

جامعة ألكلي محمد أولعاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: تدريب رياضي

تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى
اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف -أكابر-

دراسة ميدانية لأندية القسم الوطني المحترف الأول
وفاق سطيف - شبيبة بجاية

إشراف الأستاذ:

فرنان مجيد

إعداد الطلبة:

- بوزيانبي ناصر

- دحماني عبد النور

السنة الجامعية

2013/2012



شكـر

قال الله تعالى : " وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ."

سورة التوبة - الآية 105 .

نتوجه إلى المولى جل شأنه بالحمد والشكر على ما أولانا من توفيق وسداد ، فبنعمته عز وجل تتم الصالحات .

عليه توكلنا وإليه أنبنا وعلى الله قصد السبيل .

نقدم أسمى عبارات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة، إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وخاصة الأستاذ المحترم: " فرنان مجيد " الذي منحنا من وقته الثمين ، إرشادا وتوجيها ووقفا على زلل الكتابة حفاظا على أمانة العمل فجزاه الله منا خير الجزاء.

وإلى كل عمال جامعة " آكلي محند أولحاج بالبويرة " المساهمين في تحصيل العلم وتخريج الدفعات العلمية .

وكذلك نشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمامه.

ناصر وعبد النور

إهداء

اهدي ثمرة جهدي إلى من احمل اسمه بكل فخر، إلى من كلله الله بالهبة والوقار
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير أبي الغالي .
إلى رمز الحنان، رمز الحب والعطاء ، ينبوع الصبر والتفاؤل والأمل أمي الغالية .
إلى من آثروني على أنفسهم، وعلموني علم الحياة
إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إخوتي وأخواتي
إلى كل فرد من أفراد عائلة بوزياتي صغيرا وكبيرا .
إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات
إلى جميع رفقاء الدراسة إلى أصدقائي الأعزاء
" أمين، عادل، بلال، سفيان، قادة، مصطفى، عزالدين، ناصر وعبد النور".
إلى كل من ذكره قلبي ونسيه قلبي .

ناصر

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أعلى نعم الله علينا في هذا الكون ، ركيذة الأسرة ونورها الذي لا ينطفئ .

إلى ذات النبع الصافي من الحب والحنان والدفء ، سر ابتسامتي في الوجود ، صانعة ذاتي .

إلى التي فتحت لي حضنها وغمرتني بدفء حنانها .

إلى التي لا يوجد مثلها في الوجود أمي الغالية " مريم " .

إلى الرجل العظيم الذي تحمل مرارة التعب وقسوة الأيام من تعليم أبناءه .

إلى من كان سندي المادي والمعنوي ، إلى من علمني الصبر والاجتهاد أبي الغالي " بلعباس " .

إلى الأخ " رشيد " والأخت " ابتسام " ، إلى شمعة العائلة الكتكوتة " إيمان " .

إلى كل عائلة " دحماني " من أعمامي وعماتي وأخوالي وخالتي وأولادهم كل باسمه .

إلى رفيقة دربي أمينة وكل عائلتها .

إلى كل من ذكره قلبي ونسيه قلمي .

عبد النور

محتوى البحث

- شكر وتقدير أ
- إهداء..... ب
- إهداء ت
- محتوى البحث ث
- قائمة الجداول د
- قائمة الأشكال ر
- ملخص البحث س
- مقدمة ص

المدخل العام

- 1- إشكالية البحث 2
- 2- فرضيات البحث 2
- 3- أسباب اختيار الموضوع 3
- 4- أهمية البحث 3
- 5- أهداف البحث..... 3
- 6- الدراسات المرتبطة بالبحث 4
- 7- تحديد المصطلحات والمفاهيم 5

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

كرة القدم وتطورها في الجزائر

- تمهيد..... 9

10	1-1- تعريف كرة القدم.....
10	1-2- تاريخ ظهور و انتشار لعبة كرة القدم.....
11	1-3- قواعد كرة القدم
11	1-4- قوانين كرة القدم
17	1-5- طرق اللعب في كرة القدم
17	1-6- تطور كرة القدم في الجزائر
19	خلاصة.....

الفصل الثاني

التحضير البدني واللياقة البدنية

21	تمهيد.....
22	2-1- مدرب كرة القدم
23	2-2- لمحة عن التحضير البدني
23	2-3- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم.....
23	2-4- أنواع التحضير البدني
24	2-5- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
25	2-6- التحضير التقني والتكتيكي
26	2-7- التحضير النفسي والنظري.....
26	2-8- اللياقة البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم
33	2-9- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية
36	خلاصة

الفصل الثالث

المنافسة الرياضية

38	تمهيد.....
39	3-1- تعريف المنافسة الرياضية.....
39	3-2- طبيعة المنافسة الرياضية.....
40	3-3- المنافسة الرياضية كعملية.....
42	3-4- أنواع المنافسة الرياضية
42	3-5- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
43	3-6- إيجابيات المنافسة الرياضية.....
45	3-7- سلبيات المنافسة الرياضية.....
47	خلاصة

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

إجراءات البحث

50	تمهيد
51	1-1- منهج البحث.....
51	1-2- متغيرات البحث.....
52	1-3- الدراسة الاستطلاعية
52	1-4- مجالات البحث.....
52	1-5- مجتمع البحث.....
53	1-6- عينة البحث
53	1-7- أدوات البحث.....

54 وسائل التحليل الإحصائي
56 خلاصة

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

58 تمهيد
59 1-2- المعالجة الإحصائية للاستبيان
85 2-2- تفسير ومناقشة النتائج
86 استنتاجات عامة
87 خاتمة
89 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

البيبليوغرافيا

الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
59	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (01) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	01
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (02) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	02
61	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (03) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	03
62	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (04) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	04
63	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (05) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	05
64	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (06) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	06
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (07) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	07
66	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (08) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	08
67	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (09) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	09
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (10) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	10
69	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (11) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	11
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (12) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	12
71	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم (13) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	13

72	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (01) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	14
73	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (02) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	15
74	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (03) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	16
75	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (04) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	17
76	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (05) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	18
77	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (06) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	19
78	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (07) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	20
79	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (08) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	21
80	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (09) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	22
81	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (10) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	23
82	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (11) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	24
83	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (12) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	25
84	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (13) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان اللاعبين	26

قائمة الأشكال البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
41	يمثل المنافسة الرياضية كعملية	01
59	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (01) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	02
60	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (02) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	03
61	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (03) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	04
62	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (04) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	05
63	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (05) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	06
64	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (06) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	07
65	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (07) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	08
66	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (08) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	09
67	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (09) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	10
68	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (10) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	11
69	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (11) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	12
70	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (12) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	13
71	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (13) الخاص بالمعالجة الإحصائية لإستبيان المدربين	14

72	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (01) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	15
73	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (02) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	16
74	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (03) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	17
75	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (04) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	18
76	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (05) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	19
77	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (06) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	20
78	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (07) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	21
79	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (08) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	22
80	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (09) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	23
81	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (10) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	24
82	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (11) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	25
83	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (12) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	26
84	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (13) الخاص بالمعالجة الإحصائية لاستبيان اللاعبين	27

ملخص البحث

عنوان الدراسة: " تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم صنف أكابر "

أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.
- إبراز دور وأهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

إشكالية الدراسة:

" هل لكثافة المنافسة الرياضية دور كبير في التأثير على مستوى اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم؟ "

فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

- إن لكثافة المنافسة الرياضية دور كبير في التأثير على مستوى اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

1- إن أداء و مردود لاعبي كرة القدم أثناء المباراة مرتبط بحجم و كثافة المباريات الرياضية .

2- للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء لاعب كرة القدم خلال فترة المنافسة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

المجال البشري: اخترنا العينة العشوائية كونها من ابسط طرق اختيار العينات، وتمثلت في 50 لاعبا لكرة القدم

ومدربين موزعين على:

- مدرب و25 لاعب من وفاق سطيف .

- مدرب و25 لاعب من شبيبة بجاية .

المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من:

- ملعب 08 ماي 1945 بالنسبة لفريق وفاق سطيف .
- ملعب الوحدة المغربية بالنسبة لفريق شبيبة بجاية .

المجال الزمني:

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

- **المرحلة الأولى:** قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من (20 جانفي 2013 الى 2013/03/03) .

- **المرحلة الثانية:** قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الإستهبان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 2013/05/02 وتم استرجاعها بتاريخ 2013/05/20.

منهج الدراسة: اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد عمله أو القيام به.

الأدوات المستعملة: تم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة ما.

النتائج المتوصل إليها: أثبتت الدراسة أن لكثافة المنافسة الرياضية تأثير سلبي على الأداء البدني للاعبين ويظهر ذلك من خلال حالات التعب والإرهاق وكثرة الإصابات، ومن أجل التقليل من تأثيرات كثافة المنافسة يجب الاهتمام بالتحضير البدني لأنه يكتسي أهمية بالغة ويعتبر عامل من العوامل المساعدة على تحسين أداء اللاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الايجابية .

الإقتراحات:

الإهتمام بتنمية الصفات البدنية بصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية وإتباع الطرق العلمية في تطويرها، مع عدم إهمال التحضير البدني لما له من الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين ، والسعي لتنمية أداء المدربين وإكسابهم وسائل وطرق تدريب جديدة بالمشاركة في الدورات التكوينية خاصة ما يتعلق بأساليب و طرق التدريب الرياضي الحديث، وضع رزنامة وبرمجة مدروسة تتماشى وتوازي المنافسات القارية و الدولية.

مقدمة:

الألعاب الرياضية عبارة عن مجموعة من الممارسات التي يقوم بها الفرد والتي تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز، أو تطوير المهارات، ، وقد استوحيت العديد من الرياضات من الأنشطة التي قام بها الإنسان البدائي مثل مطاردة الفريسة من أجل لقمة العيش فقد استوحى منها رياضة العدو والرماية، القفز لتجاوز الكوارث الطبيعية وقد استوحى منه رياضة القفز، السباحة في البحر، وصيد الأسماك وقد استوحى منها رياضة السباحة، استعمال الخيل للتنقل وقد استوحى منها رياضة سباق الخيل.

الرياضة مفيدة للصحة والجسم فهي تؤدي إلى تقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والشرايين، وتحافظ على الوزن المثالي وعلى ذاكرة أفضل كما وأنها تزيد الثقة بالنفس.

وكرة القدم إحدى أشهر الألعاب الرياضية التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أنها بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة، وهي لعبة جماعية ، تلعب بين فريقين يتكون كل واحد من 10 لاعبين وحارس مرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم احتياط رابع¹ .

وقد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة فهناك من يراها ترويحية وترفيهية وهناك من يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها وما تواجد هذه الهيئات المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة إلا دليل على أنها أكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية.

فقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي للبلوغ بالرياضي إلى أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علمياً، حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني للاعب كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في تخطيط وتنظيم مختلف التمرينات

¹ فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مستغانم، 1997. - ص 01.

وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع اختيار مدة التحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات.

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات أصبح يتوجب على اللاعبين إجراء عدد كبير من المباريات، لهذا قمنا بإعداد دراسة للتعرف من خلالها عن مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم وهذا لا يعني أن هذا الإشكال مطروح في كرة القدم فقط دون سواها من التخصصات الرياضية سواء الفردية أو الجماعية وإنما كان هذا التخصيص بغرض الدراسة لا غير، ومن هذا المنطلق تم العمل في هذا البحث بتقسيمه إلى بابين، الباب الأول تناولنا فيه الجانب النظري والباب الثاني خصصناه للجانب التطبيقي.

الجانب النظري من الدراسة قسمناه إلى ثلاث فصول

الفصل الأول تناولنا فيه كرة القدم وتطورها في الجزائر حيث تطرقنا إلى التعريف بكرة القدم وكذا مراحل تطورها في العالم والجزائر وكذا قواعد وقوانين اللعبة .

والفصل الثاني فقد خصصناه للتحصير البدني واللياقة البدنية .

أما الفصل الثالث فقد خصصناه للمنافسة الرياضية تطرقنا فيه إلى مفهومها وطبيعتها وأنواعها ومظاهرها السلبية والإيجابية.

أما الجانب التطبيقي فتناولناه في فصلين الفصل الأول وضعنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته والدراسة الاستطلاعية وكذا أدوات التحليل الإحصائي.

أما الفصل الثاني خصصناه لتحليل ومناقشة نتائج استبيان المدربين واللاعبين المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وتلخيص نتائجها.

1- إشكالية البحث :

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتي مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يفرض مواكبة تكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف علي انه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلي إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي" (1) .

فامتلاك قوة بدنية عالية أصبح ضرورة حتمية للاعب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلي الوصول باللاعبين إلي اعلي مستوى ممكن تسمح به قدراتهم و استعدادهم، فكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي كلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها، كلما كان اقدر علي تخطيط عملية التحضير والإعداد بصورة عملية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم، حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح علي نجاح أو فشل الأندية في تحقيق الفوز.

وبالرغم من مساعي المدربين للارتقاء بمستوي القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية والرفع من عدد حصص الاسترجاع إلا انه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء العدد الكبير من المباريات التي يجرونها و هذا ما يقودنا إلي طرح الإشكالية العامة التالية:

- هل لكثافة المنافسة الرياضية دور كبير في التأثير على مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم؟

من خلال الإشكالية العامة نطرح التساؤلات التالية:

- هل أداء و مردود لاعبي كرة القدم أثناء المباراة مرتبط بحجم وكثافة المباريات الرياضية؟
- هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة؟

2- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

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

(1) امر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي ، مطبعة الإنتصار ، جامعة الإسكندرية ، مصر، 1998 ، ص02

- الفرضيات الجزئية:

- 1- إن أداء و مردود لاعبي كرة القدم أثناء المباراة مرتبط بحجم وكثافة المباريات الرياضية .
- 2- للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء لاعب كرة القدم خلال فترة المنافسة.

3- أسباب اختيار الموضوع:

- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة .
- علاقة ظاهرة كثافة المنافسات الرياضية بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم "القسم الوطني المحترف الأول" .
- الحاجة لمثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات .
- يعد تكمله و إثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم .

4- أهمية البحث:

- لكل دراسة من الدراسات أهمية و قيمة وتبرز أهمية هذه الدراسة في:
- انه يمكن للتحضير البدني الجيد التقليل من الإصابات عند اللاعبين .
- إبراز أهمية تنمية وتطوير الصفات البدنية لما لها من الأثر الايجابي علي أداء ومردود اللاعبين .
- تأثير التحضير البدني وأهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.

5- أهداف البحث:

- لكل دراسة من الدراسات غاية ترحي من ورائها أهداف تسعى لتحقيقها من اجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود .

ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين
- إبراز دور وأهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة .

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

- بالنسبة للدراسات حتى وإن لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط والخصوصية فيما عدا إشارات مشابهة ولم تكن واسعة بقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع منها

الدراسة الأولى:

دراسة: ناصر عبد القادر 1995

عنوان الدراسة: "مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض صفات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم".

رسالة ماجستير غير منشورة

الهدف من الدراسة: إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكزهم .

منهج البحث: استعمال الباحث المنهج الوصفي المسحي.

عينة البحث: شملت عينة البحث 10 فرق بمجموع 149 لاعبا، وعلي ضوء هذه الدراسة خلص الباحث إلي أن لعبة كرة القدم تحتوي علي فعاليات كثيرة وتشمل جميع أجزاء الجسم، وبما أن كل لاعب له مركزه، وواجبات و مهام كثيرة أصبح اليوم علي كل مدرب معرفة أن اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ليست علي نمط واحد ، وإنما تكون حسب خصوصيات مركز اللاعب .

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

الدراسة الثانية:

دراسة: بلعروسي سليمان 2009

رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله

الأستاذ المشرف: شريفي علي

عنوان الدراسة: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

الهدف من الدراسة: معرفة مدى تأثير توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لناشئي في كرة القدم في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية للعبة .

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 30 لاعب في الاختصاص قسمت إلي عينتين متكاملتين تجريبية و ضابطة، تم تطبيق البرنامج مع استخدام الألعاب التمهيدية علي العينة التجريبية وترك العينة الضابطة تتدرب بالبرنامج الاعتيادي .

نتائج الدراسة: بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية توصل الباحث إلي استخدام الألعاب التمهيدية لها اثر ايجابي في تحسين وتطوير بعض الصفات البدنية و المهارية و اثر بنسبة اكبر من البرنامج الاعتيادي .

تحديد المصطلحات والمفاهيم:

- كرة القدم :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى بغية الحصول على هدف، يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بامسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء (1) .

- المنافسة الرياضية:

هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق اعلي مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين (2).

- اللياقة البدنية:

وقد عرفت بأنها القدرة على القيام بعمل عضلي تحت شروط خاصة (3).

(1) جميل ناصف، موسوعة الألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، ب ط، بيروت، 1998، ص 35 .

(2) توفيق محمد علي الحسين، الإستراتيجيات الحديثة كمدخل لتعزيز القدرة التنافسية، مذكرة ماجستر في منهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الحسين بن طلال، الأردن، 200، ص 22 .

(3) بيتر مورقان، ترجمة عماد أبو العد، الموسوعة الرياضية، الدار العربية للعلوم، ب ط، بيروت، 1997، ص 11 .

ولقد عرفتھا الجنة الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية بأنها " القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بهمة ويقظة دون تعب وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ .

واللياقة البدنية هي إحدى المهام الرئيسية للتربية البدنية وهي ثلاث أنواع (1) :

أ- **اللياقة من أجل الحياة:** وهي تعني سلامة وصحة أعضاء الجسم .

ب- **اللياقة للاحتفاظ بالوظيفة:** وهي درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفة تحت ضغط العمل .

ج- **اللياقة المهارية:** وهي تشير إلى التوافق والقدرة في أداء أوجه النشاط المختلفة .

- **صنف الأكابر :**

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية تحدد فئة الرياضي وهي آخر مرحلة رسمية في تصنيف الفئات الرياضية، تأتي بعد فئة الأواسط وحددت من 18 سنة فما فوق بالنسبة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم (2) .

- **القسم الوطني المحترف الأول لكرة القدم :**

هو أعلى منافسة رياضية وطنية في كرة القدم بدأت منذ الاستقلال إلى يومنا هذا وأول فريق توج بلقب البطولة هو فريق كهرباء الجزائر سابقا " إتحاد العاصمة حاليا" موسم 1962-1963 وآخر فريق توج باللقب هو فريق وفاق سطيف ، وتلعب بنظام الذهاب والإياب على مدار حوالي 09 أشهر ويكون للفريق المتوج بالبطولة مبلغا من المال تشجيعا له على إحراز البطولة الوطنية، وقد عرفت هذه الأخيرة دخول عالم احتراف موسم 2010/2011 (3).

1- Nash jay . B, physical education, interpretation and objective, as. Barnes and c, NY, 1984, p13

2- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة، دار الهدى، ط1، عين مليلة، 2006، ص 15 .

3- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، نفس المرجع، 2006، ص 15.

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى، إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به من خصائص ومميزات، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية بين أفراد الجماعة.

وقد مرت رياضة كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى سماع التعليق عبر المذياع.

1-1- تعريف كرة القدم

1-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم FOOT BALL: هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون "الفوتبول" ما يسمى عندهم بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER¹.

1-1-2- التعريف الإصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 10 لاعبين و حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم إحتياط رابع². وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

لقد أطلق على كرة القدم أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم"³.

يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها ذكرت باسم "تسو شو TSU TCHOU"، أي بمعنى "ركل الكرة"⁴.

وفي إيطاليا عرفت لعبة كرة القدم قديما باسم "كالشيو" "Calcio"، و كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو

¹ - روجي جميل، فن كرة القدم، دار النفائس، ط2، بيروت، 1986. - ص 05.

² - فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مستغانم، 1997. - ص 01.

³ - إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر، ط1، مصر، 1960. - ص 60.

⁴ - مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط2، بيروت، 1998. - ص 12.

بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON".

وحول انتشار هذه اللعبة، قامت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم بنشر اللعبة عند جارتها إيرلندا وفي عام 1831م بدأت "إيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وهكذا انتشرت هناك، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882¹.

1-3- قواعد كرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها قواعد متعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده لقواعد اللعبة، أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع القواعد إتقاننا تاما.

وتقسم قواعد كرة القدم إلى مايلي²:

- إستقبال الكرة.
- المراوغة بالكرة.
- الهجوم.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.

1-4- قوانين كرة القدم :

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وستنطبق إليها بالتفصيل³:

القانون الأول: الملعب "الميدان"

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45 إلى 60م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و 110 متر) وعرضه محصور بين (64 و 75 متر).

¹- إبراهيم علام، مرجع سابق، 1960 - ص 62.

²- حسن عبد الجواد، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1997. - ص 25-27.

³- مصطفى كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 1999. - ص 16.

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12م، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط، يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (9,15م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي: منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5,5 م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5,5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى.

منطقة الجزاء : تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كمايلي:

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

- القانون الثاني: الكرة

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

- القانون الثالث: عدد اللاعبين

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

- القانون الرابع: معدات اللاعبين

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه وعلى الآخرين والمعدات الأساسية للاعب هي¹:

- قميص ، تيان "سروال قصير أو شورت".

- جوارب وأحذية.

¹- مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، 1999. - ص17.

- واقى الساقين والذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب ويكون مصنوع من مادة ملائمة (مطاط أو بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية.

- القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش، وهو الوحيد الذي يحتسب وقت اللقاء، كما يمكنه إيقاف اللقاء إذا وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد، ويسمح أو يمنع أي أحد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصاب، كما يجب أن يتأكد من هوية اللاعبين، ولا يتركهم يلعبون في حالة ما إذا كانت هوية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، ويراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائما، يقر شرعية الأهداف ويحترم أولويات الأفضلية، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة¹.

- القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس إثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتهما في إعلان خروج الكرة كلية، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية، ركلة المرمى أو رمية التماس، كما يعلنان عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهما اللذان يطلبان التبديل من الحكم الرئيسي، كما يمكنهما إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظا حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهما معتبر ولياقتهما البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء.

- القانون السابع: مدة المباراة

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس، وبين الفترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة، كما يتم تعويض الوقت الضائع في أي شوط من شوطي المباراة نتيجة حدوث الإستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضييعهم للوقت وغيرها، وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل

¹ - مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، 1999. - ص17.

والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة و لا تكون استراحة ما بين الشوطين¹.

- القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

- عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9,15م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية²:

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.

- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف.

- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب.

- لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر.

ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتاليتين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق الخصم من مكان ارتكاب المخالفة.

وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم استئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين في المكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.

- القانون التاسع: الكرة في الملعب وخارج الملعب

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

- القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

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

¹ - مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، 1999. - ص 18.

² - نفس المرجع، 1999. - ص 18.

- القانون الحادي عشر: التسلل

التسلل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسله لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلل¹.

- القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

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

- القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

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

وفي كلا الحالتين فإنها تصبح في الملعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يققوا بصورة إجبارية على المسافة المقدرة لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ².

- القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.

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

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء، ويجب أن يكون منفذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة منفذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة.

¹- مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، 1999. - ص 19.

²- نفس المرجع، 1999. - ص 19.

- القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لأخر لاعب لمس الكرة، يجب على الرامي لحظة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلة قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه، تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر، ولا يجوز تسجيل هدف مباشر من رمية التماس¹.

القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة إلى الملعب إلى خارج منطقة الجزاء، من نقطة داخل منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الكرة الخارجة للملعب، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تركز الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة، لا يجوز أن يلعب الرائل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء².

- القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع، فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية الركنية ويجب عدم تحريكه ثم تركز من هذا الوضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الإقتراب (تخطي) مسافة أقل من عشر ياردات (9,15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر.

¹ - مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، 1999. - ص 20.

² - نفس المرجع، 1999. - ص 21.

1-5- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة لعب الفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع اللاعبين ومن بين هذه الطرق نذكر مايلي¹:

- طريقة 3-3-4.

- طريقة 2-4-4.

- طريقة 2-5-3.

- طريقة 3-4-3.

- طريقة 1-4-5.

- طريقة 1-3-2-4.

1-6- تطور كرة القدم في الجزائر :

يقسم المختصون والمنتجعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية²:

1-6-1- المرحلة الأولى:(1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي رابيس" تحت إسم "طلبة الهواء الطلق" وفي يوم 07 أوت 1921م ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر وألوانها الأخضر والأحمر. غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي أسس قبل سنة 1921، في ظل غياب تاريخ بدايته، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي لوهران، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والإتحاد الإسلامي للجزائر. وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

1-6-2- المرحلة الثانية:(1962-1976).

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، إتحاد طرابلس الليبي³.

¹ - مفتى إبراهيم حماد، الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998. - ص 304-306.

² - Hamid Grien, Almanach du sport algérien, ANEP ROUIBA, édition,alger, 1990.-p37

³ - لحسن بلحسين، ملحمة كرة القدم الجزائرية، دار الحبر، الجزائر، 2010. - ص 327.

ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق "الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر" ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية فكان لفريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة.

1-6-3- المرحلة الثالثة: (1976 إلى يومنا هذا).

سارعت السلطات المعنية بالرياضة إلى إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نפט الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد متكون من عصاد، بلومي، فرقاني ماجر، أما عن نتائج هذا الإصلاح فقد ظهرت سنة بعد ذلك فنال المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978، كما لعب المنتخب الوطني نهائي كأس إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 2-1 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة 1-0 من إمضاء اللاعب وجاني¹.

وفي سنة 2010 تأهل الفريق الوطني الجزائري لنهائيات كأس العالم التي أقيمت بجنوب إفريقيا وذلك بعد إجراء مقابلة فاصلة ضد المنتخب المصري بقيادة المدرب الشيخ رابح سعدان . أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة 1976 . وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس الممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكونفدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2001، 2000، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 .

أما على الصعيد العربي فلا نجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة لمولودية وهران تحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 2001 أما فريق و داد تلمسان فتحصل على هذه الكأس سنة 1999م، و وفاق سطيف تحصل على كأسين عربيتين سنة 2007 و 2008، واتحاد العاصمة تحصل عليها سنة 2013 .

² - لحسن بلحسين، ملحمة كرة القدم الجزائرية، دار الحبر، الجزائر، 2010. - ص 328.

خلاصة:

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

تمهيد:

عرفت كرة القدم الحديثة تطورا سريعا في السنوات الأخيرة الماضية، وهذا يرجع إلى تحسين إعداد اللاعبين من جميع النواحي (البدنية، الخططية، والنفسية) ولا يتم هذا إلا من خلال بناء الخطط التدريبية بمختلف أنواعها والبرامج المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

وكرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين بذل جهد كبير أثناء المباراة مع حسن التصرف في الأداء وتنفيذ خطط لعب مختلفة، والتسيير الجيد للمباراة من الناحية البدنية.

ولقد أصبح اليوم هدف مدرب كرة القدم الحديثة هو الوصول بجميع لاعبي الفريق إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية، ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد اللاعبين إعدادا متكاملًا يمكنهم من تحمل كثافة المنافسة.

وعليه سنحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على أهمية التحضير البدني ودور المدرب في تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين.

2-1- مدرب كرة القدم:

يعتبر مدرب كرة القدم حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية، والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت ذلك من خلال الدراسات النفسية والتربوية.

إن نجاح عملية التعليم والتدريب يرجع 60 % منها للمدرب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم والمدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أنه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفاء يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب¹.

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة، والأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، وخاصة في أداء عمله ومهامه التربوية والتدريبية والمهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب ولا تأتي إلا إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب ويكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعدادا متكاملًا للقيام بالعملية التربوية التدريبية².

¹ - السيد الحناوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، ط1، مصر، 2002. - ص25.

² - نفس المرجع، 2002. - ص25.

2-2- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، وقد بدأ الإنسان الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة باستخدام وسائل وطرق مختلفة.

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

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

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

2-3- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة¹.

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا و نفسيا والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة².

2-4- أنواع التحضير البدني:

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

¹ - R.telman, Football performace, amphora, Edition1, Paris, 1991, p53.

² - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001. - ص35.

فعلها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة.

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي¹:

2-4-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) من درجة العمل الكلية. تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا. تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة. ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

2-4-2- مرحلة الإعداد الخاص:

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

2-5- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة أما أثناء

¹ - أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1994. - ص367.

فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات¹.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما غير متساويتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة و تنمية صفة بدنية واحدة².

2-6- التحضير التقني والتكتيكي:

إن كرة القدم لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي التنسيق بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة وتكون في توازن مع القدم الأخرى.

ليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه السيطرة على الكرة في اللعب، تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التوغل بالكرة إلى مرمى المنافس وتعتمد على تقنية اللاعب الشخصية بالكرة وتميل دائما إلى التطور وفقا للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة و سرعة وطريقة التنفيذ هما اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين³.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001، ص145.

² - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1988. - ص54-63.

³ - حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، 2001. - ص45.

2-7- التحضير النفسي والنظري:

- إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما¹:
- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي .
 - الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهمية مثل ما للشق التعليمي تماما ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية التقنية، البدنية، التكتيكية والذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة .
 - والتحضير النفسي يسرّع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية² :
 - طموح للتحسين الذاتي للنشاط .
 - تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .
 - تعلم التحكم في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .
 - اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي ومستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية التي تشترط للإتياء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب.

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

2-1-1- تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة"³.

ويعرفها "كوباتوفسكي السوفياتي" اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أنها الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية³، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.

¹- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985، ص26.

²- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي نفس المرجع، 1985. - ص26.

³- هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب، أهمية اللياقة البدنية، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة أسيوط، الإسكندرية، 2002.

- ص15.

لمّا كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفنّية والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً. إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك¹.

2-8-2- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم العلماء، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تنزعمها أمريكا، أو على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفياتي وألمانيا الشرقية. صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي²:

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

في حين اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمّنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي³:

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

كما اعتبر القدرة الحركية العامة "General motorability" أكثر اللياقة شمولاً، حين ضمّنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.
- توافق القدم والعين.

¹ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، ط3، الإسكندرية، 1997، ص33.

² - هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب، مرجع سابق. 2002 - ص16.

³ - هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب نفس المرجع. 2002 - ص16.

(أ) القوة

- تعريف القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز¹.

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

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

- أهمية القوة:

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

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفوكرياتين والجليكوجين.
- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل، والسرعة والرشاقة.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل².

- طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي³:

• طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي للجسم.

¹ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، 1997. - ص34.

² - نفس المرجع، 1997. - ص36.

³ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، إختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، ط2، مصر، 1990. - ص318.

• طريقة المنهجية الشديدة:

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

• طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفة القوة، تستعمل من أجل ذلك حمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة، تستعمل أثقال من (3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخريتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما¹:

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

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

ب- السرعة:

- تعريف السرعة:

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

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

- أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الفوسفو كرياتين "CP"، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات "ATP"².

- طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي³:

• طريقة التكرار بأقصى جهد:

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

¹- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1984، ص35.

²- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، 1997. - ص37.

³- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، 1990. - ص319.

• طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

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

• طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

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

ج- المرونة:

- تعريف المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في¹:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

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

- أهمية المرونة:

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية²:

- عدم قدرة الرياضي على اكتساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.

- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.

- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.

- بذل الكثير من الجهد عند أداء بعض الحركات المعينة.

¹ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق ، 1997. - ص38.

² - نفس المرجع، 1997 - ص38.

- طرق تطوير المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة¹:

- أن يكون اختيار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات مما يؤدي إلى تسارع الحركة.
- استعمال سلسلة التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الحد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة.

ت- التحمل:

- تعريف التحمل:
ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته المهارية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.

- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O₂) كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب².

¹- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، 1990. - ص321.

²- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، 1997. - ص39.

- طرق تطوير التحمل:

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

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

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم¹.

ث- الرشاقة:

- تعريف الرشاقة:

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

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء². ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية كبيرة في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دوراً هاماً في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي، التعاون، التناسق، تغيير المراكز والمواقف ويتضح جلياً دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فوراً في حالة فقدانه كالأصطدام.

¹ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، 1990. - ص 323.

² - وحيد محجوب، علم الحركة والتعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، ط1، جامعة الموصل، العراق، 1989. - ص 87.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك¹.

- طرق تطوير الرشاقة:

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

كما يحصل تداخل بين التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي²:

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

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

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة³:

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

- تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة.

2-9- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد⁴:

2-9-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بتأدية التمرينات بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجمها كبير.

¹ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، 1997. - ص 42.

² - وحيد محجوب، مرجع سابق، 1989. - ص 88.

³ - وحيد محجوب، نفس المرجع، 1989. - ص 88.

⁴ - حنفي محمود مختار، مرجع سابق، 1988. - ص 215.

2-9-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضات القلب إلى 180 نبضة/دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً.

2-9-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد على التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع.

2-9-4- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع اللاعب أن ينتقل من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين. وتقدر الدورة الواحدة بمجموع تكرار التمرين ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة/د¹.

2-9-5- طريقة Stretching:

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

2-9-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي. كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين².

¹- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، 1984. - ص 43.

²- حنفي محمود مختار، مرجع سابق، 1988. - ص 223.

2-9-7- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد¹.

¹ - حنفي محمود مختار، مرجع سابق، 1988. - ص 224.

خلاصة:

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

تمهيد:

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

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

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

3-1- تعريف المنافسة الرياضية:

3-1-1- التنافس لغة: يقصد به التسارع أو التسابق في الشيء فيقال تنافس رجل مع شخص آخر أي تسابق وتسارع من أجل بلوغ هدف معين¹.

3-1-2- اصطلاحاً: يعني التنافس كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه، وقد يكون الأفراد والجماعات على وعي بهذا التنافس وقد لا يكونون، وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من إشباعات وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم، وعندما يكونون على وعي بالمنافسة، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية².

وكلمة المنافسة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص على نفس المنصب ونفس المنفعة وحسب كتاب "روبار" الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، ويأتي ما اتفق عليه ليكمل هذا التعريف بقوله "هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة في إطار أو نمط استعداد معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى"³.

كما أن هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة من بينها: التعريف الذي قدمه "مورتون دويتش" Deutx، 1969 والذي أشار فيه إلى المنافسة بصفة عامة على أنها "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم". وهذا التعريف الذي يقدمه "دويتش" كان أساء للمقارنة بين عمليتين المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على العكس من التنافس، يقصد به أن المشاركين يقنسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة⁴.

3-2- طبيعة المنافسة الرياضية:

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

¹ - حسين عمر، لسان العرب، مركز التميز لعلوم الإدارة والحسب، المجلد 1، ط1، العراق، 1998، ص 457.

² - محمد مصطفى الشعيبي، دراسات في علم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001. - ص 53.

³ - METVIEN, T.P. Spectes fondamentaux de l'entraînement, édition Vigot, 1983, P13.

⁴ - محمد حسن علاوي، علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002. - ص 28.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) إلى دقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة¹.

3-3- المنافسة الرياضية كعملية:

كما أشار "رايتر مارتينز" 1994 Martens إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية، فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "Process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة. ويلاحظ أن التعريف الذي قدمه "مارتينز" يتجه نحو اعتبار أن المنافسة الرياضية موقف "إنجاز اجتماعي" نظراً لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين. وقد أشار إلى وجود أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي²:

3-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

ويعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة، فحسب تعريف "مارتينز" للمنافسة الرياضية فإن الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء لمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة وعلى ذلك ففي حالة توفر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.

3-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

ويتضمن هذا الموقف إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي وفي هذه الحالة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في نفسه، دافعيته، مدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

¹ - محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1995. - ص422.

² - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2002. - ص30.

3-3-3- الاستجابة:

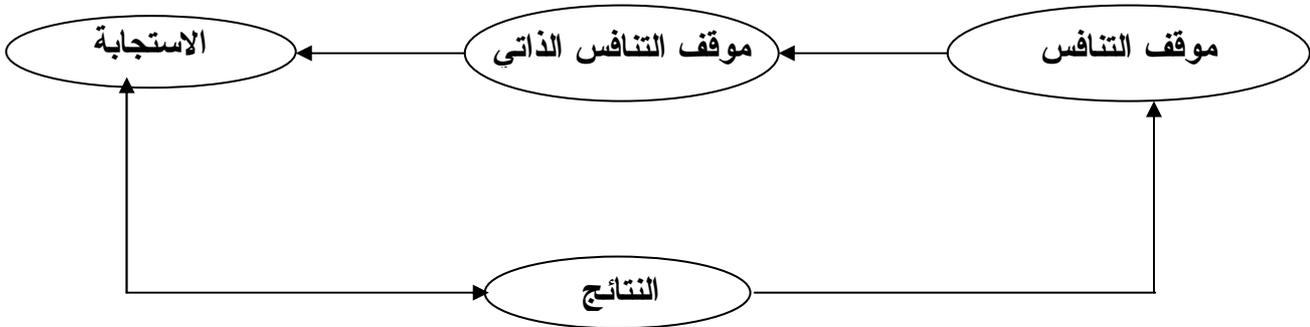
وتتضمن إما الاستجابات الفيزيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب، زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية، الثقة بالنفس، الشعور بالتوتر، القلق والضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

3-3-4- النتائج:

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

ومشاعر النجاح أو الفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة Feed Back، نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية، وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. والشكل الموالي يوضح نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقاً لوجهة نظر "رايتر مارتينز" 1987¹.

الشكل رقم (01): يمثل المنافسة الرياضية كعملية.



المصدر: حسن علاوي، مرجع سابق، ص31.

¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2002. - ص31.

3-4- أنواع المنافسة الرياضية:**3-4-1- المنافسة التمهيدية:**

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

3-4-2- المنافسة الإخبارية:

وتستخدم المنافسة الإخبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

3-4-3- المنافسة التجريبية:

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

3-4-4- منافسات الانتقاء:

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

3-4-5- المنافسة الرئيسية:

يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية و المهارية والخطية والنفسية¹.

3-5- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتخصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي²:

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

¹ - أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، مرجع سابق، 1994. - ص 25-26.

² - ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2002، ص56.

3-6- إيجابيات المنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص إيجابيات المنافسة الرياضية فيما يلي:

3-6-1- المنافسة هي اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

تحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة، ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه¹.

3-6-2- المنافسة هي نوع من العمل التربوي:

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

3-6-3- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

ففي المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب، مثل تحقيق الذات والحصول على إثباتات أو مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإغلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

3-6-4- تساهم المنافسة في ارتفاع الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتفاع بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتفاع بمستوى جميع الوظائف البدنية والوظائف الحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في هذه التنمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع الأجهزة والوظائف الحيوية للاعب².

3-6-5- ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة:

قد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها وشدتها وقوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية، فالمنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة من خلال المنافسات الرياضية المتعددة وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها، إذ أن الجهد الذي يبذله اللاعب في المنافسة

¹ - مصطفى فهمي، التكيف النفسي، مكتبة القاهرة، ط1، مصر، 1988. - ص32.

² - نفس المرجع، 1988. - ص 33.

الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فيزيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب، ومن ناحية أخرى قد تكون لهذه الجوانب الانفعالية مضارها من حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي¹.

3-6-6- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي أو الدولي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويوظفون على حضورها وخاصة الدولية منها وما يرتبط بذلك من تقدير ورعاية، وتحفيز وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

3-6-7- المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية بالإضافة إلى الأعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية ذات الشعبية الجارفة، ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بما يقارب من مائة ألف مشاهد ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار ولا يخفي علينا ما لهذا الاعتبار من عبء واضح يقع على كاهل اللاعب الرياضي.

3-6-8- تجري المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وثابتة والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط وسلوك اللاعبين وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية.

3-6-9- تعاضم البث التلفزيوني للمنافسات:

تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة، بالإضافة إلى ارتباطه بالعامل الاقتصادي الهام².

¹ - مصطفى فهمي، مرجع سابق، 1988. - ، ص34.

² - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2002. - ص35.

3-7-7 - سلبيات المنافسة الرياضية:

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

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

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو ما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقتصرًا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني وصراع للوصول إلى الصدارة.

وفيما يلي سنعرض بعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات أو المستويات ويمكن تلخيصها فيما يلي¹:

3-7-1- التطرف في اشتراك الشباب:

إن البالغين - بل الأطفال أيضا- يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية، وهذا التطور الطبيعي محبب، ولكن يجب أن يتجنب التطرف في التمرين وفي الاشتراك في المسابقات وفي الأهمية التي نعطيها للنتائج.

فهذا التطرف قد يشكل تهديدا لصحة الناشئ والشباب وتوازنهم النفسي.

3-7-2- التوجيه الاجتماعي السيئ:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم وحياتهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية وما يجنونه من ورائها، وهذا بسبب ما ينتفون من نصح خاطئ من الآخرين، ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة للغاية، وحتى إذا تم ذلك فإن وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على المستوى القومي والدولي، وبالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فإن هناك الآلاف من الذين يعذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة الأجل فينقطعون مبكرين عن دراستهم أو تدريبهم المهني، ليدركوا أنهم اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للخطر والضياع.

3-7-3- تعاطي العقاقير المنشطة المحظورة دوليا:

يعتبر تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة المحظورة دوليا من الآفات التي تهدد المجتمع الرياضي، وتعد بمثابة غش يتنافى مع الروح الرياضية، وفي الوقت الحالي تكافح الهيئات الرياضية الدولية واللجنة

¹ - أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997. - ص 125.

الأولمبية الدولية للقضاء على ظاهرة تعاطي العقاقير المنشطة المحظورة دولياً والتي تستهدف الفوز غير الشريف في المنافسات الرياضية من أجل الإبقاء على أمانة التنافس والحفاظ على القيم التربوية والفوائد النفسية للرياضة.

3-7-4- العدوان والعنف:

يرى المؤرخون في المجال الرياضي أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العنف والعدوان ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز، وكانت المنافسات قديماً أو بالمعنى الأصح كانت المذابح قديماً تتميز بالقسوة والدموية، كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور الغابرة.

وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة وأصبحت لها قوانينها ولوائحها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد من مظاهر العدوان، والعنف في المنافسات الرياضية، إلا أن الشواهد أشارت إلى استمرار العدوان والعنف في عدد كبير من المنافسات الرياضية، وينبغي هنا أن نفرق بين نوعين من العدوان والعنف في مجال المنافسة الرياضية وهما¹:

- العدوان والعنف بين لاعبي الفرق الرياضية المتنافسة داخل نطاق الملعب.

- العدوان والعنف بين المتفرجين أو المشاهدين للمنافسة الرياضية داخل المدرجات أو خارجها.

وهناك علاقة متبادلة بين هذين النوعين من العدوان والعنف نظراً لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص.

3-7-5- مشكلة الهواية والاحتراف:

تتطلب رياضة المنافسات تضحيات كبيرة، فإذا أراد البطل أن ينجح عليه أن يتقبل تطبيق النظام الصارم في حياته اليومية وتكريس جزء كبير من وقته للتدريب والاشتراك في المباريات، ففي معظم المباريات لم يعد من الممكن عملياً للاعب الذي يود أن يبلغ القمة أن يمارس مهام وظيفته طوال الوقت نتيجة لذلك يواجه البطل الرياضي وأسرته مشاكل متعددة يصعب حلها بشكل عام مع وجود القوانين المالية لرياضة البطولة.

3-7-6- الاستثمار السياسي:

قد تنظر بعض الدول إلى المنافسات الرياضية على أنها مجال خصب للاستثمار السياسي ومحاولة لاستخدام نتائج هذه المنافسات كحجة للصرعات الإيديولوجية أو الاقتصادية ومحاولة لعملية "تسييس الرياضة" أي اعتبار أن الرياضة هي بالدرجة الأولى سياسة لأن هناك مقولة لا تزال تتردد ويعتقها البعض هي: "إن تحقيق الانتصارات الرياضية في المنافسات العالمية أو الأولمبية أو القارية دليل واضح على صحة النظام السياسي للدولة، كما أنه مظهر هام لتقدم الدولة في مختلف الميادين"².

¹ - أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997. - ص127.

² - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2002. - ص37.

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا كبيرا في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث تساهم في تحسين مختلف قدرات ومهارات الفرد 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 هذه المنافسات والبطولات الرياضية.

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

تمهيد:

بعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من جانبه التطبيقي، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية لتدعيم الخلفية النظرية لبحثنا، وذلك بتحديد مفاهيمه، ودقة الأدوات المستخدمة لقياس الظاهرة، لأنه لا يمكن للباحث القيام بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأدوات المناسبة. وفي هذا الفصل سنحاول أن نقدم أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية، فما يميز أي بحث علمي هو قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-1- منهج البحث:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات واختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية ومعرفة كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى تأثير كثافة المنافسة "المباريات" الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "القسم الوطني المحترف الأول" قمنا باستخدام المنهج الوصفي. ويعرف المنهج الوصفي بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج"¹.

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها².

1-2- متغيرات البحث:

بناءً على مشكلة بحثنا يتبين لنا جلياً أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع.

1-2-1- المتغير المستقل:

هو الأداة التي تؤدي في قيمتها إلى إحداث تغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها.

ويظهر المتغير المستقل في البحث في كثافة المنافسة (المباريات).

1-2-2- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع³.
ويظهر المتغير التابع في البحث في مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

¹ - بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي، كلية التربية، ط1، جامعة الكويت، 2000. - ص59.

² - محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، ط3، مصر، 1986. - ص181.

³ - عمر مصطفى التير، استمارات استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي، بدون طبعة، بيروت، 1986. - ص54.

1-3- الدراسة الاستطلاعية:

هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أخرى، أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها¹..... إلخ ولهذا كانت نقطة انطلاقنا هي القيام بدراسة استطلاعية إلى مكان إجراء الدراسة الميدانية وقمنا بعدة استفسارات مع إدارة كل الفرق وحتى المدربين قصد تسهيل عملية توزيع الاستبيانات وتمكنا من معرفة متى وأين يمكننا توزيع هذه الاستبيانات بالضبط، حيث وجدنا تسهيلات كبيرة من طرف الفرق المعنية وهي:

وفاق سطيف و شبيبة بجاية .

1-4- مجالات البحث:**1-4-1- المجال البشري: 50 لاعب ومدربين****1-4-2- المجال المكاني:**

أجري البحث الميداني في كل من:

- ملعب 08 ماي 1945 بالنسبة لفريق وفاق سطيف .
- ملعب الوحدة المغاربية بالنسبة لفريق شبيبة بجاية .

1-4-3- المجال الزمني:

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

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من (20 جانفي 2013 الى 03/03/2013) .
- المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم إستمارة الإستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 2013/05/02 وتم استرجاعها بتاريخ 2013/05/20.

1-5- مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الإجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة.

وفي بحثنا هذا قمنا بأخذ أندية القسم الوطني المحترف الأول المتكون من: 16ناديا، 25 لاعبا في كل نادي أي بمجموع 400 لاعب كمجتمع لدراستنا.

¹- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، ط1، الكويت، 1984، ص74.

1-6-6 عينة البحث:

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

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك"¹.

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

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

- اخترنا العينة العشوائية كونها من أبسط طرق اختيار العينات، وتمثلت في 50 لاعبا لكرة القدم ومدربين موزعين كما يلي:

- مدرب و25 لاعب من وفاق سطيف .
- مدرب و25 لاعب من شبيبة بجاية.

1-7-7 أدوات البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكتفيها مع المنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وللحصول على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمدنا على²:

1-7-7-1- الإستبيان:

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

¹- رشيد زرواتي، مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى، ط1، الجزائر، 2007. - ص334.

²- حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، ب ط، الإسكندرية، بدون سنة. - ص205.

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

وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلم إلى الأفراد الذين تم إختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة وإعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ويشترط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز، ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة، ولقد اعتمدنا في بحثنا على¹:

1-1-7-1- الأسئلة المغلقة:

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

1-8- وسائل التحليل الإحصائي:

من بين الوسائل التي نستعملها في هذا البحث والتي تساعدنا على عملية الوصف والتحليل والتفسير هي الأدوات الإحصائية.

فهي تهتم بالأساليب الرياضية، أو العمليات اللازمة لتجميع ووصف وتنظيم، وتجهيز وتحليل وتفسير البيانات الرقمية الكمية، وعليه تعتبر الأداة الإحصائية أداة أساسية للقياس والبحث في دراستنا هاته وسنعمد في ذلك على ما يلي:

النسبة المئوية: س ← 100 %

X ← ع

فإن:

$$X = \frac{ع \times 100}{س}$$

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

¹ - عمر مصطفى التير، مرجع سابق. - ص 54.

$$\frac{\text{مج (ت م - ت ن)}^2}{\text{ت ن}} = \text{كا}^2$$

ك تربيع:

كا²: ك تربيع

ت م: التكرار الملاحظ "المشاهد".

ت ن: التكرار النظري.

خلاصة:

يعد هذا الفصل من الطرق التحضيرية للعملية التطبيقية، حيث تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي ساعدتنا على تخطي كل الصعوبات من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث. وقد تناولنا فيه أهم العناصر التي سهلت لنا السير الحسن للدراسة منها المنهج المتبع، متغيرات البحث، والعمليات الإحصائية.....إلخ.

تمهيد:

نحاول في هذا الفصل الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، وفيه تطرقنا إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة وبعدها مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المطروحة.

2-1-1- المعالجة الإحصائية للاستبيان:

2-1-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

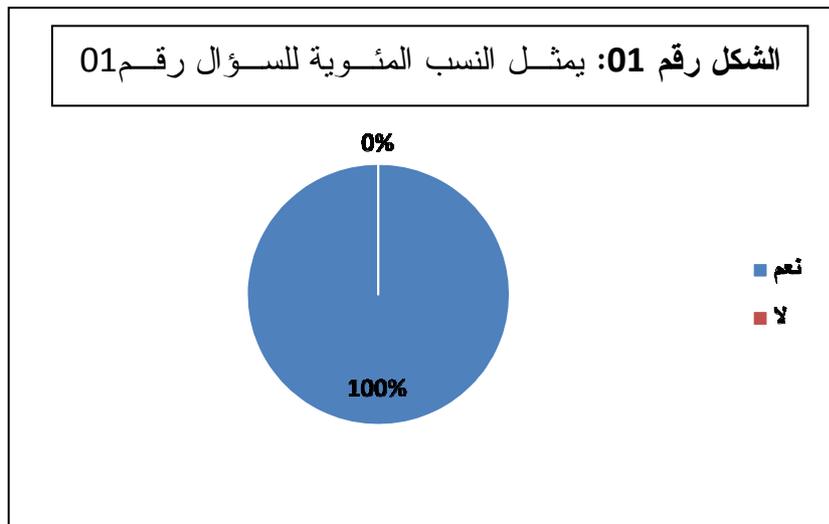
المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال رقم 01: هل يؤثر حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبين؟

الهدف من السؤال رقم 01: معرفة مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبين.

الجدول رقم 01: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 01

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	2	100%	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	0	0%					
المجموع	2	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال 01 يتبين ان نسبة 100% من عينة البحث أجابوا بأن حجم المباريات وكثافتها يؤثر على اللياقة البدنية للاعبين وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 01 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي تقر بـ 2 وهذا ما يدل على انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومن نستنتج أن حجم المباريات وكثافتها يؤثر على اللياقة البدنية للاعبين.

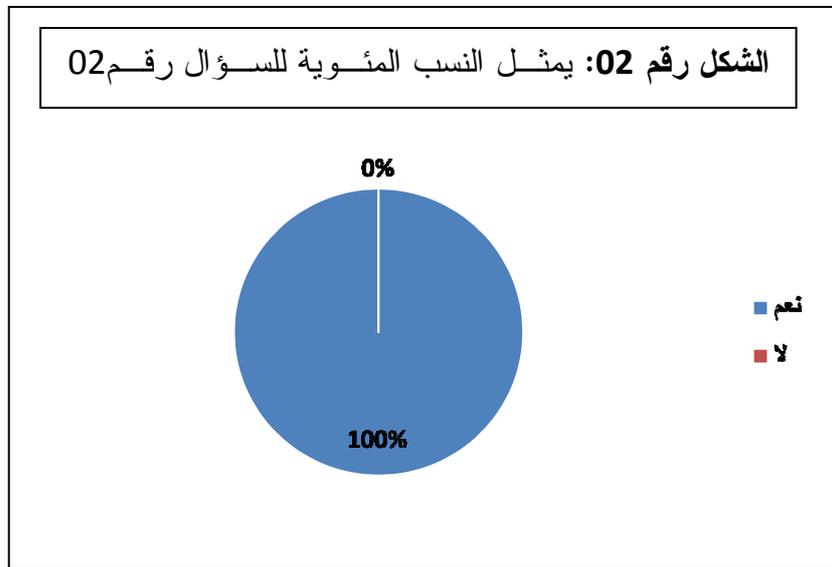
السؤال رقم 02 : هل يؤدي العدد الكبير من المباريات الملعبه خلال فترة زمنية قصيرة إلى تدني نتائج الفريق؟

الهدف من السؤال رقم 02: معرفة مدى تأثير العدد الكبير من المباريات الملعبه خلال فترة زمنية قصيرة على نتائج الفريق.

الجدول رقم 02: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 02

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	2	%100	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	0	%0					
المجموع	2	%100					

الشكل رقم 02: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 02



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول الذي يوضح نسب الإجابات حول السؤال 02 يتبين أن نسبة 100% من عينة البحث أجابوا بأن العدد الكبير من المباريات الملعبه يؤدي إلى تدني نتائج الفريق خلال فترة زمنية وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 02 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 والتي قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي تقدر قيمتها بـ 2 وهذا ما يدل انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن العدد الكبير من المباريات الملعبه يؤدي إلى تدني نتائج الفريق.

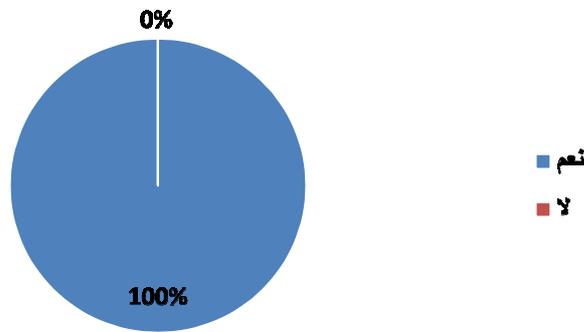
السؤال رقم 03: هل تعتبرون أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام بين اللاعبين؟

الهدف من السؤال رقم 03: معرفة مدى مساهمة كثرة المباريات في زيادة الانسجام بين اللاعبين.

الجدول رقم 03: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 03

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	2	100%	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	0	0%					
المجموع	2	100%					

الشكل رقم 03: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 03



تحليل ومناقشة النتائج:

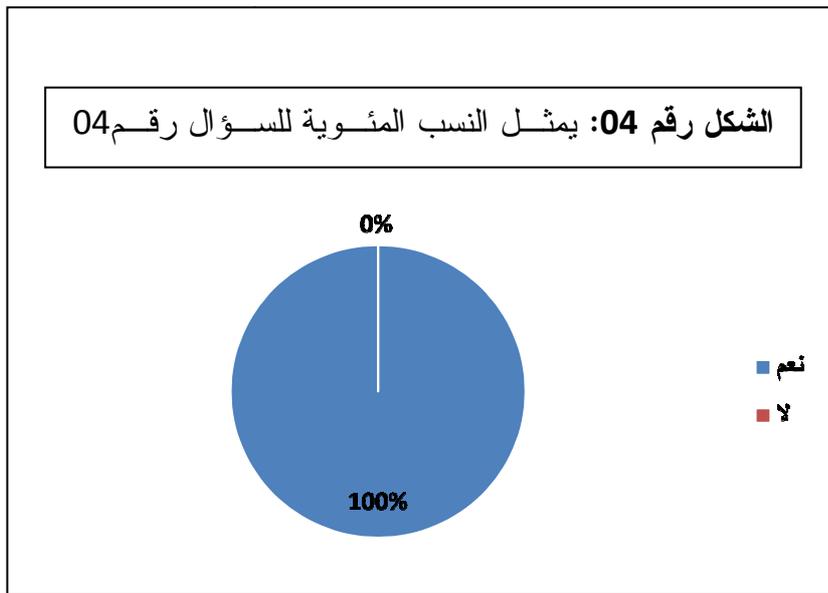
من خلال نتائج الجدول الذي يوضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 03 يتبين أن نسبة 100% من المدربين أجابوا بأن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام بين اللاعبين وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 03 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و كانت قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة والتي قيمتها 2 وهذا ما يدل انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومنه نستنتج أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام بين اللاعبين.

السؤال رقم 04: هل كثافة المنافسة تؤدي إلى زيادة الإصابات عند اللاعبين؟

الهدف من السؤال رقم 04: معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة على إصابة اللاعبين.

الجدول رقم 04: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 04

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	2	%100	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	0	%0					
المجموع	2	%100					



تحليل ومناقشة النتائج:

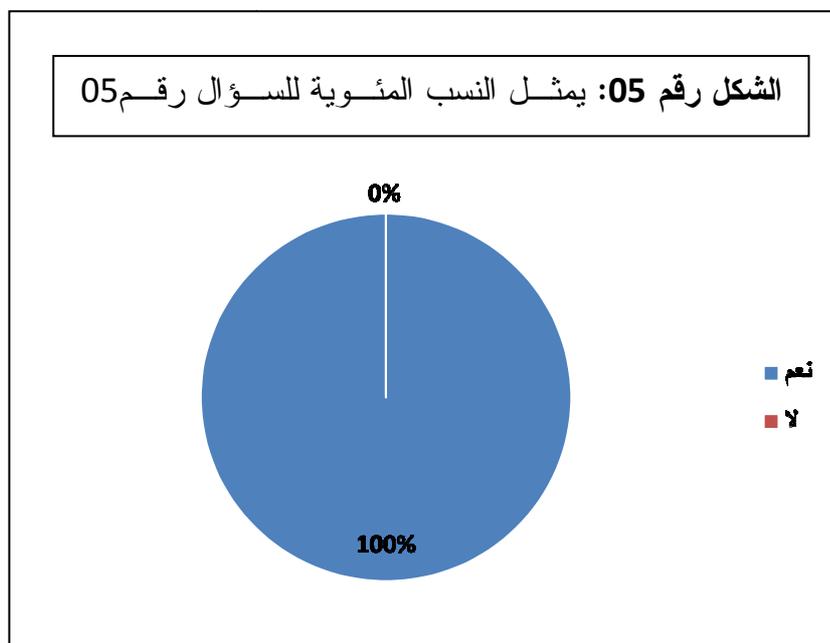
من خلال نتائج الجدول رقم 04 والذي يوضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 04 يتبين أن نسبة 100% من المدربين أجابوا بأن كثافة المنافسة تؤدي إلى زيادة الإصابات عند اللاعبين وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 04 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي قيمتها 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن كثافة المنافسة تؤدي إلى زيادة الإصابات عند اللاعبين.

السؤال رقم 05: هل تعتبرون أن إرهاق اللاعبين يرجع بالدرجة الأولى إلى كثافة المنافسة ؟

الهدف من السؤال رقم 05: معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة على إرهاق اللاعبين.

الجدول رقم 05: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 05

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	2	%100	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	0	%0					
المجموع	2	%100					



تحليل ومناقشة النتائج:

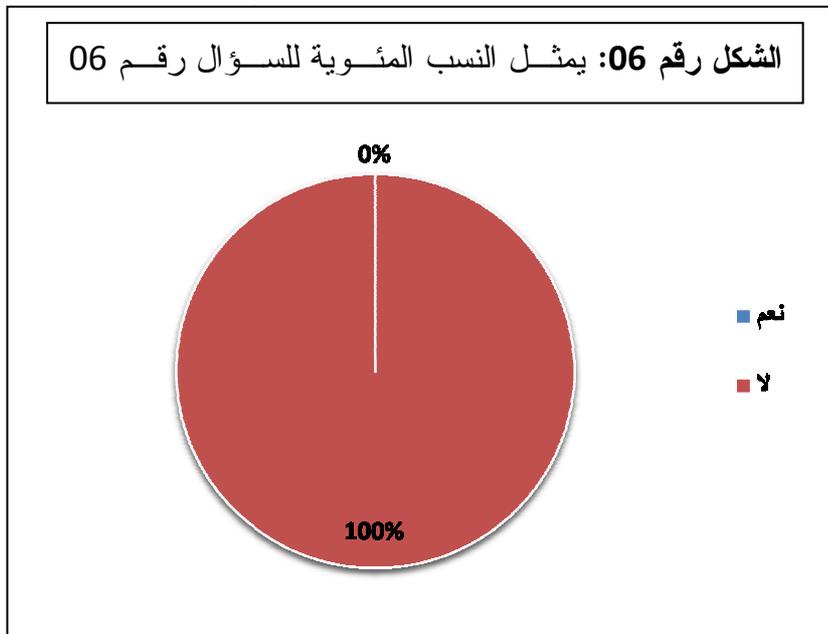
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 05 يتبين أن نسبة 100% من عينة البحث أجابوا بأن إرهاق اللاعبين يرجع بالدرجة الأولى إلى كثافة المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 05 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة في مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي قيمتها 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن إرهاق اللاعبين يرجع بالدرجة الأولى إلى كثافة المنافسة .

السؤال رقم 06: هل تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية يؤدي باللعب إلى عدم اكتساب وإتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها؟

الهدف من السؤال رقم 06: معرفة ما إذا كان تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية يؤدي باللعب إلى عدم اكتساب المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.

الجدول رقم 06: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 06

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	0	0%	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	2	100%					
المجموع	2	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

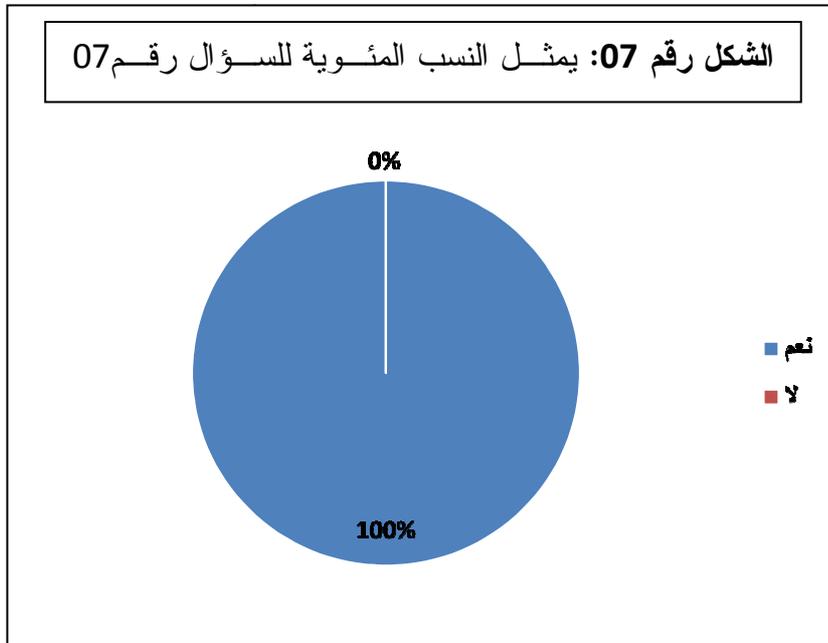
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 06 يتبين أن نسبة 100% من المدربين يرون تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية لا يؤدي إلى عدم اكتساب وإتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 06 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 التي قيمتها 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة التي قدرت قيمتها بـ 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية لا يؤدي إلى عدم اكتساب وإتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.

السؤال رقم 07: هل تعتبرون أن قرارات الرابطة في ما يخص برمجة اللقاءات لها دور في كثافة المنافسة؟

الهدف من السؤال رقم 07: معرفة تأثير قرارات الرابطة في ما يخص برمجة اللقاءات على كثافة المنافسة.

الجدول رقم 07: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 07

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	2	100%	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	0	0%					
المجموع	2	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول الذي يوضح نسب الإجابات حول السؤال 07 يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من المدربين أجابوا بأن لقرارات الرابطة في ما يخص برمجة اللقاءات لها دور في كثافة المنافسة ، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 07 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و التي قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي قدرت قيمتها بـ 2 وهذا ما يدل انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن لقرارات الرابطة في ما يخص برمجة اللقاءات دور في كثافة المنافسة.

الفصل الثاني : تحليل ومناقشة النتائج

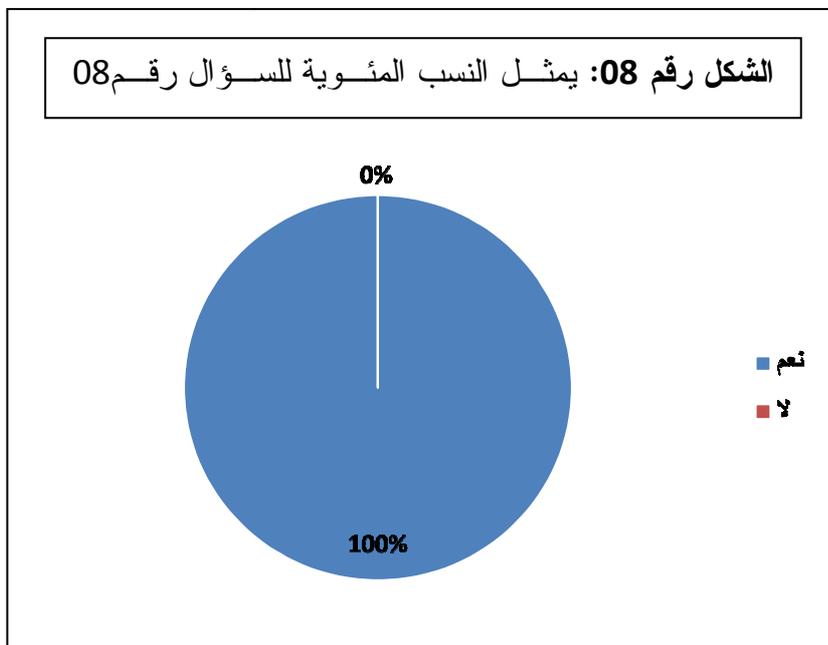
السؤال رقم المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعبين كرة القدم.

السؤال رقم 08 : هل للتحضير البدني تأثير ايجابي على مردود اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

الهدف من السؤال رقم 08: معرفة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

الجدول رقم 08: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 08

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	2	100%	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	0	0%					
المجموع	2	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول الذي يوضح نسب الإجابات حول السؤال 08 يتبين أن نسبة 100% من المدربين أجابوا بأن للتحضير البدني تأثير ايجابي على مردود اللاعبين خلال مرحلة المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 08 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 والتي قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي قدرت قيمتها بـ 2 وهذا ما يدل انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ومنه نستنتج أن للتحضير البدني تأثير ايجابي على مردود اللاعبين.

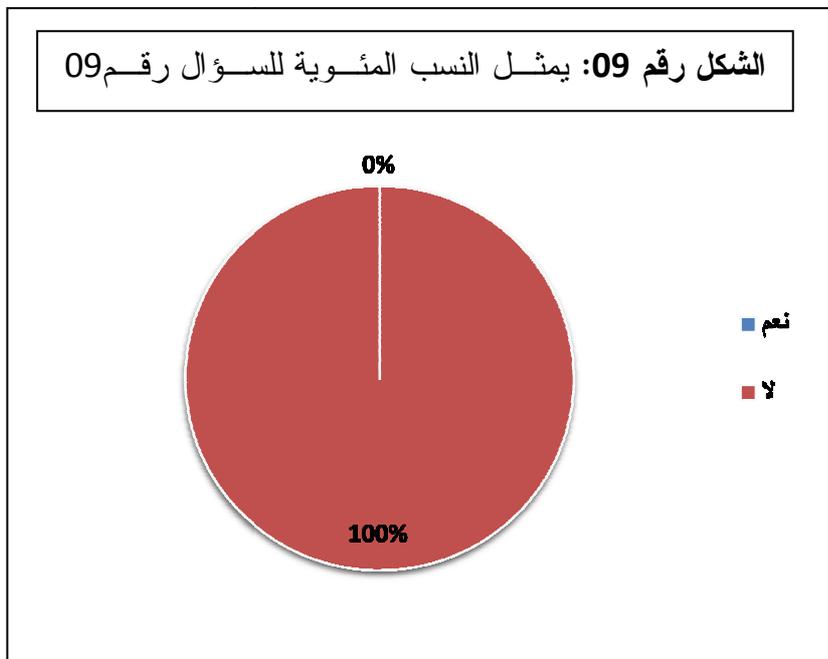
وهذا ما استقيناه في الجانب النظري لما أشار المؤلف مفتي ابراهيم حماد في كتابه التدريب الرياضي الحديث ص 145.

السؤال رقم 09: أثناء الحصة التدريبية من أجل التحضير للمنافسة هل تهتمون بالتحضير البدني أكثر من أي جانب؟

الهدف من السؤال رقم 09: معرفة ما إذا كان المدرب يهتم بالتحضير البدني أكثر من إي جانب.

الجدول رقم 09: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 09

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	0	0%	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	2	100%					
المجموع	2	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول الذي يوضح نسب الإجابات حول السؤال 09 يتبين أن نسبة 0% من المدربين أجابوا بأن أثناء الحصة التدريبية من أجل التحضير للمنافسة لا يهتمون بالتحضير البدني أكثر من أي جانب آخر وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 09 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 والتي قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة والتي قيمتها 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومن نستنتج أن المدربين أثناء الحصة التدريبية من أجل التحضير للمنافسة لا يهتمون بالتحضير البدني أكثر من أي جانب آخر.

وهذا ما استقيناه في الجانب النظري لما أشار المؤلف ابو العلاء عبد الفتاح وابراهيم شعلان فيسيولوجيا التدريب الرياضي ص 367 .

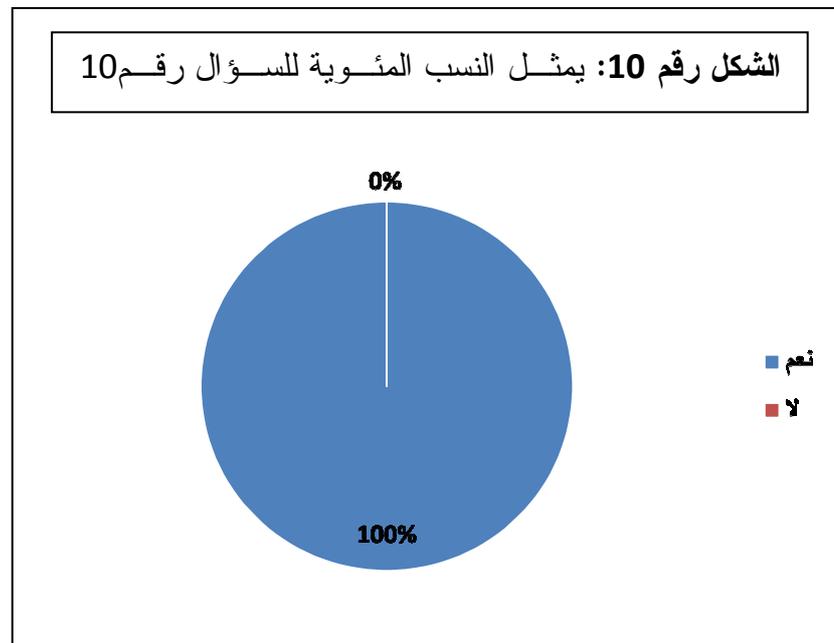
الفصل الثاني : تحليل ومناقشة النتائج

السؤال رقم 10: هل تعتبرون أن التنوع في الطرق التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية؟

الهدف من السؤال رقم 10: إدراك ما إذا كان للتنوع في طرق التدريب دور في تطوير الصفات البدنية .

الجدول رقم 10: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 10.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	2	%100	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	0	%0					
المجموع	2	%100					



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال 10 يتبين أن نسبة 100% من المدربين أجابوا بأن التنوع في طرق التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 10 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 والتي تقدر قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي قيمتها 2 وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن التنوع في طرق التدريب يساعد على تطوير الصفات البدنية.

وهذا ما استقيناه في الجانب النظري لما أشار المؤلف حنفي محمود مختار في كتابه الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ص 215-224 .

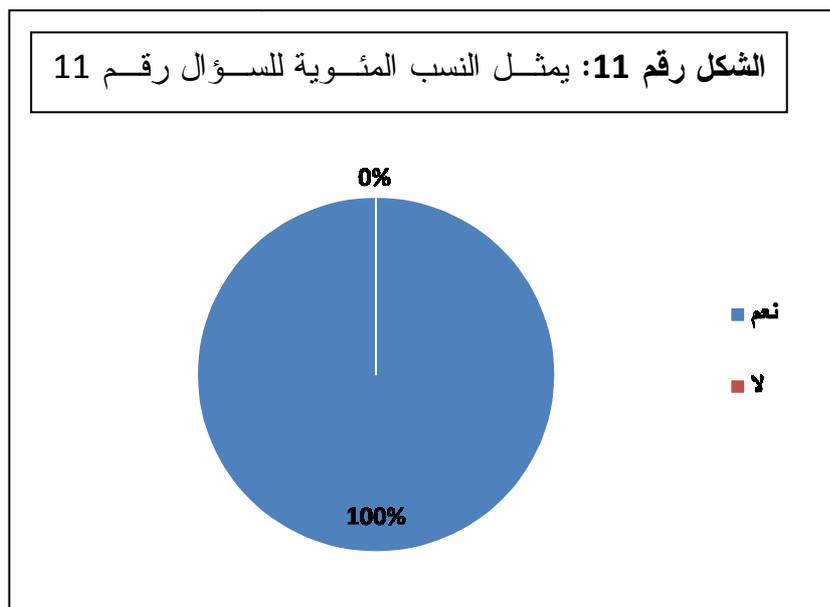
السؤال رقم 11: بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

الهدف من السؤال رقم 11: معرفة دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم 11: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 11

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	2	100%	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	0	0%					
المجموع	2	100%					

الشكل رقم 11: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 11



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال 11 يتبين أن نسبة 100% من عينة البحث أجابوا بأن لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 11 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 التي قيمتها 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة التي قدرت بـ 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

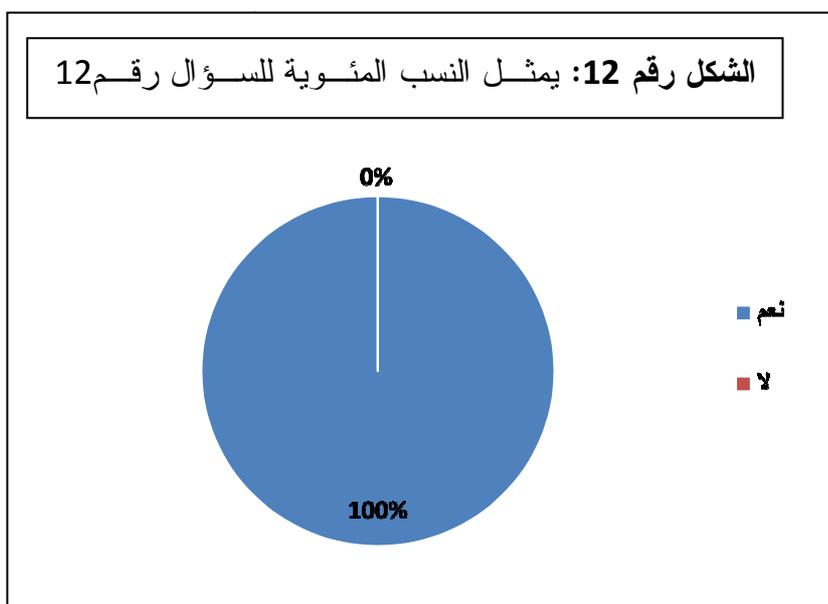
وهذا ما استقيناها في الجانب النظري لما أشار المؤلفان كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين في كتابهما اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية ص 33 .

السؤال رقم 12: هل تخصصون حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

الهدف من السؤال رقم 12: معرفة ما إذا كان المدرب يخصص حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية في التدريبات.

الجدول رقم 12: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 12

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	2	%100	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	0	%0					
المجموع	2	%100					



تحليل ومناقشة النتائج:

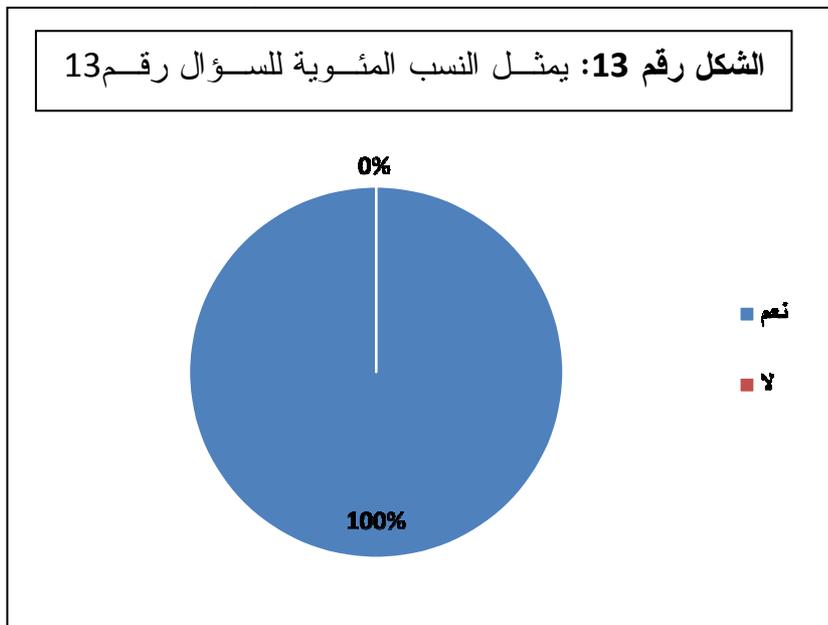
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 12 يتبين أن نسبة 100% من المدربين أجابوا بأنهم يبرمجون حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 12 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة في مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 والتي قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي قدرت بـ 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن المدربين يبرمجون حصص خاصة لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات.

السؤال رقم 13: هل الإعداد الجيد لهاته الصفات البدنية يساعد اللاعب على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

الهدف من السؤال رقم 13: معرفة ما إذا كان الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعب على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

الجدول رقم 13: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 13

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	2	100%	2	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	0	0%					
المجموع	2	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 13 يتبين أن نسبة 100% من المدربين يرون أن الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعب على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 13 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة في مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 والتي قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي هي 2 وهذا ما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومن نستنتج أن الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعب على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

وهذا ما استقيناه في الجانب النظري لما أشار المؤلف R.telman في كتابه Football performace, amphora, ص 53 .

2-1-2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

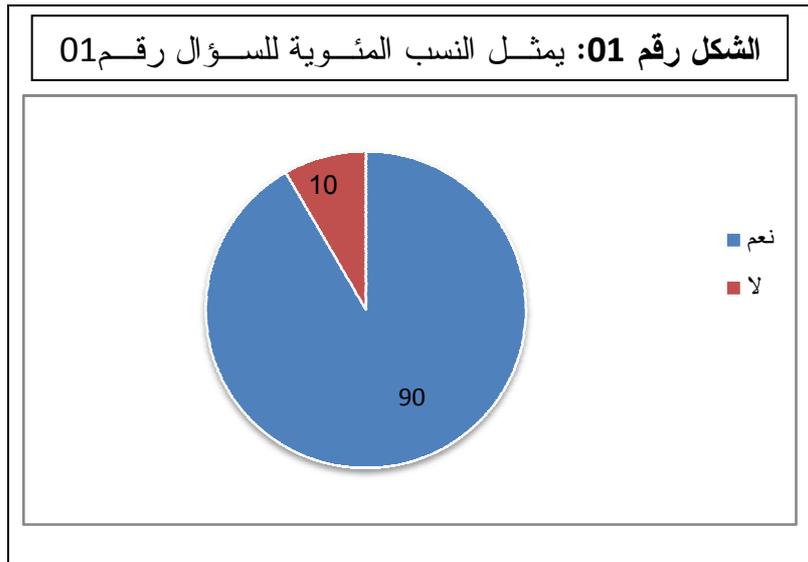
المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين

السؤال رقم 01: هل يتحسن مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات؟

الهدف من السؤال رقم 01: معرفة مدى تحسن المستوى البدني للاعب بعد إجراء عدد كبير من المباريات.

الجدول رقم 01: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 01:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	45	90%	32	3.84	1	0.05	دالة
لا	5	10%					
المجموع	50	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 01 تبين أن نسبة 90% من عينة البحث أجابوا بأن المستوى البدني يتحسن بعد إجراء عدد كبير من المباريات وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 01، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 32 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن المستوى البدني للاعب يتحسن بعد إجراء عدد كبير من المباريات.

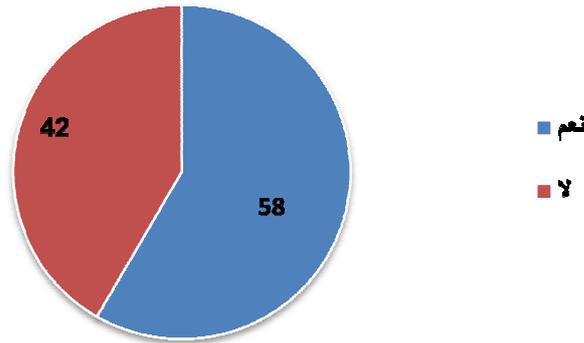
السؤال رقم 02: هل ينتابك الشعور بالإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المتتالية؟

الهدف من السؤال رقم 02: معرفة مدى شعور اللاعبين بالإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المتتالية.

الجدول رقم 02 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 02.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	29	%58	1.28	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	21	%42					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 02: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 02



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 02 يتبين أن نسبة 58% من اللاعبين يرون بأنهم يشعرون بالإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المتتالية في حين يرى 42% من عينة البحث عكس ذلك، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 02، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 1.28 وهذا ما يدل على أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن اللاعبين يشعرون بالإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات.

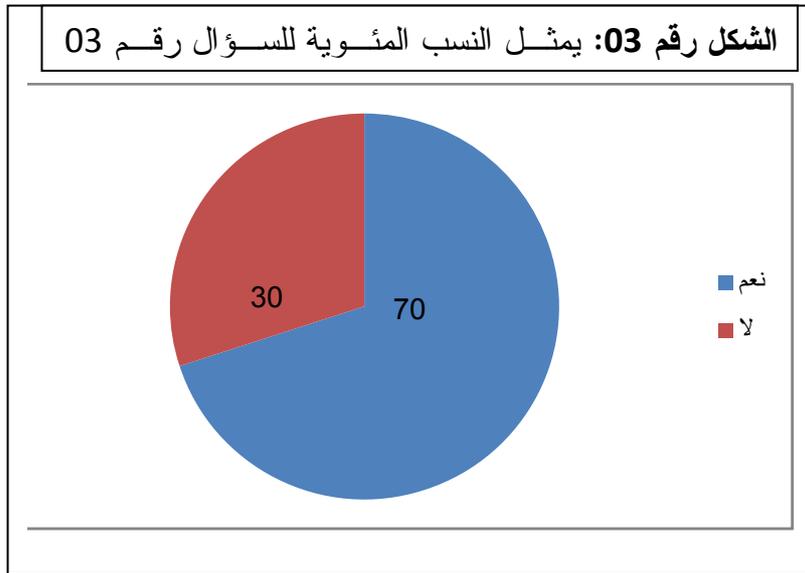
السؤال رقم 03: هل تؤثر كثرة المباريات على مستوى أدائك البدني؟

الهدف من السؤال رقم 03: معرفة مدى تأثير كثرة المباريات على مستوى الأداء البدني للاعبين.

الجدول رقم 03: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 03.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	35	%70	08	3.84	1	0.05	دالة
لا	15	%30					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 03: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 03



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 03 يتبين أن نسبة 70% من عينة البحث أجابوا بأن كثرة المباريات تؤثر على مستوى الأداء البدني للاعبين وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 03 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 08: وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن كثرة المباريات تؤثر على مستوى الأداء البدني للاعبين.

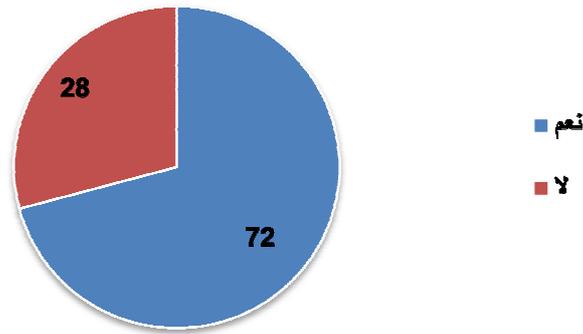
السؤال رقم 04: هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها ؟

الهدف من السؤال رقم 04: معرفة مدى قدرة اللاعب على إثبات وجوده بدنيا في كل المباريات التي يلعبها

الجدول رقم 04: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 04

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	36	%72	9.68	3.84	1	0.05	دالة
لا	14	%28					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 04: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 04



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 04 تبين أن نسبة كبيرة وهي %72 أجابوا بأنهم قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات التي يلعبونها وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 04 وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ: 9.68 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات التي يلعبونها.

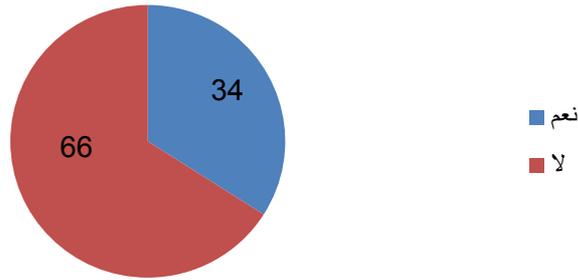
السؤال رقم 05: هل تشعر بتدني مردودك البدني والمهاري من مباراة لأخرى؟

الهدف من السؤال رقم 05: معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مردوده البدني والمهاري من مباراة لأخرى.

الجدول رقم 05: يمثل التكرار والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 05.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	17	%34	5.12	3.84	1	0.05	دالة
لا	33	%66					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 05: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 05



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 05 تبين لنا أن نسبة 66% من اللاعبين أجابوا بأنهم لا يشعرون بتدني مردودهم المهاري والبدني من مباراة لأخرى وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 05 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 5.12 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن اللاعبين لا يشعرون بتدني مردودهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى.

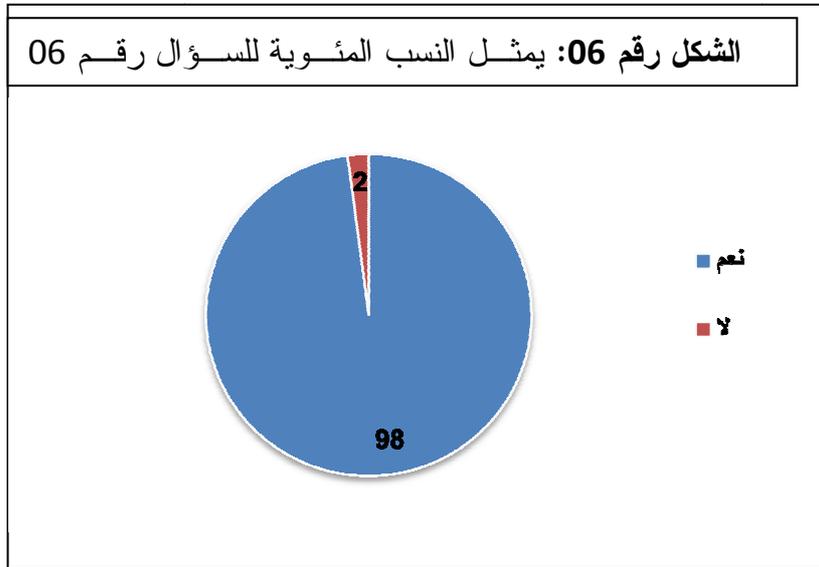
السؤال رقم 06: هل يمكن اعتبار ضيق المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة؟

الهدف من السؤال رقم 06: معرفة مدى تأثير المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع على اللياقة البدنية للاعبين.

الجدول رقم 06: تمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم ك² للسؤال رقم 06.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	49	%98	46.08	3.84	1	0.05	دالة
لا	01	%02					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 06: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 06



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 06 يتبين أن نسبة كبيرة وهي 98% من عينة البحث أجابوا بأن ضيق المدة الزمنية للاسترجاع عامل مؤثر على اللياقة البدنية أثناء المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 06 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 46.08 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن ضيق المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع يؤثر على اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة.

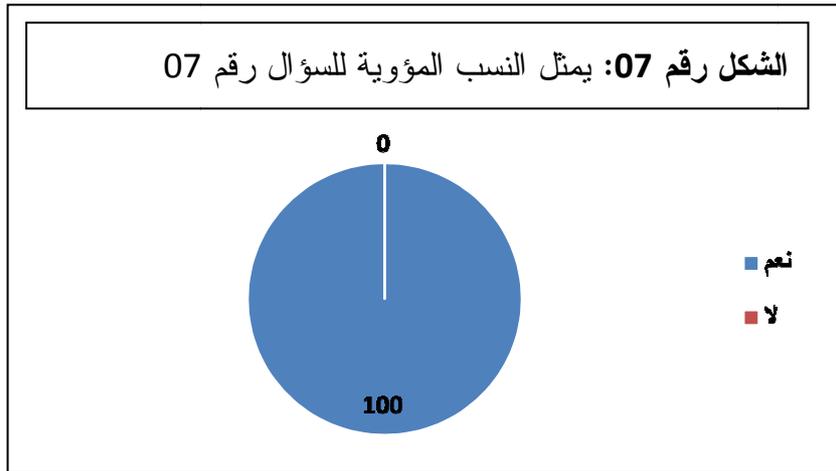
المحور الثاني : أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم

السؤال رقم 07: هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟

الهدف من السؤال رقم 07: معرفة دور التحضير البدني الجيد في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات.

الجدول رقم 07: تمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم ك² للسؤال رقم 07

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	50	100%	50	3.84	1	0.05	دالة
لا	0	0%					
المجموع	50	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 07 تبين أن نسبة 100% من عينة البحث أجابوا بان للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 07 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 50 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات.

وهذا ما أشار إليه المؤلف حسين أبو عبده في كتابه الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ص35

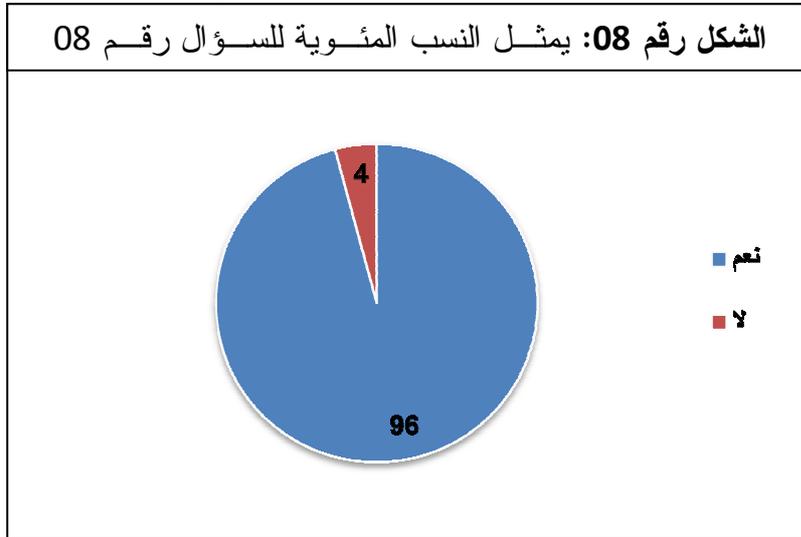
رقم 08: هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا للإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله؟

الهدف من السؤال رقم 08: معرفة مدى اهتمام المدرب بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

الجدول رقم 08: يمثل التكرارات المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 08.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	48	%96	42.32	3.84	1	0.05	دالة
لا	02	%04					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 08: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 08



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 08 يتبين أن نسبة كبيرة وهي 96% من عينة البحث أجابوا بان المدرب يولي اهتماما كبير للإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 08 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة التي تقدر بـ 42.32 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذا دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن المدربين يولون اهتمام كبير للإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمالهم.

السؤال رقم 09: هل التحضير البدني الجيد يساعدك على التفوق في الصراعات الثنائية؟

الهدف من السؤال رقم 09: معرفة دور التحضير البدني الجيد في التفوق في الصراعات الثنائية.

الجدول رقم 09 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 09.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	50	%100	50	3.84	1	0.05	دالة
لا	0	%0					
المجموع	50	%100					



تحليل ومناقشة النتائج :

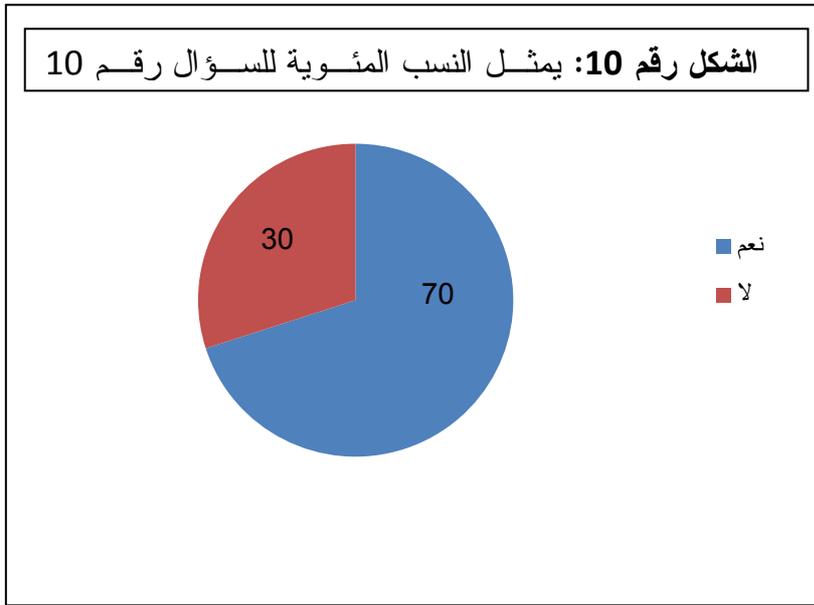
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 09 تبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من اللاعبين يرون أن التحضير البدني الجيد يساعدهم على التفوق في الصراعات الثنائية وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 09 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 50 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن التحضير البدني الجيد يساعد اللاعبين على التفوق في الصراعات الثنائية.

السؤال رقم 10: هل ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية يؤثر على اكتسابك لمهارات حركية بدنية جديدة؟

الهدف من السؤال رقم 10: معرفة مدى تأثير ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية على اكتساب اللاعب لمهارات حركية بدنية جديدة.

الجدول رقم 10: يمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم ك² للسؤال رقم 10.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	35	70%	08	3.84	1	0.05	دالة
لا	15	30%					
المجموع	50	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 10 يتبين أن نسبة 70% من اللاعبين أجابوا بان ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية يؤثر على اكتساب مهارات حركية بدنية جديدة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 10 وهو يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 08 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية يؤثر على اكتساب اللاعبين لمهارات حركية بدنية جديدة.

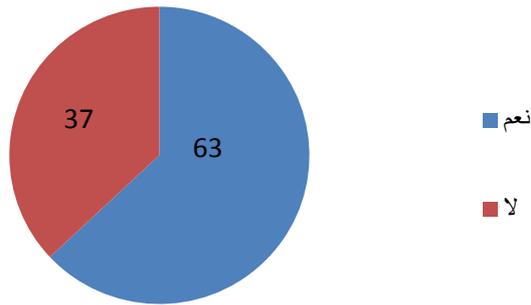
السؤال رقم 11: هل لكثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة دور في عدم قدرتك على إكمال المباراة؟

الهدف من السؤال رقم 11: معرفة مدى تأثير كثافة الحصص التدريبية على قدرة اللاعبين على إكمال المباراة.

الجدول رقم 11: تمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم χ^2 للسؤال رقم 11.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	32	63%	3.92	3.84	1	0.05	دالة
لا	18	37%					
المجموع	50	100%					

الشكل رقم 11: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 11



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 11 يتبين أن نسبة 63% من عينة البحث أجابوا بأن لكثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة دور في عدم قدرتهم على إكمال المباريات وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 11 وهو ما يؤكد مقدار χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ 6.76 وهذا ما يدل انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن لكثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة دور في قدرة اللاعبين على إكمال المباراة .

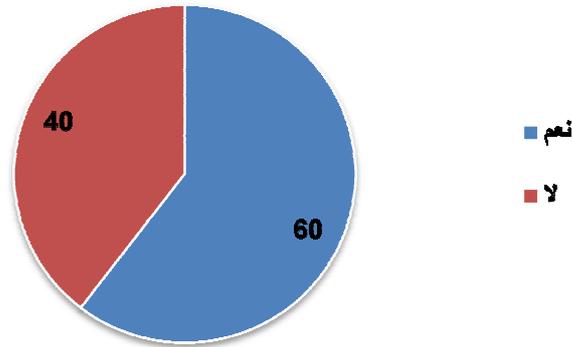
السؤال رقم 12: هل المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربكم لتطوير الصفات البدنية أطول من المدة المخصصة لتحسين المهارات الأساسية؟

الهدف من السؤال رقم 12: معرفة ما إذا كان الوقت المخصص لتطوير الصفات البدنية اكبر من الوقت المخصص لتحسين المهارات.

الجدول رقم 12: تمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم ك² للسؤال رقم 12.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	30	%60	02	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	20	% 40					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 12: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 12



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 12 يتبين أن نسبة 60% من عينة البحث يرون أن المدة الزمنية المخصصة من طرف المدرب لتطوير الصفات البدنية أطول من المدة المخصصة لتحسين المهارات الأساسية وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 12 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 02 وهذا ما يدل انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن المدة الزمنية المخصصة من طرف المدرب لتطوير الصفات البدنية أطول من المدة المخصصة لتحسين المهارات الأساسية.

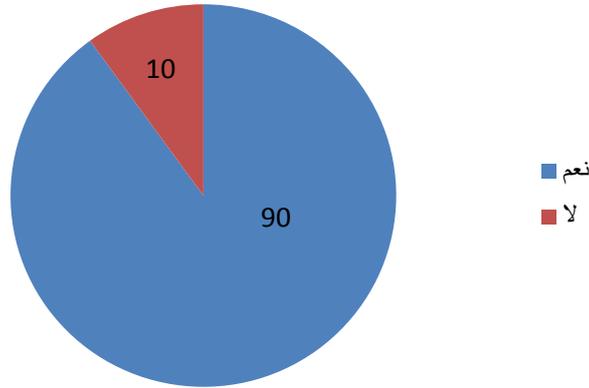
السؤال رقم 13: في اعتقادك هل المدة الزمنية المحددة لتحضيرك بدنيا كفيلة بان تكون مهياً لتحمل كثافة المنافسة؟

الهدف من السؤال رقم 13: معرفة وإدراك ما إذا كانت المدة الزمنية المخصصة للتحضير كافية للاعب لتحمل كثافة المنافسة.

الجدول رقم 13: تمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم ك² للسؤال رقم 13.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	45	%90	32	3.84	1	0.05	دالة
لا	05	%10					
المجموع	50	%100					

الشكل رقم 13: يمثل السب المئوية للسؤال رقم 13



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 13 يتبين لنا أن نسبة كبيرة وهي 85% من اللاعبين يرون أن المدة الزمنية المحددة للتحضير البدني كفيلة بأن تجعلهم مستعدين لتحمل كثافة المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 13 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 32 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ومن نستنتج أن المدة الزمنية المخصصة لتحضير اللاعبين بدنيا تجعلهم مستعدين لتحمل كثافة المنافسة.

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبيان خاص باللاعبين

الاسم والنقب:

السن:

الفريق:

السنة:

تعليمات الأداء على المقياس:

في إطار تحضير مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي، نرجو من سيادتكم، الإجابة على هذا الاستبيان ونوحي منكم الموضوعية في إجاباتكم التي ستكون بمثابة حقيقة علمية ستساعدنا على إنجاز هذا البحث العلمي.

يتكون المقياس الحالي من 13 عبارة، لكل عبارة احتمالات، وللإجابة إما: (نعم، لا)، ضع علامة (x) في المكان المناسب مع العلم أنه لا توجد هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة.

ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم.

إعداد الطلبة :

بوزياني ناصر

دحماني عبد النور

السنة الجامعية: 2013/2012

الإستبيان

رقم	العبارة	نعم	لا
01	هل يتحسن مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات ؟		
02	هل ينتابك الشعور بالإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المتتالية؟		
03	هل تؤثر كثرة المباريات على مستوى أدائك البدني؟		
04	هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها؟		
05	هل تشعر بتدني مردودك البدني والمهاري من مباراة لأخرى؟		
06	هل يمكن اعتبار ضيق المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة ؟		
07	هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟		
08	هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا للإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله؟		
09	هل التحضير البدني الجيد يساعدك على التفوق في الصراعات الثنائية ؟		
10	هل ضيق الوقت بين الحصص التدريبية والمباريات التنافسية يؤثر على اكتسابك لمهارات حركية بدنية جديدة ؟		
11	هل لكثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة دور في عدم قدرتك على إكمال المباراة ؟		
12	هل المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربكم لتطوير الصفات البدنية أطول من المدة المخصصة لتحسين المهارات الأساسية ؟		
13	في اعتقادك هل المدة الزمنية المحددة لتحضيرك بدنيا كفيلة بأن تكون مهياً لتحمل كثافة المنافسة ؟		

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبيان خاص بالمدرسين

الاسم والنقب:

السن:

الفريق:

السنة:

تعليمات الأداء على المقياس:

في إطار تحضير مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي، نرجو من سيادتكم، الإجابة على هذا الاستبيان ونوحي منكم الموضوعية في إجاباتكم التي ستكون بمثابة حقيقة علمية ستساعدنا على إنجاز هذا البحث العلمي.

يتكون المقياس الحالي من 13 عبارة، لكل عبارة احتمالات، وللإجابة إما: (نعم، لا)، ضع علامة (x) في المكان المناسب مع العلم أنه لا توجد هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة.

ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم.

إعداد الطلبة :

بوزياني ناصر

دحماني عبد النور

السنة الجامعية: 2013/2012

الإستبيان

رقم	العبارة	نعم	لا
01	هل يؤثر حجم المباريات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبين ؟		
02	هل يؤدي العدد الكبير من المباريات الملعبه خلال فترة زمنية قصيرة إلى تدني نتائج الفريق ؟		
03	هل تعتبرون أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الإنسجام بين اللاعبين ؟		
04	هل كثافة المنافسة تؤدي إلى زيادة الإصابات عند اللاعبين ؟		
05	هل تعتبرون أن إرهاق اللاعبين يرجع بالدرجة الأولى إلى كثافة المنافسة ؟		
06	هل تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية يؤدي باللاعب إلى عدم اكتساب و إتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها ؟		
07	هل تعتبر ان قرارات الرابطة في ما يخص برمجة اللقاءات لها دور في كثافة المنافسة ؟		
08	هل للتحضير البدني تأثير إيجابي على مردود اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟		
09	أثناء الحصص التدريبية من أجل التحضير للمنافسة هل تهتمون بالتحضير البدني أكثر من أي جانب ؟		
10	هل تعتبرون أن التنوع في طرق التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية؟		
11	بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة ؟		
12	هل تخصصون حصص لتنمية و تطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات ؟		
13	هل الإعداد الجيد لهاته الصفات البدنية يساعد اللاعب على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية ؟		

2-2- تفسير ومناقشة النتائج:

في بحثنا هذا قمنا بدراسة وتسليط الضوء على " تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم " بعدها تطرقنا إلى عرض النتائج وتحليلها، نقوم بمناقشتها وهذا للتحقق من فرضيات البحث.

2-2-1- التحقق من الفرضية الأولى والتي تنص على :

إن أداء ومردود لاعبي كرة القدم أثناء المباراة مرتبط بحجم وكثافة المباريات الرياضية، ومن خلال نتائج الاستبيان الذي وزعناه على اللاعبين والمدربين، جاءت إجاباتهم تثبت صحة الفرضية الأولى، أي أن أداء ومردود لاعبي كرة القدم أثناء المباراة مرتبط بحجم وكثافة المباريات الرياضية، وهذا يظهر جليا في إجاباتهم في الجداول (من 02 ، 03 ، 05 ، 06) بالنسبة للاعبين وفي الجداول (من 01 ، 02 ، 04 و 05) بالنسبة للمدربين.

2-2-2- التحقق من الفرضية الثانية التي تنص على:

للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة، ومن خلال نتائج الاستبيان والذي وزعناه على اللاعبين والمدربين جاءت إجاباتهم تثبت صحة الفرضية الثانية، أي للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة، وهذا يظهر جليا في إجاباتهم في الجداول (من 07 إلى 13) بالنسبة للاعبين وفي الجداول (08 إلى 13) بالنسبة للمدربين.

استنتاجات عامة:

من خلال دراستنا لموضوع تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم
أمكننا صياغة الاستنتاجات التالية:

- ✓ التحضير البدني الجيد يلعب دورا كبيرا في تحسين أداء ومردود لاعبي كرة القدم وذلك من خلال قدرتهم على تحمل كثرة المباريات.
- ✓ كثافة المنافسة عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم وهذا ما يتجلى في إرهاق اللاعبين وكثرة الإصابات.
- ✓ حجم المباريات وكثافتها يؤثر على الأداء البدني للاعبين كرة القدم مما يؤدي إلى تدني نتائج الفريق.
- ✓ الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية (التدرج في التدريب) مما يجعلهم مستعدين لتحمل كثافة المنافسة.
- ✓ التحضير البدني يساعد اللاعبين على التفوق في الصراعات الثنائية التي تعتبر من أهم عوامل النجاح والتفوق وبالتالي الفوز بالمباريات.
- ✓ الاهتمام الكبير الذي يحظى به التحضير البدني من طرف المدربين في برنامج عملهم قبل المنافسة من خلال التنوع في طرق التدريب مما يسهل في تطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.
- ✓ تأثر الحالة النفسية للاعبين نتيجة تدني اللياقة البدنية يؤثر على الأداء العام للفريق.

خاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم وإبراز أهمية التحضير البدني، لما له من الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية يجب على المدربين الاهتمام بتنمية وتطوير الصفات البدنية مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

و بينت لنا النتائج أن لكثافة المنافسة الرياضية تأثير سلبي على الأداء البدني للاعبين ويظهر ذلك من خلال حالات الإرهاق وكثرة الإصابات، ومن أجل التقليل من تأثيرات كثافة المنافسة يجب الاهتمام بالتحضير البدني لأنه يكتسي أهمية بالغة ويعتبر عامل من العوامل المساعدة على تحسين أداء اللاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الايجابية وللوصول إلى هذه الغاية ينبغي أن تتدخل بعض العوامل ألا وهي:

المدرّب الكفاء، الهياكل والإمكانيات، استخدام الطرق التدريبية الحديثة المساعدة على تنمية وتطوير الصفات البدنية.

ومما سبق نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع انطلاقة لدراسات أخرى في هذا الموضوع.

اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

اعتمادا على البيانات التي جمعناها وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة وفي إطار الدراسة نتقدم بالتوصيات التالية:

- ✓ الاهتمام بتنمية الصفات البدنية بصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- ✓ إتباع الطرق العلمية في تطوير الصفات البدنية من خلال وضع تمارين تتماشى وبرامج التدريب الحديثة.
- ✓ عدم إهمال التحضير البدني لما له من الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.
- ✓ تنويع طرق التدريب في التحضير البدني لأنها تساعد اللاعب على الوصول إلى أعلى مستويات اللياقة البدنية.
- ✓ الاهتمام بالعمل القاعدي أي تحضير الناشئين وفق برامج وطرق تدريبية حديثة.
- ✓ توفير الوسائل و الإمكانيات المادية (الهياكل، العتاد، وسائل الاسترجاع.....) والبشرية كإدماج محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني.
- ✓ السعي لتنمية أداء المدربين وإكسابهم وسائل وطرق تدريب جديدة بالمشاركة في الدورات التكوينية خاصة ما يتعلق بأساليب و طرق التدريب الرياضي الحديث.
- ✓ وضع رزنامة وبرمجة مدروسة تتماشى وتوازي المنافسات القارية و الدولية.

قائمة اللاعبين

الموسم : 2012/2013

اسم الفريق : وفاق سطيف

المركز	الرقم	تاريخ الميلاد	الإسم واللقب
حارس	1	1989/04/01	سفيان خذايرية
حارس	19	1985/02/02	نسيم بن خوجة
حارس	22	1985/09/12	نجيب غول
مدافع	28	1987/08/11	فارس بن عبد الرحمان
مدافع	26	1986/11/07	محمد لقرع
مدافع	5	1989/08/12	عادل لخضاري
مدافع	33	1989/04/09	محمد زيتي
مدافع	3	1978/11/07	رياض بن شادي
مدافع	6	1977/11/14	فاروق بلقايد
مدافع	37	1991/04/04	خير الدين عروسي
مدافع	20	1987/11/04	ديمبا باري
مدافع	/	1984/10/10	سفيان بن قورية
مدافع	/	1981/01/12	عبد الكريم معمري
وسط	39	1991/04/03	أكرم جحنيط
وسط	10	1989/08/17	هشام عقبي
وسط	15	1987/07/08	أمين تيولي
وسط	16	1985/07/18	رشيد فراحي
وسط	14	1987/08/03	أمير قراوي
وسط	29	1989/08/29	سلطاني كريم
وسط	8	1985/02/10	مراد دلهوم

وسط	7	1986/04/18	خالد قورمي
مهاجم	13	1986/06/06	أمين عودية
مهاجم	18	1988/09/24	ميشاك كوفي
مهاجم	9	1986/06//23	العيد مادوني
مهاجم	23	1988/04/15	رشيد ناجي

المدرّب : هوبر فيلود

قائمة اللاعبين

الموسم : 2012/2013

اسم الفريق : شبيبة بجاية

المركز	الرقم	تاريخ الميلاد	الاسم واللقب
حارس	12	1981/01/27	ياسين جبارات
حارس	16	1985/01/09	سيدريك محمد
حارس	/	1994/01/04	سامر عدنان
مدافع	20	1989/07/24	مغني مختار
مدافع	18	1987/05/04	أمين مقاتلي
مدافع	/	1991/11/17	حسين لعربي
مدافع	15	1989/01/03	زيدان مياراكو
مدافع	3	1988/01/25	رشيد مخالدي
مدافع	/	1992/04/08	احمد شحيمة
وسط	8	1990/08/22	أبو القاسم حاجي
وسط	14	1939/03/11	امانوال حناشي
وسط	11	1986/03/28	بلال بهلول
وسط	5	1990/03/13	عمار بن زرقة
وسط	27	1987/09/26	نسيم بوكماشة
وسط	26	1986/02/03	توفيق زرارة
وسط	17	1989/01/10	بلال مباركي
وسط	9	1988/02/08	بلقاسم نياتي
وسط	/	1992/04/09	نبيل آيت فرقان
وسط	7	1990/09/04	سعيد طارق محمحة
مهاجم	10	1985/04/01	محمد دراق

مهاجم	19	1984/02/20	رمزي بوركبة
مهاجم	28	1987/07/18	لخضر بوساحة
مهاجم	23	1990/01/22	محمد لمين أوراس
مهاجم	/	1991/03/12	العربي حموش
مهاجم	6	1988/04/25	دمبري حمزة

المدرّب : جياتي سوليناس

أ- المراجع باللغة العربية :

1- المصادر:

- حسين عمر ، لسان العرب، مركز التميز لعلوم الإدارة والحساب، المجلد1، ط1، العراق، 1998

2- الكتب :

- إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر، ط1، مصر، 1960.

- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1994.

- أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1997.

- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة، دار الهدى، عين مليلة، 2006.

- السيد: الحناوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، ط1، مصر، 2002 .

- أمر الله البساطي، قواعد واسس التدريب الرياضي مطبعة الانتصار ، جامعة الإسكندرية، مصر، 1998.

- بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي، كلية التربية، ط1، جامعة الكويت، 2000.

- بيتر مورقان، ترجمة عماد أبو السعود، الموسوعة الرياضية، الدار العربية للعلوم، ب ط، بيروت/ 1997 .

- جميل ناصف، موسوعة الألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، ب ط، بيروت 1998.

- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.

- حسن عبد الجواد، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1984.

- حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، ب ط، الإسكندرية بدون سنة.

- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1988.

- رشيد زرواقي، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى، ط1، الجزائر، 2007.

- روجي جميل، فن كرة القدم، دار النفائس، ط2، بيروت، 1986.

- عمر مصطفى التير، استمارات استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي، بدون طبعة، بيروت، 1986.
- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مستغانم، 1997.
- كمال درويش ومحمد حسنين، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1984.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، ط3، الإسكندرية، 1997.
- لحسن بلحسين، ملحمة كرة القدم الجزائرية، دار الحبر، ط1، الجزائر، 2010.
- 30- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، إختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، ط2، مصر، 1990.
- 31- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 32- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985 .
- محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، ط3، مصر، 1986.
- محمد مصطفى الشعيبي، دراسات في علم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001.
- محمود عبد الفتاح عتّان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1995.
- مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط2، بيروت، 1998.
- مصطفى فهمي. التكيف النفسي، مكتبة القاهرة، ط1، مصر، 1988.
- مصطفى كامل محمود ، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 1999.
- 41- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.
- 42- مفتي إبراهيم حماد، الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، بدون طبعة، الأردن، 1998.
- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، ط1، الكويت، 1984.
- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2002.

- هارسون كلارك، ترجمة احمد غريب، أهمية اللياقة البدنية ، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة أسيوط، الإسكندرية، 2002.

- وحيد محجوب، علم الحركة والتعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، ط1، جامعة الموصل، 1989.

3- المذكرات :

- توفيق محمد علي الحسين، الإستراتيجيات الحديثة كمدخل لتعزيز القدرة التنافسية، مذكرة ماجستير في منهجية التربية البدنية والرياضية ، جامعة الحسين بن طلال، الأردن ، 2000

ب- المراجع باللغة الفرنسية :

-Hamid Grien, Almanach du sport algérien, ANEP ROUIBA, édition, Alger, 1990.

- METVIEN,T.P. Spectes fondamentaux de l'entraînement, édition Vigot, 1983.

-Nash jay . B, physical education, interpretation and objective, as. Barnes and c, NY, 1984.

- R.telman, Football performace, amphora, Edition1, Paris, 1991.

Résumé du mémoire

Titre de l'étude :

l'effet de l'intensité de la compétition sportive au niveau des cours de conditionnement physique pour les joueurs de football catégorie – senior -

L'objectif de l'étude :

- 1) Voir l'effet de la compétition sportive intense au niveau de performance des joueurs.
- 2) Mettre en évidence le rôle et l'importance de la préparation physique pour le joueur de football lors de concurrence.

Etude problématique :

Est l'intensité de la compétition sportive un grand rôle dans le niveau de conditionnement physique influence pour les joueurs de football ?

Hypothèses :

1 - Hypothèse générale :

La densité à grand rôle important de la concurrence en influençant le niveau de la condition physique pour les joueurs de football.

2 - Hypothèses partielles :

- * Les performances et les joueurs de football pendant un jeu liées à la taille et l'intensité du sport.
- * une bonne préparation physique a un rôle dans l'amélioration de la performance d'un joueur de football lors de la compétition .

Procédures pour l'étude de terrain :

Domaine humains :

Nous avons choisi un échantillon aléatoire étant l'une des méthodes les plus simples de l'échantillonnage et représente cinquante joueurs de football et deux distributeurs qualifiés :

- * entraîneur et 25 joueurs de ESS .
- * entraîneur et 25 joueurs de JSMB.

Domaine spatial :

Mené des recherches sur le terrain dans chacun des :

* 08 mai 1945 stade de l'équipe ESS.

* Stade unité maghrébine pour l'équipe de JSMB.

Domaine temporal :

Division champ d'étude que nous avons fait dans cette étude en deux phrases :

1) une section spéciale sur le plan théorique , ou nous somme partis accomplir dans un délai de 20 janvier 2013 au 03 mars 2013 .

2) département de aspect particulier tendue de la date livraison du questionnaire forme des équipes spécifique et de 02 mai 2013 et puis la récupérée 20 mai 2013.

Méthodologie :

Nous avons misé sur l'approche descriptive et de sa pertinence pour la nature de la recherche doit être fait et fait.

Outils utilisés :

Questionnaire était technique qui est l'un des moyens les plus efficaces pour obtenir des informations sur le sujet ou problème.

Les résultat obtenus :

L'étude a montré que intensité de la compétition sportive , a un impact négative sur la performance physique des joueurs et cela se soit pendant les états de fatigue et des blessures fréquentes , et afin de minimiser les effets de la concurrence doivent accorder une attention à la préparation physique , car il est d'une grande importance et est considéré comme un facteur contribuant à améliorer la performance des joueurs et ainsi obtenir des résultat positifs .

Suggestions :

Intérêt au développement des qualités physique sur une base régulière dans les programmes de formation d'action et de suivre des méthodes scientifique en développement sans négliger la préparation physique en raison de son impact positif dans l'amélioration de la performance des joueurs et cherche à développer la performance des formateur et les doter des moyens et des méthodes d'enseignement a participer aux sessions de formation , en particulier en ce qui concerne les méthodes et moyens de réduire la formation sportive, mettre agenda et programmation étudier et convenir avec les dates des compétition continentale et internationale .