبية عدة دورات تدريبية في الموسم الواحد والذي يحدده طبيعة ونظام المسابقات، وبذلك فهناك السنة التدريبية بنظام الدورتين، إحداهما شتوية والأخرى صيفية، ونظام الثالث وحتى الخمس دورات، حيث يختلف ذلك من فعالية لأخرى.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - بسطويسي احمد، مرجع سابق، ص 351 - 354.

الشكل (4) الدائرة التدريبية الكبرى (ماكروسيكل).<sup>1</sup><sup>1</sup> - بسطويسي احمد، مرجع سابق، ص 355.

## الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الى تبيان الاهمية الكبيرة التي يحظى بها الاعداد البدني والذي يعتبر احد الدعائم الاساسية التي تبنى عليها العملية التدريبية ،وذلك لرفع الكفاءة البدنية وتطوير قابلية وتكيف الاجهزة الوظيفية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي ولا يتم ذلك الا باستخدام طرق التدريب المبنية على اسس علمية من تقنين الاحمال التدريبية والراحة اللازمة لاستعادة القدرة على مواصلة المجهود البدني ،وكذلك ذكر بعض وسائل العملية التدريبية كالاختبارات والتي تسمح بالوقوف عند القدرات البدنية للرياضي، ومن جهة اخرى تقييم المدرب لبرنامج التدريب من اجل التثبيت في حالة نجاحه وكذا التجديد في حالة اخفاقه في الوصول الى الهدف المنشود. ومن ثم التخطيط الرياضي والذي يعتبر المرجع الاساسي في تنفيذ الخطوات التنفيذية للعملية التدريبية، من دورات صغرى ودورات متوسطة واخرى كبرى تكسي العملية التدريبية طابعا علميا يضمن الاقتصاد في الوقت والجهد وبعيدا عن الارتجالية، والاستعداد لما سيؤول اليه المستوى الرياضي.

## الفصل الثاني:

# تاريخ وقانون كرة القدم

## تمهيد:

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

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، والقوانين المنظمة لها، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم، وما زاد هذه اللعبة تقدما وازدهارا دخولها عالم الاستثمار فاصبح يقاس بها التقدم في المحافل الدولية وفلسفة المدارس الكروية

## 2-1- تعريف كرة القدم:

2-1-1- التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

## 2-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (1).

## 2-1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكامان 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.

## 2-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

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

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

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى

<sup>1</sup> - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص50؛ 52.

لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها. وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين. في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها<sup>1</sup>.

### 2-1-2- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.<sup>(22)</sup>

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

### 1-3- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "على رابيس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء

<sup>1</sup>- موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999م، ص9

<sup>2</sup>- مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص11

الكبير. ( lakant garde vie grandin ) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو ابرير... وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بع د الاستقلال مرحلة أخرى،

حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمّد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة

رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.<sup>1</sup>

#### 1-4- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم. ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام<sup>2</sup>

#### 1-4-1- الصفات الفيزيولوجية :

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

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

<sup>1</sup> - مزهود لوصيف، وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد ت ب ر، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص 47.46.

<sup>2</sup> - محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1998، ص 99.

<sup>2</sup> - موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، مرجع سابق، ص 62

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها<sup>1</sup>

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

#### 1-4-2- الصفات النفسية:

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

##### ▪ التركيز:

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

##### ▪ الانتباه:

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

#### 1-5- قوانين كرة القدم:

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

##### 1-5-1- ميدان اللعب:

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

##### 1-5-2- الكرة:

كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن

<sup>2</sup> يحي كاظم النقيب: "لعم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، السعودية، 1990، ص384.

68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ.

### 1-5-3- مهمات اللاعبين:

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

### 1-8-4- عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين.

### 1-5-5- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

### 1-5-6- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهز انبريات من المؤسسة

التي تلعب على أرضها المباراة.

### 1-5-7- مدة اللعب:

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

عن 15د.

### 1-5-8- بداية اللعب:

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة

اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

### 1-5-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون

الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

### 1-5-10- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة

### 1-5-11- التسلل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> علي خليفة العنشري وآخرون، كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255.

## 1-5-12- الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

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

## 1-5-13- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

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

## 1-5-14- ضربة الجزاء:

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

## 1-5-15- رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

## 1-5-16- ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من

الفريق الخصم.

## 1-5-17- الضربة الركنية:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من

الفريق المدافع.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> سامي الصفار: "كرة القدم"، دالر الكتب للطباعة والنشر، العراق، 1982ص30.

## خلاصة:

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

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

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

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

## الفصل الثالث:

### المراهقة ومظاهر النمو

## تمهيد:

إن نمو الفرد يمر بمراحل متسلسلة تمتد من الفترة الجينية إلى مرحلة الكهولة، ومن بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي يقترب فيها الفرد أو الطفل غير الناضج إلى مرحلة البلوغ أو الرشد ويختلف الأطفال فيه فيما بينهم في السن التي يبدأون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما يختلف البنون عن البنات إذ تسبق البنات البنون بسنة أو سنتين. إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بلوغ عالم الكبار ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار بسهولة، وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقدة نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا. فمن خلال هذه الفترة -المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة وغير مباشرة.

وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني، والجنسي، والعقلي، والنفسي وهذا ما تكتسبه من أهمية بالغة في حياة الطفل خاصة في مجال الرياضة نظرا للتفاعل المتبادل بين هذه الأخيرة ومرحلة المراهقة وإيماننا منا بهذا. قمنا في بداية الفصل بشرح الأهمية البالغة لدراسة مختلف مراحل النمو وتطرقنا إلى ما بهمنا في بحثنا هذا من دراسة لمرحلة المراهقة. وتوضيح إبعادها الجسمية، والفيزيولوجية والنفسية، وكذا الحركية.

## 3-1- تعريف المراهقة:

## 3-1-1- لغة:

- هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.
- تعني الاقتراب والذنو من الحلم، والمراهقة بهذا المعنى: الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالإنجليزية (adolescence) والمشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) ومعناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمراهق لم يعد طفلاً وليس راشداً.<sup>1</sup>

## 3-1-2- اصطلاحاً:

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة وهذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف البيئية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية أي إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة.<sup>2</sup>
- تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين.<sup>3</sup>
- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.<sup>4</sup>

## 3-2- المراهقة حسب بعض العلماء:

المراهقة حسب كل من "دوبيس"، "كستيمبورغ"، "لوهال"

## 3-2-1- المراهقة حسب دوبيس -debesse:

يرى "دوبيس" إن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة سن الرشد.

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما:

1- فؤاد افرام السبتاني، منجد الطالب، دار المشرق، ط43، بيروت، 1995، ص 256.  
 2- علي فالح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، العين دار الكتاب الجامعي، بدون طبعة، 2002، ص 288-289.  
 3- نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، الطبعة الأولى، بيروت، 2000، ص 235-236.  
 4- عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بدون طبعة، بيروت، 2002، ص 36.

■ تغيرات جسمية:

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية، بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء.

■ تغيرات نفسية:

تتميز بتجديد النشاط الجنسي ونضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل، كما تتخيل المراهقة الأزمات والقلق والتوتر، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة، التي تؤدي بالمراهق لسعي في هذه المرحلة، إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه رغبة في التحرر وتأكيد الذات.

### 3-2-2- المراهقة حسب كستمبرغ -kestemberg:

بالنسبة لـ "كستمبرغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية، على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون. ويرى كستمبرغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها وعلى أساسها تبني مرحلة المراهقة، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة، إذ يعتبر كستمبرغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لئلا وذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبدي.<sup>1</sup>

### 3-2-3 المراهقة حسب لوهال -lehalle:

أما «لوهال» فيرى المراهقة هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة، تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأنا والآخرين. وكذلك يرى "لوهال" أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية. إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني والاجتماعي والاقتصادي.<sup>2</sup> نستخلص من التعاريف السابقة إن المراهقة مرحلة من المراحل النمو تتميز بعدة خصائص أبرزها التغيرات الجسمية والنفسية.

<sup>1</sup> -نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، مرجع سابق، ص 235-236-237.

<sup>2</sup> -نادية شرادي، مرجع سابق، ص 239-240.

## 1-3-3- مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

## 3-3-1- المراهقة المبكرة (11-14 سنة):

تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها وترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:<sup>1</sup>

❖ الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

❖ الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة ومراقبتهم.

❖ التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة.

وتتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة والتناقض الانفعالي من حب وكره وشجاعة وخوف. كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار معتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر والإصغاء إلى احتياجات أبنائهم ودعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة.<sup>2</sup>

## 3-3-2- مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة):

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.<sup>3</sup>

تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد الحواس دقة ويقرب الذكاء إلى الاكتمال وتظل الانفعالات قوية وتتسم بالحماسة.<sup>4</sup>

يصبح المراهق أكثر تصادما مع العائلة ويصر على ما يحلو له ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، مخدرات، كحول، كنوع من التحدي للأهل ولفرض رأيهم الخاص.

<sup>1</sup> - رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1997، ص353-354.

<sup>2</sup> - عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001، ص245-246.

<sup>3</sup> - رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص353-354.

<sup>4</sup> - رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص353-354.

## 3-3-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متآلفة من مجموعة أجزاءه ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة.<sup>1</sup>

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي ويصل الذكاء إلى قممه ويبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم وتكوين أسرة.

وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئ للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبداً وتبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.<sup>2</sup>

## 3-4- مراحل النمو للمراهقة:

## 3-4-1- النمو الجسمي:

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية وظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي والجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهم الضيق والحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات وإن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاطاً.

مرحلة طفرة في النمو الجسمي طولاً و عرضاً في أجهزة الجسم الداخلي والخارجي وقد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن عشرة سنوات ونصف.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض وفي العضدين والفخذين والبطن.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> عبد الحميد الشاذلي، مرجع سابق، ص 245-246.

<sup>2</sup> رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص 356-357.

<sup>3</sup> علي فاتح الهنداوي، مرجع سابق، ص 239-295-296.

يؤثر في عملية النمو عاملان: أحدهما داخلي وهو الوراثة، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه.

### 3-4-2- النمو العقلي والمعرفي:

ينمو الذكاء العام للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل.

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني والدراسي وتزداد قدرة الانتباه والتركيز، ويميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجيات.

فترة النمو العقلي السريع، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة ببسر، وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا.<sup>1</sup>

### 3-4-3- النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد. تتميز هذه المرحلة بالحياة والجل بسبب التغيرات الجسمية.

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع.<sup>2</sup>

### 3-4-4- النمو الاجتماعي:

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي

<sup>1</sup> علي فاتح الهنداوي، مرجع سابق، ص 297-300-303.

<sup>2</sup> رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص 355.

وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويحب وينفر في نفس الوقت، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات.

▪ يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.

يتميز المراهق برقة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء

### 3-4-5- النمو الحركي:

تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية.<sup>1</sup>

▪ زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية يميل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة والتأزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي.<sup>2</sup>

### 1-5- مشاكل المراهقة:

إن النمو الجنسي في فترة المراهقة ليس هو الذي يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات المراهقين ولكن دلت التجارب الحديثة على النظم الاجتماعية الحديثة لها تأثيرها كذلك وهي المسؤولة في كثير من الأحيان، وقد وضحت تجارب حديثة أجرتها "مارغريت ميد MARGERT MEAD" في المجتمعات البدائية أن المجتمع يرحب بالنضج الجنسي، ويشجع المراهق على الزواج فبذلك تختفي مرحلة المراهقة مبكرا لديهم.

إن المشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولة عن الاضطرابات في حياة المراهقين كالقلق والخوف الخجل، وقد أسفرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرة على أن المراهقة قد تتخذ أشكالا مختلفة للمراهق منها:

أ. مراهقة سوية: خالية من المشاكل والصعوبات.

ب. مراهقة انسحابية: حيث ينسحب المراهق من المجتمع الأسري ومن مجتمع الأفراد ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

<sup>1</sup> علي فاتح الهنداوي، مرجع سابق، ص 363-366.

<sup>2</sup> علي فاتح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، العين، 2002، ص 315

ج. **مراهقة عدوانية:** حيث يتسم سلوك المراهق فيه بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء<sup>1</sup> والمشاكل التي يتعرض لها المراهق بصفة رئيسية هي:

- المشاكل النفسية.
- المشاكل الانفعالية.
- المشاكل الاجتماعية.

### 3-5-1- المشاكل النفسية:

تتجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر الكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات، فالمراهق يميل ويتطلع إلى الحرية والتملص عن الواجبات والسلطة<sup>2</sup> الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسيته الإحباط والشعور باليأس والضياع، فالمراهق يعتبر في المجتمع من قيمته بغض النظر عن صلاحها وضررها، وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكتوبة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصه وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني.

ويمكن التغلب على هذه المشاكل بتوجيه اهتمام المراهق نحو النشاط الرياضي والكشفي والاجتماعي لكي يتكيف في حياته الجماعية ويتعلم روح المسؤولية والاندماج في الحياة العلمية.<sup>3</sup>

### 3-5-2- المشاكل الانفعالية:

تتميز مرحلة المراهقة بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته، وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع، كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب، والواقع أن كل ما يستغرب اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة الانفعالية سلبيا و ايجابيا إلا أن انفعال المراهق يتخذ صارما وعنيفا يعجز عن تلبية حاجياته وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة و المتميزة عن الآخرين ففي حالات كهذه يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ضروب السلوك الشاذ<sup>4</sup>.

ويرى الدكتور أمد عزت راجع عن الصراعات التي يعيشها المراهق تتمثل في:

<sup>1</sup> - عبد الرحمان عيساوي، معلم علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1995، ص43.

<sup>2</sup> - أحمد عزت راجع، أصول علم النفس، دار الطالب، القاهرة، 1989، ص 211.

<sup>3</sup> . رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص 354.

<sup>4</sup> - أحمد عزت راجع، مرجع سابق، ص 211.

- صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراعات بين شعور الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.
- صراع الحسي بين الميل والتناقض وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره.
- صراع الديني بين ما تعمله من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة
- صراع بين مثالية الاسباب والواقع.<sup>1</sup>

### 3-5-3- المشاكل الاجتماعية:

ترتبط المشاكل الاجتماعية للمراهق من حديث وجوده وتعامله مع المجتمع والأسرة والمدرسة ونوعية المكانة التي يحظى بها المراهق داخل المؤسسات الاجتماعية.

فالمراهق يجد نفسه بين سلطات هذه المؤسسات الاجتماعية (المدرسة، الأسرة، المجتمع) وبين الحاجات النفسية وهي:

تحقيق الذات والرغبة في الاستقلال والتحرر من القيود لذلك نجد المراهق أمام خيارين إما أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وأما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفاً منبوذاً من المجتمع وإن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - عمر محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، 1979، ص104

<sup>2</sup> - عمر محمد التومي الشيباني، مرجع سابق، ص 104.

## خلاصة:

يلاحظ أن المراهق سن (15-17 سنة) لهم قابليات هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

في سن (15-17 سنة) المراهقون يكتسبون نسبة كبيرة من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذا لم يتم المراقبون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فإن ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

التدريب الرياضي له دور كبير في هذه المرحلة وذلك في تنمية مختلف مظاهر النمو من أجل نمو متناسق وذلك بتحقيق التوازن بين النمو العقلي والنمو الجسمي وما يتطلبه الجهد البدني والنفسي باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات عن طريق اللعب والذي يعتبر جانبه الغرائزي.

# الفصل الرابع:

المنافسة الرياضية وخصائصها

## تمهيد:

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

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين وكذلك تقييم اللاعب خاصة من جانب المهارات النفسية والبدنية والمهارية والتكتيكية.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز مفهوم المنافسة انواع المنافسة وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

## 4-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم"<sup>1</sup>.

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

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدره للمنافسة.
- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.<sup>2</sup>

## 4-2- أنواع المنافسات الرياضية:

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

## 4-2-1- المنافسة التمهيدية:

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

## 4-2-2- المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص28.

<sup>2</sup> محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995، ص422.

## 4-2-3- المنافسة التجريبية:

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

## 4-2-4- منافسات الانتقاء:

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

## 4-2-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطبية والنفسية.<sup>1</sup>

## 4-3- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات. منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

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

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

<sup>1</sup> - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997، ص25، 26.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس<sup>(11)</sup>

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

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

#### 4-4- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعداد والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية. فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعارف، الكويت، 1996، ص 204.

التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

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

#### 4-5- 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.<sup>2</sup>

#### 4-5-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

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

#### 4-5-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.

<sup>1</sup> نبيل محمد إبراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، مرجع سابق، ص 3-4.

<sup>2</sup> كمال يحيى الريفي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط 2، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004، ص 116.

- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام...)
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك خلق الجو الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.<sup>1</sup>

#### 4-5-3- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

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

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.
- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

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

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

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

<sup>1</sup> - محمد عادل، خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965، ص 67.

## 4-6- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - نبيل محمد إبراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، مرجع سابق، ص 02.

## خلاصة:

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

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدة، أنواع وقوانين تضبطها والتلمييح الى الاختلاف بين المنافسة والتدريب نظرا للعوامل النفسية.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الخامس:

منهجية البحث وإجراءاته  
الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها

## 5-1- الدراسة الاستطلاع

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى ملائمة إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث. وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة ومن أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض المدربين كرة القدم بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم وذلك من خلال التعرف على دور الإعداد البدني للاعبين المدرب للاعبيه أثناء المنافسة صنف أشبال. والفرق التي قمنا بزيارتها هي.. مولودية البويرة. نادي برج حمزة. شعبية البويرة.

## 5-2- المنهج المتبع :

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه " . ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في " دور الاعداد البدني في فعالية الأداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أشبال .

يملي علينا اختيار المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث

## 5-3- ضبط متغيرات البحث

## 5-3-1- المتغير المستقل

هو العلاقة بين السبب والنتيجة. أي العامل المستقل الذي نريد من خلاله قياس النواتج. وفي موضوعنا المتغير المستقل هو الإعداد البدني

## 5-3-2- المتغير التابع

وهو الذي يوضح الناتج او الجواب. لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها. وهي تلك العوامل او الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها. وهي التي تتأثر بالمتغير المستقل. والمتغير التابع في موضوعنا هو فعالية لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

## 5-4- مجتمع البحث:

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

الإحصائي.

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص لمدرسين كرة القدم صنف أشبال لفرق مولودية البويرة وشعبية البويرة ونادي ثامر.

### 5-5- عينة البحث

وهي عبارة عن مجتمع البحث الذي تجمع منه البيانات الميدانية وحي تعتبر جزء من الكل. بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة. وتعرف أيضا على " انها الجزء من الكل أو بعض من المجتمع" ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت 16 مدربا لكرة القدم الجهوي على مستوى ولاية البويرة نظرا لقرب المسافة، تم توزيع الاستمارات عليهم بغية تزويد بحثنا

### 5-6- مجالات البحث

#### 5-6-1- المجال المكاني:

لقد ارتأينا في بحثنا هذا الى اجراء الدراسة الميدانية على مستوى أندية الجهوي الأول في ولاية البويرة، وهي مولودية البويرة - شعبية البويرة- نادي برج حمزة.

#### 5-6-2- المجال الزمني:

لقد تم الابداء البحث في شهر افريل عن طريق البحث في الجانب النظري وجمع المراجع والبيانات أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على المدربين مابين 2019/04/28 إلى غاية 2019/05/12.

#### 5-6-3- المجال البشري:

لقد أجرينا هذا البحث على عينة من المدربين في أندية كرة القدم صنف أشبال. وقد بلغ عدد العينة 16 مدربا.

### 5-7- أدوات الدراسة

#### 5-7-1- الاستبيان:

في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن انسب الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقا من الفرضيات السابقة

ويعرف الاستبيان انه: " ادات من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارات الأسئلة، ومن بين المزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما انها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. وتضمن الاستبيان قائمة تظم 16 سؤال موزع على ثلاث محاور، فالمحور الاول إبراز دور الاعداد البدني، أما الثاني فكان حول التخطيط الرياضي، أما المحور الثالث فكان حول المنافسة الرياضية،

يجاب عليها بعلامة (×) داخل الخانة المختارة ، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها، وقد تم تنفيذ الاستمارة عن طريق المقابلة الشخصية .

### 5-7-2- الوسائل الإحصائية:

تم توزيع بيانات النتائج والتي عددها 16 مدرب وضعنا النسبة المئوية في التحليل النتائج المحصلة عليها ومعادلتها كالتالي:

$$\text{النسبة المئوية} = (\text{عدد الإجابات} \times 100) / \text{عدد أفراد العينة}$$

وكذا المتوسط الحسابي (ك<sup>2</sup>):

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان المتوجه للمدربين وينبغي استعمال الصفة المناسبة للمقارنة وذلك من خلال المقارنة بين التكرارات الحقيقية والتكرارات النظرية (المتوقعة).  
يرمز له  $K^2$ :

$$K^2 = \frac{(ت.ح - ت.ن)^2}{ت.ن}$$

القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات.

ت.ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت.ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

# الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

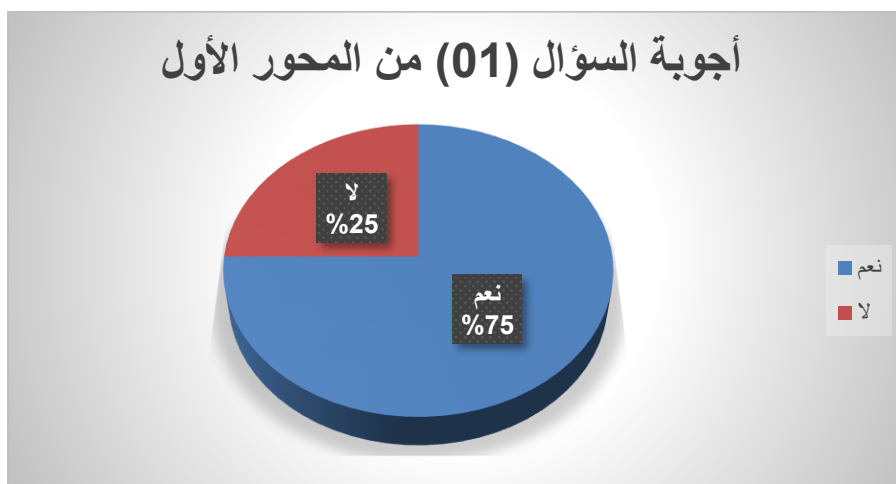
## 6-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول: دور الإعداد البدني

السؤال الأول: هل تقومون بإعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم التدريبي؟

الغرض منه: معرفة إن كان المدربون يعتمدون على الإعداد البدني في بداية الموسم الرياضي

عرض نتائج الجدول رقم 03: معرفة مدى أهمية الإعداد البدني.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> جدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	التكرارات		الإجابات
					ت	%	
دال	1	0.05	3.84	4	12	75%	نعم
					4	25%	لا
					16	100%	المجموع



الشكل (01): يمثل دائرة نسبية التكرارات أجوبة السؤال (01).

## تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (01) إن نسبة 75% من مجمل المدربين أجابوا بنعم أي يتفقون على أن يقومون بالإعداد البدني في بداية الموسم لإدراكهم لأهميته في حين النسبة المتبقية 25% الذين أجابوا لا، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 4 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

01

## الاستنتاج:

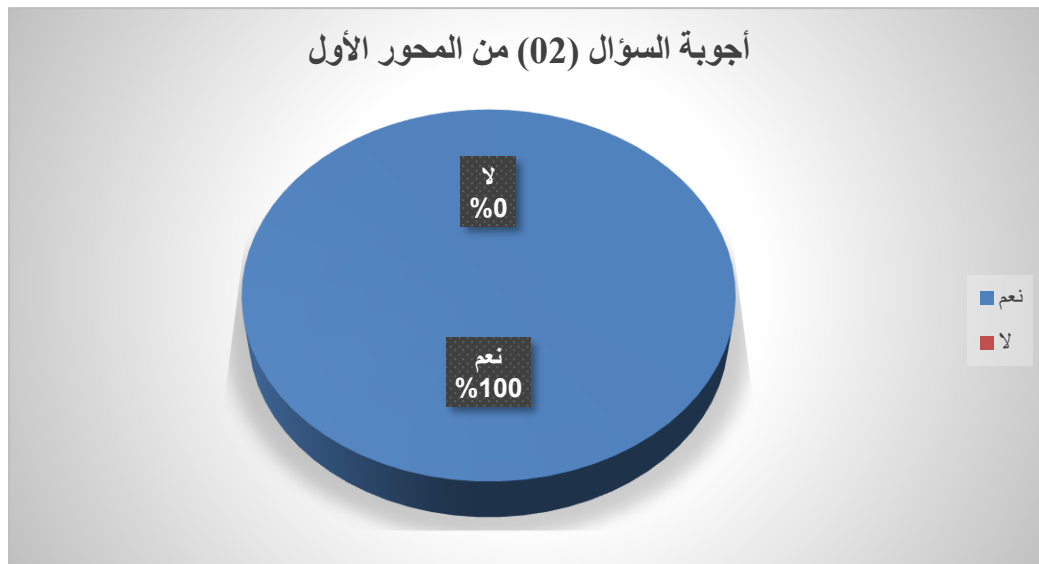
يتفق أغلبية المدربين على أهمية القيام بالإعداد البدني في بداية الموسم الرياضي وماله من تأثير والوظيفية الجهاز الدوري والتنفسي وإعداد اللاعبين للتكيف مع الأحمال التدريبية وتطوير الصفات البدنية كالسرعة والمرونة والمداومة والرشاقة والقوة العضلية وكذلك العناصر المركبة للياقة البدنية تحمل القوة وتحمل السرعة والسرعة المميزة بالقوة.

السؤال الثاني: هل تعتمدون على التنوع في طرق التدريب أثناء الإعداد البدني؟

الغرض منه: معرفة إذا كان للمدربين دراية بطرق التدريب وإمكانية توظيفها أثناء الإعداد البدني

عرض نتائج الجدول رقم 04: دراية المدربين طرق وأنواع التدريب

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> مجدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	التكرارات		الإجابات
					ت	%	
دال	1	0.05	3.84	16	16	100%	نعم
					00	0%	لا
					16	100%	المجموع



الشكل (02): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (02) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (02) بان كل المدربين يعتمدون على التنوع في التدريب وبالنسبة الاجابات بنعم كانت 100% تثبت ذلك في جين تحاشي كل المدربين عدم التنوع في طرق التدريب، اذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 16 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و التي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01

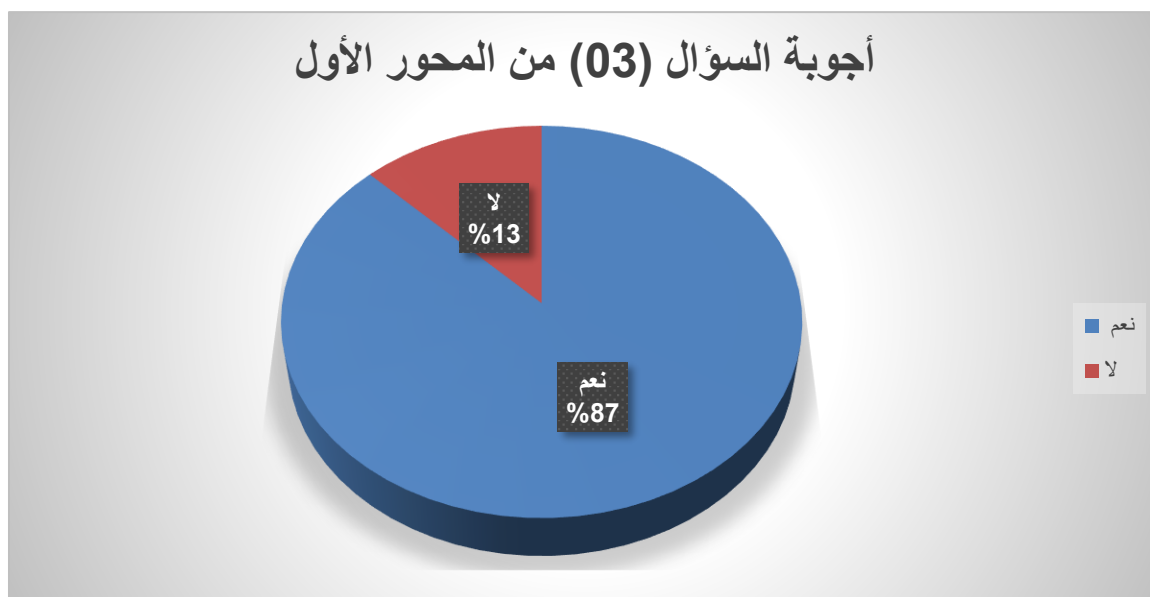
الاستنتاج:

إن التنوع في طرق التدريب يعتبر من بين أساسيات نجاح العملية التدريبية نظراً لأن كل طريقة من طرق التدريب ترمي إلى هدف معين فالاختلاف في تشكيل أحمال التدريب تعتبر من ميزات كل طريقة في التدريب كما هو موضح في جدول تشكيل حمل التدريب الفتري والفار تلك بالإضافة إلى التدريب التكراري والمستمر والدائري وماله من خصائص التشويق والذي ينبثق أساساً من التنوع.

السؤال الثالث: هل الحالة البدنية تعتبر مؤشرا يحدد كفاءات الأداء المهاري الغرض منه: إدراك العلاقة بين الإعداد البدني والاعدادين المهاري والخططي

عرض نتائج الجدول رقم 05: العلاقة بين الإعداد البدني والاعدادين المهاري والخططي

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> مجدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	9	87.50	14	نعم
					12.50	2	لا
					100%	16	المجموع



الشكل (03): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (03) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

كانت نسبة الإجابة %87.50 والتي تعتبر نسبة كبيرة إذا ما قورنا بنسبة الاجابة ب لا %12.50 بذلك يعتبر أغلبية المدربين أن الحالة البدنية تعتبر مؤشرا للتنبؤ بالحالة المهارية والخططية، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 9 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و التي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01

الاستنتاج:

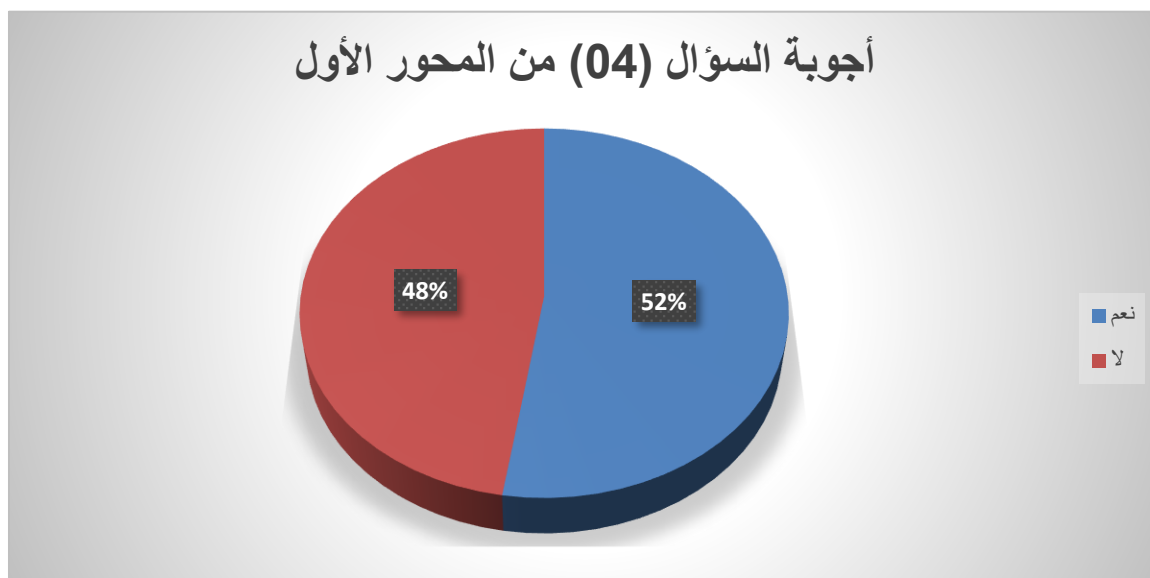
يعتبر معظم المدربين أن الحالة البدنية تعتبر كمؤشر يحدد كفاءة الجانب المهاري والخططي يكون الإعداد البدني يعتبر الحجر الأساس في بداية أي عملية تدريبية ولا يمكن الانتقال إلى الاعداد المهاري ولا الخططي من دون كفاءة بدنية يمكن الرياضي من إبراز قابلية كبيرة لأداء ما يطلب تحقيقه .

السؤال الرابع: هل تقومون باختبارات بدنية لكشف مستوى اللاعبين في بداية الموسم

الغرض منه: مدى استخدام المدربين للاختبارات البدنية وإدراك أهميتها

عرض نتائج الجدول رقم 06: استخدام الاختبارات البدنية

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> مجدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
غير دال	1	0.05	3.84	1	52	10	نعم
					48	6	لا
					100%	16	المجموع



الشكل (04): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (04) من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول والموضحة بالدائرة النسبية كانت النسبة الكبيرة من المدربين اجابو بنعم أي بنسبة 62.50% في حين كانت النسبة أصغر أجابوا ب لا وبنسبة 47.50%، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 1 وهي اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و التي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01

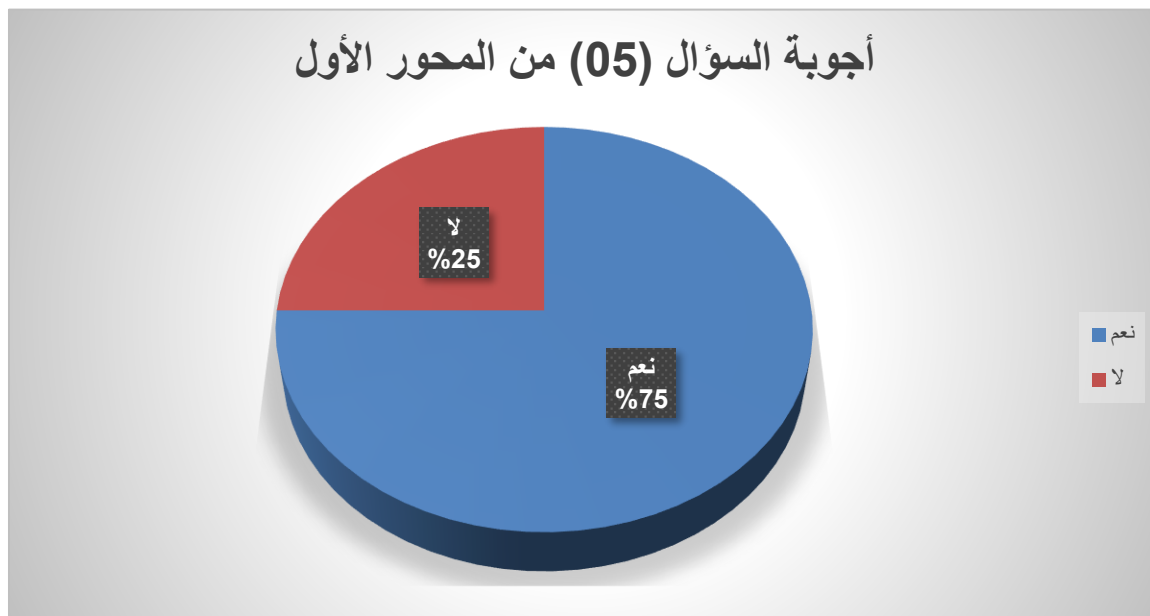
الاستنتاج:

تعتبر الاختبارات البدنية تقييمية يمكن من خلالها الحصول على النتائج ومعطيات تبين على أساسها توزيع الجرعات والإهمال التدريبي لضمان تكييف هذه الإهمال تتماشى مع مستوى اللاعبين، ولذلك نلمح ان معظم

المدرّبين يقومون باختبارات بدنية في بداية الموسم الرياضي لتسجيل كل المعطيات بما يخص نقاط القوة والضعف وتسطير برنامج تدريبي يتماشى مع مستوى اللاعبين.

**السؤال الخامس:** هل تقومون باختبارات بدنية لمعرفة مدى تطور الجانب البدني للاعبين؟  
الغرض منه: ما إذا كان المدرّبون يتابعون نجاعة العملية التدريبية بواسطة أسلوب تقييمي أي الاختبار.  
عرض نتائج الجدول رقم 07: متابعة نجاعة العملية التدريبية.

الإجابات	التكرارات		ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	12	75%	4	3.84	0.05	1	دال
لا	4	25%					
المجموع	16	100%					



الشكل (05): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (05) من المحور الأول

#### تحليل ومناقشة النتائج:

كانت نسبة 75% من المدرّبين الذين يعتمدون على الاختبارات البدنية لمعرفة مدى تطور الجانب البدني الرياضي في حين نسبة 25% الذين أجابوا بـ " لا " والذين لا يقومون بهذه الاختبارات، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 4 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.  
**الاستنتاج:**

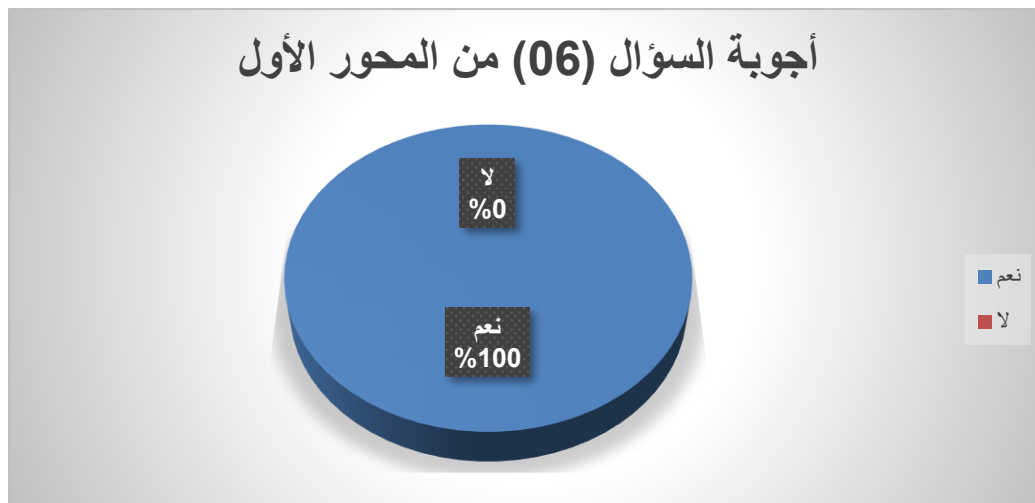
ان الاختبارات البدنية المستخدمة لمعرفة مدى تطور الجانب البدني للرياضي يعتبر وسيلة تمكن المدرب من متابعة اللاعبين ومدى تطور مستواهم و كفاءتهم البدنية ومن جهة أخرى يعتبر كتحقيق ذاتي للمدرب لمعرفة

مدى نجاعة هذا البرنامج ويساهم كذلك لاكساب الثقة للاعب عند ربط قدراته بقيم عددية كما يطلب منه زيادة المجهود في حالة نتيجة سلبية.

**السؤال السادس:** هل يختلف الإعداد البدني العام عن الإعداد البدني الخاص؟  
**الغرض منه:** معرفة الفرق يوجي إلى أن مرحلة الإعداد العام تختلف عن الإعداد الخاص من ناحية تنمية العناصر البدنية وكذا مدة الإعداد.

**عرض نتائج الجدول رقم 08:** الفرق بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.

الإجابات	التكرارات		ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	16	100	16	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0					
المجموع	16	100%					



الشكل (06): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (06) من المحور الأول

**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (06) والمعبر عليها بالنسب التالية: كانت النسبة 100% من الدربين الذين اجابو بنعم أي هناك اختلاف بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص في حين كانت النسبة المعدومة 0%، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 16 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

**الاستنتاج:**

يتفق كل المدربين على اختلاف الإعداد البدني العام و الخاص أولاً: باعتبار مدة الإعداد العام أقل أي من 2-3 أسابيع في حين الإعداد الخاص من 4-6 أسابيع إلى جانب الهدف الأساسي من الإعداد العام هو رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية كالجهاز الدوري والتنفسي ولتهيئة الجسم للتكيف مع أحمال التدريب خاصة التركيز على صفة

المداومة في حين الإعداد الخاص يعمل على تنمية الصفات البدنية الأساسية لكل نشاط ففي كرة القدم سمته - السرعة المميزة بالقوة - تحمل القوة - تحمل السرعة. إلى جانب الصفات البدنية القاعدية. إلخ .

السؤال السابع: فيما يكمن الاختلاف؟

الغرض منه: معرفة وجهة نظر المدربين حول أوجه الاختلاف وعلى ماذا في كل مرحلة.

مناقشة إجابات المدربين: اتفق كل المدربين على اختلاف الإعداد البدني العام عن الإعداد البدني الخاص

الاستنتاج:

يعتبر الإعداد البدني العام جذعا مشتركا بين كل أنواع الرياضات في حين الإعداد البدني الخاص على تنمية الصفات البدنية اللازمة لكل رياضة.

## 6-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني: دور التخطيط الرياضي

السؤال الاول: هل للتخطيط الجيد دور في فعالية لا عب كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدربون يعتبرون التخطيط الرياضي دور في نجاعة برنامجه التدريبي وبذلك ضمان فاعلية الأداء.

## عرض نتائج الجدول رقم 09: معرفة أهمية التخطيط الجيد

الإجابات	التكرارات		ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	16	100	16	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0					
	16	100%					



الشكل (07): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (01) من المحور الثاني

## تحليل ومناقشة النتائج:

تحصلنا على نسبة 100 من الإجابات ب "نعم" فبذلك يعتبر كل المدربين إن التخطيط الجيد دور في فاعلية الأداء للاعب كرة القدم، في حين كانت نسبة معدومة 0 اي من غير الممكن وجود فاعلية من دون تخطيط جيد، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 16 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و التي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01

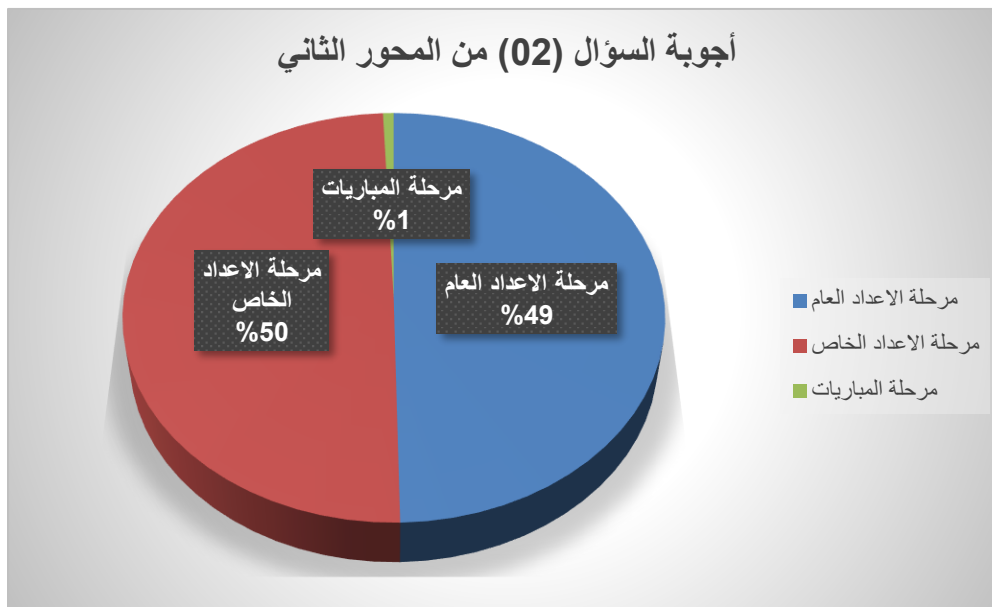
الاستنتاج: يعتبر التخطيط عملية هادفة يمكن المدرب التنبؤ بما سيؤوله إليه مستوى الرياضي وتمكنه من إيجاد أفضل البدائل في حالات معينة، والتخطيط لأبعاد أخرى في استمرارية في العمل والاقتصاد في الجهد والمال والوقت وتجنب الارتجالية والعشوائية فهي عملية علمية محضنة.

2- السؤال الثاني: هل الإعداد البدني في الخطة السنوية يعتمد على: مرحلة الإعداد العام -مرحلة الإعداد الخاص. -مرحلة المباريات.

الغرض منه: هل يعتمد المدربون على التخطيط للدورات التدريبية ومنها الكبرى.

عرض نتائج الجدول رقم 10: اعتماد المدربون على التدريب

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية (%)
مرحلة الإعداد العام	16	100%
مرحلة الإعداد الخاص	16	100%
مرحلة المباريات	16	100%



الشكل (08): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (02) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج:

كانت كل إجابات المدربين تصب في بان الإعداد البدني في الخطة السنوية يتمثل: مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص، مرحلة المباريات.

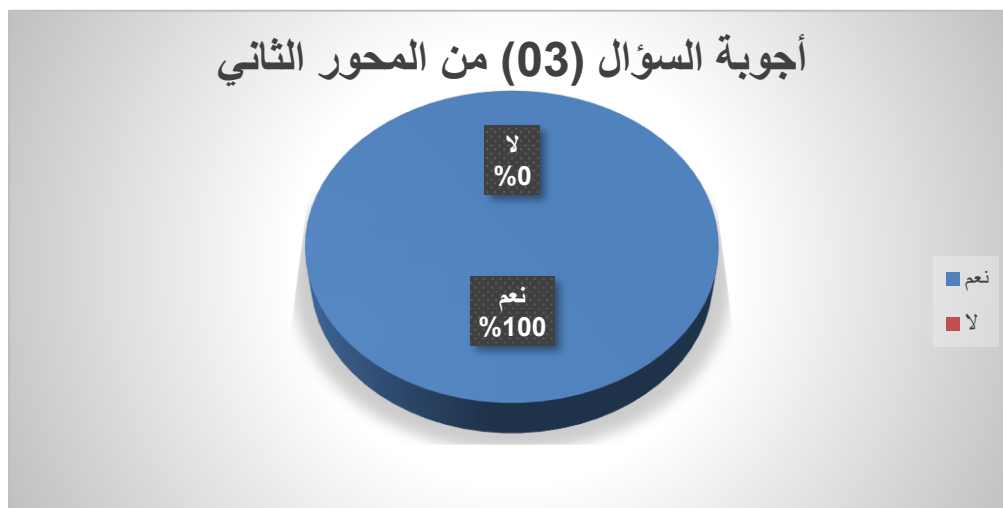
الاستنتاج:

أن الخطة السنوية تشمل دورة كبرى من التدريب macrocycle والتي تكون من مرحلة الإعداد ثم المنافسة ثم المرحلة الانتقالية: مرحلة الإعداد تتمثل في الإعداد العام والخاص، على حسب موقعها من الدورة ثم مرحلة المباريات أما المرحلة الانتقالية فيها يحاول اللاعب الاحتفاظ 60% من القدرات البدنية، كما يجب التركيز على الخطوات الضرورية الكبرى.

السؤال الثالث: هل يختلف الاعداد البدني عند الاشبال مما هو عليه عند الاكابر؟  
الغرض منه: هل يخضع تدريب فئة الاشبال إلى احترام خصائص هذه المرحلة السنية وبذلك تكيف الاحمال التدريبية.

عرض نتائج الجدول رقم 11: اختلاف الإعداد البدني عند الأشبال عن الأكابر.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> جدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	16	100	16	نعم
					0	0	لا
					%100	16	المجموع



الشكل (09): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (03) من المحور الثاني

تحليل ومناقشة النتائج:

اجمع كل المدربون على اختلاف الاعداد البدني لفئة الاشبال عن فئة الاكابر وهذا ما يبينه الجدول ان نسبة الإجابات ب نعم 100%، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 16 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج

حمل التدريب وما يتعلق بالوحدة التدريبية خاصة في زمن الوحدة التدريبية (الجرعة) الشدة فاستخدام شدة منخفضة بالنسبة للاشبال وذلك لمراعاة خصائص النمو وعدم اكتمال مختلف مظاهر النمو للمراهق، في حين التنوع في شدة الحمل من المنخفض إلى الاعلى حسب الهدف العام من الوحدة التدريبية او الدورة التدريبية. الحجم علاقة عدد تكرار التمارين أي المثير وزمن كل تمرين فمدة التمرين تكون اقل عند الاشبال.

## 3-6- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث: المنافسة وخصائصها

السؤال الأول: هل الكفاءة البدنية للاعب تؤثر على المنافسة؟

الغرض منه: إدراك العلاقة بين الاعداد البدني وفعالية الاداء أثناء المنافسة.

عرض نتائج الجدول رقم 12: تأثير الكفاءة البدنية للاعب على المنافسة.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> مجدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	التكرارات		الإجابات
					ت	%	
دال	1	0.05	3.84	16	16	100	نعم
					0	0	لا
					16	100%	المجموع



الشكل (10): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (01) من المحور الثالث

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النسب المتحصل عليها والممثلة بـ 100% من المدربين الذين اكدوا أن للكفاءة البدنية تأثير على المنافسة، في حين كانت الاجابات بـ "لا" 0%، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 16 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01.

الاستنتاج:

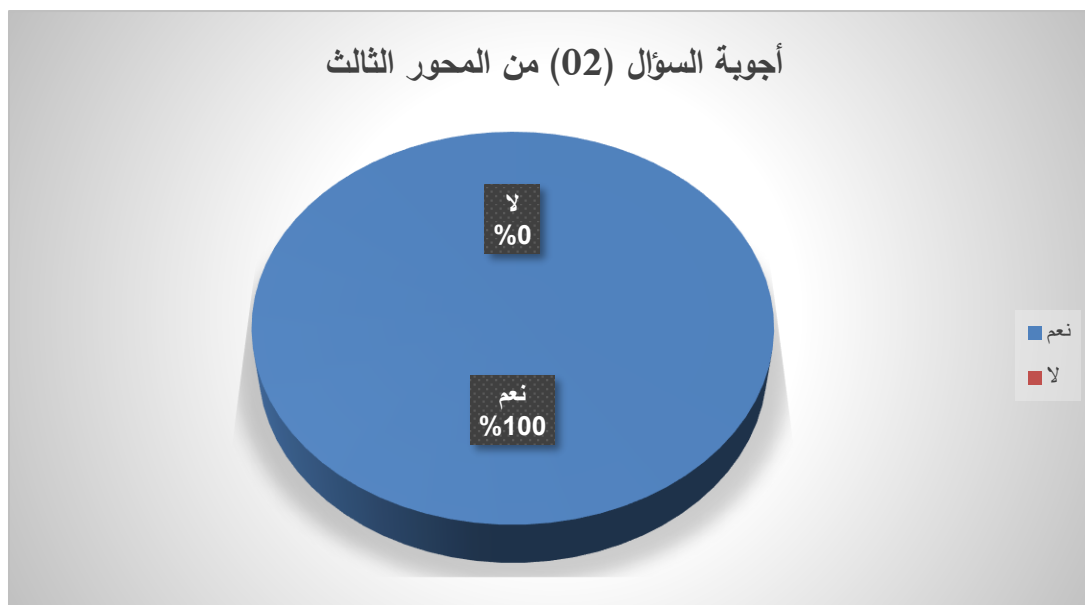
نظرا لان المنافسة تعتبر المحك الحقيقي للحكم على الكفاءة البدنية، للعديد من الاسباب كخصائص المنافسة وطبيعتها، فوجب إعداد اللاعبين إعدادا جيدا والذي يساهم بشكل فعال في أداء اللاعب أثناء المنافسة.

السؤال الثاني: هل يظهر الدور الكبير للإعداد البدني في المنافسة؟

الغرض منه: معرفة مدى أهمية والدور الكبير في الإعداد البدني أثناء المنافسة

عرض نتائج الجدول رقم 12: الدور الكبير للإعداد البدني أثناء المنافسة

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> مجدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	16	100	16	نعم
					0	0	لا
					%100	16	المجموع



الشكل (11): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (02) من المحور الثالث

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول حيث كانت نسبة 100% من الاجابات تثبت ظهور الدور الكبير من الاعداد البدني اثناء المنافسة في حين النسبة التي تنفي ذلك كانت معدومة 0%، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 16 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01.

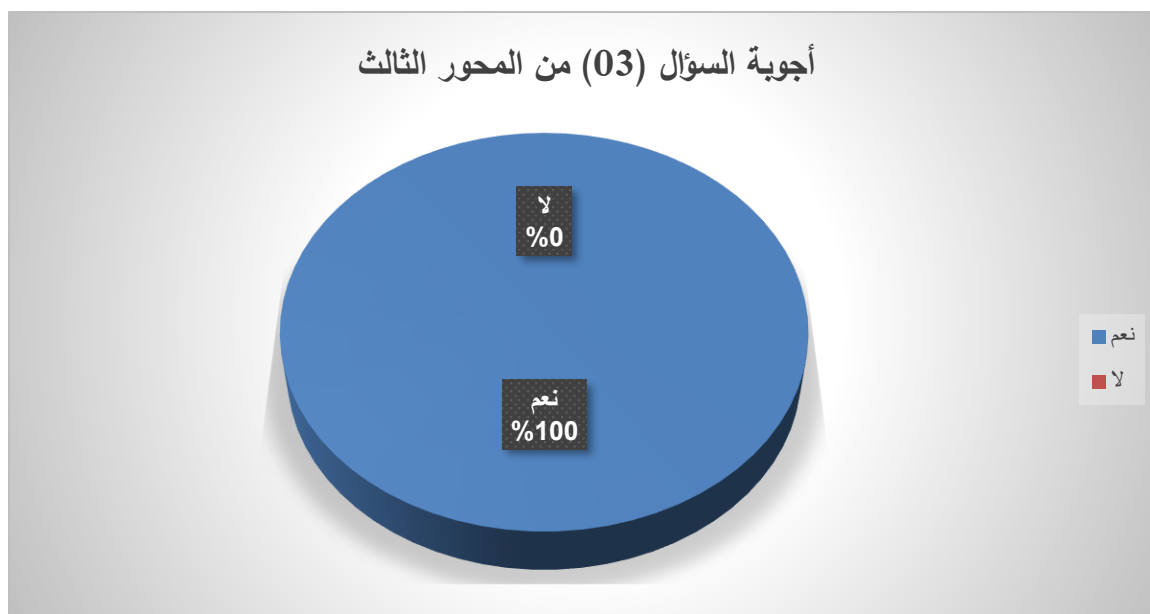
الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول أن الإعداد البدني له دور كبير في المنافسة وأهمية التحضير البدني في كرة القدم، أي أن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء للاعب كرة القدم خاصة أثناء المباريات.

السؤال الثالث: هل للاعداد البدني تأثير على الاداء في جميع المنافسات المبرمجة؟  
الغرض منه: معرفة هل الاعداد البدني يمكن اللاعب من الاداء بنفس الوتيرة خلال الموسم الرياضي.

عرض نتائج الجدول رقم 13: تأثير الاعداد البدني على الأداء

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> مجدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	16	100	16	نعم
					0	0	لا
					%100	16	المجموع



الشكل (12): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (03) من المحور الثالث

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها والمبيّنة في الجدول حيث كانت نسبة 100% من الاجابات تثبت أن للاعداد البدني تأثير على المنافسات المبرمجة في حين النسبة التي تنفي ذلك كانت معدومة 0%، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 16 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج:

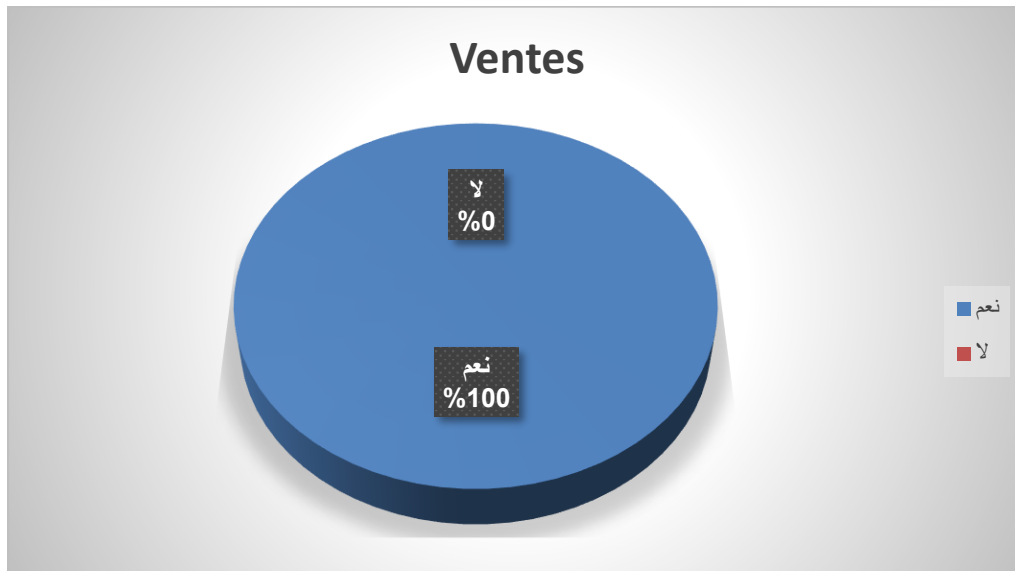
ان من متطلبات العملية التنافسية طاقات كبيرة نظرا لكثافة المنافسة ومتطلبات كرة القدم من القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والعناصر المركبة للياقة البدنية، فالاعداد البدني الجيد يضمن احتفاظ اللاعب بنفس الوتيرة.

السؤال الرابع: تكون هناك فاعلية في الاداء خلال المنافسة الرسمية بدون اعداد بدني؟

الغرض منه: معرفة علاقة فاعلية الاداء بالاعداد البدني

عرض نتائج الجدول رقم 14: علاقة فاعلية الاداء بالاعداد البدني

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> مجدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	16	100	16	نعم
					00	00	لا
					%100	16	المجموع



الشكل (13): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (04) من المحور الثالث

تحليل ومناقشة النتائج:

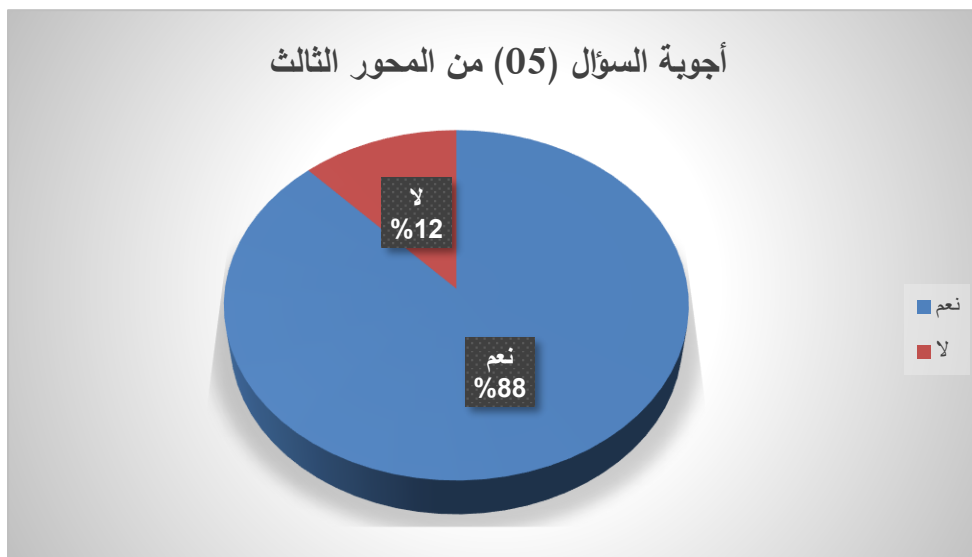
تظهر نتائج الجدول النسب التالية: 0% الاجابات بنعم والتي تنفي وجود فاعلية بدون إعداد بدني، في حين كانت نسبة الاجابة ب"لا" 100% التي أكدت عدم وجود فاعلية بدون إعداد بدني، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 16 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و التي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01.

الاستنتاج:

الفاعلية هي مقدرة اللاعب تحقيق نتائج بأقل جهد، فلا يمكن للاعب التركيز على تحقيق الفاعلية من دون الثقة بالنفس المستمدة من اللاعب في الكثير من الإعداد البدني الجيد فضعف اللياقة البدنية يوقع الأخطاء.

السؤال الخامس: هل يمكن للاعبين الاستمرارية بنفس الوتيرة خلال مرحلة الذهاب والإياب؟  
الغرض منه: معرفة إمكانية استمرارية اللاعبين بنفس الوتيرة خلال مرحلة الذهاب والإياب  
عرض نتائج الجدول رقم 15: وتيرة استمرارية اللاعبين خلال مرحلة الذهاب والإياب

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> مجدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	1	0.05	3.84	9	88	14	نعم
					12	2	لا
					%100	16	المجموع



الشكل (14): يمثل دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال (05) من المحور الثالث

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها والمبنية في الجدول حيث كانت نسبة 80% من الإجابات تثبت عدم استمرارية اللاعبين بنفس الوتيرة خلال مرحلة الذهاب والإياب في حين النسبة التي تنفي ذلك كانت 20%، إذ بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 9 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي وإجابات المدربين ان اغلب اللاعبين يؤثر عليهم التعب والإرهاق لذلك لا يمكنهم الاستمرارية بنفس الوتيرة في مرحلة الذهاب والإياب وهذا يعود أن سوء التحضير البدني الذي يتلقونه في بداية الموسم وكذلك اختلاف الإعدادات باختلاف الأصناف.

## 4-6- مقارنة النتائج بالفرضيات:

## ❖ الفرضي الأولى:

- للإعداد البدني العام دور في فعالية لاعب كرة القدم.
- على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أثبت في صدق الفرضية أي أن للإعداد البدني للاعب دورا هاما في تطوير اللياقة البدنية للفرد وتنمية أهم الصفات البدنية كالسرعة، الرشاقة، المرونة والمداومة ومختلف عناصر اللياقة البدنية المركبة، تعتبر مرحلة الإعداد العام م2-3 أسابيع أولى الخطوات للانتقال إلى المراحل التي تليها.

## ❖ الفرضية الثانية:

- للتخطيط الجيد دور في فعالية لاعب كرة القدم.
- من خلال نتائج المحور الثاني من الاستبيان تبين النتائج أن الفرضية (1) محققة إذ تعتمد الكثير من المدربين على التخطيط الرياضي في برمجة العمليات التدريبية مثل الدورات التدريبية الصغرى والمتوسطة والكبرى كما تبين نتائج الجداول (09) وكذلك احترام خصائص المراحل العمرية وهذا ما يثبت تقنين أحمال التدريب وهذا ما بين ته نتائج الجدول (11) ان يختلف من حيث الحمل والشدة والحجم والتركيز على الشدة المنخفضة بالنسبة للأشبال.

## ❖ الفرضية الثالثة:

- يتأثر مردود اللاعب خلال المنافسة بسوء الإعداد البدني خلال المنافسة.
- من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (12) والذي أظهر تأثير الكفاءة البدنية بالمنافسة الرياضية حيث تبلغ أعلى نسبة 100 من المدربين أكدوا تأثير الكفاءة البدنية للاعب بالمنافسة.
- في حين الجدول رقم (13) والذي نستنتج منه أن الإعداد البدني الجيد يضمن استمرارية والحفاظ على المستوى في جميع المنافسات المبرمجة وهذا لا يكون إلا بإعداد بدني جيد أما الجدول رقم (14): هل تكون فعالية في الأداء خلال المنافسة بدون إعداديين؟

ولا يتم إلا بقاعدة أساسية كالإعداد البدني إلى جانب الإعداد المهاري والخططي.

## خلاصة:

من خلال دراستنا المتواضعة والتي ناقشنا فيها فرضيات كانت عبارة عن حلول مؤقتة، توصلنا إلى أن الإعداد البدني تعتبر من الركائز الأساسية التي تحدد أداء الرياضيين خلال المنافسة صنف أشبال فالإعداد الجيد يقتضي صقله بطرق علمية تضمن السيرورة الحسنة للتطور الرياضي وتكييفه مع الجهد البدني، مع الاعتماد على التخطيط الرياضي الجيد الذي يتحكم في أهم المراحل التنفيذية لعملية الإعداد من مراعاة الفئة العمرية وذلك يقتضي مراقبة الأحمال والوحدات التدريبية (الجرعة)، ويجب الاعتماد على التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية ليتسنى للمدرب تنظيم الدورات التدريبية والعمل على تتبع هذه العملية التدريبية أسلوب تقييمي يتمثل في الاختبارات البدنية والفيزيولوجية والتي تمكننا من معرفة مدى تطور قابلية الرياضي للوصول إلى المستويات العليا.

## الاستنتاج العام:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن دور الإعداد البدني على فاعلية لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية (صنف الأشبال):

يعتبر الإعداد البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير وإعداد اللاعب بدنياً، تأكيد المدربين على ضرورة إعداد البدني لكونه يلعب دوراً هاماً في تحسين فاعلية اللاعب في كرة القدم أثناء المنافسة. وكذلك والهدف الحقيقي من الإعداد البدني هو تطوير لياقة وفاعلية اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها، وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً. ولأن المدربين يجمعون على أن الإعداد البدني يساهم في استجابة اللاعب إلى الجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية.

وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمدربين والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه (القسم الجهوي) وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة وتوصلنا إلى نتائج توحى بأن للإعداد البدني دور على فاعلية لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية (صنف أشبال).

ومن خلال آراء وأجوبة المدربين توصلنا إلى النتائج التالية:

1. للإعداد البدني العام دور في فاعلية لاعب كرة القدم.
2. التخطيط الجيد دور في فاعلية لاعب كرة القدم.
3. تأثير مردود اللاعب بسوء الإعداد البدني خلال المنافسة الرياضية.

## الخاتمة:

قمنا في دراستنا بالوقوف عند أهم العناصر التي تثبت وتدعم دور الأعداد البدني في كرة القدم، وعلاقته مع الأداء أثناء المنافسة، وذلك من أجل الوصول الى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، من خلال مجمل الدراسة والتي استخدمنا فيها طرق ومنهجية البحث العلمي، وبواسطة أدواته والمتمثل في المنهج الوصفي وكذا الاستبيان، واعتمادا على دراسات سابقة، وكانت هذه الدراسة عبارة عن جانبين الجانب النظري واخر تطبيقي.

فأما الأول فتكون من أربعة فصول، مرتبة على التوالي الفصل الأول أهمية الاعداد البدني، تحدثنا فيه على العام، وهو التدريب الرياضي تعريفه وأهم طرق وأساليب التدريب، مع اعطاء مثال التدريب الفكري وكيفية تشكيل الاحمال من خلاله، ثم الاعداد البدني وذكر انواعه ومدة كل مرحلة، ثم أيجاد العلاقة من حلال التوازن بين الاعداد البدني العام والخاص، حيث يعتبران عمليتان متكاملتان ومتلازمتان.

كما لم نمهل التطرق الى الاختبارات البدنية مع ذكر أهميتها وكذلك أنواعه، من اختبارات بدنية وفيزيولوجية وبيومترك، والتي تعتبر من أساليب التقويم المبنية على أي علمية يمكن من خلالها توزيع الاحمال التدريبية ما يتماشى مع خصائص المرحلة العمرية ومستوى اللاعبين، ضف الى ذلك التخطيط الرياضي والذي يعتبر رسما للخطوط العريضة التي يتم من خلالها تنظيم الخطوات التنفيذية وإيجاد أفضل البدائل في حالات استثنائية، وأمثلة على ذلك الدورات التدريبية، كالدورة التدريبية الصغرى وبعض النقاط الواجب التركيز عليها أثناءها مع تدعيم ذلك بمخطط يوضح أنواع الدورات التدريبية الصغرى، وبعدها الدورة التدريبية المتوسطة، ثم الكبرى مع التلميح على أنها خطوات متسلسلة ومتكاملة.

أما الفصل الثاني فتحدثنا عن كرة القدم، تعريفها وتاريخها وأهم الصفات الواجب توفرها في لاعب كرة القدم، ثم قانون اللعبة.

أما الفصل الثالث فكان تلميح الى التعريف بالمرحلة العمرية، وكذا مظاهر النمو وأهم المشاكل التي يعاني منها المراهق، وكذا مقومات يجب مراعاتها أثناء التعامل مع فئة الأشبال.

أما الفصل النظري الأخير، كطابع استثنائي المنافسة الرياضية أهميتها وأنواعها وأهم ضوابطها، وكيفية تنمية المهارات النفسية كالاستشارة والكفاح تحت الضغط.

أما الجانب التطبيقي في فصله الأول كان عبارة عن تعريف بمنهجية وأبرز أهم متغيراته.

والفصل الثاني عرض نتائج البحث وتحليلها، ثم الفصل الأخير الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات ومن الخروج بالاقترحات.

## الاقتراحات وفروض مستقبلية:

- الاهتمام بالإعداد البدني لفئة الأشبال وماله من أهمية في تطوير الأداء الرياضي والبلوغ إلى أعلى المستويات.
- معرفة أهم الخصائص النمو لمختلف أنواع الفئات العمرية.
- الاعتماد على الاختبارات البدنية لتحسين العملية التدريبية.
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات مختصة.
- ضرورة اختيار مدربين ذو كفاءة علمية خاصة في الفئات الصغرى التي لا تحظى بالاهتمام في معظم النوادي.
- الاعتماد على الاختبارات والتمكن من استخدامها كوسيلة لتقييم المستوى الرياضي.
- الاعتماد على التخطيط الميداني بناء وتنفيذ العمليات التدريبية لضمان الاستمرارية والوصول إلى أعلى المستويات العليا وتجنب الارتجالية والعشوائية.
- الاهتمام بالفئات الصغرى وذلك بتوفير الإمكانيات والوسائل وكرق جذب اللاعبين لأوجه النشاط البدني.
- إدراج برامج تدريبية تضمن تعلم المهارات الأساسية وكذلك خطط اللعب ومختلف المهارات البدنية منذ المراحل الأولى.

# البيبايوغرافيا

## ❖ قائمة المراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم شعلان وآخرون، كرة القدم بن البطرية والتطبيق، دار الفكر العربي 1989.
2. أحمد عزت راجع، أصول علم النفس، دار الطالب، القاهرة، 1989.
3. إخلاص محمد بن عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
4. أمر الله البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. منشأة المعارف. 1998.
5. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع؛ سلسلة عالم المعارف، الكويت، 1996.
6. بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
7. جبالى رضوان، درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.
8. حنفي محمود مختار، مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1980.
9. حنفي مختار. الأسس العلمية لتدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة 1976.
10. خليل ميخائيل معوض، قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 2000.
11. رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1997.
12. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م،
13. الزوبعي والغنام، مناهج البحث في التربية، ج1، مطبعة العافي، العراق، 1974.
14. سامي الصفار، كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، 1982
15. طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
16. عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، ط2، الإسكندرية، 2001.
17. عبد الرحمان عيساوي، معلم علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1995
18. عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بدون طبعة، بيروت، 2002.
19. علي خليفة العنشري وآخرون، كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
20. علي فاتح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، العين، 2002.
21. علي فالح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، العين دار الكتاب الجامعي، 2002
22. عمر محمد التومي الشيباني: الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، 1979.
23. فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي - فرنسي - عربي - أكاديمية، بيروت، لبنان، 1998.
24. فؤاد افرام السبتاني، منجد الطالب، دار المشرق، بيروت، 1995.
25. فيصل عياش، لحرر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة تير مستغانم، 1997.

26. كمال يحيى الريفي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004.
27. مأمور بن حسن آلسمان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم لبنان، 1998.
28. محمد حسن علاوي، القياس والتقويم في ت ب وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي 2000
29. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط12، مصر، 1994.
30. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بن.
31. محمد رفعت، كرة القدم للعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1998؛
32. محمد عادل، خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، مصر: 1965؛
33. محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية ت-ب-ر؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
34. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق ت ب ر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1992.
35. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، 1988.
36. مفتي إبراهيم حماد. الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي القاهرة 1990.
37. مفتي إبراهيم حماد: تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999.
38. مفتي إبراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
39. موفق اسعد محمود، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار الدجلة، الاردن، 2007.
40. موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.
41. نادية شاردي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، الطبعة الأولى، بيروت، 2000.
42. نبيل محمد إبراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية.
43. يحيى كاظم النقيب، لعم النفس الرياضة، معهد إعداد القادة، السعودية، 1990.

#### ❖ مذكرات:

1. مزهود لوصيف، وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، دالي إبراهيم، الجزائر، 1997.

#### ❖ المراجع باللغة الفرنسية:

1. Bernard Torpin، Préparation et Entraînement du footballeur, Edition Amphora ;2002.
2. Micro Robert: Dictionnaire de la langue Française 1992.

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكي محند أولحاج - البويرة -



معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

# إستمارة الإستهيان موجهة للمدرين

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين ايديكم هذه الاستمارة، التي نتمس منكم أيها المدرين الإجابة على الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا الاستبيان جزء من العمل الذي تقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية والتي تدرج تحت عنوان: دور الإعداد البدني في فعالية لاعبي كرة القدم (صنف أشبال).  
علما بأن إجابتم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحظى بأهمية وسرية تامة، كما أنها لا تستعمل إلا للأغراض علمية، لهذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

من إعداد:

- بوزيدي بلال
- أوعمران رفيق
- عليوش ياسين

السنة الجامعية: 2018-2019

معلومات خاصة بالمدرين:

الاسم واللقب	المؤهل العلمي	الخبرة المهنية	النادي

### المحور الأول: دور الإعداد البدني

1. هل تقومون بإعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي؟  
 نعم  لا
2. هل تعتمدون على التنوع في طرق التدريب أثناء الإعداد البدني؟  
 نعم  لا
3. هل الحالة البدنية تعتبر مؤشرا يحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي؟  
 نعم  لا
4. هل تقومون باختبارات بدنية لكشف مستوى اللاعبين في بداية الموسم؟  
 نعم  لا
5. هل تقومون باختبارات بدنية لمعرفة مدى تطور الجانب البدني للاعبين؟  
 نعم  لا
6. هل يختلف الإعداد البدني العام عن الإعداد البدني الخاص؟  
 نعم  لا
7. فيما يمكن الاختلاف حسب رأيكم؟  
.....  
.....

## المحور الثاني: دور التخطيط الرياضي

1. هل للتخطيط الجيد دور في فاعلية لاعب كرة القدم؟

لا

نعم

2. هل الإعداد البدني في الخطة السنوية يعتمد على:

▪ مرحلة الإعداد العام.

▪ مرحلة الإعداد الخاص.

▪ مرحلة المباريات.

3. هل يختلف الإعداد البدني عند فئة الأشبال مما هو عليه عند فئة الأكبر؟

لا

نعم

4. فيما يكمن هذا الاختلاف؟

▪ الحمولة

▪ لشدة

▪ الحجم

## المحور الثالث: المنافسة وخصائصها

1. هل للكفاءة البدنية للاعب تأثير على المنافسة؟

لا

نعم

2. هل يظهر الدور الكبير للأعداد البدني في المنافسة؟

لا

نعم

3. هل للأعداد البدني تأثير على الأداء في جميع المنافسات المبرمجة؟

لا

نعم

4. هل تكون هناك فاعلية في الأداء خلال المنافسة الرسمية بدون إعداد بدني؟

لا

نعم

5. يمكن للاعبين الاستمرارية بنفس الوتيرة خلال مرحلة الذهاب والإياب؟

لا

نعم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muḥend Ullḥag - Tubirett -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

الرقم: 128 / م ع ت ن ب ر / 2019 .

إلى السيد (ة): مدير الأبحاث والرياضة  
لوحده البويرة

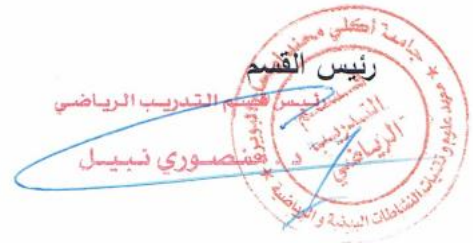
الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): ... المولود في: 15/02/1996... رقم التسجيل: 16.16.33.024.416.
- الطالب (ة): ... المولود في: 17/01/1997... رقم التسجيل: 16.16.33.024.558.
- الطالب (ة): ... المولود في: 15/01/1994... رقم التسجيل: 16.16.33.024.675.

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة  
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2018 / 2019. الذي يندرج ضمن التحضير  
لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

إمضاء رؤساء الأندية.

نرجو من سيداتكم المحترمة توقيع وختم النادي من اجل المصادقة على الاستبيان وتأكيده، وشكر على مساعدتكم مع احترمتنا لتقييمكم.

اسم النادي	توقيع و ختم النادي
النادي الرياضي الهاموي مولودية شعبية البويرة	
النادي الويلامي CSA TABOUMBA	
النادي الرياضي الهاموي برج حمزة اسوية CSA BOUOZ HANZA BOUIRA	

إعداد الطلبة:

- او عمران رفيق
- بوزيدي بلال
- عليلوش ياسين

جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم تدريب رياضي

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

استمارة تحكيم الاستبيان

الموضوع: دور الاعداد البدني على فاعلية لاعبي كرة القدم صنف أشبال

إشراف الأستاذ: د. بونسي محمد

إعداد الطلبة:

- بوزيدي بلال
- أوعمران رفيق
- عليلوش ياسين

ملاحظات	امضاء	الدرجة العلمية	اسم الاستاذ
مقبول مع تحياتي		أستاذ محاضر	أرزق للمسونة
مقبول		استاذ حاضر	مطوي سلي
مقبول مع بعض التعديلات		أستاذ محاضر	تومينا طراد

The role of physical preparation on the effectiveness of football players during the  
- competition - Cubs  
Field study on some clubs in the state of Bouira

**Prepared by**

- Bouzidi Bilal
- Ouamrane Rafik
- Alilouche Yacine

**Summary:**

The study aimed at identifying the role of physical preparation on the effectiveness of football players during the competition. The purpose of this study was to use the descriptive approach to suit the nature of the study on a random sample consisting of 16 trainers. For the data and information, the researchers used the equation as statistical tools, and after analyzing the results obtained as well as the percentages we reached:

- Most trainers assert that lack of physical preparation contributes to the lack of effectiveness of players in football.
- Most trainers focus on physical training during competition.
- Good physical preparation for players has a positive effect for the players attain higher levels especially physical level.
- The relationship of physical preparation to the development of physical morphology players.
- The suggestions and future assumptions were as follows:
- The coaches' attention is necessary in the physical aspect without neglecting the other aspects of the players during the competition.
- The federations and sports institutes must organize national and international meetings for trainers, especially with regard to physical numbers
- Trainers should incorporate the physical aspect into their daily, weekly and annual programs.
- Instructors to guide and guide the players during the training sessions and urged them to the performance of good motor movement for the goal of the mathematical form of all players during the competition.

**Keywords: physical preparation, football, competition.**

**supervision by Dr.:**

Younsi Mouhamed