جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم - صنف اكابر -

- دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة المحترفة الأولى موبيليس لكرة القدم

إعداد الطالب :

- دواجي صدام

تحت إشراف الدكتور:

* بن عبد الرحمان سيدعلي

السنة الجامعية:2015/2014

شكر وعرفان

قال تعالى: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ ٱلصَّٰلِحِينَ ﴿١٩﴾ ﴾ النمل ا الآية 19

نحمد الله سبحانه وتعالى أولا وأخيرا على ما أعطانا من قوة ومثابرة لإنجاز هذا العمل المتواضع وإخراجه في صورته الحالية.

ولا يسعني فخرا وعرفانا بالجميل إلا أن أتقدم بخالص الشكر والامتنان والتقدير لأستاذي الفاضل بن عبد الرحمان سيدعلي لقبوله الإشراف على هذا البحث، فقد كان مثالا للمعلم الذي يعطينا بلا حدود، فأعطى الباحثين الكثير من علمه وخبرته وجهده ولن تستطيع الكلمات أن توفيه حقه وإن كان وسيظل مثالا لي أحتذي به في حياتي العملية.

فله خالص الشكر والتقدير.

وأخيرا أشكر جزيل الشكر كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد.

والله ولي التوفيق.....

إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثي هذا

والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ

أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما عز وجل

" ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن

اشكر لي ولوالديك .... " لقمان الآية-14

إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني وأول دفء في حياتي

إلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفيتها إلى أمي العزيزة

وإلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي

أبي العزيز أطال الله في عمره

إلى الجد والجدة رحمهما وتغمدها بواسع رحمته

وإلى كل الأخوة والأخوات وكل العائلة

وإلى رفقاء العمر وكل الأصدقاء والأحباب

وإلى كل طلبة وأساتذة المعهد

أهدي ثمرة جهدي.....

صدام

محتوى البحث

الموضوع	الصفحة
- شكر وتقدير.	أ
- إهداء.	ب
- محتوى البحث.	ت
- قائمة الجداول.	ج
- قائمة الأشكال.	ح
- ملخص البحث.	خ
- مقدمة.	م
مدخل عام: التعريف بالبحث	
1-الإشكالية	02
2- الفرضيات	03
3- أسباب اختيار الموضوع	03
4- أهمية البحث	03
5- أهداف البحث	04
6- تحديد المصطلحات والمفاهيم	04
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
- تمهيد	08
المحور الأول: المنافسة الرياضية	09
المحور الثاني: اللياقة البدنية	14
المحور الثالث: الأداء الرياضي	21
المحور الرابع: كرة القدم	26
- خلاصة	31
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
- تمهيد	33
- الدراسات السابقة	34
- الدراسات المشابهة	35
- عرض الدراسات	35
- التعليق على الدراسات	36
- خلاصة	37

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية	
- **تمهيد**	40
3-1- الدراسة الاستطلاعية	41
3-2- الدراسة الأساسية	41
3-3- المنهج	41
3-4- متغيرات البحث	41
3-5- مجتمع البحث	42
3-6- عينة الدراسة	42
3-7- مجالات البحث	42
3-8- أدوات البحث	43
3-9- الأسس العلمية للأداة	43
3-10- الوسائل الاحصائية	44
- **خلاصة**	45
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
- **تمهيد**	47
4-1- عرض وتحليل النتائج.	48
4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.	72
- **خلاصة**	73
- **الاستنتاج العام.**	74
- **خاتمة.**	75
- **اقتراحات وفروض مستقبلية.**	76
- **البيبليوغرافيا.**	77
- **الملاحق.**	/
_ الملحق رقم (1).	01
_ الملحق رقم (2).	02
- الملحق رقم (3).	03
-الملحق رقم (4).	04
-الملحق رقم (5).	05

قائمـة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول رقم 01: يبين مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين.	48
02	الجدول رقم02: يبين شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.	49
03	الجدول رقم 03: يبين مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة	50
04	الجدول رقم04:يبين قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات.	51
05	الجدول رقم 05: يبين مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.	52
06	الجدول رقم06: يبين تقييم اللاعب لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات	53
07	الجدول رقم07:يبين معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين.	54
08	الجدول رقم08: يبين أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة	55
09	الجدول رقم09:يبين العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.	56
10	الجدول رقم10:يبين الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.	57
11	الجدول رقم11:يبين الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية	58
12	الجدول رقم12: يبين مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني	59
13	الجدول رقم13: يبين مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة	60
14	الجدول رقم14: يبين تقييم اللاعبين لفعالية التحضير البدني الذي يقومون به	62
15	الجدول رقم15:يبين أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.	63
16	الجدول رقم16:يبين الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.	64
17	الجدول رقم17:يبين معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبين على تطويرها بصفة مستمرة.	65
18	الجدول رقم18: يبين قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.	66
19	الجدول رقم19:يبين مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.	67
20	الجدول رقم20:يبين قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.	68
21	الجدول رقم21:يبين مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين	69

قائمــة الأشكـــــال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الشكل رقم01:يمثل المنافسة الرياضية كعملية.	11
02	الشكل رقم02:يبين النسبة المئوية للاعبين الذين يعتبرون بأن العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم بدنيا	48
03	الشكل رقم03:يبين النسبة المئوية للاعبين الذين يشعرون بالتعب والارهاق اثناء المنافسة	49
04	الشكل رقم04:يبين النسبة المئوية لا راء اللاعبين حول تأثير التعب	50
05	الشكل رقم05:يبين النسبة المئوية للاعبين الذين يرون انهم قادرون على اثبات وجودهم بدنيا في الميدان	51
06	الشكل رقم06:يبين النسبة المئوية للاعبين الذين يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهارى	52
07	الشكل رقم07:يبين النسبة المئوية للاعبين الذين يرون مستوى ادائهم بعد اجراء سلسلة من المباريات	53
08	الشكل رقم08:يبين النسبة المئوية لتأثير عدد المباريات على الاداء العام	54
09	الشكل رقم09:يبين النسبة المئوية لأهمية التحضير البدني	55
10	الشكل رقم10:يبين نسبة العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها	56
11	الشكل رقم11:يبين النسبة المئوية للأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قيل المنافسة	57
12	الشكل رقم12:يبين نسبة الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية	58
13	الشكل رقم13:يبين نسبة وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني	59
14	الشكل رقم14:يبين النسبة المئوية لمدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية	60
15	الشكل رقم15:يوضح نسبة مدى تقيم اللاعبين لفعالية التحضير	62
16	الشكل رقم16:يبين نسبة التحضير البدني قبل المنافسة	63
17	الشكل رقم17:يبين لمدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني	64
18	الشكل رقم18:يبين النسبة المئوية لمدى تطوير الصفات البدنية	65
19	الشكل رقم19:يبين نسبة قدرة اللاعب على التفوق في الصراعات الفردية	66
20	الشكل رقم20:يبين النسبة المئوية لقدرة واستعداد اللاعب لمستواه البدني	67
21	الشكل رقم21:يوضح نسبة قدرة اللاعب في التعامل بالكرة	68
22	الشكل رقم22:يبين نسبة لمدى تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين	69

ملخص البحث:

يعتبر الجانب البدني الوسيلة الاساسية لتأثير على الفرد ويؤدي الى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطيطة والسمات الارادية ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني، ومعرفة الجرعات(الشدة و الحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب، لان هذه الزيادة تتطلب المساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة وكفاءة الاجهزة الداخلية للجسم، وهذا مادفعنا لطرح التساؤل التالي: هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم انعكاس على مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟

والذي قمنا من خلاله بصياغة الفرضيات الجزئية التالية:

1-لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس على الأداء والمردود العام للاعبي كرة القدم.

2-للتحضير البدني الجيد دور هام في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

3- تحسن الأداء العام للاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة مرهون بالمدة المخصصة للإعداد الصفات البدنية الأساسية الخاصة باللعبة خلال الموسم الرياضي.

كان الهدف من دراستنا هو ابراز الانعكاسات والتأثيرات التي تولدها كثرة المنافسات وكثافتها على مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم، وتحديد الدور الفعال للياقة البدنية للاعب كرة القدم وخاصة في المستوى العالي، وتسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة والكشف على الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها وقد اعتمدنا في دراستنا على العينة القصدية وكذا في الاعتماد على المنهج الوصفي الذي رأيناه المناسب لدراسنا هذه وهذا عن طريق تقديم استمارات استبيان لعينة بحثنا المكونة من لاعبي فريقي اتحاد العاصمة وفريق وفاق سطيف الناشطين على مستوى الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم وكذا من خلال اجراء مقابلة مع مدربي الفريقين، وتم ذلك من شهر مارس إلى أفريل.

وبعد جمع البيانات والنتائج المحصل عليها توصلنا إلى أن التحضير البدني جانب مهم يشغل حيزا هاما على الساحة الرياضية لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل، ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود أدائهم ككل والوصول إلى النتائج المسطرة وفي تنمية وتطوير مكونات الجانب البدني التي تساعد اللاعب على المواجهات التي تحدث له، وذلك بالتخلي عن السلوكات السلبية والمحافظة على السلوكات الايجابية التي قد تفيد اللاعب أثناء مسيرته الرياضية، كما أن كفاءة المدرب تشغل حيزا مهما في هذه العملية ومدى قدرة المدرب على تقديم أفضل وأحسن الطرق التدريبية في مجال الاعداد البدني الرياضي ففعالية التحضير البدني المقدم من طرف المدربين تظهر من خلال أداء اللاعب ومردوده خلال المنافسة وهو ما يعكس الصورة الحقيقية لكفاءة المدرب في هذا المجال، وأن المدة المخصصة للتدريب على الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلة التحضير عامل مهم في تحسين مردود اللاعبين خلال المنافسة والوصول للمستوى المطلوب وذلك من خلال العمل على تطوير وتدريب الصفات الفيسيولوجية مثل التحمل الهوائي واللاهوائي والقدرة الهوائية القصوى والسرعة الهوائية القصوى تليها تنمية الصفات البدنية الخاصة مثل السرعة والقوة والتوافق والرشاقة وغيرها من القدرات

الحركية الأساسية وتخصيص الوقت الكافي لها، وكذا تقنين برنامج علمي يتماشى ومتطلبات اللاعبين البدنية والفيسيولوجية والمورفولوجية.

كل هذا مكننا من وضع بعض الإقتراحات والتوصيات التي ربما تكون دافعا بطريقة أو بأخرى لتفعيل هذا الجانب الحساس ومنها ادراج دراسات وتكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب، والتركيز على الجانب البدني والتقني والتكتيكي في تكوين المدربين لأن التحضير البدني للاعبين يكون بشكل مستمر وبطرق منهجية علمية مدروسة، كما يجب تجنب المعاملة والأساليب القاسية والمسلطة من طرف المدربين على اللاعبين وتوفير الوسائل و الإمكانيات المادية (الهياكل، العتاد، وسائل الاسترجاع.....) والبشرية كإدماج محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني والسعي لتنمية أداء المدربين واكسابهم وسائل وطرق تدريب جديدة بالمشاركة في الدورات التكوينية خاصة ما يتعلق بأساليب و طرق التدريب الرياضي الحديث، إضافة إلى وضع رزنامة وبرمجة مدروسة تتماشى وتواريخ المنافسات القارية و الدولية.

مقدمة:

رياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن هذه الاخيرة بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى مثلا: *البرازيل*والارجنتين*والكاميرون*وغانا* بفضل ممارستها لهذه الرياضة.

وقد اعتمدت الدول المتطورة الى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا.

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

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول *انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم-صنف أكابر -(فريقي وفاق سطيف واتحاد العاصمة نموذجا) الرابطة المحترفة الاولى موبيليس.

ولقد وقع اختيارنا في إجراء الدراسة الميدانية على فريقي وفاق سطيف واتحاد العاصمة ولما لهما من صدى كبير في الساحة الرياضية الجزائرية نتيجة ما حققاه من نجاح لاعتلاء المراتب الاولى على مستوى البطولة المحلية والدولية، وذلك في وقت قياسي يدل لا محال على كثافة المنافسة.

ففريق وفاق سطيف أسسه المرحوم علي بن عودة الملقب بـ "لاياص" في سنة 1958، في مدينة سطيف بالجزائر، من أهم إنجازات وبطولات النادي:

بطل الجزائر 6 مرات أخرها الموسم الماضي وهو صاحب أكبر حصيلة لكأس الجمهورية بثماني كؤوس، وكأس السوبر الجزائري 2007، وعلى الصعيد الإفريقي حاز على كأس إفريقيا للأندية البطلة 1988،2014، وكأس الاتحاد الكونفدرالي الإفريقي لكرة القدم –المركز الثاني 2009-كأس السوبر الإفريقية2014، أما إنجازاته

الدولية تحصل على الكأس الافروآسيوية للأندية 1989، وكأس شمال إفريقيا للأندية البطلة2009، وكأس. سوبر شمال إفريقيا2010، وكأس دوري أبطال العرب 2007،2008(www.foot-ESS-.com)

أما اتحاد الجزائر يعتبر من اعرق وأكبر و اقدم الفرق في الجزائر تأسس يوم5 جويلية 1937. يملك قاعدة جماهيرية كبيرة في الجزائر. ملك لرجل الأعمال الجزائري السيد علي حداد، ويعتبر حي سوسطارة في العاصمة من أهم معاقل لأنصار اتحاد الجزائر، يستقبل منافسيه على ملعب عمر حمادي (بولوغين سابقا). يملك في سجله 6 بطولات وطنية و8 كؤوس للجمهورية من اصل 17 نهائي لعبها في الكأس فهو الاختصاصي رقم واحد في الجزائر في كأس الجمهورية كما يعتبر النادي الجزائري الوحيد الذي وصل للدور نصف النهائي من منافسة رابطة ابطال أفريقيا بصيغتها الجديدة إلى جانب فريق شبيبة القبائل عام2010 و وفاق سطيف سنة 2014.
(www.facebook USMA.com)

فلهذه الاعتبارات وقع اختيارنا على هذين الفريقين، حيث ساعدنا الحظ للتواصل مع جل اللاعبين في كلا الفريقين للإجابة عن الاسئلة المطروحة حتى يتسنى لنا التوصل الى نتيجة تجيب على الاشكالية التالية:
هل لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم ؟

وحتى تكون النتائج المتواصل إليها مرتكزة على معلومات علمية دقيقة كان علينا ان نقسم بحثنا هذا الى ثلاث اقسام: القسم الاول يتعلق بالجانب التمهيدي الذي تناولنا فيه اشكالية البحث وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة، اما القسم الثاني يتعلق بالجانب النظري الذي هو الاخر قسمناه الى فصلين:
الفصل الاول عنوناه بالخلفية النظرية للدراسة الذي تندرج تحته 4 محاور: المحور الاول المنافسة الرياضية، المحور الثاني اللياقة البدنية، المحور الثالث الاداء الرياضي، المحور الرابع كرة القدم، أما الفصل الثاني فعنوناه بالدراسات المرتبطة بالبحث، في حين الجانب التطبيقي هو الاخر قسمناه الى فصلين: الفصل الاول منهجية البحث واجراءاته الميدانية اما الفصل الثاني فخصصناه الى عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وحتى نوفي الموضوع حقه العلمي اتبعنا المنهج الوصفي الذي يعد من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية، ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن أراءهم، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره، وختمنا بحثنا هذا بملاحق تدعيمية نراها ضرورية في مثل هذه الابحاث وككل بحث علمي فإنه لا يخلو من الصعوبات التي أذكر منها على سبيل المثال:

*أخذ موعد مع عينة البحث (ESS.USMA).

مدخل عام

التعريف بالبحث

1-اشكالية البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواءا في الالعاب الجماعية او الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث البدني يعرف على انه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي الى احداث تكيف أو تغيير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي" (امر الله البساطي، 1998، ص02.)

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي "يعتبر الوسيلة الاساسية لتأثير على الفرد ويؤدي الى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة واعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطيطة والسمات الارادية (محمد حسن علاوي، 1994م ، ص51).

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني، ومعرفة الجرعات(الشدة و الحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب، لان هذه الزيادة تتطلب المساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة وكفاءة الاجهزة الداخلية للجسم.

فمن الرياضات التي اصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية للاعب كرة القدم من خلال عملية الاعداد البدني التي تهدف الى الوصول باللاعبين بصفة عامة وبلاعب كرة القدم (الرابطة المحترفة الاولى لكرة القدم) بصفة خاصة الى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته وكل ما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي وكلما زاد اتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها وعلى مدى ما توصل اليه اللاعب او الفريق بدنيا وما تحقق من تطوير عناصر اللياقة البدنية الاساسية من قوة ،سرعة، تحمل، مرونة، رشاقة، كلما كان اقدر على تخطيط عملية التحضير والاعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعب كرة القدم الى اقصى درجة.

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الاسس الفنية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لان عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج الى التحضير البدني الجيد اما بصورة ايجابية تساهم في تعبئة طاقاتهم وقدراتهم اثناء المنافسة او بصورة سلبية تؤدي الى عكس ذلك.

حيث اصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح او فشل الاندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما الارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين باتباع مختلف الطرق التدريبية(المستمرة، التكرارية، الدائرية، الفترية) فكثيرا ما نشاهد بعض الاندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفريق الخصم وبالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ما تملكه هذه الفرق من مؤهلات تقنية تكتيكية وهذا ما يلاحظ خاصة عند الاندية التي تلعب(تصارع)على اكثر من جبهة(البطولة الوطنية، كاس الجمهورية، الكؤوس العربية، الكؤوس الافريقية) والتي تتطلب منها اجراء عدد كبير من المباريات في ظروف واماكن مختلفة وبالتالي بذل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية العامة للاعبين وانخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع.

وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من اجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بدنيا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع غلا انه تبقى معاناة هذه الاندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء العدد الكبير للمباريات التي يجرونها وهذا ما قادنا إلى طرح التساؤل التالي:

*هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم انعكاس على مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟

والذي يندرج تحته التساؤلات الفرعية الاتية:

*هل لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

*هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال الموسم ؟

*هل يعود تحسن أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة إلى المدة المخصصة للتحضير البدني في كرة القدم؟

2 - فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

- إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم انعكاس على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

الفرضيات الجزئية

1-لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس على الأداء والمردود العام للاعبي كرة القدم.

2-للتحضير البدني الجيد دور هام في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

3- تحسن الأداء العام للاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة مرهون بالمدة المخصصة للإعداد الصفات البدنية الأساسية الخاصة باللعبة خلال الموسم الرياضي.

3- اسباب اختيار الموضوع:

❖ **موضوعية**

-عدم الوصول إلى تحقيق نتائج ايجابية خلال المنافسة.

❖ **ذاتية:** -معرفة تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

-البحث عن الأسباب التي أدت إلى تدهور المستوى لدى الفرق الرياضي.

-معرفة دور الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

-الغوص في مجال التنظيم والبرمجة الرياضية لمباريات كرة القدم وفي اللعب على عدة جبهات وفي التوفيق بينها.

4- أهمية البحث:

من الناحية العلمية وجد أن للرياضة في عصرنا هذا أهمية كبيرة فهي لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي، بل تحولت إلى علم من علوم التربية فنجد للرياضة وممارسيها أهدافا مسطرة يحاولون الوصول إليها والهدف العام عند الرياضيين هو الحصول على نتائج جيدة ولا يأتي إلا بالتحضير الجيد والمتكامل سواء كان نفسيا أو بدنيا، ومن خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية

مدروسة تستند على المادة البحتة والتي تعود على الرياضيين بفوائد عديدة تمكنهم من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني وكذا نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.

أما من الجانب العملي فقد تمحورت الأهمية العلمية لبحثنا في:

- يمكن للتحضير الجيد التقليل من الاصابات.
- إبراز أهمية تنمية وتطوير الصفات البدنية لما لها من الأثر الايجابي على أداء ومردود اللاعبين.
- أهمية الجانب البدني في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.
- ضعف وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات بالإضافة إلى كثرة الاصابات بالرغم ما تملكه من طاقات هامة.
- علاقة ظاهرة كثافة المنافسات الرياضية بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم(القسم المحترف الأول).

5- أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود والتي يمكن حصرها فيما يلي:

-التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة المنافسات وكثافتها.

-إبراز دور وأهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

-تسليط الضوء على اهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

-الكشف عن الاسباب الحقيقية التي تعيق افضل النتائج ومعالجتها.

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

1- تعريف كرة القدم:

نظريا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (مأمور بن حسن آل سلمان، 1998 ، ص09)

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

2- تعريف المنافسة:

نظريا: تعرفها (مارغريت ماد) بقولها: «هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون المنافسة من أجل المنافسة والشهرة ونيل مكانة في المجتمع"، ويعرفها (شارس):"هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة . (جمال معوش علي بلعباس ، مذكرة ليسانس، 2007/2006، ص11.)

إجرائيا: المنافسة عبارة عن صراع بين اشخاص او مجموعات التي تشكل فرقا، من اجل الوصول الى نتيجة معينة ويمكن القول ان المنافسة هي وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطرق غير متساوية تبعا لأداء المشاركين.

3- المنافسة الرياضية:

نظريا: 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 اشباعات وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم، وعندما يكونون على وعي بالمنافسة ، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية (محمد مصطفى الشعبيني، 2001. - ص 53.).

اجرائيا: تعتبر من العوامل الهامة لكل نشاط رياضي سواء كانت المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه او وجود منافسين اخرين وغير ذلك من انواع المنافسة الرياضية.

4- اللياقة البدنية:

نظريا: هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن. (مفتي إبراهيم حماد، ص 143).

إجرائيا: تعني تصور وتقييم اللاعبين لمستوى لياقتهم البدنية المشكلة من العناصر التالية: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، المداومة، انطلاقا من مفهومهم عن ذواتهم البدنية.

5- القسم الوطني الأول لكرة القدم:

نظريا: هي 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" موسم1963/1962 وتلعب بنظام الذهاب والإياب على مدار حوالي 09 أشهر وتبدأ عادة من أواخر العام على منتصف العام ويكون للفريق المتوج بالبطولة مبلغا من المال تشجيعا له على إحراز البطولة الوطنية. (www.faf.com:؛ 2015/01/13الساعة، 19:20).

اجرائيا: البطولة الوطنية الجزائرية للقسم الاول سابقا هو اول واعلى مسابقة للاندية في رياضة كرة القدم في الجزائر وتضم البطولة 16 نادي محترف.

الجانب النظري

الخلفية النظرية للد راسة

والد راسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

نتطرق في هذا الفصل الى أربع محاور وهي على النحو التالي:

المحور الاول تمثل في المنافسة الرياضية التي هي جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي، ولا يمكن أن يكتب لأي نشاط رياضي العيش بدونها اما في المحور الثاني تناولنا اللياقة البدنية التي اصبحت هاجس كل مدرب للوصول بالرياضي الى اعلى المستويات بينما في المحور الثالث خصص الى الاداء الرياضي الذي يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وشمل المحور الرابع كرة القدم التي تمارس ضمن قوانينها الخاصة، وتملك هيكلا تنظيميا دقيقا لذلك يمكن تحليل اللعبة والتطرق إلى المفاهيم الأساسية التي تحددها كوسيلة أولا وكنظام ثانيا.

المحور الأول: المنافسة الرياضية

1-1- تعريف المنافسة الرياضية:

1-1-1-التنافس لغة: يقصد به التسارع أو التسابق في الشيء فيقال تنافس رجل مع شخص آخر أي تسابق وتسارع من أجل بلوغ هدف معين (حسين عمر، 1998، ص457.).

1-1-2- اصطلاحا: 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 اشباعات وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم، وعندما يكونون على وعي بالمنافسة ، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية (محمد مصطفى الشعبيني، 2001. - ص 53.).

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" (METVIEN,T.P' .1983, P13).

كما أن هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة من بينها:

التعريف الذي قدمه "مورتون دويتش" Deutxt، 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 يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة (محمد حسن علاوي، 2002. - ص 28)

1-2- طبيعة المنافسة الرياضية:

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

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية(سباحة، ألعاب القوى) إلى دقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة . (محمود عبد الفتاح عنّان، 1995. - ص422)

1-3- المنافسة الرياضية كعملية:

كما أشار "رايتر مارتينز" Martens 1994 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 طبقا 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" نظرا لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين.

وقد أشار إلى وجود أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهيّ: (محمد حسن علاوي،2002. - ص30)

1-3-1-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.

1-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

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

1-3-3- الاستجابة:

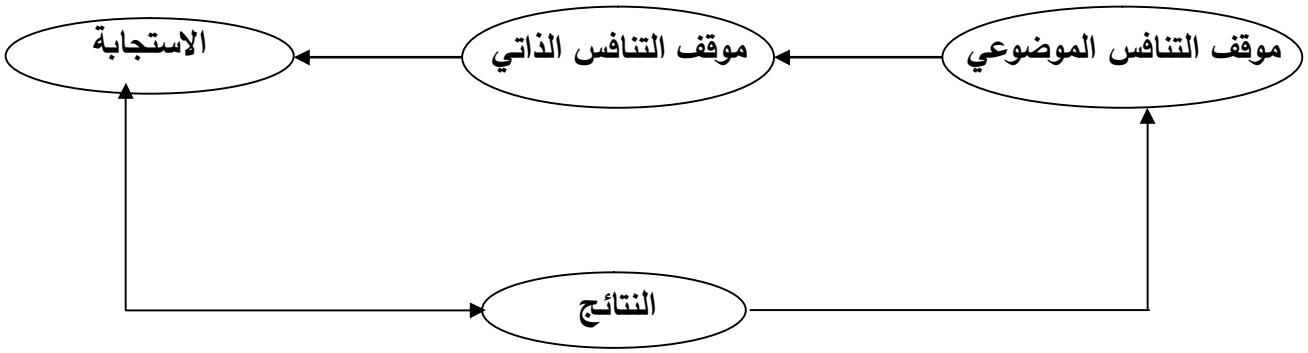
وتتضمن إما الاستجابات الفيزيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب، زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية، الثقة بالنفس، الشعور بالتوتر، القلق والضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

1-3-4- 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 طبقا لوجهة نظر "رايتر مارتينز" 1987 (محمد حسن علاوي،2002. ص 31).



الشكل رقم (01): يمثل المنافسة الرياضية كعملية.

1-4- أنواع المنافسة الرياضية:

1-4-1- المنافسة التمهيدية:

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

1-4-2- 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، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

1-4-3- 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.

1-4-4- منافسات الانتقاء:

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

1-4-5- 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 والمهارية والخططية والنفسية (أبو العلاء عبد الفتاح وابراهيم شعلان، 1994. ص25-26.).

1-5- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي (ناهد رسن سكر ، 2002، ص56.):

- 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 دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.

1-6- إيجابيات المنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص إيجابيات المنافسة الرياضية فيما يلي:

- المنافسة هي اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد (مصطفى فهمي، 1988. ص32).
- المنافسة هي نوع من العمل التربوي.
- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية.
- تساهم المنافسة في ارتقاء الأجهزة الحيوية للاعب .
- ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة (مصطفى فهمي، 1988. ص32)
- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع.
- المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين.
- تجري المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها.
- تعاظم البث التلفزيوني للمنافسات (محمد حسن علاوي، 2002. ص35)

1-7- 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 مقتصرا 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 يلي (أسامة كامل راتب، 1997. ص 125.)

1-7-1- التطرف في اشتراك الشباب.

1-7-2- التوجيه الاجتماعي السيئ.

1-7-3- تعاطي العقاقير المنشطة المحظورة دوليا.

1-7-4- العدوان والعنف (أسامة كامل راتب، 1997. ص127).

1-7-5- مشكلة الهواية والاحتراف.

1-7-6- الاستثمار السياسي (محمد حسن علاوي، 2002. ص37.).

المحور الثاني: اللياقة البدنية

2-1- 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 التدرب 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.

2-2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة (R.telman, 1991, p53).

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 المباراة (حسن السيد أبو عبده،2001. ص35) .

2-3- أنواع التحضير البدني:

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

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

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي: (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان،1994. ص367)

2-3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

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

2-3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهارى، 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 المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.

2-4- 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 فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص145)

وإذا ما قارنّا 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 يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة و تنمية صفة بدنية واحدة (حنفي محمود مختار،1988.ص54-63.).

2-5- 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 العاديين (حسن السيد أبو عبده، 2001. ص45).

2-6- 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 كفء 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 للاعب (السيد الحناوي، 2002.ص25).

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 الإمكانات 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 متكاملا للقيام بالعملية التربوية التدريبية (السيد الحناوي، 2002. ص25).

2-7- التحضير البدني والنظري:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما: (محمد حسن علاوي، 1985، ص26)

- الشق النفسي التربوي

- الشق التعليمي ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي : هذا الشق له أهمية كبيرة ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية التقنية، التكتيكية والذهنية عندئذ تكون الصفات البدنية هي التي تقرر النتيجة .

والتحضير البدني يسرّع عملية تكوين الإمكانيات البدنية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية: (محمد حسن علاوي، 1985.ص26.)

- طموح للتحسين الذاتي للنشاط.
- تكوين إرادة لتطوير القدرات البدنية.
- تعلم التحكم في القدرات البدنية خلال التدريب والمنافسة .
- يطلب دائما التحسن السريع للنتائج الرياضية مستوى أكثر تطورا بالنسبة للصفات البدنية.
- يعتبر التحسن الدائم لمستوى تطور المهارات البدنية شرطا أساسيا لزيادة حمولات التدريب و المنافسة.
- ويعتبر التحضير البدني ضروريا بالنسبة للرياضيين على اختلاف أعمارهم، و في كل مستويات التأهيل، وفي كل الرياضيات، إلا أن لكل نوع من أنواع الرياضيات متطلباته الخاصة تجاه حالة التحضير البدني.

- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير البدني ومستوى تطور القدرات البدنية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصيات الشخصية التي تشترط للإنهاء 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" (هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب، 2002. ص15).

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 الحركية"، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.

لمّا كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا. إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللّعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1997، ص33).

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 تتزعمها أمريكا، أو على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الاتحاد السوفياتي وألمانيا الشرقية.

صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي (هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب، مرجع سابق. 2002، ص16)

- القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري.

في حين اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمّنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي: (هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب. 2002، ص16)

- القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة. السرعة.

أ) القوة :

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

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.

ب- 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.

ج- 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 في (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1997. ص38):

- 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.

ت- التحمل:

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

ث- الرشاقة:

تعرّف 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 الأداء (وحيد محجوب، علم الحركة ، 1989.ص87).

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

2-9- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد (حنفي محمود مختار، 1988.ص215)

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.

2-9-2- طريقة التدريب الفتري:

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

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 إلى12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع اللاعب أن ينتقل من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدّى 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 120نبضة /د (كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، 1984.ص43)

2-9-5- طريقة Stretching:

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

2-9-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الأخر 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 التمرين (حنفي محمود مختار،1988.ص223.)

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 تكرر5 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 غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (حنفي محمود مختار، 1988.ص224)

المحور الثالث: الأداء الرياضي

3-1- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدى بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". (نزار مجيد الطالب. علم النفس الرياضي. 1983.ص215-214)

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعة.
- **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

3-2- الجانب النفسي والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين الإعداد النفسي والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها ايجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق والتوتر وعدم التركيز في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الاستثارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال ايجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة حدوث اختلال في عناصر الجانب النفسي كالتوتر والقلق وعدم التركيز والانتباه.

ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى الإعداد النفسي والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من الإعداد النفسي يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من الإعداد إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من الإعداد النفسي إلى إعاقة رياضي أخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من الإعداد النفسي على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يوجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بتوتر نفسي كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أداؤهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالتوتر لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن هذه الحالة لا يفيده في التنافس الشديد من جهة، ومن جهة أخرى فان هناك

بعض الرياضيين الذين تنتابهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أنه يلزم لكل رياضي مستوى معين من الإعداد النفسي الذي يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من الإعداد يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من الإعداد النفسي (أحمد أمين فوزي. 2003.ص252-253).

3-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

✓ الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

✓ الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

✓ المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

✓ العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

4-3- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وايجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

3-5- خصائص المنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة(المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية،(كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها بالبعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد (محمد حسن علاوي. 1987.ص30-32)

3-6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

2- 6-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

3-6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها.

وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

3-6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟.

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

3- 6-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسنا (أسامة كامل راتب، 2000.ص407-405).

المحور الرابع: كرة القدم

4-1- تعريف كرة القدم:

4-1-1-التعريف اللغوي: كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

4-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل. 1986.ص50- 52.)

4 –2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

4-2-1- في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين.

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

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبة مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية ،وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان :"اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانماركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها (موفق مجيد المولى. 1999.ص09)

4-2-2- في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير .lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي7 أوت1921م

تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولوديه الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م؛ بعد تأسيس مولوديه الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من سانت اوجين (بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

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

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محند معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني، مذكرة ليسانس، جوان1997، ص47.46).

4-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

4-4- متطلبات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (موفق مجيد المولى، 1999.ص9-10)

4-4-1- المتطلبات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معاير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم.

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (.محمد رفعت. 1998.ص99)

4-4-2- المتطلبات الفيزيولوجية:

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

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين (موفق مجيد المولى، 1999.ص62).

4-4-3- المتطلبات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي: التركيز، الانتباه، التصور العقلي، الثقة بالنفس، الاسترخاء (R-Tham, 1991._ P72).

4-5- قوانين كرة القدم:

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

4-5-1- ميدان اللعب:

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

4-5-2-الكرة:

كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ.

4-5-3- مهمات اللاعبين:

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

4-5-4- عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة7 لاعبين احتياطيين.

4-5-5- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

4-5-6- مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

4-5-7- مدة اللعب:

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن15د.

4-5-8- بداية اللعب:

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

4-5-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

4-5-10- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (علي خليفة الغنشري وآخرون، 1987.ص255.)

4-5-11- التسلل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

4-5-12- الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ✓ ركل أو محاولة ركل الخصم.
- ✓ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خل فه.
- ✓ دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- ✓ الوثب على الخصم أو ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- ✓ مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- ✓ دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- ✓ يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- ✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (سامي الصفار ،1982.ص30)

4-5-13- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

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

4-5-14- ضربة الجزاء:

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

4-5-15- رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

4-5-16- ضربة المرمى:

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

4-5-17- الضربة الركنية:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (حسن عبد الجواد،1977.ص177.)

خلاصة :

مما سبق ذكره في الاطار النظري لدراستنا تبين أن للمنافسة الرياضية دور مهم في مسيرة أي فريق في كرة القدم، 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.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

تعتبر الدراسات مصدر لكل بحث، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة، وبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة، إلا اشارات مشابهة وفي بعض الجوانب والنواحي التي سنتطرق إليها في فصلنا هذا.

2-1- **الدراسات السابقة:**

الدراسة الأولي:

دراسة: ناصر عبد القادر 1995. بعنوان: "مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض صفات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم". رسالة ماجستير غير منشورة.

الهدف من الدراسة: إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية والمهارية للاعبي 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 فعليات 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 الماهرات الأساسية للاعبي كرة القدم ليست علي نمط واحد ، وإنما تكون حسب خصوصيات مركز اللاعب .

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

الدراسة الثانية:

دراسة: قريد عمر سيف الدين 2013، بعنوان: "فعالية التحضير البدني وتأثيره على لاعبي كرة القدم الفئة السنية (15-17 سنة). مذكرة ماستر.

مشكلة الدراسة: تمحورت مشكلة الباحث في البحث عن مدى تأثير التحضير البدني الخاص على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

هدف الدراسة: إبراز أهمية التحضير البدني وانعكاساته على المردود العام للاعبي كرة القدم صنف أشبال خلال المنافسة وخصوصيات الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم ومدى علاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية.

فرضيات البحث: افترض الباحث لدراسته مجموعة من الفرضيات بغية الاجابة على التساؤل ومشكلة بحثه والتي تمثلت في:

- للتحضير البدني الخاص دور بالغ الاهمية في تحسين مردود لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.
- يعمل التحضير البدني الخاص ببعض الصفات البدنية الخاصة على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم خلال المنافسة.
- طرق التحضير البدني الخاص والمناسبة تساهم في تحسين القدرات البدنية.

منهج البحث والأداة: استخدم الباحث في دراسته استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي من خلال تقديمه لاستمارة استبيان.

العينة: قام الباحث بدراسة ميدانية على عينة تشمل لاعبي كرة القدم صنف اشبال بالجزائر العاصمة.

أهم النتائج المتوصل إليها: توصل الباحث إلى نتيجة أساسية وهي أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والحركية لدى اللاعبين وأن عند امتلاك اللاعب مهارات بدنية يصبح من السهل اتقان المهارات الفنية. كما اقترح الباحث ضرورة الاهتمام بالجانب البدني لما له من اهمية في تحسين القدرات الفنية ولما له دور في تسهيل عميلة التدريب على الجانب المهاري والخططي.

2-2- **الدراسات المشابهة:** تكاد تنعد الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا والتي هي من نفس مستوى دراستنا وإن وجدت فهي مذكرات تخرج لنيل شهادة ليسانس وليست دراسات عليا، عدا دراسة واحدة تمكنا بعد بحث عميق من الاطلاع عليها.

- ❖ دراسة الطالب: رمضاني سالم 2014 بعنوان: "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أكابر". مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

مشكلة البحث: هل لكثافة المنافسة تأثير على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

فرضيات البحث:

_ لحجم وكثافة المباريات تأثير سلبي على الأداء والمردود العام للاعبي كرة القدم.

_ للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

_ يتأثر تحسين الأداء العام للاعبين بالمدة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.

منهج البحث: استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي من خلال استعماله استمارة الاستبيان.

عينة الدراسة: تمثلت هينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم (30) لاعب من صنف اكابر يمثلون فريقين هما شبيبة بجاية وفريق مولودية بجاية، وثلاث مدربين، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية.

النتائج المتوصل إليها: استطاع الباحث من خلال دراسته هذه إلى التوصل إلى مجموعة من النتائج والتي كانت على النحو التالي:

- لكثافة المنافسة الرياضية تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم "أكابر".
- يساهم التحضير البدني الجيد في مواجهة كثافة المنافسة الرياضية والحفاظ على اللياقة البدنية.

- التحضير البدني العلمي والمنظم وبالطرق العلمية الحديثة وبواسطة أخصائيي التحضير البدني يلعب دور هام في الوصول إلى الفورمة الرياضية والتغلب على كل المؤثرات والعوائق التي قد تواجه الرياضي خلال الموسم.

2-3- التعليق على الدراسات:

تصب الدراسات السابقة وتتشارك في مجموعة من النقاط الأساسية والتي تمثلت في ابرز قيمة وفعالية التحضير البدني على المردود العام للاعبي كرة القدم وكذا في ابراز العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والأداء المهاري خلال مرحلة المنافسة وإلى لفت جميع المدربين والمسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبي كرة القدم، ومن خلال تحديد العلاقة الوطيدة والمتكاملة بين مختلف الاعدادات في كرة القدم (البدنية والمهارية والتكتيكية حتى النفسية).

أما من حيث المنهج المتبع فقد اعتمد كل الباحثين على المنهج الوصفي الذي تناسب مع مجال الدراسة، كما أن العينة تعتبر النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، لذا تشارك جل الباحثين في اختيار عينات من لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي "القسم المحترف الاول" كون مشكلة البحث لا تمس إلا هاته الفئة ونقصد بالذكر كثافة المنافسة الرياضية".

وقد توصلت كل الدراسات السالف ذكرها أن لكثافة المنافسة تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم وهو ما يمس بالضرورة معدل اللياقة البدنية لهم مما يعيق مردودهم خلال المنافسة.

خلاصة:

من خلال الدراسات السابقة والتي تعتبر الحجر الأساس لدراستنا هذه استطعنا أن نحدد معالم بحثنا وفي طرح الاشكال الذي يعتبر في غاية الأهمية العلمية والميدانية للعاملين في ميدان التدريب الرياضي عامة وفي التحضير البدني خاصة كون أن هاته الدراسات مكملة لبعضها البعض وهي مفتاح لباب دراستنا ولدراسات أخرى قادمة في نفس صياغ موضوعنا.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة، والذي يهيئ الأرضية لمشكلة البحث وذلك عن طريق محاوره، يأتي الجانب الميداني لدراسة ومعرفة انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم، وذلك من خلال الإجراءات التي سوف يتم إتباعها بدءا من المنهج المستخدم والعينة وكيفية اختيارها وخصائصها، ومن ثم أدوات البحث المستعملة والشروط العلمية الخاصة بها، وصولا إلى إجراء البحث من تحديد المجال الزماني والمكاني.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى مقر الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم من أجل الحصول على بعض المعلومات الهامة في دراستنا من حيث عدد الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الوطنية المحترفة وكذا بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا إلى ملاعب الأندية ومقراتها وهذا للتواصل مع اللاعبين والمدربين وتقديم استمارات الاستبيان والمقابلة معهم، استعملنا أسئلة مغلقة ونصف مغلقة وذلك راجع للمستوى المعرفي الذي يظهر به اللاعبين هذا ما جعلنا أن نختار الأسئلة.

3-2- الدراسة الاساسية:

3-2-1-المنهج المتبع:

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

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. (حسين عبد الحميد رشوان، 2003، ص66).

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج . (بشير صالح الرشدي، 2000م، ص 59.)

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.(محمد علي محمد، 1986،ص 188)

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن أراءهم، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

3-2-2- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل والثاني تابع الثالث وسيطي.

- ✓ **المتغير المستقل:** هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم متغيرات أخرى وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، إي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج (sheever Delande.1976.p20).

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

- ✓ **المتغير التابع:** وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلّما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قين المتغير التابع.

ويظهر المتغير التابع في البحث في مستوى اللّياقة البدنية للّاعبين.

3-2-3- مجتمع البحث:

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

أما إصطلاحيا: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب –سكان-أو أية وحدات أخرى). (عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات،1995، ص56)

وفي دراستنا هذه تمثل المجتمع الإحصائي في فرق كرة القدم للرابطة المحترفة الاولى والبالغ عددهم 16 فريق، وتم اختيار فريقين نظرا لكثافة المنافسة.

3-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

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

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك. (بشير صالح الرشدي ، ص 59.)

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو البعض من الجميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة. (رجاء وحيد دويدري، ص305)

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية الرابطة المحترفة الاولى (أكابر) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية لان الفريقين يلعبون على عدة جبهات: البطولة الوطنية، كأس الجمهورية، البطولات الإفريقية...إلخ وتمثلت في فريق وفاق سطيف – اتحاد الجزائر نظرا للأسباب التالية:

- كثافة المنافسة.
- المشاركة في العديد من البطولات الرسمية.

وقد شملت على 40 لاعبا لكرة القدم ومدربين.

3-2-5- مجالات البحث:

- ✓ **المجال البشري:** 40 لاعب ومدربين (02).
- ✓ **المجال المكاني:**

أجري البحث الميداني في كل من:

- ملعب 08 ماي 1945 بالنسبة لفريق وفاق سطيف .
- ملعب عمر حمادي ببولوغين لفريق اتحاد الجزائر.

- ✓ **المجال الزماني:**

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 2015 الى 2015/03/03) .

- **المرحلة الثانية:** قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 25/ 2015/03 وتم استرجاعها بتاريخ 2015/03/31.

3-2-6- الأدوات المستخدمة في البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيّفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمدنا على الأدوات التالية:

❖ **الاستبيان:**

يعرّف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان منة خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت ،الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية . (حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلي، بدون سنة، ص205.)

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

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

1- 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. (عمر مصطفى التير،1986،ص 54).

2- الأسئلة نصف المغلقة:

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

3- الأسئلة المحدودة بأجوبة:

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

وقد صمم الاستبيان ليتم توزيعه على لاعبي الفرق الثلاثة محل الدراسة.

❖ **المقابلة:**

تعرّف على أنها محادثة موجهة يقوم بها الباحث مع المبحوث بغرض الحصول على معلومات لتوظيفها في البحث العلمي أو الاستعانة بها في عمليات الإرشاد والتوجيه والتشخيص والعلاج.

تعتبر من بين الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع المعلومات والبيانات لدراسة الأفراد والجماعات الإنسانية كما أنها تعد من أكثر الوسائل لجمع المعلومات شيوعا وفاعلية للحصول على البيانات الضرورية في أي بحث. (محمد شفيق،1985، ص 106)

وسوف يجري الباحث مقابلة مع مدربي الفرق محل الدراسة. (02مدربين).

3-2-7- الوسائل الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

النسبة المئوية **تساوي** عدد التكرارات×100/ عدد العينة.

س ⟵ 100%

ع ⟵ ص % وعليه يكون:

$$ص = ع \times 100 / س$$

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات).

ص:النسبة المئوية (معين أمين السيد، 1998. ص34)

❖ **اختبار كاف تربيع:**

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات أو الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختيارها. (فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون، 2006، ص212، 213.)

$$كا^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة _ التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

حيث أن:

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

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

خلاصة:

إن ما جاء في هذا الفصل يعتبر من الخطوات الضرورية والتي يجب أن يتقيد بها كل باحث لكي تكون دراسته أكثر دقة وتمتاز بمنهجية متكاملة ويتحرى العلمية في البحث حتى يكون عمله أكثر مصداقية ومطابقا للواقع.

فبعدما قمنا بالدراسة الاستطلاعية لمقر الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم للوقوف على مجتمع بحثنا وفي تحديد العينة التي تم اختيارها في الدراسة، وبعدها تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة في مدة 6 أيام وهي المدة التي قمنا فيها بتفريغ البيانات بالاعتماد على وسائل إحصائية منها طريقة القاعدة الثلاثية المعروفة وطريقة كاف تربيع وهذا من أجل عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الرابع

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيـد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هنا الفصل الذي سوف نعرض فيه نتائج الدراسة والتعليق عليها بعد استلام استمارات الاستبيان والمقابلة التي تم توزيعها على أفراد العينة ومن ثم مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة والخلاصة التي سوف نخرج بها وبعدها وضع الاقتراحات والتوصيات المنبثقة عن دراسة انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم-صنف اكابر -.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

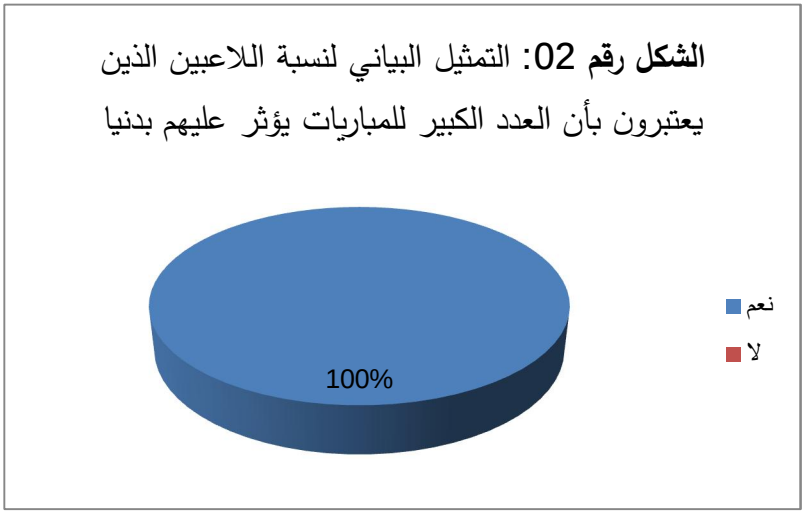
المحور الأول: لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس على الأداء والمردود العام للاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات ؟

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

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	%100	18	3,84	0,05	1	دالة إحصائيا
لا	00	%00					
المجموع	40	%100					



الشكل رقم 02: التمثيل البياني لنسبة اللاعبين الذين يعتبرون بأن العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم بدنيا

- تحليل النتائج:

حسب الجدول رقم (01) وجدنا أن نسبة 100% أي كل اللاعبين المستجوبين يعتبرون بأن العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم بدنيا، في حين أنه لا يوجد أي لاعب ينكر تأثير العدد الكبير للمباريات في تحقيق النتائج.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (01) يتضح أن كا^2 المحسوبة 18 أكبر من كا^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

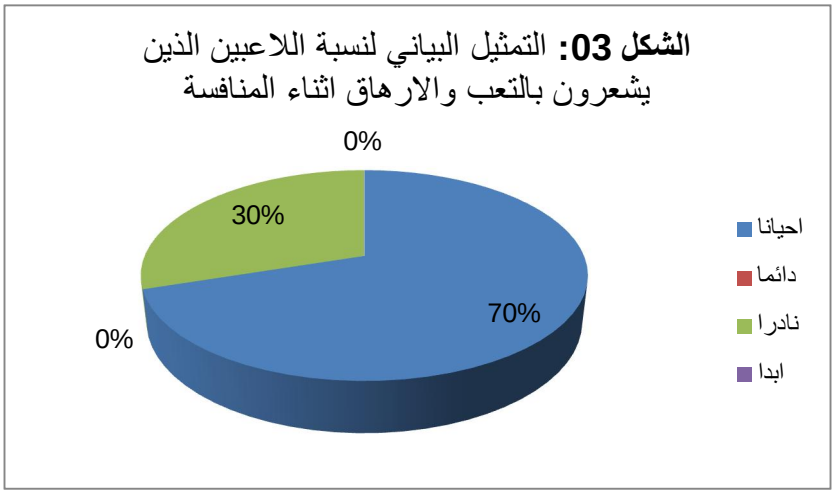
نستنتج بوضوح أن لكثافة المباريات تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين حيث أن إجراء عدد كبير من المباريات يؤثر سلبا على الحالة البدنية للاعبين مما يؤثر على تدني أدائهم خلال المباريات "مما يعوق الأداء ويزيد القلق ويضعف من التركيز ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة". (محمد حسن علاوي، 1987 ، ص87.) والشكل البياني رقم (02) يوضح ذلك:

السؤال الثاني: هل ينتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المباريات ؟

الغرض منه: معرفة مدى شعور اللاعب بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
احيانا	28	%70	72,8	7,81	0,05	3	دالة إحصائيا
دائما	00	%00					
نادرا	12	%30					
ابدا	00	%00					
المجموع	40	%100					



الشكل 03: التمثيل البياني لنسبة اللاعبين الذين يشعرون بالتعب والارهاق اثناء المنافسة

- **تحليل النتائج:**

من خلال النتائج المصاغة في الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق أثناء المباريات في بعض الأحيان ونسبة 30% من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالتعب والإرهاق

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (02) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 72,8 أكبر من كا^2 المجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- **الاستنتاج:**

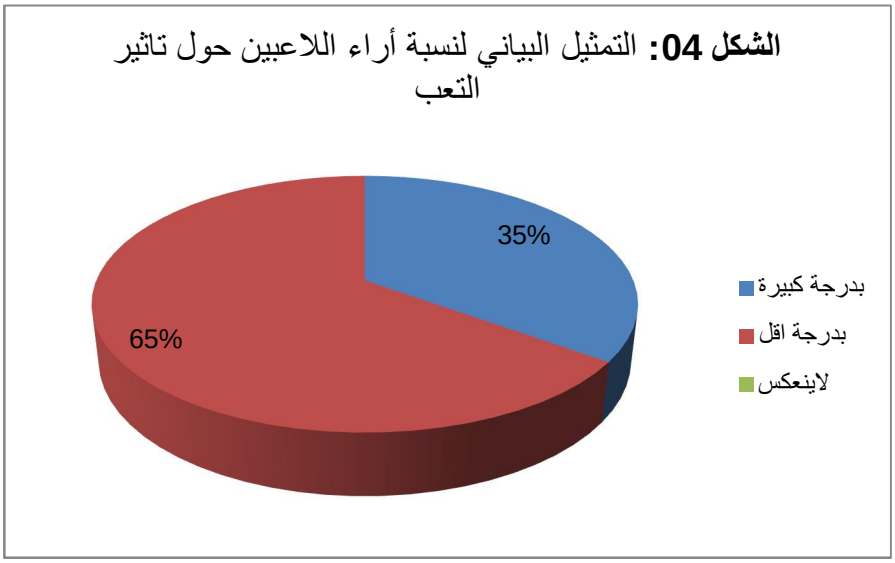
نستنتج من خلال الإجابات السابقة الواردة في الجدول أن التعب والإرهاق يؤثر على اللاعبين بنسب متفاوتة حيث راجع هذا إلى طبيعة المنافسة والتحضير البدني قبل المباريات، فإن هناك أوقات محددة تكون الفائدة فيها أكبر سواء قبل أو بعد المنافسة. (محمد حسن علاوي، 1986. ص 88)

السؤال الثالث: هل ينعكس التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة مدى انعكاس التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
بدرجة كبيرة	14	%35	25,40	5,99	0,05	2	دالة إحصائيا
بدرجة اقل	26	%65					
لا ينعكس	00	%00					
المجموع	40	%100					



الشكل 04: التمثيل البياني لنسبة أراء اللاعبين حول تاثير التعب

_ تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموجودة في الجدول رقم (03) يظهر أن نسبة65% من آراء اللاعبين أن التعب والإرهاق يؤثر على أدائهم بدرجة كبيرة، اما نسبة 35% من اللاعبين يرون أن التعب والإرهاق يؤثر على مستوى أدائهم ولكن بدرجة أقل.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (03) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 25,40 أكبر من كا^2 المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

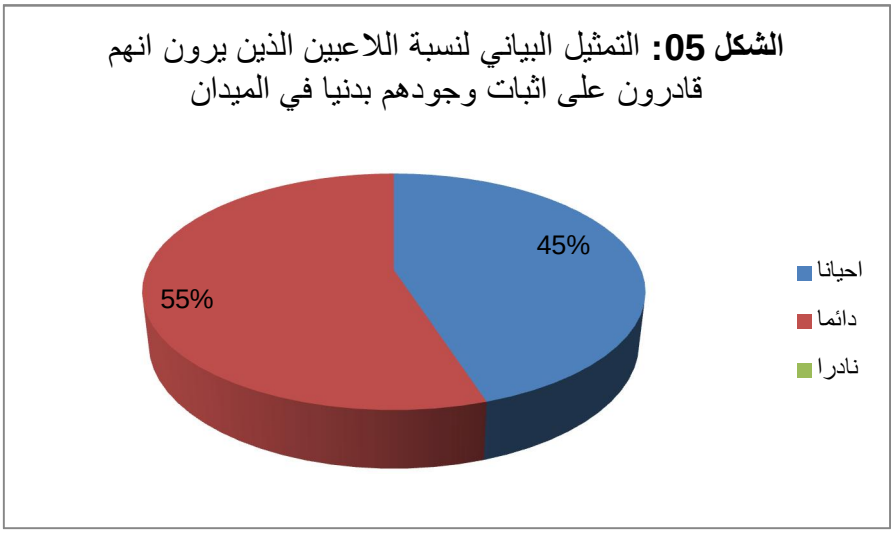
نستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي وإجابات اللاعبين أن أغلب اللاعبين يؤثر عليهم التعب والإرهاق أثناء المنافسة بدرجات متفاوتة بحيث يوجدهناك اختلاف في نظرتهم لأهمية التحضير البدني الجيد في الرفع من قدراتهم وكفاءاتهم أثناء المنافسة كل حسب نوعية التحضير الذي يتلقونه بحيث يرجع هذا إل نقص التحضير البدني والمهاري في التربصات التي يقومون بها قبل بداية الموسم.

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

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

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
أحيانا	18	%45	20,60	5,99	0,05	2	دالة إحصائيا
دائما	22	%55					
نادرا	00	%00					
المجموع	40	%100					



الشكل 05: التمثيل البياني لنسبة اللاعبين الذين يرون انهم قادرون على اثبات وجودهم بدنيا في الميدان

تحليل النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتبين لنا أن نسبة 55% من اللاعبين يرون أنهم قادرون على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات أما نسبة 45% يعتبرون أنهم فعلا قادرون على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (04) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 20,60 أكبر من كا^2 المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

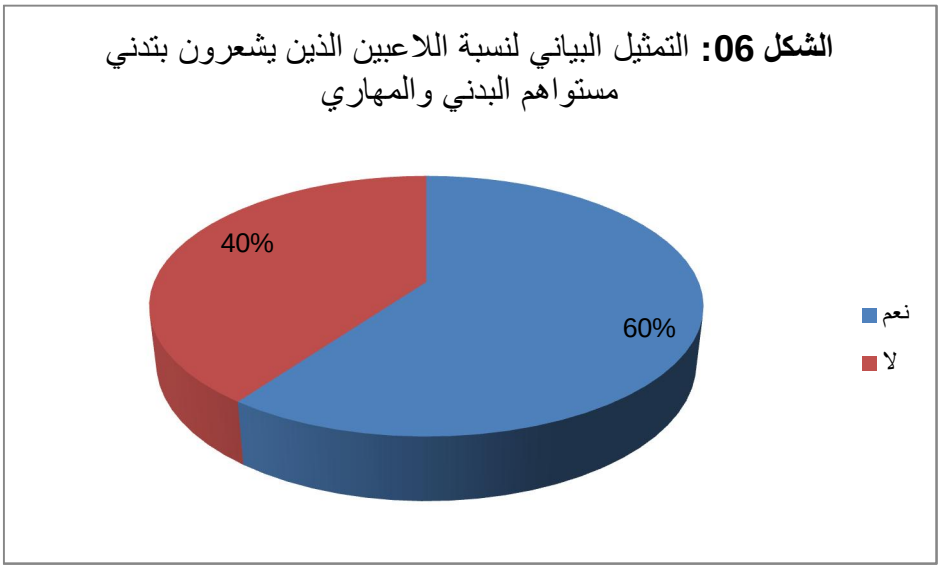
ومن هنا يجدر بنا القول أن معظم اللاعبين يثقون في قدرتهم على المنافسة وإثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات، الذي تفرضه هذه الأخيرة مما يستوجب تدخل المدرب في مثل هذه الحالات لتحضير لاعبيه بدنيا لخوض المباريات بكامل ثقة وإرادة والذي يظهر مفعوله من خلال الأداء المقدم خلال المباريات.

السؤال الخامس: هل ان هناك تدني في مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟

الغرض منه: معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من مباراة لأخرى.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	24	%60	1,6	3,84	0,05	1	غير دالة إحصائيا
لا	16	%40					
المجموع	40	%100					



الشكل 06: التمثيل البياني لنسبة اللاعبين الذين يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 60%من مجموع اللاعبين يعتبرون أنهم يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى وذلك راجع إلى مدة الراحة بين المباريات بينما ما يمثل نسبة 40% يقولون أنهم لا يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (05) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 1,6 أقل من كا^2 المجدولة 3,84عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، والاختلاف في النتائج راجع لعامل الصدفة.

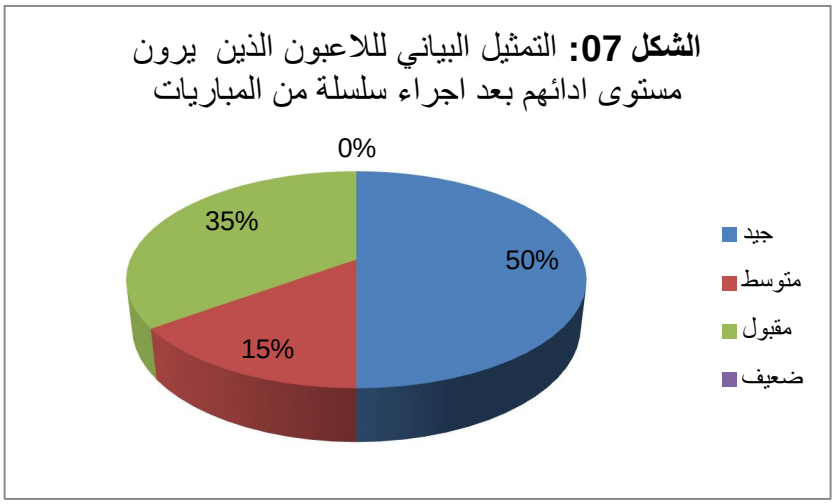
الاستنتاج: نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (05) أن مدة فترة الراحة المخصصة بين المباريات غير كافية وتسهم بدرجة اقل في المحافظة على استرجاع اللاعبين لطاقاتهم ولياقتهم البدنية .

السؤال السادس: كيف ترى مستوى أدائك بعد إجراء سلسلة من المباريات ؟

الغرض منه: معرفة تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
جيد	20	%50	142	7,81	0,05	3	دالة إحصائيا
متوسط	06	%15					
مقبول	14	%35					
ضعيف	00	%00					
المجموع	40	%100					



الشكل 07: التمثيل البياني للاعبون الذين يرون مستوى ادائهم بعد اجراء سلسلة من المباريات

- **تحليل النتائج:**

من خلال النتائج المصاغة في الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 50% من اللاعبين يرون أن مستوى أداؤهم جيد بعد إجراء سلسلة من المباريات اما نسبة35% يرون أن أداؤهم مقبول بعد إجراء سلسلة من المباريات بينما نسبة 15%من اللاعبين يرون أن ان ادائهم متوسط حسب إجاباتهم.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (06) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 142 أكبر من كا^2 المجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- **الاستنتاج:**

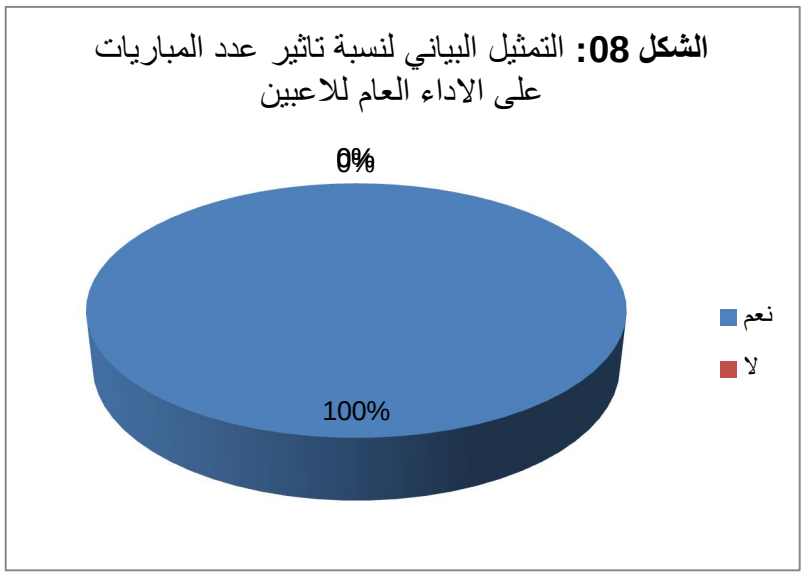
نستنتج مما أكدته النتائج السابقة أن أغلب اللاعبين بعد إجراء سلسة من المباريات يقيمون مستواهم من متوسط إلى الجيد وذلك راجع إلى طبيعة الفريق من حيث التفاهم و الانسجام التكتيكي.

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

الغرض منه : معرفة مدى تأثير عدد المباريات على الأداء العام للاعبين.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	%100	40	3,84	0,05	1	دالة إحصائيا
لا	00	%00					
المجموع	40	%100					



الشكل 08: التمثيل البياني لنسبة تاثير عدد المباريات على الاداء العام للاعبين

- **تحليل النتائج:**

من خلال النتائج المصاغة من الجدول رقم (07) نجد ان نسبة100% من اللاعبين يعتبرون أن لعب عدد مباريات يحسن من أدائهم ، .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (07) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 40 أكبر من كا^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- **الاستنتاج:**

- مما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين يعتبرون ان لعب عدد كبير من المباريات يعود بالأثر الإيجابي على الأداء العام، لانهم يتلقون تحضيرا من الجانب البدني والنفسي، إلا أنه يجب أن يكون هذا التحضير بوسائل حديثة حتى يكون متكاملا لدى الرياضي لما يلعبه من دور فعال في القيام بأداء جيد، ولما له من الأهمية البالغة للاعبين، بحيث أن للمنافسة دور في تحسن أداء اللاعب. (محمود عبد الفتاح عنّان، 1995. - ص422)

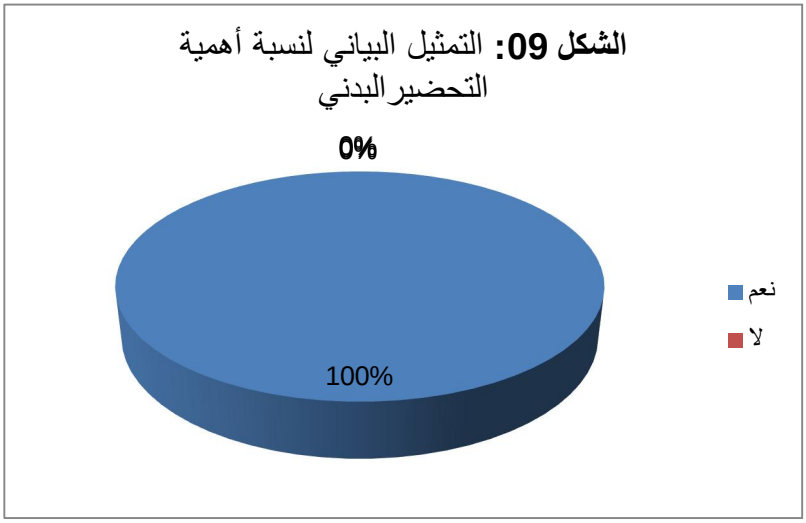
❖ **المحور الثاني:** للتحضير البدني الجيد دور هام في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

السؤال الثامن: هل للتحضير البدني دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟

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

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	%100	40	3,84	0,05	1	دالة إحصائيا
لا	00	%00					
المجموع	40	%100					



الشكل 09: التمثيل البياني لنسبة أهمية التحضير البدني

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) يتبن لنا أن نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون على أهمية التحضير البدني في تحسين أدائهم أثناء المنافسة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (08) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 40 أكبر من كا^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني الجيد لماله الأثر الإيجابي في تحسن دورهم أثناء المنافسة.

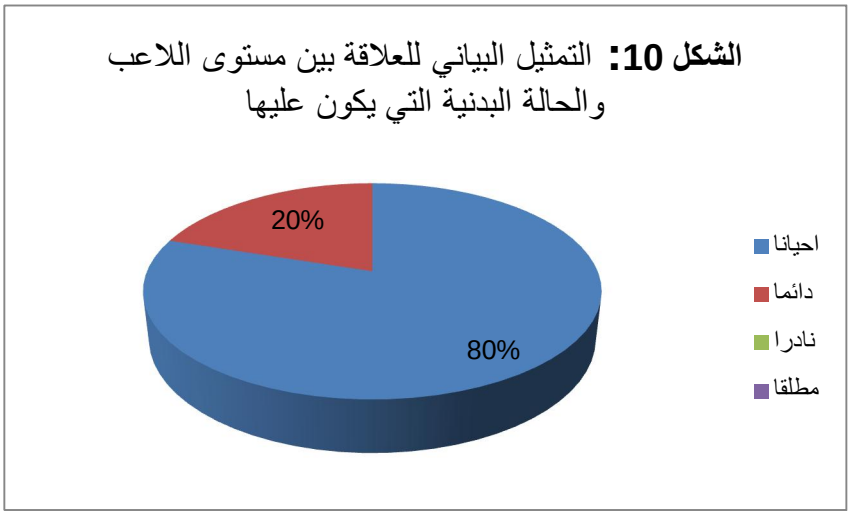
وهذا ما أشرنا إليه في الجانب النظري في عنصر أهمية التحضير البدني في كرة القدم (إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب كرة القدم وخاصة أثناء المباريات). (حسن السيد أبو عبده،2001. ص35)

السؤال التاسع: هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

الغرض منه: معرفة العلاقة بين تأثر مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
احيانا	32	%80	68,8	7,81	0,05	3	دالة إحصائيا
دائما	08	%20					
نادرا	00	%00					
مطلقا	00	% 00					
المجموع	40	%100					



الشكل 10: التمثيل البياني للعلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها

تحليل النتائج:

إن نتائج التحليل في الجدول رقم(09) تبين أن هناك نسبة 80% من اللاعبين احيانا ما يتأثر مستواهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها بينما يرى 20% منهم دائما يتأثر مستواهم البدني بالحالة البدنية التي يكونون عليها.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (09) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 68,8 أكبر من كا^2 المجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

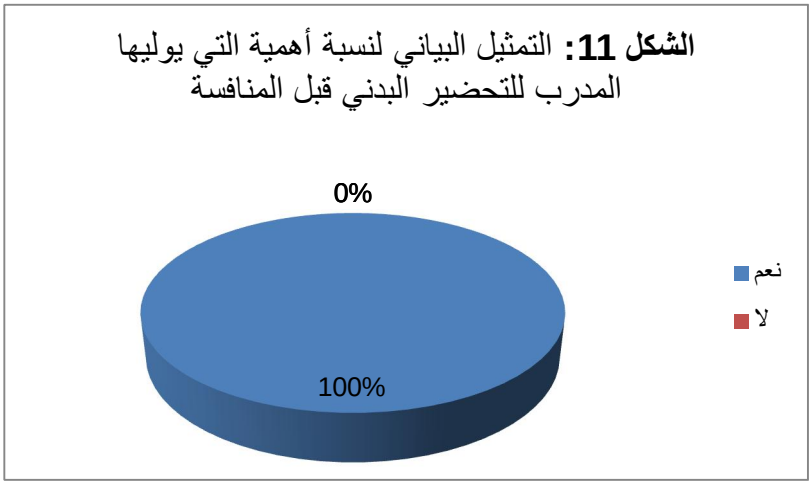
يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن مستوى اللاعبين يتأثر بالحالة البدنية التي يكونون عليها وهذا ما يبرز أهمية التحضير البدني ودوره الكبير في تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المباريات .

السؤال العاشر: هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟

الغرض منه: معرفة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	%100	40	3,84	0,05	1	دالة إحصائيا
لا	00	%00					
المجموع	40	%100					



الشكل 11: التمثيل البياني لنسبة أهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (10) أن نسبة 100% من اللاعبين يرون أن مدربهم يولي أهمية للتحضير البدني في برنامج عمله قبل المنافسة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (10) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 40 أكبر من كا^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

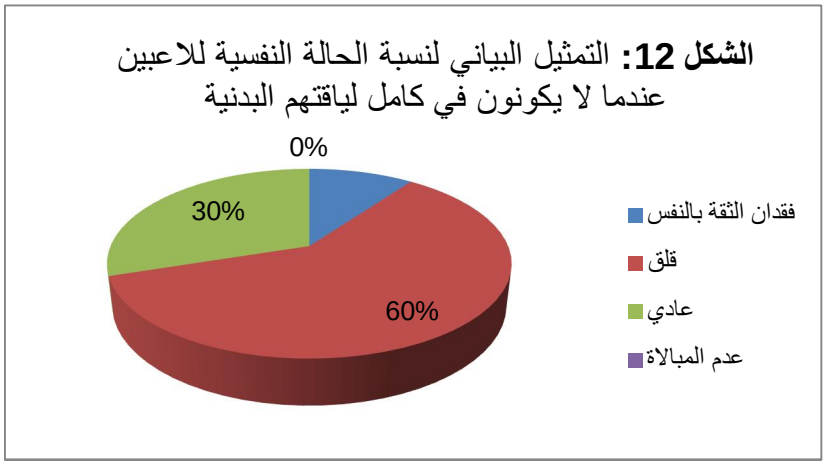
يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن جل المدربين يولون اهتماما بالتحضير البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة وهذا ما يظهر قيمة التحضير البدني، حيث يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعبين بدنيا وظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد في كرة القدم الحديثة.

السؤال الحادي عشر: ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنية؟

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

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
فقدان الثقة بالنفس	04	%10	33,6	7,81	0,05	3	دالة إحصائيا
قلق	24	%60					
عادي	12	%30					
عدم المبالاة	00	%00					
المجموع	40	%100					



الشكل 12: التمثيل البياني لنسبة الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية

تحليل النتائج:

من خلال ملاحظة النتائج المبينة في الجدول نجد ان نسبة 60% يكونون تحت تأثير الحالة الانفعالية والمتمثلة في القلق في حين نسبة 30% يكونون في حالة عادية اما نسبة10% يفقدون الثقة بالنفس عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (11) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 33,6 أكبر من كا^2 المجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية

الاستنتاج:

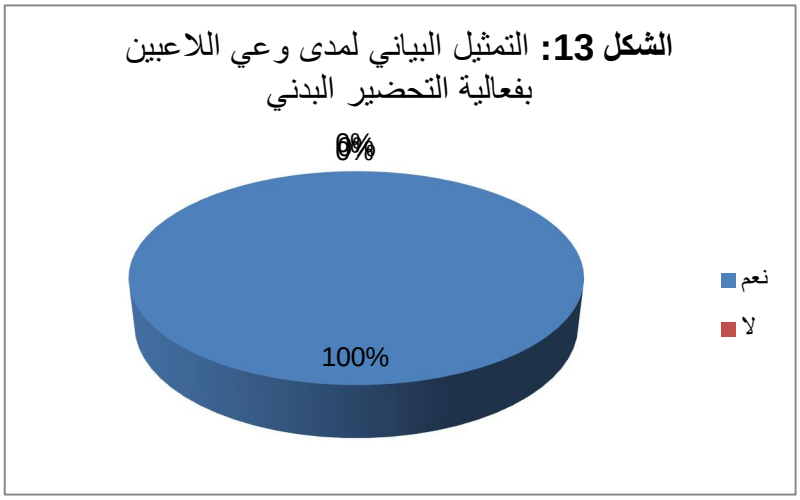
يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول التأثير السلبي الذي قد ينجم عن الحالات الانفعالية المتمثلة في القلق جراء نقص التحضير البدني مما يعوق الأداء ويزيد القلق ويضعف من التركيز ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة والذي ينعكس سلبا على أداء اللاعب والفريق ككل. (أبو العلاء عبد الفتاح وابراهيم شعلان، 1994. ص25)

السؤال الثاني عشر: هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على إتمام بعض المقابلات ؟

الغرض منه: معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	%100	40	3,84	0,05	1	دالة إحصائيا
لا	00	%00					
المجموع	40	%100					



الشكل 13: التمثيل البياني لمدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا جليا أن نسبة 100% من اللاعبين يعتبرون التحضير البدني فعال من خلا قدرتهم على إتمام المباريات.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (12) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 40 أكبر من كا^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

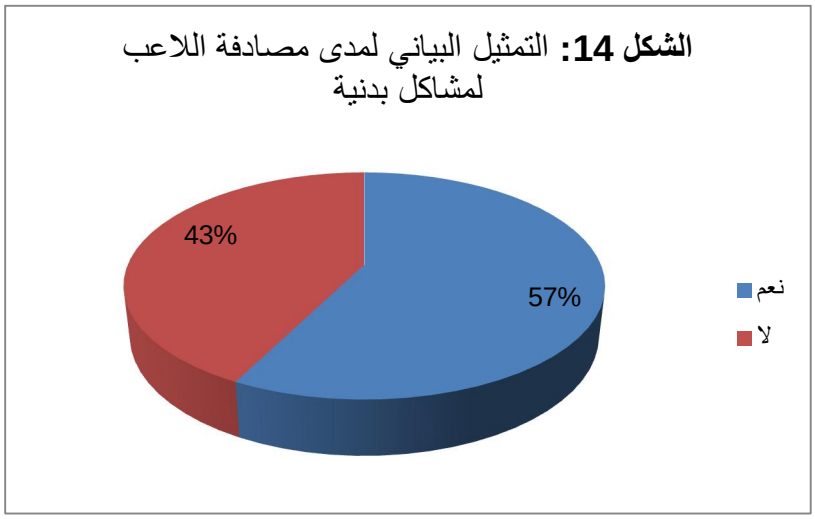
يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني ويظهر ذلك في قدرتهم على إتمامهم للمباريات.

السؤال الثالث عشر: هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

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

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	23	%57,5	0,9	3,84	0,05	1	غير دالة إحصائيا
لا	17	%42,5					
المجموع	40	%100					



الشكل 14: التمثيل البياني لمدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية

تحليل النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (13) يتبين لنا ان نسبة 57.5% من مجموع اللاعبين يعترفون لمصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة بينما ينفي 42.5% مصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم أثناء المنافسة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم(13) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 0.9 اقل من كا^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، والاختلاف في النتائج راجع لعامل الصدفة.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (13) أن أغلب اللاعبين تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة في حين يعتبر البعض الآخر عكس ذلك مما يبين ارتباط أداء اللاعب بالحالة البدنية التي يكون عليها.

❖ إذا كانت الإجابة **نعم**، فإلى ماذا راجع هذا؟

الغرض منه: يهدف هذا السؤال إلى معرفة بعض المشاكل التي تؤثر على اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

تحليل النتائج:

إن الاغلبية الساحقة من اللاعبين المستجوبين يرون أنه خلال فترة المنافسة تصادفهم مشاكل بدنية، نفسية...إلخ، واجمعوا أن معظم المشاكل التي تحدث لهم هي كالتالي: إصابات، شد عضلي، الخوف، الارتباك، عدم التركيز، عدم الانتباه...الخ، وتعتبر هذه الأعراض سلبية، بالإضافة لوجود تاثيرات أخرى إيجابية كالاندفاع.

- الاستنتاج:

نستنتج بوضوح أن جل اللاعبين تحدث لهم مشاكل مختلفة وهذا ما يؤثر على أدائهم الرياضي كما يمكن ضبطها ببعض السمات كسمات الضبط الانفعالي، "التي هي قدرة الفرد الرياضي على كبح جماح نفسه والتحكم والسيطرة على سلوكه خلال المواقف التي تتسم بالاستثارة الانفعالية كالفوز أو الهزيمة أو التعب وخاصة عند مواجهة المواقف الصعبة. (محمد العربي شمعون، 1998، ص142)

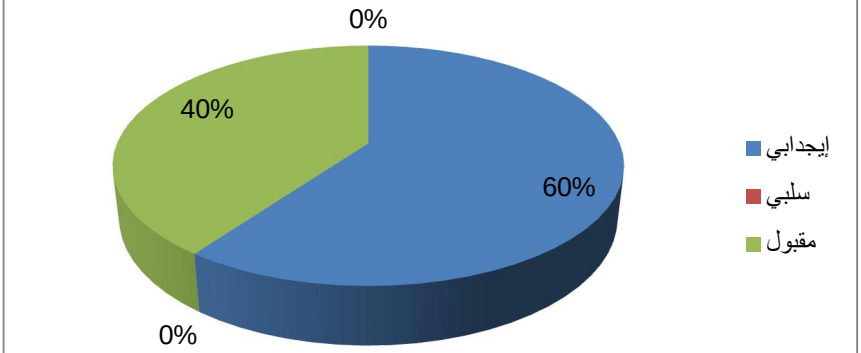
السؤال الرابع عشر: بعد المنافسة كلاعب كيف ترى مستوى التحضير البدني الذي قمتم به؟

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

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
ايجابي	24	%60	22,40	5,99	0,05	2	دالة إحصائيا
سلبي	00	%00					
مقبول	16	%40					
المجموع	40	%100					

الشكل 15: التمثيل البياني لمدى تقييم اللاعبين لفعالية التحضير البدني



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول(14) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يرون أن التحضير البدني الذي يقومون به كاف اي بنسبة 60% من اللاعبين يرون بإيجابية التحضير البدني، اما نسبة 40% من اللاعبين يرون بان تحضيرهم البدني قبل المنافسة مقبول.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (14) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 22,40 أكبر من كا^2 المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (14) مدى فعالية التحضير البدني الذي يقوم به اللاعبون قبل المنافسة وهذا يوضح الدور الكبير الذي توليه الفرق للجانب البدني. (قريد عمر سيف الدين، مذكرة ماستر، 2013، ص 38)

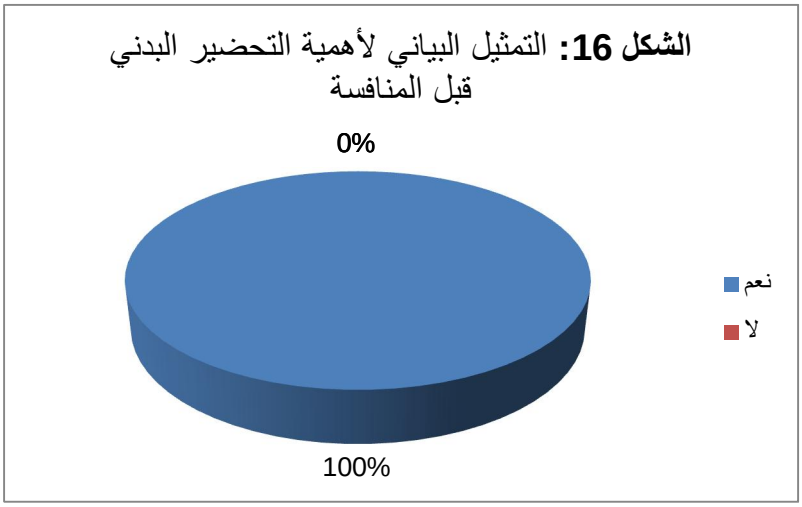
السؤال الخامس عشر: هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

الغرض منه: معرفة مدى أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	%100	40	3,84	0,05	1	دالة إحصائيا
لا	00	%00					
المجموع	40	%100					

الشكل 16: التمثيل البياني لأهمية التحضير البدني قبل المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن نسبة 100% من اللاعبين يعترفون ويقرون بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (15) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 40 أكبر من كا^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي وإجابات اللاعبين مدى وعيهم وإدراكهم بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة وذلك لماله من أثر إيجابي على أدائهم أثناء المنافسة لان نظرتهم لأهمية التحضير البدني الجيد في الرفع من قدراتهم وكفاءاتهم أثناء المنافسة كل حسب نوعية التحضير الذي يتلقونه.

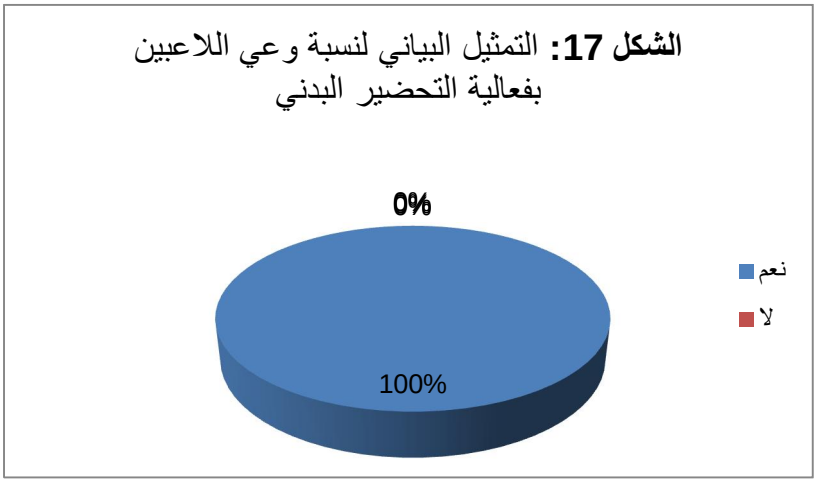
❖ **المحور الثالث:** تحسن الأداء العام للاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة مرهون بالمدة المخصصة للإعداد الصفات البدنية الأساسية الخاصة باللعبة خلال الموسم الرياضي.

السؤال السادس عشر: هل يولي مدربكم اهتماما بتنمية الصفات البدنية الخاصة أثناء فترة المنافسات؟

الغرض منه: معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية الخاصة في برنامج عمله.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	%100	40	3,84	0,05	1	دالة إحصائيا
لا	00	%00					
المجموع	40	%100					



الشكل 17: التمثيل البياني لنسبة وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني

تحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) تبين لنا أن بنسبة 100% من اللاعبين يقرون على الاهتمام الكبير الذي يبديه مدربهم بتنمية الصفات البدنية الخاصة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (16) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 40 أكبر من كا^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما كبيرا لتنمية الصفات البدنية الخاصة ولا يهملون الجوانب الاخرى.

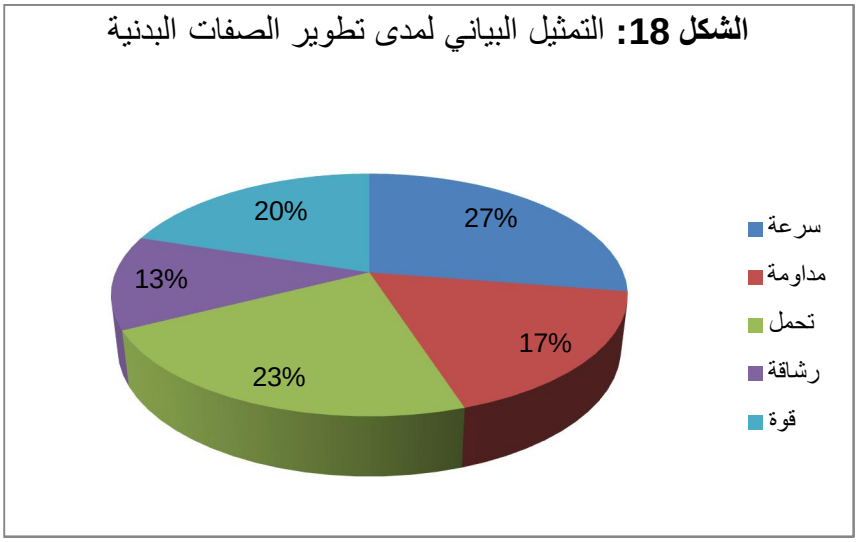
السؤال السابع عشر: أي الصفات البدنية الاساسية التي يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

الغرض منه: معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبين على تطويرها بصفة مستمرة.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
سرعة	11	%27,5	1,37	9,49	0,05	4	غير دالة إحصائيا
مداومة	07	%17,5					
تحمل	09	%22,5					
رشاقة	05	%12,5					
قوة	08	%20					
المجموع	40	%100					

الشكل 18: التمثيل البياني لمدى تطوير الصفات البدنية



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (17) نلاحظ أن أغلب الاعبين يعتبرون أن صفة االسرعة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة، حيث يرى البعض أن السرعة والقوة والتحمل والمداومة هما الصفات اللواتي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة في حين نسبة قليلة يعتبرون الرشاقة هي الصفة التي يملون على تطويرها بصفة مستمرة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (17) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 1,3 أقل من كا^2 المجدولة 9,49عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، والاختلاف في النتائج راجع لعامل الصدف.

الاستنتاج:

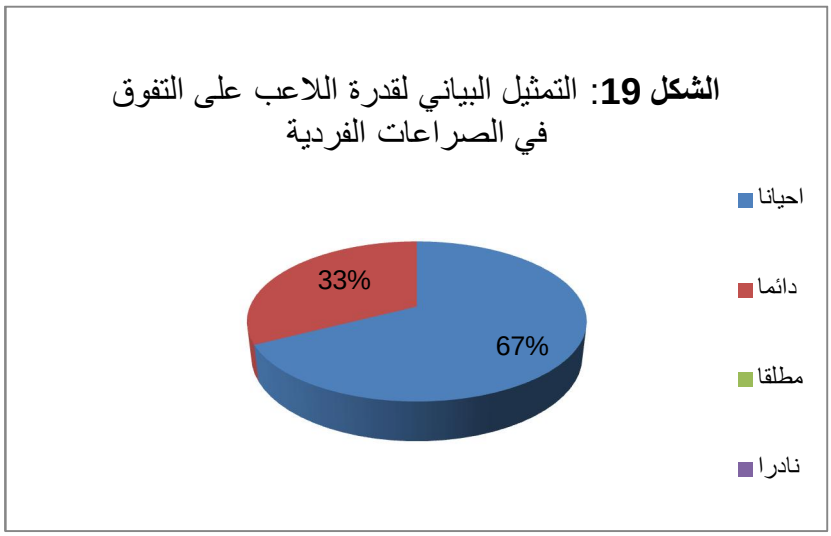
نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول (17) أن اللاعبون يهتمون بتطوير الصفات البدنية بصفة عامة.

السؤال الثامن عشر: هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية أثناء المباريات؟

الغرض منه: معرفة قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
احيانا	27	%67.5	49,8	7,81	0,05	3	دالة إحصائيا
دائما	13	%32,5					
مطلقا	00	%00					
نادرا	00	%00					
المجموع	40	%100					



تحليل النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (18) يتبين لنا أن نسبة 67.5% متفوقون في الصراعات الثنائية أحيانا بينما يرى نسبة32.5% أنهم متفوقون دوما في الصراعات الثنائية.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (18) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 49,8 أكبر من كا^2 المجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية

الاستنتاج:

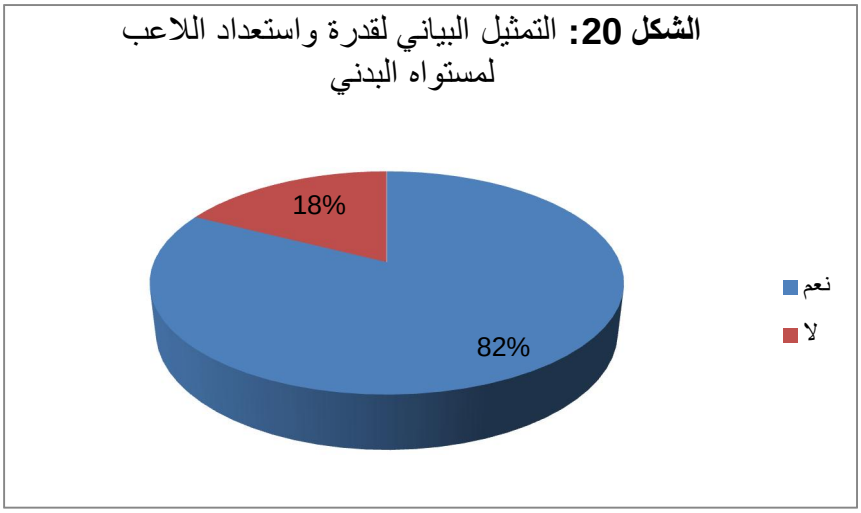
يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة الجدول أن النسب متفاوتة فيما يخص التفوق في الصراعات الثنائية أحيانا وهذا ما يدل على أهمية عامل القوة في لعبة كرة القدم والتي تعتبر أحد الركائز الأساسية للاعب كرة القدم الحديثة. (مصطفى فهمي، 1988. ص32)

السؤال التاسع عشر: هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

الغرض منه: معرفة مدى قدرة و استعداد اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	33	%82,5	16,9	3,84	0,05	1	دالة إحصائيا
لا	07	%17,5					
المجموع	40	%100					



الشكل 20: التمثيل البياني لقدرة واستعداد اللاعب لمستواه البدني

تحليل النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول(19) يتبن لنا ان نسبة 82.5% من اللاعبين يعتبرون بانهم قادرون على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات بينما ينفي البعض بنسبة 17.5% أنهم غير قادرون على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (19) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 16,9 أكبر من كا^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

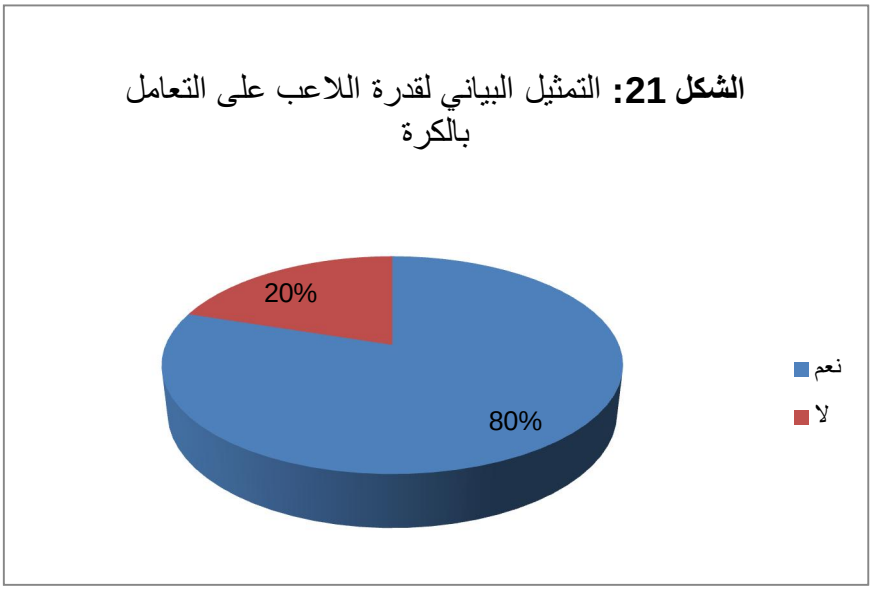
يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 19 إدراك اللاعبين لمستواهم البدني من خلال إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها وهذا ما يعبر عن قدرتهم على التحمل والقوة. (هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب، 2002. ص33)

السؤال العشرين: هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

الغرض منه: معرفة مدى المستوى التكتيكي والمهاري للاعبين.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	28	%70	6,4	3,84	0,05	1	دالة إحصائيا
لا	12	%30					
المجموع	40	%100					



الشكل 21: التمثيل البياني لقدرة اللاعب على التعامل بالكرة

تحليل النتائج:

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول (20) يتضح لنا جليا أن أغلب اللاعبين وهو ما يمثل نسبة 70% من منهم قادرون على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات وهذا ما يوضح مستواهم التكتيكي والمهاري بينما ينفي البعض بنسبة30% قدرتهم على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (20) نلاحظ أن كا^2 المحسوبة 6,4 أكبر من كا^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية

الاستنتاج:

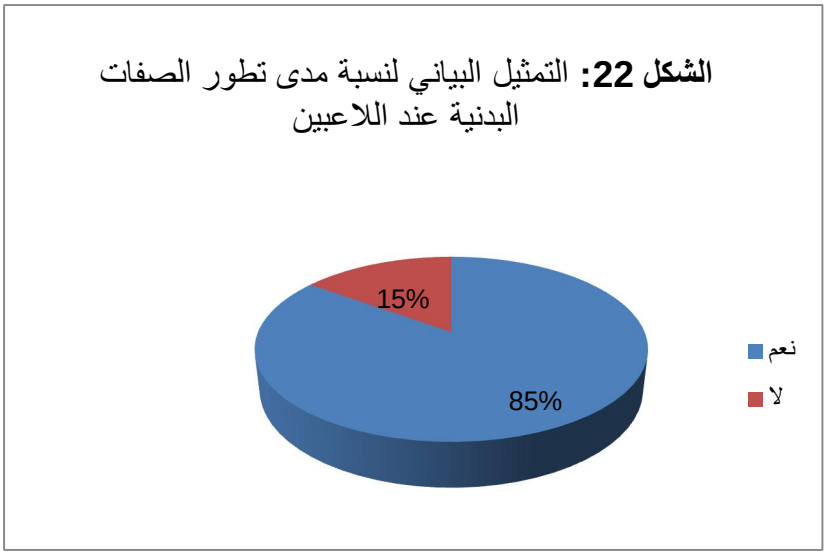
يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 20 أن أغلب اللاعبين لديهم مستوى تكتيكي ومهاري متطور والقابلية على التعامل مع المواقف المختلفة.

السؤال الواحد والعشرون: هل تستطيع القيام بعدّة حركات بدنية في مدّة زمنية قصيرة؟

الغرض منه: معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

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

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	34	%85					
لا	06	%15	19,6	3,84	0,05	1	دالة إحصائيا
المجموع	40	%100					



الشكل 22: التمثيل البياني لنسبة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين

تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم(21) يتبين لنا أن ما يمثل نسبة 85% من اللاعبين قادرون على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة وهذا ما يدل مستوى تطور الصفات البدنية من (مرونة، رشاقة، وقوة، وسرعة وتحمل) بينما ينفي بنسبة 15% لعدم قدرتهم على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة وذلك راجع بقص تطويرهم لمختلف الصفات البدنية.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليلنا لنتائج الجدول أن أغلبية اللاعبين يتمتعون بمستوى متطور من الصفات البدنية خاصة صفة السرعة مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة وفي مدة زمنية.

4-1-2- عرض وتحليل نتائج المقابلة:

السؤال 01: هل تعرض الفريق الذي تشرف عليه لكثرة المنافسات الرياضية؟

الغرض منه: تحديد واقع مشكل كثافة المنافسات الرياضية على مستوى أندية القسم المحترف الوطني الأول.

الإجابة: اتفق كلا المدربين على أن فريقيهما تعرضا لكثافة المنافسة الرياضية من خلال المشاركات المتعددة وعلى عدة جبهات فمثلا فريق وفاق سطيف لعب الموسم الماضي ثلاث بطولات منها كأس الجمهورية والبطولة الوطنية وكأس رابطة أبطال افريقيا.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب فرق القسم المحترف الأول التي تلعب على الألقاب تعاني من مشكل كثافة المنافسات من خلال المنافسة على عدة جبهات.

السؤال 02: هل لكثافة المنافسة الرياضية اثرت على مستوى أداء فريقك؟ كيف ترى هذا التأثير؟

الغرض منه: معرفة انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

الاجابة: أجمع المدربان على أن لكثافة المنافسة الرياضية تأثير على مستوى أداء الفريق وهو تأثير سلبي يظهر على الجانب البدني من خلال التعب المبكر وعدم القدرة على المواصلة وانخفاض وتيرة العمل في التدريبات وكثرة الاصابات وخاصة العضلية منها. أما الناحية النفسية فيظهر هذا التأثير من خلال غياب الرغبة في التدريب والشعور بالملل وانعدام الدافعية والتوتر المصاحب للتعب والاجهاد البدني وضعف التركيز خلال المباريات، كذلك من الناحية التكتيكية تظهر من خلال انخفاض ريتم الأداء في المباريات وعدم القدرة على استيعاب و تطبيق توجيهات المدرب وضعف في الأداء الفردي والجماعي.

الاستنتاج: نستنتج أن لكثافة المنافسة انعكاس سلبي على مردود لاعبي كرة القدم من جميع النواحي وخاصة البدنية والتكتيكية والفنية وحتى النفسية منها.

السؤال 03: هل ترى ان التحضير البدني الجيد يساهم في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة؟

الغرض منه: إبراز أهمية التحضير البدني الجيد في تحسين الأداء العام.

الاجابة: أكد المدربان على أن للتحضير البدني الجيد دور بالغ الأهمية في تحسين مردود اللاعبين من جميع الجوانب الإعدادية لما له من تأثير على مستوى الأجهزة الوظيفية والحيوية للرياضي وهو مايسمح له في التغلب على التعب والارهاق البدني ومشكل كثافة المنافسات الرياضية.

الاستنتاج: نستنتج أن للإعداد البدني دور فعال في رفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم ورفع الكفاءة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم الحيوية.

السؤال الرابع: بحكم خبرتكم الواسعة في ميدان التدريب هل يعود تحسن أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسات إلى المدة المخصصة لإعداد الصفات البدنية الأساسية؟

الغرض منه: معرفة إن كان لمدة التدريب على الصفات البدنية الأساسية الخاصة دور في تحسن أداء اللاعبين.

الاجابة: أجمع المدربان كون أن المدة المخصصة للتدريب على الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلة التحضير تلعب دور هام في تحسين مردود اللاعبين خلال المنافسة والوصول للمستوى المطلوب وذلك من خلال العمل على تطوير وتدريب الصفات الفيسيولوجية مثل التحمل الهوائي واللاهوائي والقدرة الهوائية القصوى والسرعة الهوائية القصوى تليها تنمية الصفات البدنية الخاصة مثل السرعة والقوة والتوافق والرشاقة وغيرها من القدرات

الحركية الأساسية وتخصيص الوقت الكافي لها، وكذا تقنين برنامج علمي يتماشى ومتطلبات اللاعبين البدنية والفيسيولوجية والمورفولوجيا.

الاستنتاج: نستنتج أن تسطير برنامج تدربي يخضع للمقاييس العلمية والممنهجة والذي يظهر من خلال تخصيص الوقت الكافي للتدريب على الصفات البدنية الخاصة وهو مايساهم في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

السؤال الخامس: في رايك كيف تنعكس المنافسة على نتائج الفريق؟

الغرض منه: معرفة طريقة تأثير وانعكاس كثافة المنافسات على نتائج الفريق.

الاجابة: تنعكس كثافة المنافسة على نتائج الفريق بالإرهاق الذي يظهر على اللاعبين مما يؤدي إلى تراجع مستواهم البدني والمهاري أثناء المباريات.

الاستنتاج: نستنتج أن كثافة المنافسة تؤدي إلى أعرض نفسية وبدنية متمثلة في الارهاق والتعب وضعف الأداء وكل هذا يؤدي بطبيعة الحال إلى ضعف النتائج.

السؤال السادس: ماهي الحلول المقترحة التي تراها مناسبة لتجنب الانعكاسات السلبة للمنافسة الرياضية؟

الغرض منه: معرفة مدى قدرة المدرب على التصرف في مثل هاته الظروف.

الاجابة: يرى المدربان أن الاسترجاع الجيد والتحضير النفسي الجيد يعمل على تفادي التأثيرات السلبية المصاحبة لكثافة المنافسات.

الاستنتاج: نستنتج أن مدربي القسم المحترف يحسنون التعامل مع مثل هاته الظروف والمشاكل وهذا راجع إلى مستواهم العلمي المناسب والخبرة الواسعة في ميدان التدريب الرياضي واعتمادهم على وسائل الاسترجاع المتطورة وتخصيص فترات للاسترخاء والتحضير النفسي.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

مناقشة الفرضية الاولى: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة والخاصة بالمحور الأول الموجه للاعبين ونتائج المقابلة في الأسئلة (1) و (2) وجدنا أن:

- لكثافة المباريات انعكاس سلبي على الجانب البدني للاعبين.
- تأثير ظاهرة التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- مدى حرص اللاعبين على الظهور بمستوى وأداء مقبول.
- التأثير السلبي الذي قد ينجم عن إجراء سلسلة من المباريات.

ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول: (لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس على الأداء والمردود العام للاعبي كرة القدم)

مناقشة الفرضية الثانية: من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية وكذا نتائج المقابلة في الأسئلة (3) و(4) والتي صيغت بان للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- القيمة التي يعيرها ويوليها المدرب للتحضير البدني في برنامج عمله.
- التأثير السلبي الذي قد ينجم عندما لا يكون اللاعبون في كامل لياقتهم البدنية عن بعض الحالات الانفعالية والمتمثلة في القلق مما ينعكس سلبا على أداء ومردود الفريق.

ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول: (للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة).

مناقشة نتائج المحور الثالث: من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة ونتائج المقابلة في الاسئلة (5) و(6) وجدنا أن تحسن الأداء العام للاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة مرهون بالمدة المخصصة للإعداد الصفات البدنية الأساسية الخاصة باللعبة خلال الموسم الرياضي.

وهذ من خلال النتائج المحصل عليها:

- اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.
- حرص اللاعبين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة.
- أدراك اللاعبين بأهمية ودور الصفات البدنية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.
- سعي اللاعبين من أجل التفوق في كل الصراعات الفردية والظهور بلياقة عالية أثناء المباراة.
- البرنامج العلمي المقنن والمسطر من طرف المدرب طيلة الموسم يعمل على تفادي الوقوع في التأثيرات السلبية لكثافة المنافسات وهذا من خلال تخصيص الوقت الكافي للتدريب على الصفات البدنية الخاصة والذي له دور هام في الوصول للمستوى العالي وتحيقيق الفورمة البدنية، ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول: (تحسن الأداء العام للاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة مرهون بالمدة المخصصة للإعداد الصفات البدنية الأساسية الخاصة باللعبة خلال الموسم الرياضي)

خلاصة:

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: المدرب الكفء، الهياكل والإمكانيات، استخدام الطرق التدريبية الحديثة المساعدة على تنمية وتطوير الصفات البدنية.

الاستنتاج العـــام:

واستخلاصا لما سبق يتضح لنا أن للتحضير البدني جانب مهم يشغل حيزا هاما على الساحة الرياضية لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل، ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود أدائهم ككل والوصول إلى النتائج المسطرة وفي تنمية وتطوير مكونات الجانب البدني التي تساعد اللاعب على المواجهات التي تحدث له، وذلك بالتخلي عن السلوكات السلبية والمحافظة على السلوكات الايجابية التي قد تفيد اللاعب أثناء مسيرته الرياضية.

إن التحضير البدني يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على اللاعبين ونتائجهم فكلما كانت مورفولوجيا اللاعب جيدة كان الأداء جيد وأحسن والعكس، ولهذا ينبغي عدم الإغفال عن أهميته البالغة وأن لكثافة المنافسة انعكاس سلبي على مردود لاعبي كرة القدم من جميع النواحي وخاصة البدنية والتكتيكية والفنية وحتى النفسية منها.

كما أن كفاءة المدرب تشغل حيزا مهما في هذه العملية ومدى قدرة المدرب على تقديم أفضل وأحسن الطرق التدريبية في مجال الاعداد البدني الرياضي ففعالية التحضير البدني المقدم من طرف المدربين تظهر من خلال أداء اللاعب ومردوده خلال المنافسة وهو ما يعكس الصورة الحقيقية لكفاءة المدرب في هذا المجال.

و مما يساعد اللاعب على تطوير جانبه البدني هو التحضير البدني الذي يتلقاه من مدربه اثناء التدريب، أو من خلال العمل الذي يقم به المحضر البدني للفريق، حيث أن لهذا الأخير دور بارز في توجيه اللاعبين وإرشادهم فهو بمثابة الأداة التي تسيّر اللاعب نحو تحقيق أداء أفضل.

وتعتبر المدة المخصصة للتدريب على الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلة التحضير عامل مهم في تحسين مردود اللاعبين خلال المنافسة والوصول للمستوى المطلوب وذلك من خلال العمل على تطوير وتدريب الصفات الفيسيولوجية مثل التحمل الهوائي واللاهوائي والقدرة الهوائية القصوى والسرعة الهوائية القصوى تليها تنمية الصفات البدنية الخاصة مثل السرعة والقوة والتوافق والرشاقة وغيرها من القدرات الحركية الأساسية وتخصيص الوقت الكافي لها، وكذا تقنين برنامج علمي يتماشى ومتطلبات اللاعبين البدنية والفيسيولوجية والمورفولوجية.

خاتمة:

بعدما استيفاء عملية البحث الذي يندرج تحت عنوان انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أكابر حقه من الدراسة، وبعد أن قمنا بإجراء دراسة ميدانية على فريقين عتيدين عريقين في البطولة الوطنية المحترفة توصلنا إلى نتائج لعها تضفي على بحثنا نوعا من القيمة العلمية، وقد حاولنا في دراستنا هذه التعرف على تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي 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 التي تدخل ضمن بيداغوجية التدريب الرياضي مثل كفاءة المدرب، الهياكل والإمكانيات، استخدام الطرق التدريبية الحديثة المساعدة على تنمية وتطوير الصفات البدنية.

كما تمكنا من الوصول إلى أن تخصيص من الوقت ما يكفي للتدريب على الصفات البدنية الخاصة له أهمية قصوى في تحقيق الانجاز الرياضي والوصول إلى اللياقة البدنية المناسبة والمستوى العالي والأداء الراقي.

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

اقتراحات وفروض مستقبلية

من خلال بحثنا ارتأينا أن نقترح بعض النقاط التي نأمل أن تقدم الإضافة في هذا المجال منها:

- ✓ ادراج دراسات وتكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب.
- ✓ التركيز على الجانب البدني والتقني والتكتيكي في تكوين المدربين.
- ✓ العمل على ادراج التحضير والإعداد النفسي لبرنامج الإعداد البدني وما من شأنه تقليل من حدة الضغط والتوتر عند اللاعب.
- ✓ التحضير البدني للاعبين يكون بشكل مستمر وبطرق منهجية علمية مدروسة.
- ✓ تجنب المعاملة والأساليب القاسية والمسلطة من طرف المدربين على اللاعبين.
- ✓ إضافة تخصصات في هذا المجال.
- ✓ 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 واكسابهم وسائل وطرق تدريب جديدة بالمشاركة في الدورات التكوينية خاصة ما يتعلق بأساليب و طرق التدريب الرياضي الحديث.
- ✓ وضع رزنامة وبرمجة مدروسة تتماشى وتواريخ المنافسات القارية و الدولية.

البيبليوغرافيا

المصادر:

القرءان الكريم

المراجع:

أ. **باللغة العربية:**

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

2.أحمد أمين فوزي، **مبادئ علم النفس الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة 2003.

3.أسامة كامل راتب، **قلق المنافسة**، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.

4.أمر الله البساطي:"**قواعد وأسس التدريب الرياضي**"،مطبعة الإنتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية:1998.

5.بشير صالح الرشدي ، **مناهج البحث التربوي**؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت،2000 .

6.بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني، **دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية**،

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

8.حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلي، **مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية**؛ منشاة المعارف، الإسكندرية، بدون سنة.

9.حسين عبد الحميد رشوان، **في مناهج العلوم**؛ مؤسسة شباب الجامعة،الإسكندرية،مصر،2003.

10.حسين عمر، **لسان العرب**، مركز التميز لعلوم الإدارة والحسب، المجلد1، ط1: العراق، 1998 .

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

12.رجاء وحيد دويدري، **البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية**، دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا بدون تاريخ .

13.رومي جميل، **كرة القدم**، دار النقائض، بيروت، لبنان، 1986.

14.السيد الحناوي، **المدرب الرياضي**، المركز العربي للنشر، ط1، مصر، 2002.

15.علي خليفة الغنشري وآخرون، **كرة القدم**، الجماهيرية العربية الليبية،1987.

16.عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات، **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 .

17.عمر مصطفى التير، **استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع**، معهد الإنماء العربي، بيروت،1986.

18.فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون، **مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي**، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2006.

19.كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، **اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية**، دار الفكر العربي، ط3، الإسكندرية، 1997.

20.مأمور بن حسن آل سلمان، **كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية**؛ ط2 دار ابن حزم، بيروت ، لبنان، 1998.

21.محمد العربي شمعون ، **علم النفس الرياضي والقياس النفسي**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.

22.محمد حسن علاوي، **سيكولوجية التدريب والمنافسات**، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1987.

23.محمد حسن علاوي، **علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية**، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

24.محمد حسن علاوي، **علم النفس الرياضي**، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985.

25.محمد حسن علاوين، **علم التدريب الرياضي**، دار المعارف ، ط12 ، مصر، 1994 .

26.محمد رفعت، **كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية**، دار البحار، لبنان، 1998.

27.محمد شفيق، **البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية**؛ المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية ،مصر:1985 .

28.محمد علي محمد، **علم الإجتماع والمنهج العلمي**؛ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية, مصر،1986.

29.محمد مصطفى الشعبيني، دراسات في علم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001 .

30.محمود عبد الفتاح عنّان، **سيكولوجية التربية البدنية والرياضية**، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1995.

31. مصطفى فهمي، **التكيف النفسي**، مكتبة القاهرة، ط1، مصر، 1988.

32.معين أمين السيد، **المعين في الإحصاء**، دار العلوم للنشر والتوزيع، القبة، 1998.

33. مفتي إبراهيم حماد، **التدريب الرياضي الحديث**، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.

34.مفتي إبراهيم حماد، **التدريب الرياضي الحديث**؛ دار النشر العربي، القاهرة،.

35.موفق مجيد المولى، **الإعداد الوظيفي لكرة القدم**، دار الفكر، لبنان، 1999.

36.ناهد رسن سكر، **علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2002.

37.نزار مجيد الطالب، **علم النفس الرياضي**، دار الحكمة للطباعة، بغداد، العراق، 1983.

38.هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب، **أهمية اللياقة البدنية**، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة أسيوط، الإسكندريـة، 2002.

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

المنشورات العلمية:

1. جمال معوش علي بلعباس، **دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية**"؛ مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة:2007/2006.
2. قريد عمر سيف الدين، مذكرة ماستر، فعالية التحضير البدني وتأثيره على لاعبي كرة القدم الفئة السنية (15-17) سنة، الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جوان2013.

المواقع الإلكترونية:

1. www.faf.com
2. **www.foot-ESS-.com**
3. **www.facebook USMA.com**

البيبليوغرافيا

ب. باللغة الأجنبية:

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

2. R.telman**.** Edition 1**, Football performace,** amphora**, ,**Paris**,** 1991**.**

3.Jobbes B-Leveque M- football - :"La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987.

4.METVIEN,T.P. Spects fondamentaux de l'entraînement, édition Vigot, 1983.

5.R-Tham._ préparation psychologique du sportif._ paris: Vigot, Ed1, 1991.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة اكلي محند اولحاج – البويرة–

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

استمــارة استبيان موجهة للاعبي كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية **تخصص تدريب رياضي**، نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

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

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتنان.

ملاحظة: وضع علامة (×) في مربع الإجابة.

من إعداد الطالب:

دواجي صدام

تحت اشراف الدكتور:

بن عبد الرحمن سيدعلي

المحور الأول: لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس على الأداء والمردود العام للاعبي كرة القدم

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

نعم ☐ لا ☐

2- هل ينتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المباريات ؟

أحيانا ☐

دائما ☐

نادرا ☐

أبدا ☐

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

بدرجة كبيرة ☐

بدرجة أقل ☐

لاينعكس ☐

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

أحيانا ☐

دائما ☐

نادرا ☐

5- هل ان هناك تدني في مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟

نعم ☐

لا ☐

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

جيد ☐

متوسط ☐

مقبول ☐

ضعيف ☐

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

نعم ☐

لا ☐

المحور الثاني: للتحضير البدني الجيد دور هام في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

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

نعم ☐

لا ☐

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

أحيانا ☐

دائما ☐

نادرا ☐

مطلقا ☐

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

نعم ☐

لا ☐

11- ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنيةّ ؟

فقدان الثقة بالنفس ☐

قلق ☐

عادي ☐

عدم المبالاة بالمباراة ☐

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

نعم ☐

لا ☐

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

نعم ☐

لا ☐

* اذا كانت الاجابة بنعم فإلى ماذا راجع هذا:

-.....

-.....

-.....

14- بعد المنافسة كلاعب كيف ترى مستوى التحضير البدني الذي قمتم به؟

إيجابي ☐

سلبي ☐

مقبول ☐

المحور الثالث: تحسن الأداء العام للاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة مرهون بالمدة المخصصة للإعداد الصفات البدنية الأساسية الخاصة باللعبة خلال الموسم الرياضي.

15- هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

نعم ☐ **لا** ☐

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

نعم ☐ لا ☐

17- أي الصفات البدنية الاساسية التي يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

السرعة ☐

المداومة ☐

التحمل ☐

الرشاقة ☐

القوة ☐

18 - هل ترى نفسك متفوق في الصراعات الثنائية أثناء المباريات؟

أحيانا ☐

دائما ☐

مطلقا ☐

نادرا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

21- هل تستطيع القيام بعدّة حركات بدنية في مدّة زمنية قصيرة؟

نعم ☐ لا ☐

استمارة المقابلة

العنصر الاول: معلومات شخصية

1-الشهادة المحصل عليها؟

2-سنوات الخبرة في ميدان التدريب؟ - من سنة الى 5 سنوات

- من 6 الى 10 سنوات

- اكثر من 10 سنوات

3-هل سبق وان مارست كرة القدم؟

4-ماهي الفئات التي اشرفت عليها في ميدان التدريب الرياضي؟

العنصر الثاني: موضوع البحث

1-هل تعرض الفريق الذي تشرف عليه لكثرة المنافسات الرياضية؟

2-هل كثافة المنافسة الرياضية اثرت على مستوى اداء فريقك؟

-كيف ترى هذا التاثير ؟ -من الناحية البدنية

-من الناحية النفسية

-من الناحية التاكتيكية

3-هل ترى ان التحضير البدني الجيد يساهم في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة ؟

4- بحكم خبرتكم الواسعة في ميدان التدريب هل يعود تحسن أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسات إلى المدة المخصصة لإعداد الصفات البدنية الأساسية؟

*كيف ذلك؟

5-في رايك كيف تنعكس كثافة المنافسة الرياضية على نتائج الفريق؟

6-ماهي الحلول المقترحة التي تراها مناسبة لتجنب الانعكاسات السلبية للمنافسات الرياضية؟

Résumé de recherche :

Côté physique est le principal moyen de l'impact sur l'individu et le plomb à l'amélioration de la carrière de niveau et organes organiques et les organes du corps

Ainsi, le développement des compétences physiques et motrices et les qualités et les capacités et dispose involontaire De ce point sur l'entraîneur devrait concerner le côté physique

Et savoir doses (intensité et de volume) appropriées pour le bénéfice de la phase de préparation physique , et donc se concentrer sur la formation et le développement de la condition physique entre les joueurs et augmentent stagiaires de formation travaillent pour le corps du joueur

Parce que cette augmentation nécessite une assistance et un suivi médical par des tests et des examens de santé publique de la situation et de tester l'efficacité et de la compétence et de l'efficacité des organes internes du corps

Et ce à poser la question suivante : est l'intensité de la concurrence dans les sports de réflexion de football sur le niveau des joueurs de remise en forme ?

Et à partir de laquelle nous avons rédigé les hypothèses partielles suivantes :

1 intensité de compétition sportive réflexion sur la performance globale et rentable pour les joueurs de football .

2 - une bonne préparation physique pour un rôle important dans l'amélioration de la performance des joueurs au cours de la période de compétition .

3. La performance globale de football les joueurs à améliorer lors de la phase de la concurrence dépend consacrée à la préparation des attributs physiques de base du jeu pendant la durée de la saison sportive

Le but de notre étude est de mettre en évidence les implications et les effets générés par le grand nombre de concours et de l'intensité de la remise en forme du niveau des footballeurs ,

Et de déterminer le rôle efficace de l'aptitude du joueur de football, en particulier dans le haut niveau , et de souligner l'importance de la préparation physique au cours de la détection de phase de la concurrence sur les véritables raisons qui entravent les meilleurs résultats et le traitement que nous avons adoptées dans notre échantillon d'étude sur l'intentionnalité

Ainsi que , en fonction de l'approche descriptive que nous avons vu approprié pour notre recherche et en fournissant des questionnaires pour déguster notre recherche , composée de mes joueurs USM militants de l'ESS de l'équipe au niveau de la première Association de football professionnel , ainsi que par le biais d'un entretien avec les entraîneurs des deux équipes , a été fait à partir de Mars à Avril

Une fois les données et les résultats obtenus , nous avons déterminé que la collecte de préparation physique aspect important occupe une place importante sur la scène sportive pour son rôle actif dans l'activité sportive comme un service entier,

Et ce qui contribue, en particulier dans la création de joueurs , ainsi que l'amélioration de l'efficacité de leur performance dans son ensemble et l'accès à la règle et les résultats dans le développement des composants secondaires physiques qui aident le joueur à les affrontements qui se produisent pour lui

Et que, pour donner les comportements négatifs et maintenir des comportements positifs qui peuvent indiquer le joueur durant sa carrière , et l'efficacité de l'entraîneur occupent une place importante dans ce processus et la mesure de la capacité de l'entraîneur pour fournir le meilleurs moyens de formation dans le domaine de la physique des numéros de sport efficacité de la préparation physique présentées par les entraîneurs montrer meilleur et au cours de la performance du joueur et se répercuter par la concurrence qui reflète la véritable image de l'efficacité de l'entraîneur dans ce domaine

Et alloué à la période de formation à leurs propres attributs physiques pendant la préparation est un facteur important dans l'amélioration de l'efficacité des joueurs pendant la compétition et atteindre le stade de niveau requis et que, en travaillant sur le développement et la formation des traits physiologiques telles que l'endurance de l'antenne et la capacité anaérobie vitesse maximale du vent maximale aérobie suivie par le développement spécial des attributs physiques comme la vitesse et la puissance et la compatibilité et de remise en forme et d'autres capacités motrices de base et de les personnaliser avec suffisamment de temps , ainsi que la légalisation du programme

Tout cela nous a permis de mettre quelques suggestions et recommandations qui peuvent être une motivation d'une façon ou d'une autre pour activer ce côté sensible, y compris les études et les configurations d'inclusion en profondeur pour le développement de la profession de formation , et de se concentrer sur le côté physique , technique et tactique dans la formation des formateurs , car la préparation physique des joueurs ont en permanence et de façon à la méthodologie scientifique délibérée , comme vous devriez éviter les mauvais traitements et les méthodes et infligé par les entraîneurs

Les joueurs et fournissent les moyens et les ressources matérielles (structures, équipements , et des moyens de récupération .....)

Nouveau à participer à des sessions de formation notamment en matière de méthodes et de méthodes modernes de formation sportive , en plus de développer le calendrier et la programmation réfléchie en ligne avec les dates des compétitions continentales et internationales.