

جامعة محمد الصديق بن يحيى  
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية  
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
تخصص تدريب رياضي نخبوي



العنوان

دور التحضير البدني في تطوير الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء  
مرحلة المنافسة من وجهة نظر المدربين  
دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية سكيكدة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إشراف الأستاذ:

شليغم عبد الحق.

إعداد الطالب:

❖ بوجمعة وائل

❖ بوعيطة أكرم

السنة الجامعية: 2020 - 2021

# شكر و تقدير

نحمد الله تعالى و نشكره الشكر جميعه على توفيقه لنا في إنجاز هذا العمل,  
ربنا لك الشكر إلى أن ترضى ولك شكر عند الرضى ولك الشكر بعد الرضا.  
لابد لنا أن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية غير ناسين الأعوام  
التي قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير  
بأذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد و نخص  
بالمذكر أستاذنا الفاضل السيد \* شليغم عبد الحق \* الذي كان الأسوة الحسنة  
والسند بكل ملاحظاته و إرشاداته القيمة التي لازمتنا خلال هذا العمل .  
كذلك نتوجه بالشكر الى كل أسرة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و  
الرياضية.

# اهداء

الحمد □ تعالى على توفيقه على انجاز هذا العمل الى اللذان قال فيهما تعالى

(وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا)

أهدي ثمرة جهدي و نجاحي إلى الذين كان سببا في نجاحي أمي و أبي أطال

الله في عمرهما.

بوجمعة وائل

بوعيطة أكرم

## الفهرس

شكر و التقدير	
إهداء	
فهرس المحتوى	
2	مقدمة
الإطار المنهجي للدراسة	
5	1- إشكالية
7	2- الفرضيات
7	3- أهمية الدراسة
7	4- أهداف الدراسة
8	5- أسباب اختيار الموضوع
8	6- مفاهيم الدراسة
10	7- الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الاول : التحضير البدني والأداء الرياضي	
20	المبحث الأول : التحضير البدني

20	1- لمحة عن التحضير البدني:
20	2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم
21	3- أنواع التحضير البدني
23	4- التحضير التقني والتكتيكي
23	5- التحضير النفسي للاعب كرة القدم
24	6- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم
25	7- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
26	8- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم
39	9- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية
41	المبحث الثاني : الأداء الرياضي
41	1- مفهوم الأداء
41	2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
42	3- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
43	4- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
45	5- أنواع الأداء
46	6- العوامل المساهمة في الأداء

47	7_ علاقة القدرة بالأداء الرياضي
50	8_ سلوك الأداء الرياضي
51	9_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
51	10_ العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة
52	11_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
52	12_ تطوير أهداف التحدي
52	13_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
53	14- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
الفصل الثاني: كرة القدم والمنافسة الرياضية	
57	المبحث الأول : كرة القدم
57	1- تعريف كرة القدم
57	2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
59	3- كرة القدم في الجزائر
60	4- الصفات البدنية
62	5- قوانين كرة القدم
65	المبحث الثاني : المنافسة الرياضية

65	1- مفهوم المنافسة الرياضية
66	2- طبيعة المنافسة
66	3- المنافسة الرياضية كعملية
68	4- أنواع المنافسات الرياضية
69	5- نظريات المنافسة
70	6- أهمية المنافسة الرياضية
71	7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
73	8- أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب
73	9- الإعداد النفسي للمنافسة
76	10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
77	11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية
78	12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي
78	13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
<b>الباب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث الإطار الميداني للدراسة</b>	
82	تمهيد

83	1- الدراسة الاستطلاعية
83	2- المنهج المتبع
84	3- مجتمع البحث
84	4- عينة البحث وكيفية اختيارها
85	5- الأدوات المستخدمة في البحث
86	6- مجالات البحث
86	7- متغيرات البحث
87	8- أسلوب التحليل الإحصائي
<b>الفصل الرابع : عرض و تفسير وتحليل البيانات</b>	
89	1- جداول التحليل
91	1-1- المحور الأول
103	1-2- المحور الثاني
118	2- مناقشة نتائج الدراسة
118	1-2- التحقق من الفرضيات
118	1-1-2- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى
119	2-1-2- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية



121	3- الخلاصة العامة:
122	4- اقتراحات و التوصيات
125	خاتمة
	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

:

# المقدمة

### مقدمة :

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

ونظرا لأن متطلبات هذه الرياضة في تزايد مستمر مع تزايد المنافسات الرياضية التي أخذت طابعا آخر من التمييز فبدأ يقاس بها مظاهر التقدم في المحافل الدولية ، ولعل من بين أهم الجوانب التي لفت الانتباه هو المستوى البدني إلى جانب المهاري والخططي للرياضة حتى أصبح اللاعب بإمكانه إجراء ثلاث مباريات أسبوعية وهذا نظرا لتكيف الجسم مع أعمال تدريبية كبيرة إذا يعتبر التحضير البدني من بين أهم أنواع التحضير المؤثرة في رياضة كرة القدم. : ولقد رأى المختصين أن التحضير البدني تأثير على اللياقة البدنية حيث يعرفه أبو عبده حسين السيد أنه: "عملية اكتساب الرياضي للياقة البدنية"، كما يعرفه كذلك بأنه: "العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه اللياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإداري"

ونظرا لأهمية التحضير في هذه الرياضة ارتأينا أن يكون موضوع هذه المذكرة حول دور التحضير البدني في كرة القدم على المنافسة صنف أكابر ، حيث تم تقسيم هذه الدراسة إلى بابين أساسيين هما الباب النظري و الباب الميداني.

الإطار النظري للدراسة : وقد تضمن الإشكالية ، الفرضيات ، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الدراسة ، مفاهيم الدراسة ، الدراسات السابقة.

### الباب النظري :

الفصل الأول : التحضير البدني و الأداء الرياضي

الفصل الثاني : كرة القدم و المنافسة الرياضية

## مقدمة

---

### الباب التطبيقي :

فقد تضمن الإطار الميداني للدراسة حيث ضم الفصل الثالث تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة

أما الفصل الرابع فكان بعنوان : عرض و تفسير و تحليل البيانات

# الإطار المنهجي للدراسة

### 1- إشكالية:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب ، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب ( اللاعبين غير معتادين على ذلك ) ، والآخر يتحدث عن الجو ( الرطوبة ، الحرارة ، الأمطار ، ... )، وعدم أظهار علاقة التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم و أعطاء صورة عن نقاط القوة و نقاط الضعف لديهم خاصة في ظل وكما هو معلوم تنقسم الألعاب الرياضية ، إلى ألعاب رياضية فردية وأخرى جماعية ، وهذه الأخيرة تشمل أنواعا مختلفة كالكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم .

والشيء الذي لا يمكن أن يختلف عليه اثنان ، هو أن كرة القدم هي الرياضة الأكبر شعبية في العالم ، وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير ، ومن مختلف الأعمار ، ومختلف شرائح المجتمع ونظرا للشهرة التي بلغت هاته الرياضة ، فهي واحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من العالم ، ممن يمارسونها ، وعشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب ، ومن خلال التلفزيون ، ومن يتابعونها عبر الأثير (الإذاعة) ، ومن يطالعون أخبارها وأحداثها من خلال المجلات الدورية ، والصحف اليومية والأسبوعية المتخصصة والعامية ، وأيضا الكم الكبير من الكتب التي تغمر الأسواق ، والتي تتحدث عن هذه اللعبة الشعبية الكبرى ومن هذا فقد تسابقت إدارات الفرق ، في جلب أحسن المدربين ذوي كفاءة وخبرة عالية ، وذلك من أجل إشباع رغبات ومتطلبات هاته الجماهير العريضة المتعطشة للمتعة والفرجة .<sup>(1)</sup>

التغيرات في مرحلة المنافسة حيث يصبح التحضير البدني ذو وزن واضح في علاقة الأداء الرياضي للاعب و بالمتطلبات التي تميز هذه الرياضة باعتبارها لأكثر شعبية الشئ الذي يدعو اللاعب متوازنا بدنيا حركيا ودور الأداء الرياضي فيها من كل النواحي التي تتطلب أن تكون في لاعب كرة القدم وللألم بكل جوانب الأداء الرياضي( البدني ، و النفسي ، و المهاري ، و

<sup>1</sup> إخلاص عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهى: الاجتماع الرياضي ، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة، 2001،

## الإطار المنهجي للدراسة

الخططي)، وتبن علاقة الجانب البدني الذي يؤثر على هذه الجوانب خاصة في غياب التحضير البدني الذي يعتبر العامل أساسي في تطوير الأداء الرياضي و المهاري.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية المهارية والحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية.<sup>(2)</sup> ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات ( الشدة والحجم ) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب ، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم.<sup>(1)</sup>

وهذه الاختبارات تعرف بما يعرف باختبارات معرفة مدى استعداد اللاعب لدخول المنافسة والتحصيل على النتائج الحسنة أو المرجوة ( أي المسطرة لهذه المنافسة ).

مما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي :

**هل للتحضير البدني تأثير علي أداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة ؟**

من خلال الإشكالية العامة يتبادر إلى أذهاننا طرح التساؤلات الفرعية التالية :

❖ هل يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة

الرياضية ؟

❖ هل يساهم التحضير البدني في تطوير الجانب التقنوتكتيكي لدى لاعبي كرة القدم خلال

المنافسة الرياضية ؟

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

<sup>(1)</sup> Jobbes B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987 ,P134.135 .

## الإطار المنهجي للدراسة

### 2- الفرضيات :

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا ارتأينا إلى وضع الفرضيات التالية و التي يمكن اعتبارها إجابات مؤقتة لهذه التساؤلات :

#### الفرضية العامة :

للتحضير البدني تأثير علي الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة الرياضية.

#### الفرضيات الجزئية :

- يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

- يساهم التحضير البدني في تطوير الجانب التقنوتكتيكي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

### 3- أهمية الدراسة:

وتكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- ❖ معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه الجانب البدني في تحضير اللاعبين وتأثيره على مردودهم.
- ❖ معرفة الميكانيزمات والمحددات البدنية المستعملة في التحضير البدني للاعب كرة القدم.
- ❖ الكشف عن أهم المهارات البدنية التي تخص
- ❖ لاعب كرة القدم والتي لها علاقة بتحقيق أفضل النتائج.
- ❖ التطرق إلى مدى الكفاءة التكوينية للمدربين في ميدان الإعداد البدني الرياضي.
- ❖ إظهار السمات البدنية التي يتصف بها لاعبو كرة القدم.
- ❖ إدراك العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعب أثناء المنافسة.

### 4- أهداف الدراسة:

نطمح من خلال هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف منها:

- ❖ إبراز الدور الذي يلعبه التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.



## الإطار المنهجي للدراسة

- ❖ بيان ما إذا كان المدرب يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التحضير.
- ❖ إبراز مدى وجود نقص في تكوين المدربين في مجال التحضير البدني .

### 5- أسباب اختيار الموضوع:

- حيث انقسمت إلى أسباب ذاتية و أخرى موضوعية
- ❖ الميل الشخصي إلى جانب التدريب الرياضي.
- ❖ البحث عن الأسباب التي أدت إلى تدهور المستوى لدى الفرق الرياضية.
- ❖ كون الموضوع يندرج تحت إطار التخصص،
- ❖ إبراز أهمية التحضير البدني للاعبين كرة القدم.
- ❖ معرفة مدى تأثيرات التحضير البدني على المنافسة.
- ❖ الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع خاصة أنه عامل هام لتحسن نتائج الفرق الرياضية.
- ❖ توفر المصادر والمراجع حول الموضوع.

### 6- مفاهيم الدراسة:

#### ❖ التحضير البدني:

**لغة:** أي فن الأداء الحركي (التكنيك) والصفات الشخصية كالرغبة والإرادة والتحفيز.<sup>1</sup>

**اصطلاحا:** يقصد به ذلك المحتوى من التدريبات مقننة العمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية).<sup>2</sup>

**إجراءات:** هي تلك العملية التدريبية التي تهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من اندماج بعضها ببعض ، وجميع القبليات التوافقية الحركية التي ترتبط بفن الأداء الحركي، وجميع الصفات النفسية والشخصية الإرادية للفرد الرياضي.

<sup>1</sup> <http://www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm>.

<sup>2</sup> إبراهيم شعلان وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989، ص 90.

## الإطار المنهجي للدراسة

### ❖ المنافسة:

**لغة:** هي نزعة فطرية تدعو إلى بذل الجهد في سبيل التفوق والمنافسة تقابل التنافس وأصل إصطلاح كلمة كونفرونس ( Confernece ) مشتقة من كلمة لاتينية التي تعني (Jouer Ensemble) أو (Courir ) (Avec) أو يسرع في جماعة (a Courir ensemble) لذا كان مفهوم المنافسة في بداية شيوعه يعني حالة خصوم وتنافس وصراع وحالة عداء مثمرة.

**اصطلاحا:** هي اختبار نتائج عمليات التدريب الرياضي وهي تتويج للجهود المبذول من طرف اللاعب أثناء التدريب، هي عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي حيث يرى البعض أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة<sup>1</sup>.

### ❖ كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا، ويستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمي الهدف، ويحاول فريق إدخال الكرة في مرمى الفريق الآخر للحصول على هدف<sup>2</sup>.

### ❖ صنف أكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية، وهي ربيع العمر حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : القياس والتقويم في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 2000، ص17.

<sup>2</sup> مأمور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن مزم، لبنان، ط2، 1998، ص 90.

<sup>3</sup> أمر الله الساطر: أسس وقواعد التدريب وتطبيقاته، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 21.

### 7- الدراسات السابقة والمثابفة:

#### الدراسة الأولى:

- الدراسات التي تناولت موضوع أداء المهاري: - مذكرة ماجستير -

عنوان البحث: العلاقة بين الأداء المهاري و تقدير الذات لدي لاعبي كرة القدم - فئة الناشئين -  
من أعداد الباحث: إسماعيل الصادق.

مكان الباحث: معهد التربية البدنية و الرياضية - سيدي عبد الله - الجزائر -

سنة الناشر: 2007-2008

#### مشكلة البحث:

1- هل يخلف مستوي أداء بين الناشئين في كرة القدم في هذه المرحلة ,وهل يختلف باختلاف الصنف أشبال,أوساط ,و هل يرتبط أداء مختلف المهارت بعضها البعض ؟

2- هل يوجد تفاوت في مستوي تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم ؟و ما هي العلاقة التي تربط هذه لأبعاد بعضها البعض ؟و إلي أي مدي تتباين هذه لإبعاد فيما بينها عند الناشئين في كرة القدم في ضوء مقياس (تنسي) لتقدير الذات ؟

3- هل يوجد علاقة أرتباطية بين لأداء المهاري و تقدير الذات بأبعاده لدي الناشئين في كرة القدم ؟و هل تختلف هذه العلاقة من بعد إلي آخر ؟

4- هل توجد فروق فردية في مستوي أداء المهاري بين ذوي المستوي المرتفع و بين نظرائهم من ذوي المستوي المنخفض في تقدير الذات بأبعاده؟

5- هل توجد الفروق الفردية في مستوي تقدير الذات بإبعاده بين الناشئين ذوي لأداء المهاري المرتفع وبين

نظرائهم من ذوي لأداء المهاري المنخفض ؟

#### فرضيات البحث:

1- يختلف مستوي أداء المهاري بين الناشئين في كرة القدم حيث تربط أبعاده فيما بينها .

2- يختلف علاقة ايجابية بين لأداء المهاري و تقدير الذات بأبعاده ,و هي مختلفة من بعد لأخر.

## الإطار المنهجي للدراسة

3- توجد فروق فردية معنوية في مستوى أداء المهاري بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع و بين التقدير المنخفض.

4- توجد فروق فردية معنوية في المستوى لأداء المهاري بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع و بين ذوي التقدير المنخفض .

5- توجد فروق فردية معنوية في المستوى تقدير الذات بين الناشئين ذوي لأداء المهاري المرتفع و بين ذوي لاداء المهاري المنخفض .

**المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي لارتباطي

**مجتمع البحث:**نادي السريع و لاتحاد لمدينة خميس مليانية بولاية عين دفلي ,التي أجريت عليها الدراسة لاستطلاعية.

**عينة البحث:**حيث تكونت عينة البحث من 30 لاعب ناشئين كانت طريقة لاختيار طريقة عشوائية.

**أدوات الدراسة:** استعمال البحث أده لاختبار في انجاز الموضوع

**نتائج الدراسة:**

من خلال نتائج الفرضيات و نتائج العينة في اختيار لأداء المهاري نلاحظ أن هناك تباين درجات المستويين المرتفع و المنخفض ,فالبرغم من التفاوت العام المستوي المرتفع علي المستوي المنخفض ,ألا أن هناك اختلافا في مقدار هذا التفوق فهو يقل في مهارة التمرير الكرة في الهواء و ركل الكرة لأطوال مسافة مقارنة بالمهارات لآخري ,و المستوي أداء الناشئين يغلب عليه المستوي المرتفع و لكن بدرجات متفرقة ,و يلاحظ كذلك نقص درجات مهارة ركل الكرة لأطوال مسافة مقارنة بدرجات المهارات لآخري و الذي نرجعه ألي طبيعة النسبة المرفولوجية للفرد الجزائرية التي تقل القوة العضلية الشئ الذي ينعكس سلبا علي ادء هذه المهارة

**الدراسة الثانية:**

- الدراسات التي تناولت موضوع لأداء النفسي: - مذكرة ماجستير -

**عنوان البحث:** التحضير النفسي أثاره علي المعوقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة .

من أعداد الباحث:عمريو زهير

## الإطار المنهجي للدراسة

مكان الباحث: معهد التربية البدنية و الرياضية - دالي إبراهيم - الجزائر -

سنة الناشر: 2003-2004

مشكلة البحث: ما هي أهمية التحضير علي نفسية لاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة.

1- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف القدرة علي التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

2- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

3- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

4- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

5- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

6- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

فرضيات البحث:

1- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف القدرة علي التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

2- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

3- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

## الإطار المنهجي للدراسة

4- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا

في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

5- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين

حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

6- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين

المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

**المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي .

**مجتمع البحث:** نوادي القسم الوطني لكرة السلة علي الكراسي المتحركة, وقد أختار 10 أندية و كل

نادي أخذ منه عينة من اللاعبين من القسم الوطني التي أجريت عليها الدراسة لاستطلاعية.

**عينة البحث:** حيث تكونت عينة البحث من 92 لاعب كرة السلة كانت طريقة لاختيار العينة طريقة

منتظمة و مقصودة- العينة العمدية -

**أدوات الدراسة:** استعمال البحث أده لاختبار في انجاز الموضوع.

**نتائج الدراسة:** من خلال نتائج الفرضيات ومن خلال اختبارين القبلي و البعدي تبين أن هناك

ضعف كبير لدي هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا في قدرتهم علي التصور الحركي للمهارات

الرياضية في مخليتهم بصورة واضحة

أما بنسبة للفرضية الثانية تبين أن هناك ضعف كبير في القدرة علي الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين

المعاقين حركيا وتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدي معرفيتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية

الاسترخاء خاصة في المباريات و المنافسات الرياضية, أما بنسبة للفرضية الثالثة لوحظ علي

اللاعبين المعاقين حركيا كثرة التشوش علي الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء اشتراكهم في

المباريات و المنافسات الرياضية بحيث تعمل علي تشتت تركيز انتباههم خاصة في المباريات

والمنافسة, أما بنسبة للفرضية الرابع تبين ارتفاع حالة القلق التنافسي عند اللاعبين المعاقين حركيا

ويظهر ذلك من خلال شعورهم الدائم باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها , أما

بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي أن أفكار هؤلاء اللاعبين المعوقين

## الإطار المنهجي للدراسة

حركيا لا تتضمن الثقة في النفس وذلك عند اشتراكهم في المنافسات كما يتضح ذلك عندما لا يكون نتيجة المباراة في صالحهم ,أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي يتضح لنا أن اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة لا يمتلكون الأعداد النفسي اللازم لبذل أقوى جهد قبل اشتراكهم في المنافسة

ويلاحظ عليهم التخوف الدائم من الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة.

### الدراسة الثالثة:

- الدراسات التي تناولت موضوع لأداء الرياضي : - مذكرة ماجستير -

عنوان البحث: أهمية الأعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي

من أعداد الباحث: عبد السلام مقبل الريمي

مكان الباحث: معهد التربية البدنية و الرياضية - سيدي عبد الله- الجزائر -

سنة الناشر: 2004- 2005

مشكلة البحث:.

1- هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو

أجابية؟

2- هل عدم جواد الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الأعداد النفسي للاعبين

واللاعبات ؟

3- هل يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية, و التكتيكية ,و التقنية) ارتباطا مباشرا وآليا ؟

فرضيات البحث:

1- الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو أجابية.

2- عدم جواد الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الأعداد النفسي للاعبين

واللاعبات.

3- يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية, و التكتيكية ,و التقنية) ارتباطا مباشرا وآليا.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي(المسحي) .

## الإطار المنهجي للدراسة

مجتمع البحث :

كان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة

عينة البحث:

52 حاصلين على الشهادة متوسط, 60 حاصلين على الشهادة بكالوريا, 48 حاصلين على الشهادة

تقني سام, 60 حاصلين على شهادة مستشار في الرياضة, 14 حاصلين على شهادة ماجستير

أدوات الدراسة: استعمال البحث أده الاستبيان في انجاز الموضوع.

نتائج الدراسة:

مما تبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول والمتعلق بالفرضية الأولى التي تقول أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سواء السلبية أو الإيجابية (ولأنه عامل مهم من عوامل الفوز والخسارة لأي رياضي أو رياضة, وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

وتبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية والتي تقول أن عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على آهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في آمل طاقاته من أجل مجابهة الصعاب التي تواجهه في الفريق

الرياضي ولكن في دولنا العربية لا يوجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل تأهيل آمل يرافق الفريق أو المنتخب الوطني, وبذلك الفرضية الثانية قد تحققت والمتعلقة بعدم وجود الأخصائي النفسي, تبين من النتائج النهائية للمحور الثالث والمتعلق بالفرضية الثالثة والتي تقول أن الإعداد النفسي قصير المدى يرتبط بالتحضيرات) البدنية -التكتيكية -التقنية ارتباطا مباشرا وآليا (حيث أن الإعداد النفسي جزاء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى .

الدراسة الرابعة:

- الدراسات التي تناولت موضوع الإعداد الخططي : - مذكرة ماجستير -

عنوان البحث: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية



## الإطار المنهجي للدراسة

والمهارات الأساسية

في كرة اليد للشباب لمنطقة الفرات الأوسط

من أعداد الباحث: مشرق عزيز طنيس اللامي

مكان الباحث: مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية-

سنة الناشر: 2006-2007

مشكلة البحث:

1-- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص ( إعداد خطي ) في المعرفة الخططية للمهارات الحركية .

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص ( إعداد خطي ) في بعض الصفات البدنية .

3- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص ( إعداد خطي ) في المهارات الأساسية.

فرضيات البحث:

1- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص على المعرفة الخططية للمهارات الحركية.

2- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في بعض الصفات البدنية .

3- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في المهارات الأساسية.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الفرات الأوسط بكرة القدم لفئة الشباب للموسم

2005 -2006 والبالغ عددها 4 أندية بواقع 80 لاعب.

عينة البحث: واختار الباحث عينة تتكون من (36) لاعبا بعد استبعاد حماة الهدف ويمثلون نسبة

(45%) من مجتمع الأصل وهم من اللاعبين الشباب المشاركين في بطولة العراق للشباب للموسم

2006 م. وبالطريقة العشوائية البسيطة من لاعبي نادي النجمة ونادي القاسم الرياضي لكرة اليد

## الإطار المنهجي للدراسة

للشباب. ثم وزعت عينة البحث عشوائياً الى ثلاث مجاميع وبعد ذلك وزعت العينة إحصائياً.. وقد قسمت العينة على ثلاث مجموعات وبواقع 12 لاعباً لكل مجموعة ( مجموعتان تجريبيتان وثالثة ضابطة ) طبقت على المجموعتين التجريبيتين حجوم مختلفة حيث كان الإعداد الخططي هو المتغير المستقل وحسبما موضح في الجدول .

أدوات الدراسة: استعمال البحث أده الاختبار القبلي و البعدي في انجاز الموضوع.

### نتائج الدراسة:

1 - حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية و المهارة وبنسب مختلفة باستثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث .

2 - حدوث تطور واضح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% أعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية و المهارة والمعرفة الخططية للمهارة الحركية .

3-تطورت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت 60% أعداد خططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات

البدنية والمهارات الآتية :-

أ- مطاولة القوة . ب- المطاولة اللاؤكسجينية . ج- الاستجابة الحركية. د- مطاولة سرعة . هـ - المرونة

و- التوافق . ع - الطبطبة .

4- كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ومن ثم المجموعة التجريبية الثانية

الجانب النظري

الفصل الأول :

التحضير البدني

والأداء الرياضي

## المبحث الأول : التحضير البدني

## 1- لمحة عن التحضير البدني:

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

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية 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 حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

## 2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة<sup>(1)</sup>

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، نما يتمشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد

(1) R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991,p(53)

ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.(2)

### 3- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة(1).

فعلها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ،بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.(2)

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

### 3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

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

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا.

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة.(3)

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

ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.(4)

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

(1) أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان:"فسيولوجيا التدريب الرياضي"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1994 ص(367).

(2) Aped najem : "lentrenment sportif";edition A.A.C.batna;alger:1998;p(19)

(3) مفتي إبراهيم حماد : "الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم"؛مرجع سابق، ص (39).

(4) طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛دار الفكر العربي، مصر: 1989، ص(29.27).

### 3-2-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة مابين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.<sup>(1)</sup>

### 3-2-2- خصائص الإعداد البدني الخاص:

- من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:
- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
  - إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
  - الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
  - كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
  - تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري<sup>(2)</sup>

### 3-2-3 مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من (3-5) أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري. خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في

(1) مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة: 2001، ص(145).

(2) مفتي إبراهيم حماد: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(41).

المباريات التجريبية.

إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص.(3)

#### 4- التحضير التقني والتكتيكي:

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

وكرة القدم ليست سوى لعبة لاهي فن ولاهي علم ولكن أي لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي جيداً التنسيق بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة وتكون في توازن مع القدم الأخرى.

ليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية ، إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائماً إلى التطور وفقاً للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين.(1)

#### 5- التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن

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

(1) محمد رفعت: "كرة القدم الشعبية العالمية"؛ دار البحار، بيروت، لبنان: 1988، ص(59).



بعضهما البعض الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي. الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة.<sup>(2)</sup>

وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية:

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

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

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

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

**خامساً:** إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادرا على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب.<sup>(3)</sup>

## 6- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم:

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة القدم في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق، العمل والعقلانية... الخ

ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الإنفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملان تجاه السوابق العائلية المدرسية والاجتماعية للاعب كرة القدم فالتوازن الإنفعالي يتجلى من خلال القدرة

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

(3) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم" مرجع سابق، ص(23).

على السيطرة على الدوافع والانفعالات.

عموما أبطال العالم العدوانيون قادرين على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرين على الإستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقائهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة فضلا عن ذلك مع تطور المعاناة البسيكولوجية.<sup>(1)</sup>

### 7- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات. وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا،ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ،ومن هنا فقد أصبح لواما 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

(1) - Akramov :sélection et préparation des jeunes footballeur paris :1985,p(38).

الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة.<sup>(2)</sup>

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

#### 8-1 تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد للياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

ويعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها "كوياتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.<sup>(1)</sup>

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

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

(63).

(1) - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص: (54 . 63).

8-2- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

\* صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

\* في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

كما إعتبر القدرة الحركية العامة "General motor ability" أكثر هذه اللياقة شمولا، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين.

8-2-1- 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.<sup>(1)</sup> وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة

(1) - سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ الجزء الأول، ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1987، ص(199).

الألعاب الرياضية.(2)

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية.(3)

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

### 8-2-1-1-أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة.

أولاً : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

- التمارين بواسطة الكرات الطبية.

- التدريب الدائري.(4)

### ثانياً: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية

(2) - كمال درويش ومحمد حسنين: "التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1984، ص(35).

(3) - إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف، القاهرة: 1980، ص(133).

(4) - ثامر محسن ووائل ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989؛ ص(13).

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.<sup>(1)</sup>

### 8-2-1-2- طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

#### أ- طريقة المنهجية الطويلة:

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

#### ب- طريقة المنهجية الشديدة:

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

#### ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

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

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

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

### 8-2-1-3- أهمية القوة:

- ❖ للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب.(2)
- ❖ تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.
- ❖ تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).
- ❖ تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.
- ❖ تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل.(3)

### 8-2-2- 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.(1)

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

### 8-2-2-1 أنواع السرعة

للسرعة عدة أقسام وهي:

#### أولاً: سرعة الإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعد على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة، هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دوراً مهماً لإدامة الانطلاقات السريعة

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر العربي، الإسكندرية: 1997، ص(33).

(3) Martin habil dornhof :l'éducation physique et sportif,OPU,Alger :1993,p(72)

(1) - سامي الصفار و آخرون: "كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(236).

،فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة.<sup>(2)</sup>

### ثانيا:سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ،والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة ،تصويب الكرة ،المحاورة بالكرة. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل ،وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

### ثالثا سرعة رد الفعل :

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

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب ،أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب.<sup>(3)</sup>

### 8-2-2-2 طرق تنمية السرعة:

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

#### أ-طريقة التكرار بأقصى جهد:

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون

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

(3) - ريسان مجيد خريبط:"موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ج1،جامعة بغداد،العراق

1989ص(65،79).



كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

**ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:**

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

**ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:**

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب.<sup>(1)</sup>

**8-2-3 أهمية السرعة:**

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

**8-2-3 المرونة:**

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

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار 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،

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

حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة.<sup>(2)</sup>

### 8-2-3-1- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

#### أولاً: المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحاً مد ودرجاة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

#### ثانياً: المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.

- الأربطة المحيطة بالمفصل.

- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة

أكبر.<sup>(1)</sup>

### 8-2-3-2 طرق تطوير المرونة:

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

- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.

- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن

<sup>(2)</sup> - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "الاختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء

، مصر: 1990، ص(318).

<sup>(1)</sup> - إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية لبدنية والرياضية"؛ مرجع سابق، ص(45 . 60).

- من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم
- ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة.(2)

#### 8-2-3-4- أهمية المرونة:

- إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:
- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

#### 8-2-4- التحمل:

- ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.(1)

#### 8-2-4-1 أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.
- تحمل خاص.

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

(1) - Ren taelman :football techniques nouvelles d'entraînement, Edition, amphora, paris :1990, p(25)

**أولاً: التحمل العام:**

وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

**ثانياً: التحمل الخاص:**

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.<sup>(2)</sup>

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة.<sup>(3)</sup>

**8-2-4-1 طرق تطوير التحمل:**

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

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

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

(3) - بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994، ص(516).

التحمل.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفتري، إذا تم تحقيق نظري التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم.<sup>(1)</sup>

#### 8-2-4-2- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين ( $O_2$ ) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.<sup>(2)</sup>

#### 8-2-5- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليد أو القدم أو الرأس.<sup>(3)</sup>

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي استعداد حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء.<sup>(4)</sup>

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

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

(2)- Ren taelman :football techniques nouvelle d'entrainement,OPCIT,p(26).

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

(4)- ووحيد محجوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1989، ص(87).

### 8-2-5-1-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.
- رشاقة خاصة.
- أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.<sup>(1)</sup>

### 8-2-5-2- مكونات الرشاقة:

- أ- الدقة: هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.
- ب- التوازن: يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).
- ج- التوافق: يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.<sup>(2)</sup>

### 8-2-5-3- طرق تطوير الرشاقة:

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

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

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

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

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

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

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

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

- تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمرين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الإنتباه إلى:

أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة بإستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب- تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج- تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.<sup>(1)</sup>

#### 8-2-5-4- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام.

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

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.<sup>(2)</sup>

### 9- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

#### 9-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا.<sup>(3)</sup>

#### 9-2- طريقة التدريب الفتري:

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

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.

التدريب الفتري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً

#### 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.

(2) - Jurgen weinek :manuel d'entraînement, Edition vigot, paris :1986 ,p(25)

(3) - Topin Bernard :préparation et entrainement du footballeur, édition amphora ;paris ,1990 ,p(57).



وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع<sup>(1)</sup>.

#### 9-4- طريقة التدريب الدائري:

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

#### 9-5- طريقة Stretching:

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

#### 9-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة اذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي، كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين<sup>(2)</sup>.

#### 9-7- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة اذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل

(1)- Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif, OPU, opcit, p(74

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

السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.<sup>(1)</sup>

## المبحث الثاني : الأداء الرياضي

### 1- مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .

وكان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين إثنين هما:  
الأول:مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.  
الثاني:يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا

### وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

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

### 2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

- يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة 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

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

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.<sup>(1)</sup>

- 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 وملئمة.

### 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 تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة

(1) - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987، ص(28-29).

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.

#### 4- الخصائص النفسية للمنافسات 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 تتطوي 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.<sup>(1)</sup>

- 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

(1) - محمد حسن علاوي: مراجع سابق، ص: (30).

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 البعض 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.<sup>(1)</sup>

المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "thomas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، ويضيف "thomas" أن "الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة"<sup>(2)</sup>.

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا"<sup>(3)</sup>.

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى

(1) - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987، ص(30-32).

(2) - عبد الغفار عروسي. دحمان معمر: "دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين"; (مذكرة ليسانس غير

منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، (2005/2004).

(3) - عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992، ص(168).

والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.<sup>(1)</sup>

### 5\_أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

#### 5-1- أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

#### 5-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

#### 5-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

#### 5-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

#### 5-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

. انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

. انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل

(1) - محمد نصر لدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية" ط3، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992، ص(168).

أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .  
فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في  
بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد  
هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في  
الاندفاع للأمام.

### 5-6 - أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي  
أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة  
كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثًا،  
ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدًا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما  
كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث  
حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.<sup>(1)</sup>

### 6\_ العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأً بالمحاولات التي يبذلها الطفل  
في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة  
من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط ووفقا  
لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب ووفقا  
لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس  
وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.
- وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في  
الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما

(1)- قاسم حسن حسين: "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة"؛ مرجع سابق، ص(41،42).

يلي.<sup>(2)</sup>

### 6-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

### 6-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

### 6-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

### 6-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري

(2) - محمد حسن علاوي . نصر الدين رضوان : "الاختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1987، ص(41. 42).



التنفيسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفيسي، مثل: تنس الطاولة، التنس ...

### 6-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

### 6-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ. والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

### 6-7- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة .

### 6-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي. من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

6-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

6-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي: (1)

أ- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب- بمرحلة الممارسة الفعلية.

7\_ علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها..... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز ت، ب، ر من خلال نشاطاتها

(1) - فضيل موساوي . عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"; (مذكرة

ليسانس غير منشورة ) ،معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر :2003/2004،ص(77).

المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلاً: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

### 8\_ سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .  
أ . الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهوداً ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك  
ب . القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

### ج . إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج<sup>(1)</sup>.

(1) فضيل موساوي . عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة )، مرجع سابق ، ص(70).

### 9\_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.
- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

### 10\_ العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات مايلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

### 11\_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل(الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلاً).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق .
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

### 12\_ تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل.....الخ ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه...الخ<sup>(1)</sup>.

### 13\_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي

(1) - فضيل موساوي . عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي اثناء المنافسة"؛مرجع سابق،ص(77).

يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصار إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

### 13-1- خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

### 13-2- الأداء بثقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب .

### 13-3- التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل :

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج<sup>(1)</sup>.

### 14- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن

(1) - أسامة كامل راتب: "قلق المنافسة (التدريب . احتراق الرياضي)؛ مرجع سابق، ص(203).

للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

#### 1-14- 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.

#### 2-14- 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 و المهارية، 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.

#### 3-14- 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:

- لخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومتوقفاً 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 يوماً أو يومين.

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

### 14-4- 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 أداءً حسناً.<sup>(1)</sup>

(1) - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000، ص(405-407).



الفصل الثاني:

كرة القدم

والمنافسة الرياضية

## المبحث الأول : كرة القدم

### 1- تعريف كرة القدم:

#### 1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال "Regby". أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

#### 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"<sup>1</sup>.

#### 1-3- التعريف الإجرائي:

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

## 2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 175 ام ، 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 و هنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

<sup>1</sup> رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، 1986م، ص 50-52.

لعبة 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 طولها 10 أم ، و عرضها 5.5 م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرسمية الجانبية ، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 862 ام 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 الصقارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة : 15.فريق دانمركي وكانت رمية بكتنا اليدين . في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة الكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها.<sup>1</sup>

## 2-1- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.<sup>2</sup>

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين انجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

<sup>1</sup> مرفق مجيد المولى : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر ، لبنان ، 1999 م ، ص 09

<sup>2</sup> مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص 11

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها و لأول مرة نظمت ب .32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

### 3- كرة القدم 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 سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم طليعة الحياة في الهواء الكبير . lakant garde vie grandin. وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطينة CSC هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر . ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع و التظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ،بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

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

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان محند معوش " أول رئيس لها، و يبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية. وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط السنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.<sup>1</sup>

#### 4- الصفات البدنية:

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

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.<sup>2</sup>

#### 4-1- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية و الفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة ، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من

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

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

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.<sup>1</sup>

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

#### 4-2- الصفات النفسية :

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

#### ❖ التركيز :

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

#### ❖ الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، مرجع سابق ، ص 62

يمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش والتشتت الذهني.<sup>1</sup>

### 5- قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي : 1

#### 5-1- ميدان اللعب :

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

#### 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.

#### 5-3- مهمات اللاعبين :

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

#### 5-4- عدد اللاعبين:

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

#### 5-5- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

#### 5-6- مراقبو الخطوط.:

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

#### 5-7- مدة اللعب:

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

<sup>1</sup> يحي كاظم النقيب : "علم النفس الرياضية"، معهد إعداد القادة ، السعودية، 1990، ص 384 .

**5-8- بداية اللعب:**

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

**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 .

**5-10- طريقة تسجيل الهدف:**

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

**5-11- التسلل :**

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

**5-12- الأخطاء وسوء السلوك:**

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

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

<sup>1</sup>علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص 255



**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 أ.خ.

**5-14- ضربة الجزاء :**

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

**5-15- رمية التماس :**

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

**5-16- ضربة المرمى :**

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

**5-17- الضربة الركنية :**

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما على الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> " سامي الصفار :كرة القدم" ، دالر الكتب للطباعة والنشر ، العراق، 1982 ص 30 .

## المبحث الثاني : المنافسة الرياضية

## 1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

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

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

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.<sup>(2)</sup> ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.<sup>(3)</sup>

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

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

(2) Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,p(23)

(3) P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activité physique,vigot,paris:1997,p(125).

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدره للمنافسة.
- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

## 2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي ،فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشترطات 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) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك ،كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة.(1)

## 3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز"1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية"process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الإجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز"إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

### 3-1-الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة ،فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ،ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة ،وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن

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

لعملية المنافسة أن تبدأ.<sup>(2)</sup>

### 3-2-الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل:إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته،إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.<sup>(3)</sup> حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي ،ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.<sup>(4)</sup> وقد أشارت "ديانا جل"1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة،فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

### 3-3-الإستجابة:

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

### 3-4-النتائج:

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

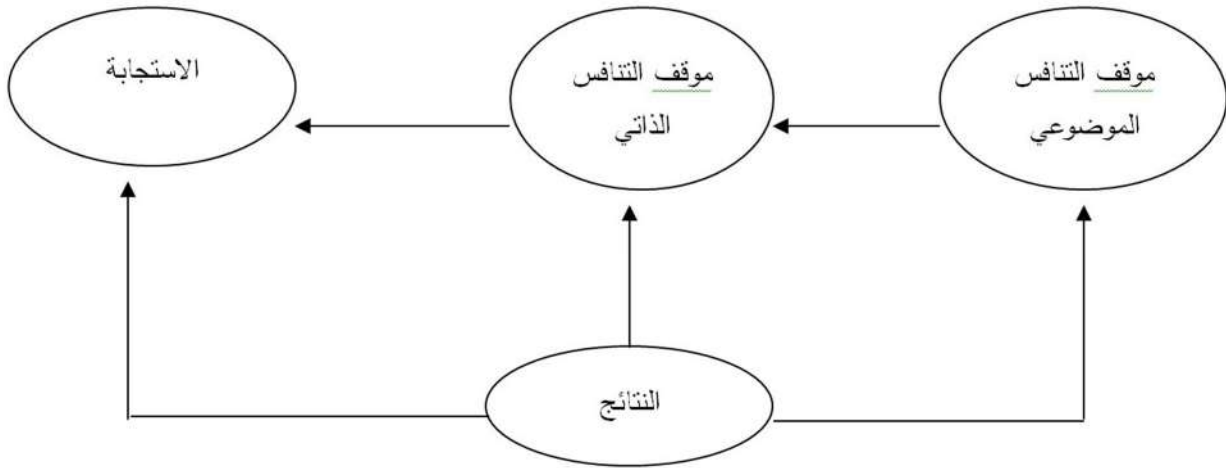
فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما

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

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

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

من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.<sup>(1)</sup>



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

#### 4-أنواع المنافسات الرياضية:

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

##### 4-1-المنافسة التمهيدية:

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

##### 4-2-المنافسة الاختيارية:

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

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

#### 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.

#### 4-4- منافسات الإنتقاء:

ننتم بناء على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

#### 4-5- المنافسة الرئيسية:

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

#### 5- نظريات المنافسة:

#### 5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.<sup>(2)</sup>

#### 5-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.<sup>(3)</sup>

#### 5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن

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

(2)- Rechar b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris :p(99)

(3)- Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4,paris :1997,p(27).

(1)-

Rechar b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99).

تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين. (1)

#### 5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

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

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة. (2)

#### 6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عاشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates ، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

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

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد

(2) -نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص(03).

المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

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

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقاً من أعمال "أولاند سلي" كثيراً ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية

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

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

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنهم لا يعطون اعتباراً لنمط هذا التفاعل.<sup>(1)</sup>

## 7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد

(1) - أمين أهور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996، ص(204).



الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهمة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية، وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.<sup>(2)</sup>

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

## 8- أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتخصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحنل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائماً في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.(1)

## 9- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دوراً كبيراً في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصاراً كبيراً غير متوقع من قبل، وقد أرجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.(2)

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من

(1) - عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991، ص(12).

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

الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.(3)

### 9-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

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

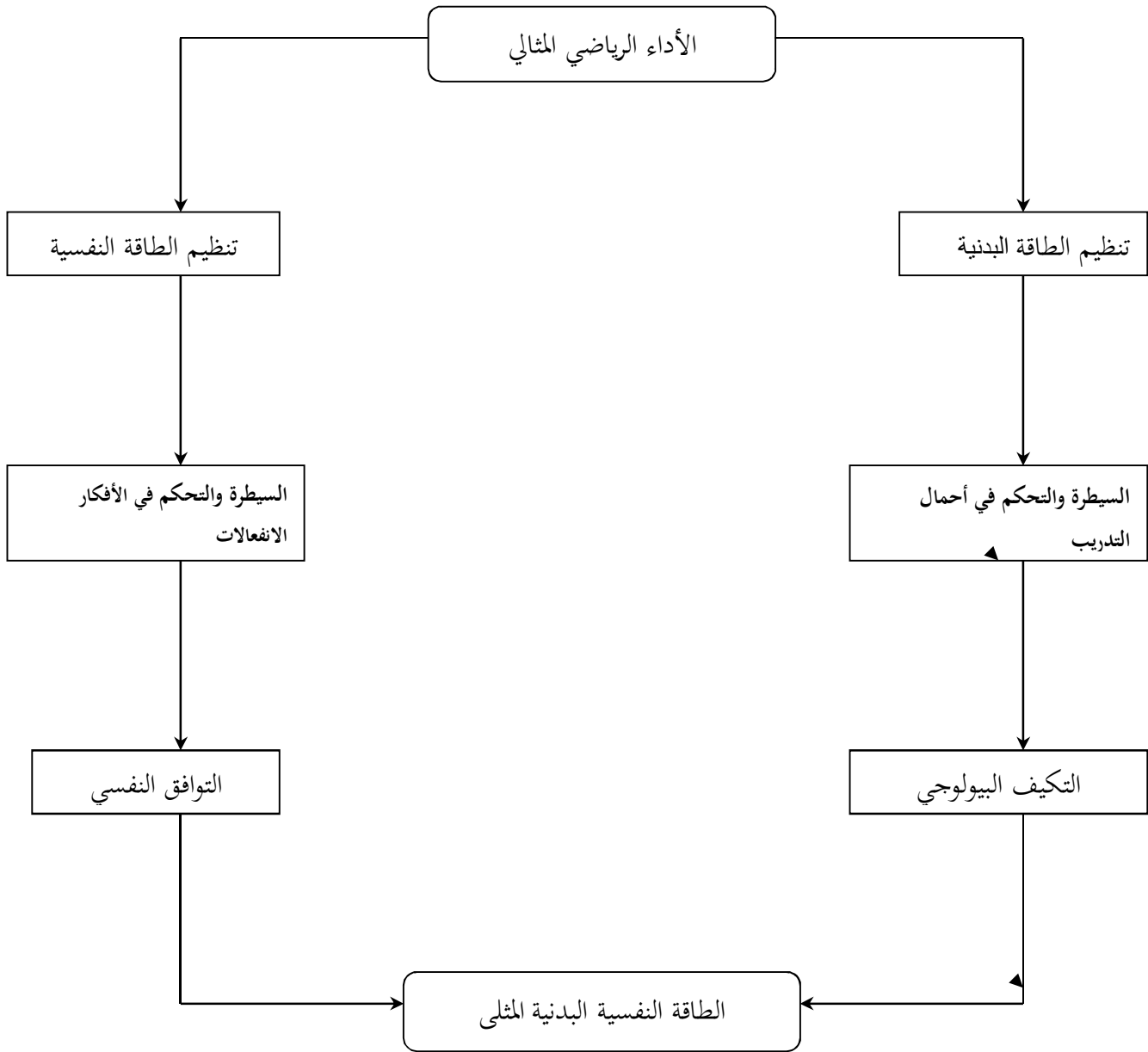
### 9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك خلق الجو الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.(1)

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

(1)- محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965، ص(67).



شكل يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.<sup>(2)</sup>

<sup>(2)</sup> - أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر الغربي، القاهرة، مصر: 2000، ص(159).

## 10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية: (1)

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

### 10-1- المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

### 10-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

### 10-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

### 10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين

(1) - كمال مقاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2006/2007، ص(87).

يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

#### 10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

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

#### 10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والارادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.<sup>(1)</sup>

#### 11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

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

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين

(1) - كمال مقال: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2006/2007، ص(87).

ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية. لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمرينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي ويشكل هادف. لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.<sup>(2)</sup>

## 12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي. فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانات وظروف الرياضي.<sup>(3)</sup>

## 13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

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

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في

(2) - مهند حسين البنشاي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي" ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005، ص(237).

(3) - نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية؛ مرجع سابق، ص(02).

المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي والعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أجم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية.<sup>(1)</sup>

(1) - محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(35).



الباب التّطبيقي

الفصل الثالث  
الإطار الميداني  
للدراسة

### تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم

فصلين ضما :

- كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها.
- التحضير البدني للاعب كرة القدم.
- المنافسة الرياضية.
- الأداء الرياضي

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والتي وجهت لمدربي من خمسة فرق من القسم الولائي لكرة القدم. "أكابر"

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (1)

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية و المدربين الذين ينشطون فيه على مستوى ولاية سكيكدة ، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرق الرياضية لموضوع دراستنا، ومن خلال دراستنا حول موضوع " فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة - صنف أكابر - "، توجهنا إلى بعض أندية ولاية سكيكدة، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التحضير البدني من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في الأداء الرياضي لدي لاعبين في تنمية الصفات البدنية و المهارية. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات إلي لمدربين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

### 2- المنهج المتبع:

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

فإن المنهج الذي إتبعناه 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

(1) - ماثيو جيدير: "منهجية البحث العلمي"، ترجمة ملكة ابيض، <http://dr--mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com>

معينة من الأوضاع.<sup>(2)</sup>

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.<sup>(4)</sup> ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

### 3- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد

ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب-سكان-أو أية وحدات أخرى).<sup>(1)</sup>

وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث علي المدربين لدى للأندية القسم الولائي لكرة القدم لولاية سكيكدة صنف أكابر والذي من خلالها يمكن تحديد عينة البحث.

### 4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

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 أحياءا أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك".<sup>(2)</sup> وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الولائي (أكابر) وحرصا

(2) - حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛ مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003، ص(66).

(4) - محمد علي محمد: "علم الاجتماع والمنهج العلمي"؛ ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986، ص(181).

(1) - عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعات

الجامعية، الجزائر: 1995، ص(56).

(2) - رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية" ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2007، ص(334).

منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص وكانت طريقة الاختيار عن طريق النسبة المئوية والتي تمثل (30%) من مجتمع الأصلي لعينة وذلك لسببين:

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

- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت العينة على 05 مدربين لكرة القدم موزعين على خمسة أندية:

- مدرب النادي الرياضي للهواة فنواع

- مدرب نادي مولودية عين قشرة

- مدرب نادي ألمبيك أمجاز الدشيش

- مدرب النادي الرياضي للهوات القل

- مدرب نادي الاتحاد الرياضي لبلدية سيدي مزغيش

**5- الأدوات المستخدمة في البحث:**

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

**5-1- الإستبيان:**

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان منة خلال وضع إستمارة 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.<sup>(1)</sup>

وكانت إستمارة البحث تعتمد على ثلاثة محور التي وزاعات على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور و قد تكونت إستمارة استبيان من أسئلة مفتوحة ونصف مفتوحة وهي تقيد المجيب أو أعط رأي فيه أم مغلقة فهي التي تقيد بنعم أو لا

### 6- مجالات البحث:

#### 6-1 المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من :

- مدرب النادي الرياضي للهوة قنواع

- مدرب نادي مولودية عين قشرة

- مدرب نادي ألمبيك أمجاز الدشيش

- مدرب النادي الرياضي للهوات القل

- مدرب نادي الاتحاد الرياضي لبلدية سيدي مزغيش

#### 6-2 المجال الزمني:

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

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف مارس 2021).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للأندية المعنية وذلك بتاريخ 15 ماي 2021 وتم استرجاعها بتاريخ 20 ماي 2021

### 7- متغيرات البحث:

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

(1) حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلي: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية: بدون سنة، ص(205).

7-1 المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج. (2) ويظهر المتغير المستقل في البحث في فعالية التحضير البدني.

7-2 المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. (1) ويظهر المتغير التابع في البحث في الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

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

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

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

س: عدد أفراد العينة

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

(2)- Delandesheever: "Introduction à La recherché éducation ,EDA:collin bouvillier, paris:1976,p(20).

(1)- Delandesheever: "Introduction à La recherché éducation ,EDA:collin bouvillier, paris:1976,p(20).



**الفصل الرابع**  
**عرض و تفسير**  
**وتحليل البيانات**

1- جداول التحليل :

نوع الشهادة :

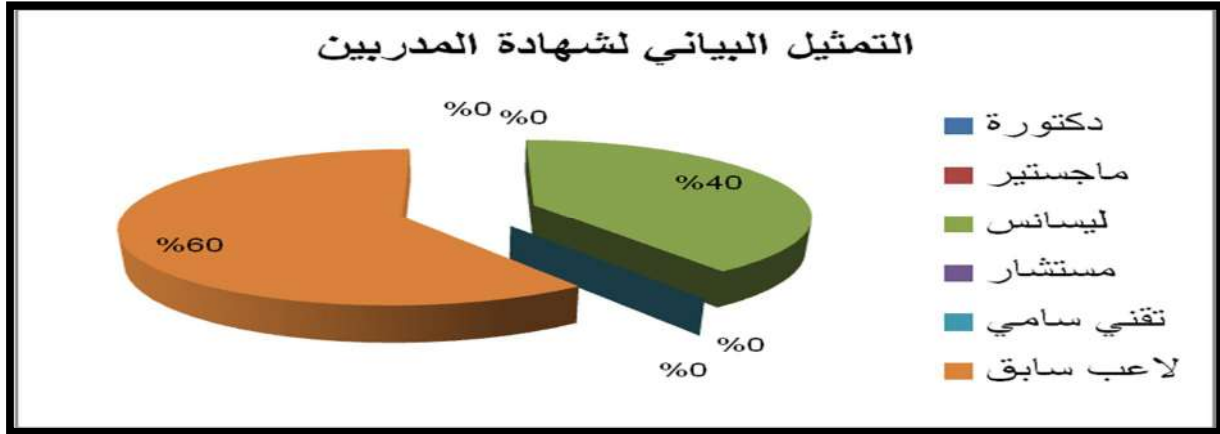
- الجدول رقم (01): يمثل شهادة المدربين الذين وزعت عليهم الاستثمارات:

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
00%	00	دكتورة
00%	00	ماجستير
40%	02	ليسانس
00%	00	مستشار
00%	00	تقني سامي
60%	03	لاعب سابق
100%	05	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن عدد المدربين الذين لديهم شهادة الدكتوراة لا يوجد وكذلك شهادة الماجستير والمستشار و تقني سامي و هم بنسبة (00%) أم المدربين الذين لديهم شهادة ليسانس فهم 02 أي بنسبة (40%) و المدربين الذين لديهم شهادة لاعب سابق فهم 03 أي بنسبة (60%) وهذا راجع في رأينا إلى الشهادات لا تلعب دور في علم التدريب فكلما كان الشخص لهو نظرة واسعة على عالم التدريب ويستطيع أن يكون مدرب وكذلك راجع إلى عدم اهتمام وتقيد من طرف الرابطات.

- الدائرة النسبية رقم (01): تبين لنا النسبة المئوية للشهادة المدربين



\* الخبرة المهنية للمدربين :

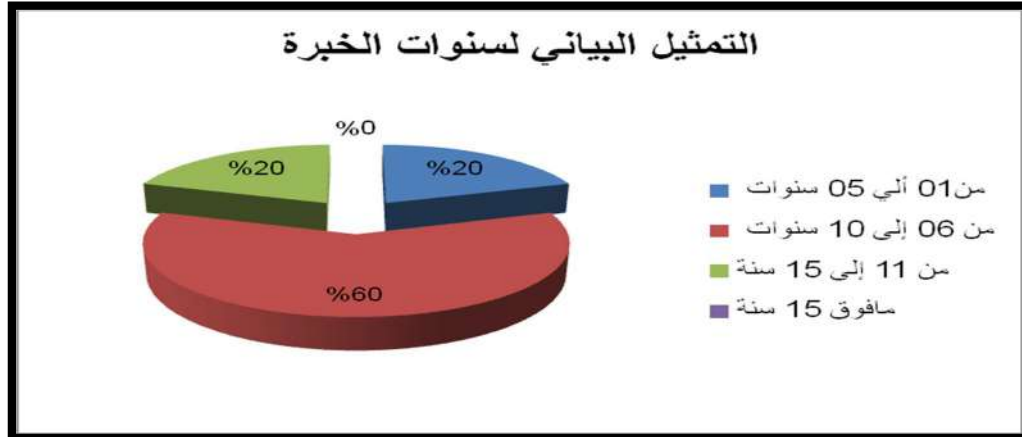
- الجدول رقم (02) : يمثل الجدول عدد سنوات الخبرة المهنية للمدربين :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
من 01 ألي 05 سنوات	01	20%
من 06 إلى 10 سنوات	03	60%
من 11 إلى 15 سنة	01	20%
ما فوق 15 سنة	00	00%
المجموع	05	100%

- عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن عدد المدربين الذين خبرتهم من 01 ألي 05سنوات هو مدرب 01 يمثلون نسبة (20%) ، بينما عدد المدربين الذين خبرتهم بين 06 إلى 10 سنوات وهم 03 مدربين ،يمثلون نسبة (60%)،وعدد الأساتذة الذين خبرتهم بين 11 إلى 15 سنة هو مدرب 01 و المدربين الذين ،يمثلون نسبة (20%)، إما عدد المدربين الذين خبرتهم فوق 15 سنة فل يوجد و الذين يمثلون نسبة(00%) ، (وهذا راجع في رأينا إلى العلاقة التي تربط بين السن وسنوات الخبرة، فكلما زادت سنوات الخبرة زاد العمر. وهذا راجع في رأينا إلى العلاقة التي تربط بين السن وسنوات الخبرة، فكلما زادت سنوات الخبرة زاد العمر. فكلما زادت سنوات الخبرة زاد العمر و تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه، والعكس صحيح.

- الدائرة النسبية رقم (02): تبين لنا النسبة المئوية للسنوات الخبرة المهنية للمدربين.



### 1-1- المحور الأول:

- الفرضية الجزئية الأولى:

- يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية .

- السؤال رقم (01):

- أثناء تنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب هل للتحضير البدني دور فيها؟

- الهدف من السؤال: معرفة دور التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية .

- الجدول رقم (03): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (01).

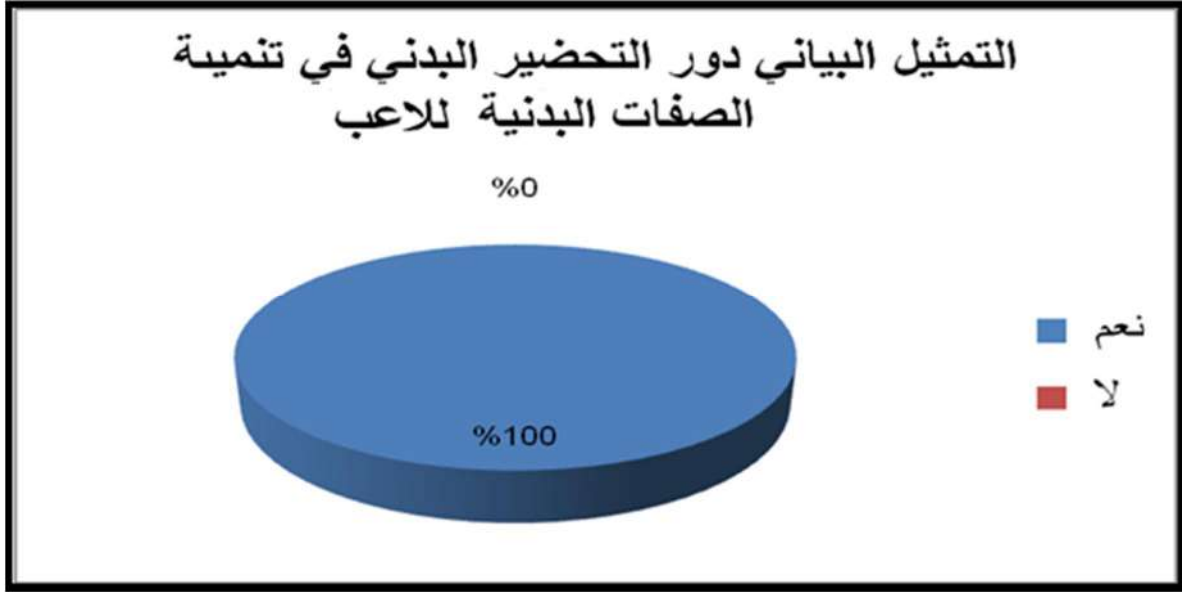
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	100%
لا	00	00%
المجموع	05	100%

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن النصف الأكبر من المدربين، يؤكدون أن للتحضير البدني دور في تنمية الصفات البدنية للاعبين وهم بنسبة (100%) من المدربين، أما النصف الأصغر بنسبة (00%)

يؤكدون على انه ليس للتحضير البدني دور في تنمية الصفات البدنية للاعبين.

- الدائرة النسبية رقم (03): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (01):



- السؤال رقم (02):

- هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة الرياضية؟  
 -الهدف من السؤال:لتعرف هل لزيادة فعالية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين.

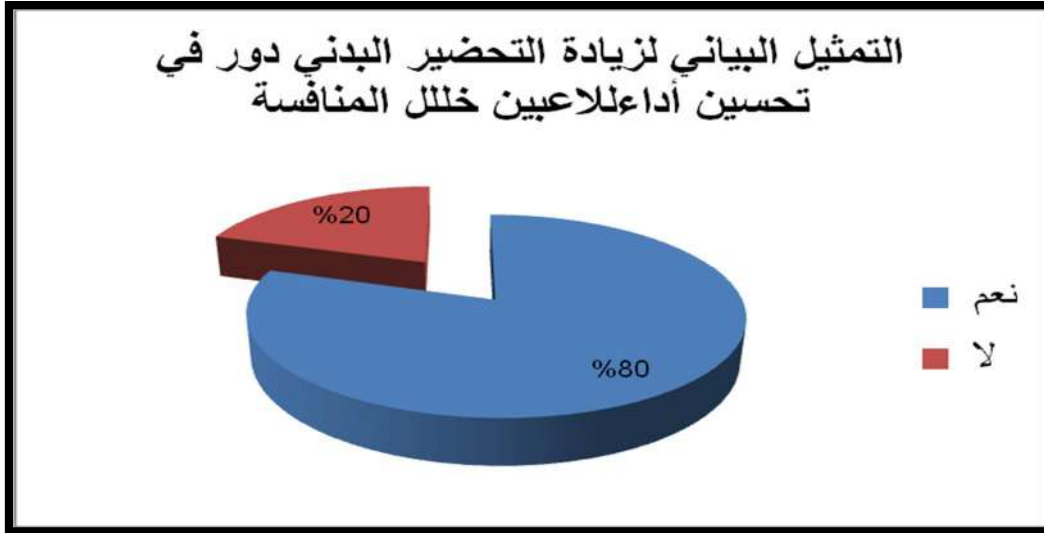
-عرض النتائج:

- الجدول رقم (04): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (02).

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
%80	04	نعم
%20	01	لا
%100	05	المجموع

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول، نلاحظ أن فئة كبيرة من المدربين أي بنسبة (80%) يؤكد أن لزيادة فعالية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة ، أما الفئة الصغيرة منهم بنسبة (20%) تؤكد أنها لا تواجه لزيادة فعالية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة، في نظرنا هذا راجع، أن عند زيادة فعالية التحضير البدني أنه يلعب دور كبير و مهام بدرجة الأولى لتحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة الرياضية، لذلك معظم

المدرسين يركزون علي أن التحضير البدني يلعب دور في تحسين أداء اللاعبين وبعضهم يري ذلك العكس ولان التحضير البدني هو الذي يوصل اللاعب إلى أداء الجيدا.  
-الدائرة النسبية رقم (04):تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم ( 02 )



-السؤال رقم (03):

- بحكم تجربتك هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

الهدف من السؤال:لتعرف علي تنمية الصفات البدنية لها دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- عرض النتائج :

الجدول رقم (05): يبين لنا نتائج إجابات المدرسين على السؤال رقم (03).

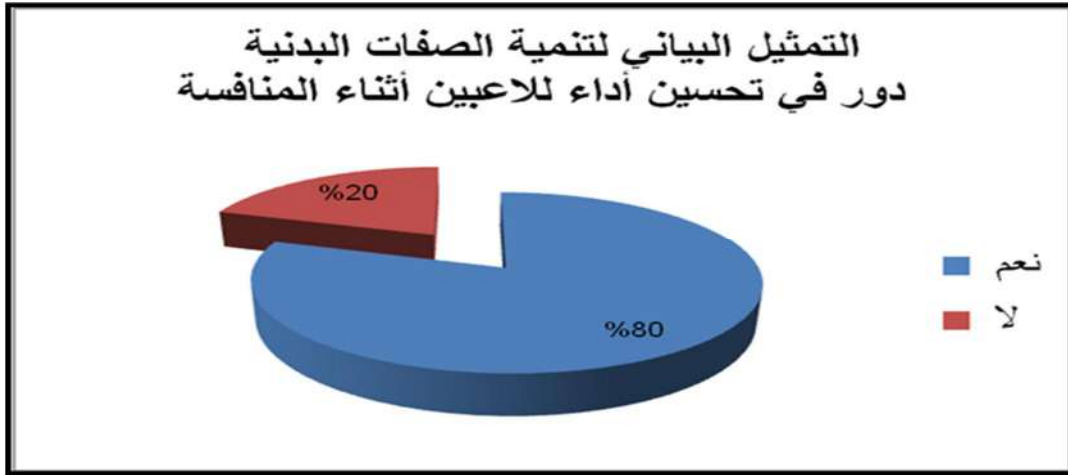
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	04	80%
لا	01	20%
المجموع	05	100%

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن معظم المدرسين و التي نسبتهم (80 %)، يؤكدون بأنه لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة، أما البقية منهم والتي نسبتهم (20)

(%)، يؤكدون عكس ذلك، وهذا في رأينا راجع إلي أن المدربين يركزون علي تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين و يعتبرونها هي الطريقة المثلية في تحسين أداء اللاعبين لذلك فالمدربين يركزون علي تنمية الصفات البدنية وتعود إلى أن المدرب بحاجة إلى أن يكون اللاعب في صورة جيدا لان الصفات البدنية تكون مهمة في المنافسات الرياضية.

- الدائرة النسبية رقم (05): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم ( 03 ).



- السؤال رقم (04):

- هل تخصص حصص لتنمية و تطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات قبل المنافسة الرياضية الهدف من السؤال: معرفة هل تخصص حصص إضافية لتنمية الصفات البدنية قبل المنافسة.

- عرض النتائج:

- الجدول رقم (06): يبين نتائج إجابات المدربين الخاصة بالسؤال رقم (04).

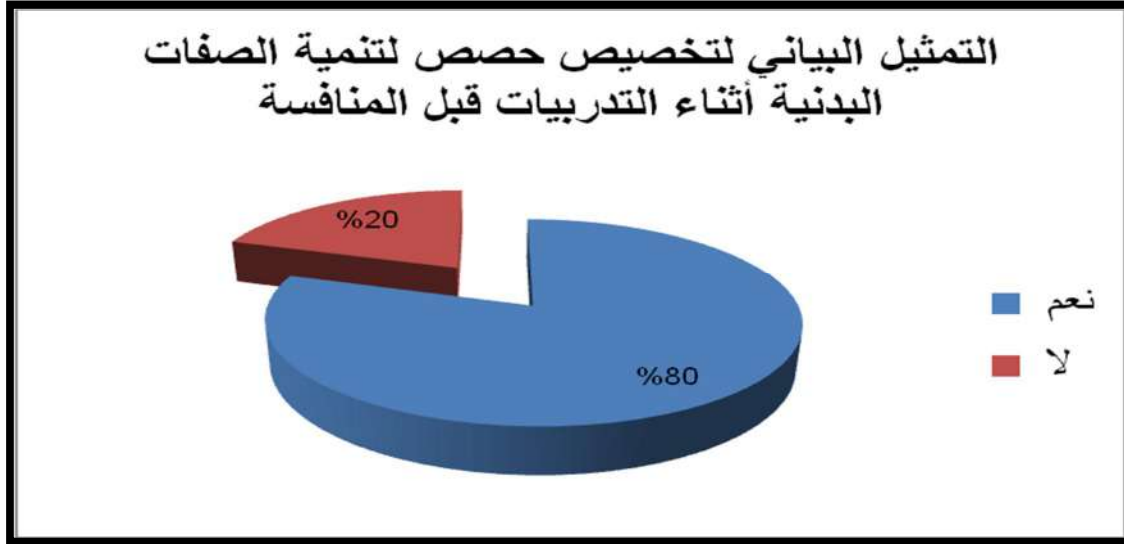
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	04	80%
لا	01	20%
المجموع	05	100%

عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول، أن معظم المدربين والتي تبلغ نسبتهم (80 %)، يؤكدون بأنه يخصصون حصص إضافية لتنمية الصفات البدنية أثناء التدريبات قبل المنافسة ، أما البقية والتي تبلغ نسبتهم

( 20% ) فيؤكدون عكس ذلك. في نظرنا هذا راجع إلى أن المدربين يركزون علي تزويد اللاعبين بحصص إضافية لتنمية الصفات البدنية لكاسب الوقت قبل بداية المباريات فهم يؤكدون عليها بدراسة كبيرة ,وتعود كذلك إلي خبرة المدرب وألى أن الحصص إضافية تساعد اللاعبين على تعلم المهارات وتنميته

الدائرة النسبية رقم (06):تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (04) .



- السؤال رقم (05):

- هل الأداء الجيد مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية ؟

- الهدف من السؤال: معرفة هل يكون الأداء الجيد مرتبط بتنمية الصفات.

- عرض النتائج:

- الجدول رقم (07): يوضح لنا النتائج الخاصة بالسؤال رقم (05).

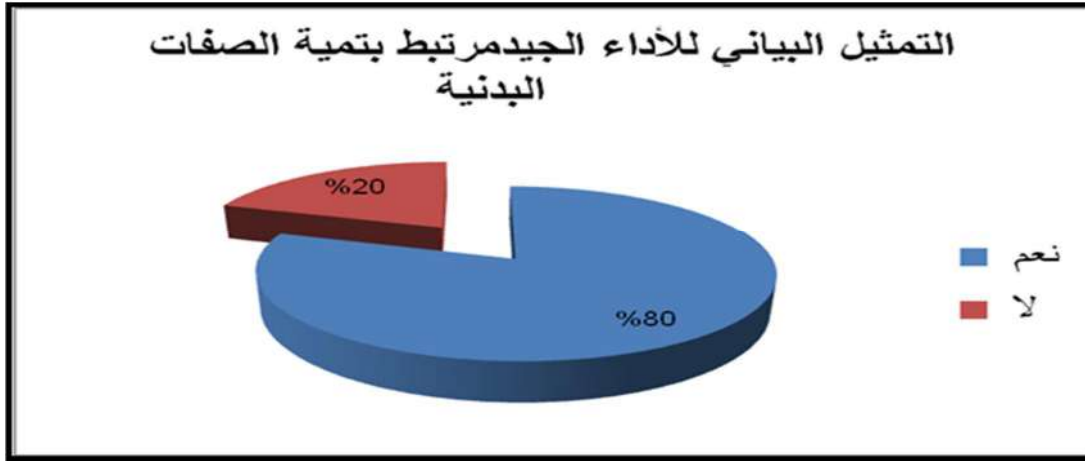
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	04	80%
لا	01	20%
المجموع	05	100%



عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن النصف الأكبر من المدربين (80%) يؤكدون أن الأداء الجيد مرتبط بتمتية الصفات البدنية، أما النصف الأصغر (20%) يؤكدون على أن ليس للأداء ارتباط بتمتية الصفات البدنية في نظرنا هذا راجع، أن معظم المدربين يفوقون على أن الأداء الجيد مرتبط بتمتية وتطوير الصفات البدنية أو أن يكون التحضير البدني الجيد من طرف المدربين، إضافة إلى عدم امتلاك اللاعبين إلى القدرة الكافية، أو أنه قد يكون اللعب مصاب أثناء المباراة، فتؤثر عليه سلباً ولأنه كلما كان التحضير البدني جيداً فيكون أداء اللاعب جيداً وهو يرتبط بتمتية الصفات البدنية فهي في علاقة مع التحضير البدني

الدائرة النسبية رقم (07): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (05).



- السؤال رقم (06):

- من بين هذه الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين؟  
الهدف من السؤال: معرفة ماهي الصفة المهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين.

- عرض النتائج:

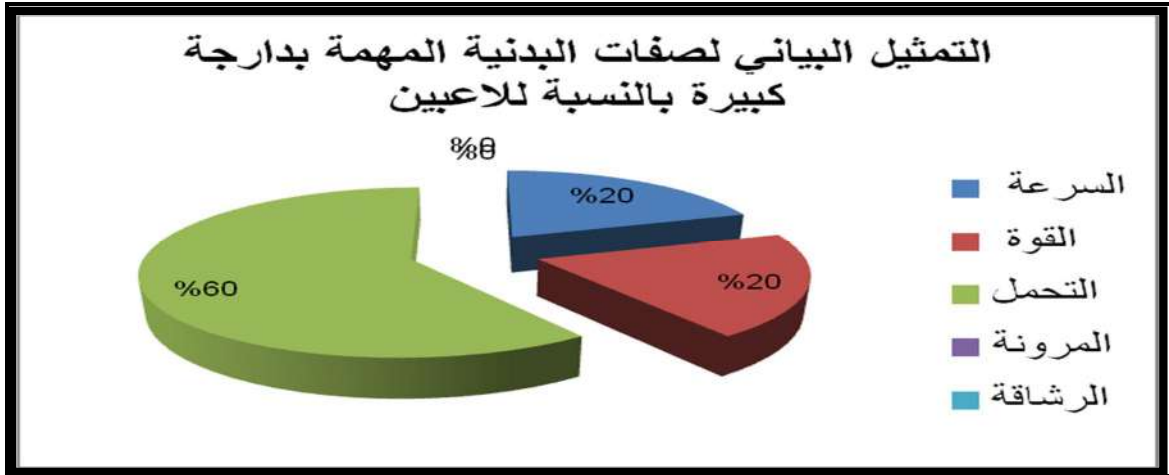
- الجدول رقم (08): يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (06).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
السرعة	01	20%
القوة	01	20%
التحمل	03	60%

المرونة	00	%00
الرشاقة	00	%00
المجموع	05	%100

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول، أن أغلبية آراء المدربين والتي تبلغ نسبتهم (20%) يؤكدون أن السرعة هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة للاعبين، أما نسبة (20%) يؤكدون أن القوة هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة للاعبين أما الأكثرية ونسبتهم (60%) يؤكدون أن التحمل هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة للاعبين أما نسبة (00%) يؤكدون أن المرونة صفة غير مهمة بالنسبة للاعبين أما نسبة (00%) يؤكدون أن الرشاقة صفة غير مهمة بالنسبة للاعبين، في نظرنا هذا راجع،إلي أن التحمل هو الصفة الأساسية و المهمة بالنسبة إلي اللاعبين لذلك فمعظم المدربين يركزون عليها بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين فهي التي تساعد اللاعبين علي الأداء الجيد وفيهم من يركز علي صفة السرعة و القوة و يعتبرها هي أساسية. الدائرة النسبية رقم (08):تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم( 06) .



- السؤال رقم (07):

- هل التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتتمة و تطوير الصفات البدنية ؟  
الهدف من السؤال:معرفة هل لتنوع طرق التدريب علاقة بتتمة و تطوير الصفات البدنية .

عرض النتائج:

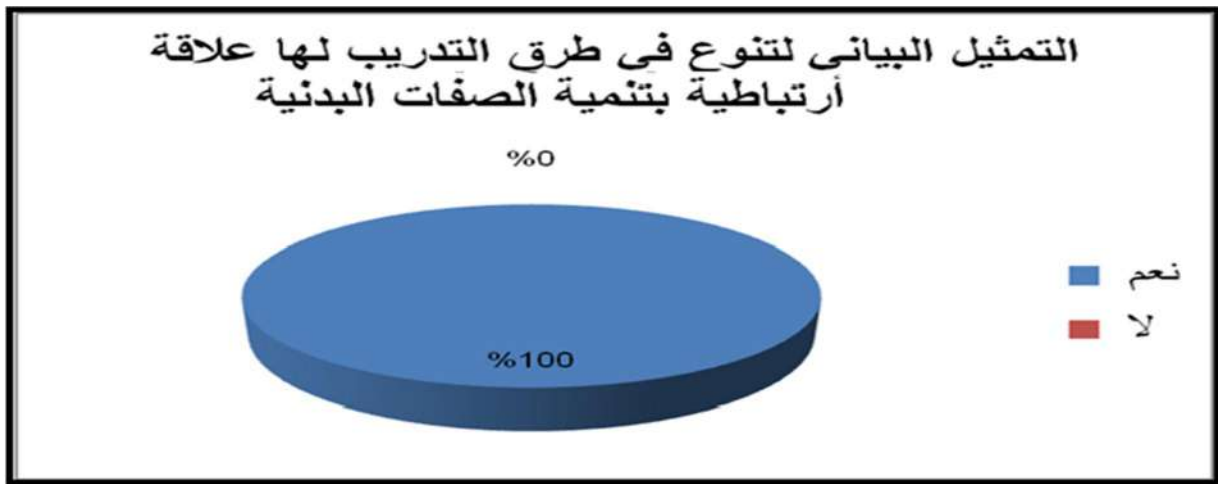
الجدول رقم (09): يبين لنا نتائج إجابات الأساتذة على السؤال رقم (07).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	%100
لا	00	% 00
المجموع	05	%100

### عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن آراء المدربين متفاوتة بالنسبة (100%) تلاحظ أن التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتمتية و تطوير الصفات البدنية، ونسبة المعدومة (00%) تلاحظ أن التنوع في طرق التدريب ليس لها علاقة ارتباطية بتمتية و تطوير الصفات البدنية ، في نظرنا هذا راجع، إما إلى الخبرة من طرف المدربين، لذلك معظم المدربين يفوقون علي التنوع في طرق التدريب لأنه هي الطريقة التي لها علاقة ارتباطية بتمتية الصفات البدنية ،لأن طرق التدريب كلما تنوعت تساعد في التتمية بشكل جيدا و لان التنوع في الطرق التدريب من طرف المدرب يمكن أن تحقق له أفضل النتائج.

الدائرة النسبية رقم (09): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (07).



- السؤال رقم (08):

- في رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج ؟  
الهدف من السؤال: معرفة هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.

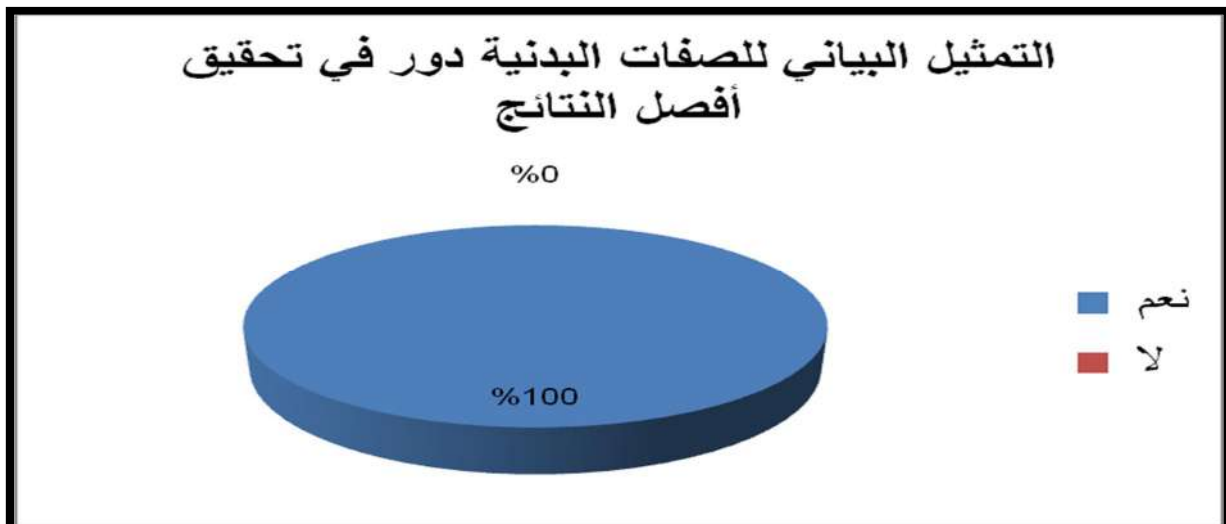
- عرض النتائج:

- الجدول رقم (10): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (08).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	%100
لا	00	%00
المجموع	05	%100

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول، أن آراء المدربين متفاوتة، بحيث النصف الأكبر منهم بالنسبة (100%)، يؤكدون أن الصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج، أما بقية المدربين وهي النسبة المعدومة فكانت نسبة (00%) يؤكدون على يؤكدون على أن ليس للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج. في نظرنا هذا راجع، أن للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج لأن كلما كانت الصفات البدنية منمية عند اللاعب بشكل جيدا فإنه سيحقق أفضل النتائج في المباريات لذلك فالمدربين يركزون عليها بشكل جيدا على تنمية الصفات أثناء الحصة التدريبية وهي تراجع إلى الزيادة في فعالية التحضير البدني من طرف المدرب و الطرق الصحيحة في تنمية الصفات .  
الدائرة النسبية رقم (10): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (08).



-السؤال رقم (9):

- هل التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

-الهدف من السؤال: التعرف هل عندما يكون التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

- عرض النتائج:

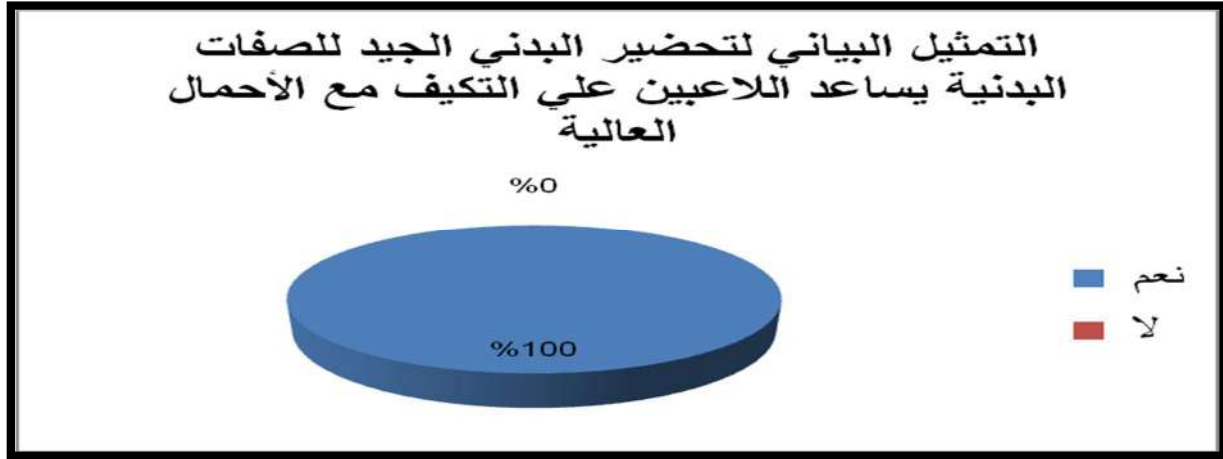
- الجدول رقم (11): يبين لنا نتائج إجابات الأساتذة على السؤال رقم (9).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	%100
لا	00	%00
المجموع	05	%100

عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن كل المدربين أي بالنسبة (100%) يؤكدون أن عندما يكون التحضير البدني الجيد للصفات البدنية فإنه يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال العالية، أما القيمة الباقية أي بالنسبة ( 00%) ينفون ذلك , في نظرنا هذا راجع، أن كلما يكون التحضير البدني جيدا للصفات البدنية فإنه يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية ,لأن الصفات البدنية تساعد اللاعبين علي التكيف الجيد مع الأحمال أثناء المباريات,لذلك فالمدربين يركزون علي التحضير البدني الجيد للصفات فالمدربين يركزون عليها في المباريات من خلال درجة التحامل لذلك فالمدربين يعملون على الزيادة في فعالية التحضير البدني لدي اللاعبين .

الدائرة النسبية رقم (11):تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم ( 9) .



-السؤال رقم(10):

- هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد احد عناصر مكونات التدريب ؟  
-الهدف من السؤال: التعرف هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد احد عناصر مكونات التدريب.

- عرض النتائج:

- الجدول رقم (12): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (10).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	%100
لا	00	%00
المجموع	05	%100

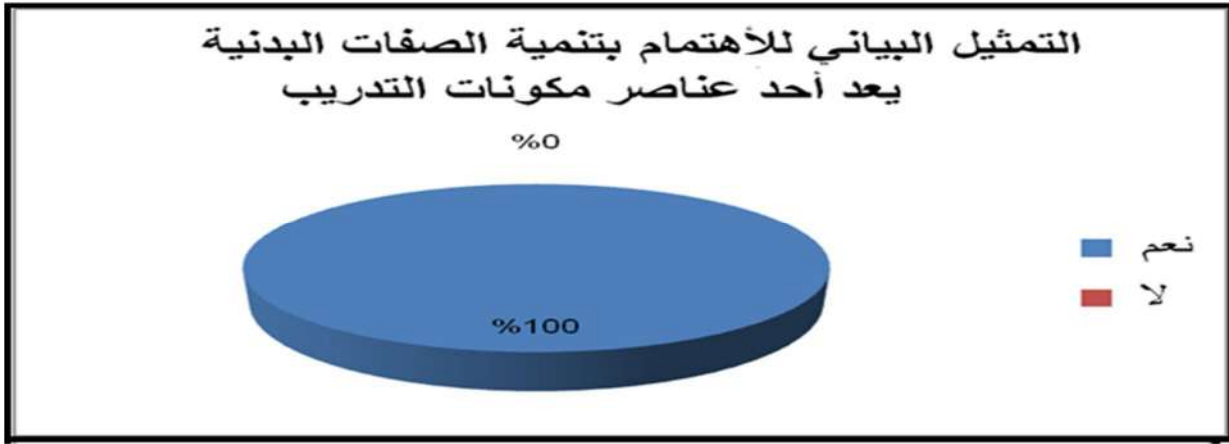
عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن الفئة الأكبر من المدربين بالنسبة (100%) يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب، أما القيمة المعدومة من المدربين بالنسبة (00%) ينفون ذلك في نظرنا هذا راجع، أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية شيء مهم بالنسبة إلي اللاعبين لأنه يعد أحد عناصر مكونات التدريب لذلك فالمدربين أثناء التدريب يركزون علي تنمية الصفات البدنية .

أم أجوبة التي كانت بنعم فمعظم المدربين كانت معظم أجابته أن الاهتمام بتنمية الصفات هو مكونات التدريب لأن في رأيها يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الرياضية لأنه الصفات البدنية مهمة

في المباريات و الحرص من طرف المدرب إلى تميته.

الدائرة النسبية رقم (12): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (10) .



-السؤال رقم(11):

-هل عدم قدرة اللاعب علي سرعة و اكتساب و إتقان و أداء المهارت الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبطة بضعف أو افتقار اللاعب لهذا الصفات؟

-الهدف من السؤال: التعرف هل عند عدم قدرة اللاعب علي سرعة واكتساب و إتقان و أداء المهارت بالكرة أو بدونها يكون لها أرتبط بضعف أو افتقار لهذا الصفات.

- عرض النتائج:

- الجدول رقم (13): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (11).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	%100
لا	00	%00
المجموع	05	%100

عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن فئة الأكبر من المدربين بالنسبة (100%) يؤكدون أن عدم قدرة اللاعب علي سرعة واكتساب و إتقان و أداء المهارت الأساسية بالكرة أو بدونها أنه مرتبطة بضعف أو افتقار اللاعب لهذه الصفات، أما القيمة الباقية بالنسبة (00%) ينفون ذلك، في نظرنا هذا راجع، أن اللاعب عندما يكون مفتقرا لهذه الصفات فإنه لا يستطيع اكتساب و إتقان المهارة

الأساسية بالكرة أو بدونها لهذا يجب العمل أثناء التدريبات علي تنمية الصفات البدنية و المهارية وهذا ما يوافق عليه المدربين من خلال أجابته وكذلك راجع إلى نقص اللاعبين في التحضير البدني ونقص في المهارت البدنية و المهارية التي تساعده علي إتقان أي مهارة ..  
الدائرة النسبية رقم (13): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (11).



### 1-2- المحور الثاني :

#### - الفرضية الجزئية الثانية :

- يساهم التحضير البدني في تطوري الجانب التكتيكي في كرة القدم خلال المنافسة

- السؤال رقم (1):

- بصفتك كمدرّب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً ؟

الهدف من السؤال: التعرف علي أي التحضير الذي يبدأ به المدرب أولاً.

- عرض النتائج:.

- الجدول رقم (14): يوضح لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (1)

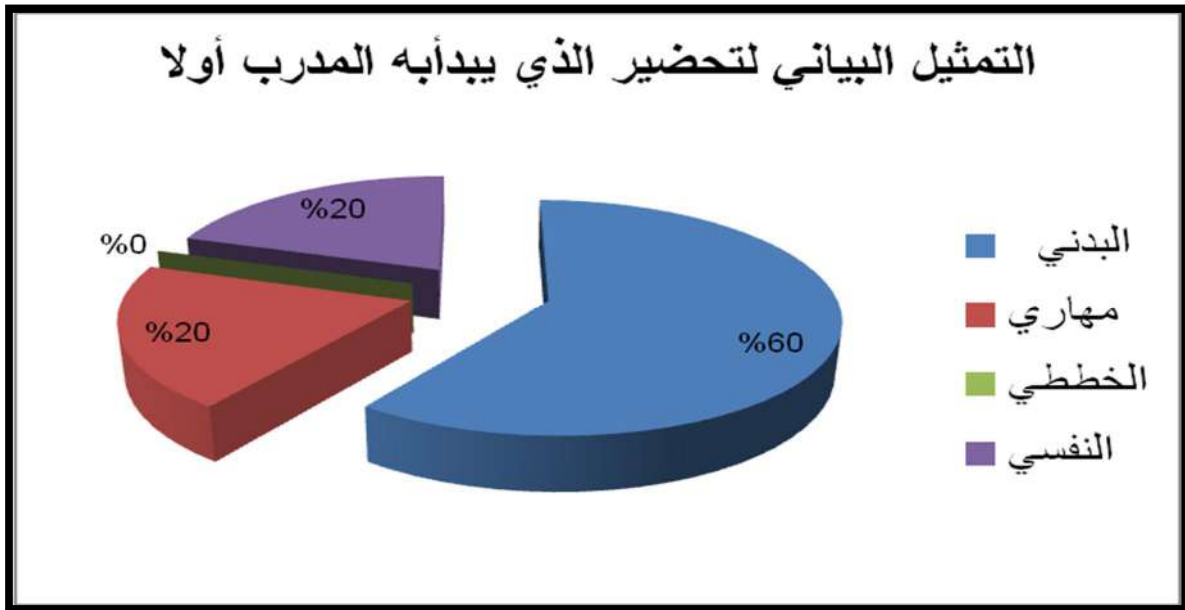
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
البدني	03	60%
مهاري	01	20%
الخططي	00	00%
النفسي	01	20%
المجموع	05	100%



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول، أن آراء المدربين متباعدة، بحيث كانت نسبة ( 60%) من المدربين، يؤكدون بأن التحضير الذي يبدوناه أولاً هو التحضير البدني والنسبة الباقية منهم أي بنسبة ( 20%) يؤكدون بأن التحضير الذي يبدوناه أولاً هو التحضير المهاري. والنسبة الباقية منهم أي بنسبة ( 20%) يؤكدون بأن التحضير الذي يبدوناه أولاً هو التحضير النفسي، والنسبة الباقية منهم و المعدومة أي بنسبة ( 00%) يؤكدون بأن التحضير الذي يبدوناه أولاً هو التحضير الخط في نظرنا هذا راجع ألي أن التحضير البدني هو التحضير المهم بالنسبة للاعبين لأنه هو التحضير الذي يجعل اللاعب في كامل قوها أثناء المباراة

الدائرة النسبية رقم (14): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (1)



- السؤال رقم (2):

- ما هي المهارت التي تركز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين ؟
- الهدف من السؤال: التعرف علي المهارت التي يركز عليها المدرب أثناء التحضير البدني للاعبين.

- عرض النتائج :

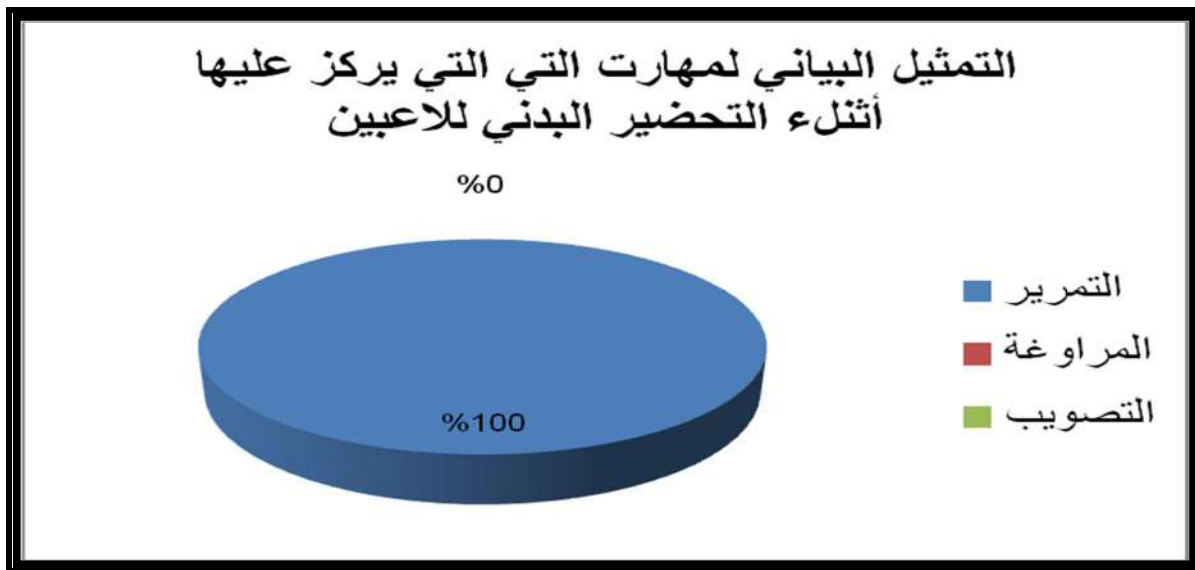
- الجدول رقم (15): تبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (2).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
التمرير	05	%100
المراوغة	00	%00
التصويب	00	%00
المجموع	05	%100

عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن كل المدربين و التي تقدر نسبتهم ( 100%)، يؤكدون بأن التمرير هي المهارة الأولى التي يركز عليها أثناء التحضير البدني، والنسبة الباقية و المعدومة منهم أي بنسبة ( 00%) يؤكدون بأن المراوغة والتصويب لا تكون هي أولاً في التحضير البدني، في نظرنا هذا راجع إلى أن التمرير هي الصفة المهارية التي يتم التركيز عليها أثناء التحضير البدني لأن هذه الصفة تحقق أفضل النتائج بالنسبة للاعبين، وهي الصفة التي يركز عليها المدربين قبل المنافسة فهم يؤكدون علي مهارة التمرير.

الدائرة النسبية رقم (15): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (2).



- السؤال رقم (3):

- هل لكثافة التحضير البدني تأثير علي اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة ؟  
الهدف من السؤال: لتعرف هل تكون لكثافة التحضير البدني لها تأثير علي اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة.

- عرض النتائج:

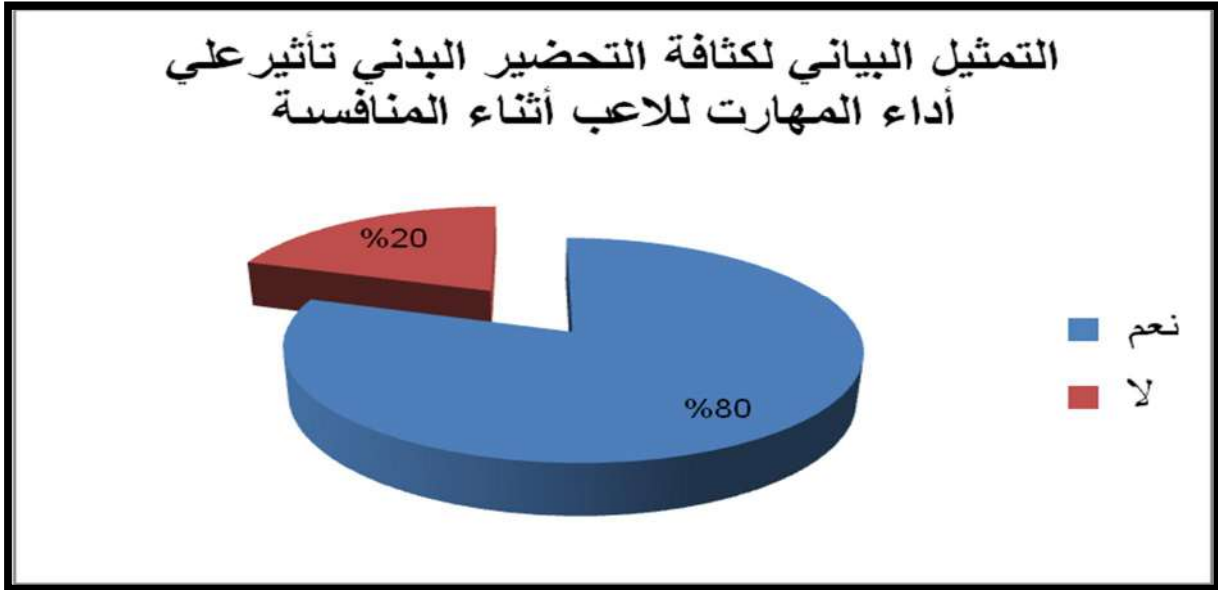
- الجدول رقم (16): يمثل النتائج الخاصة بالسؤال رقم (3).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	04	%80
لا	01	%20
المجموع	05	%100

عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول، يظهر لنا أن أغلبية المدربين ونسبتهم (80%)، يؤكدون بأن لكثافة التحضير البدني لهو تأثير علي أداء مهارته أثناء المنافسة، أما النسبة الباقية منهم أي بنسبة (20%) من المدربين فيرون العكس، وفي رأينا هذا راجع، أن كثافة التحضير البدني تأثر علي اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة لأن زيادة حمل التحضير البدني لهو تأثير، نقص خبرة المدرب في التدريب، عدم تقبل اللاعب علي زيادة التحمل أثناء المباريات، عدم التحضير الجيد قبل المباريات وكذلك كثافة هذا التحضير البدني لها تأثير على الصفات البدنية و المهارية فهي تنقص من مهارات اللاعب أثناء المنافسة.

الدائرة النسبية رقم (16): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم ( 3).



- السؤال رقم (4):

- هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ؟
- الهدف من السؤال: لتعرف هل يخصص المدرب حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة.

- عرض النتائج:

- الجدول رقم (17): يوضح النتائج الخاصة بالسؤال رقم (4).

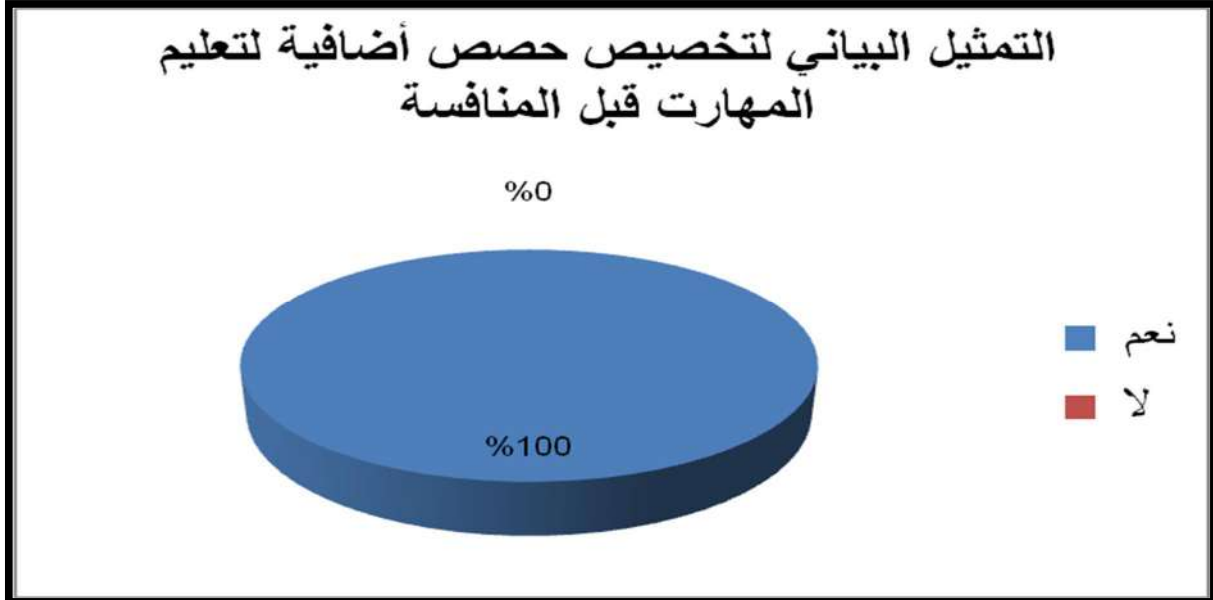
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	100%
لا	00	00%
المجموع	05	100%

- عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن معظم المدربين والتي تقدر نسبتهم بـ (100%) ، يؤكدون بأنهم يخصصون حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة، أما بقية المدربين والتي تقدر نسبتهم بـ (00%) فيرون عكس ذلك في نظرنا هذا راجع، إلى أن الحصص المخصصة قبل المباريات الرسمية تساعد اللاعب علي تصحيح الأخطاء، التحضير البدني و المهاري الجيد، تعلم

علي المهارت بشكل جيد, خبرة المدرب العالية في استغلال هذه الحصص و في التدريب لتعمل مع الحصص اضافة أستغلها بشكل جيد وكذلك إعطاء الفرصة إلى اللاعبين في استغلال هذه الحصص في التعبير بكل حرية .

الدائرة النسبية رقم (17): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (4).



-السؤال رقم (5):

- ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في تدريب المهارات ؟  
-الهدف من السؤال: معرفة نوع الطريقة التي يركز عليها المدرب في التحضير البدني في تدريب لمهارات.

- عرض النتائج:

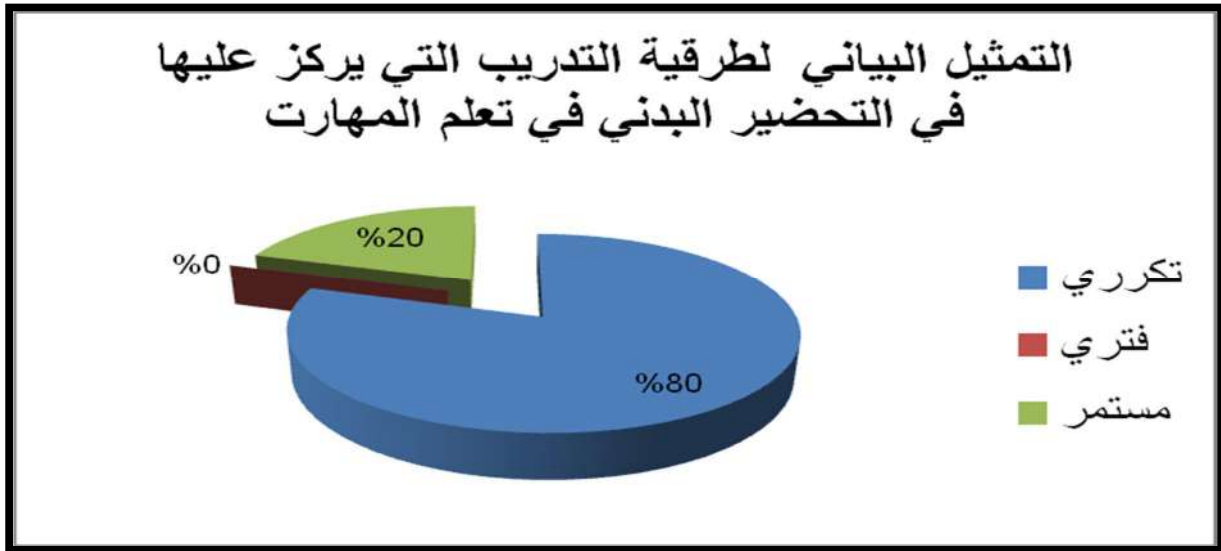
- الجدول رقم (18) : يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (5).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
تكرري	04	80%
فتري	00	00%
مستمر	01	20%
المجموع	05	100%

- عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول، أن هناك معظم المدربين والتي تقدر نسبتهم بـ(80%)، بأنهم يركزون علي طريقة التدريب التكراري، أما البقية ونسبتهم مقدرة بـ (20%) فهم يركزون علي طريقة التدريب المستمر في التحضير البدني في تدريب المهارت، أما البقية ونسبتهم مقدرة بـ (00%) فل يركزون علي طريقة التدريب التكراري وفي نظرنا هذا راجع، إلى أن التدريب التكراري يساعد اللاعبين علي فهم كل ماهو مطلوب منهم ،فالتدريب التكراري يجسد الفكرة في أذهان اللاعبين من خلال تكرار المعلومات لعادت مرات، كما يراجع إلى خبرة المدرب في اعتمدها علي هذه الطريقة، كما يركز معظم المدربين علي طريقة التدريب المستمر لأنه هي التي تساعد على وصول اللاعب إلى الهدف الصحيح.

الدائرة النسبية رقم (18): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (5).



-السؤال رقم (6):

- في رأيك هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج ؟
- الهدف من السؤال: التعرف هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج.

- عرض النتائج :

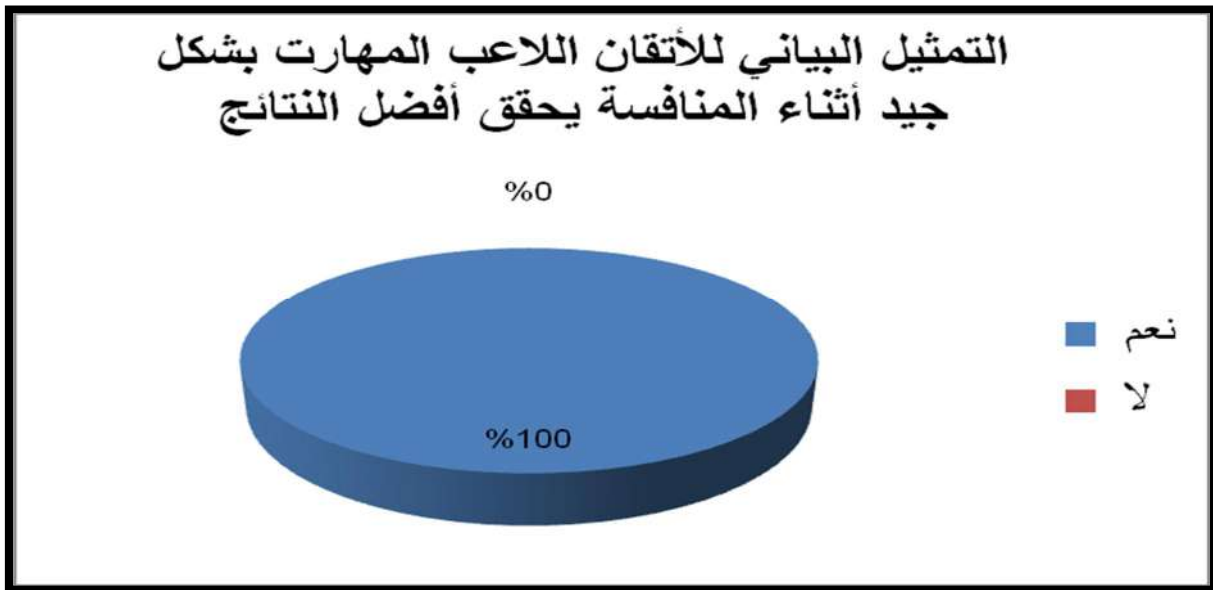
- الجدول رقم (19): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (6).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	%100
لا	00	%00
المجموع	05	%100

عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم آراء المدربين ونسبتهم (100%) ، يؤكدون أن عند إتقان اللاعب المهارت بشكل جيد أنه يحقق أفضل النتائج ، بينما الباقي منهم والتي تقدر نسبتهم بـ (00%) يؤكدون عكس ذلك، وفي رأينا هذا راجع ،إلى أن المدرب يعتمد علي تعليم المهارت قبل المنافسة ،وكذلك إلي خبرة المدرب في تعليم المهارت وتركيز المدرب علي متابعة و ملاحظة اللاعب أثناء المنافسة، كذلك كثرة التدريب قبل المنافسة و تخصيص المدرب حصص إضافية أثناء التدريبات وفعالية التحضير البدني تحسن من مهارات اللاعب أثناء المباريات لذلك تحقق أفضل النتائج.

الدائرة النسبية رقم (19): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (6).



-السؤال رقم (7):

- في رأيك هل للتحضير البدني دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب التكتيكي أثناء المنافسة الرياضية ؟

- الهدف من السؤال: لمعرفة هل للتحضير البدني له استجابة لتطوير الجانب التكتيكي.

- عرض النتائج:

- الجدول رقم (20): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (7).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	%100
لا	00	%00
المجموع	05	%100

عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول، أن هناك تقارب بين آراء المدربين ونسبتهم (100%) يؤكدون أن التحضير البدني له دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب التكتيكي أثناء المنافسة، أما الفئة الصغيرة منهم (20%) تؤكد عكس ذلك ، وفي رأينا هذا راجع، إلى أن التحضير البدني لهو دور مهم في استجابة اللاعب لتطوير الجانب التكتيكي ،و كذلك عندما يكون التحضير البدني لدي اللاعب بشكل جيد فإنه يطور من الجانب التكتيكي ويساعد اللاعب علي تطويرها، وكذلك إلى خبرة المدرب من خلال تركيزهم علي التحضير البدني وكذلك إلى كثرة المباريات التي يقوم بها اللاعب ومن تفهمه لبعض الخطط المسطرة من طرف المدرب .

الدائرة النسبية رقم (20):تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (7).





- السؤال رقم (8):

- هل عند اعتمادكم علي بناء خطة تدريبه تراعي الجانب البدني و الجانب المهاري للاعب ؟  
-الهدف من السؤال: لمعرفة هل عند اعتماد المدرب علي أي خطة فإنه يراعون الجانب البدني و المهاري .

- عرض النتائج:

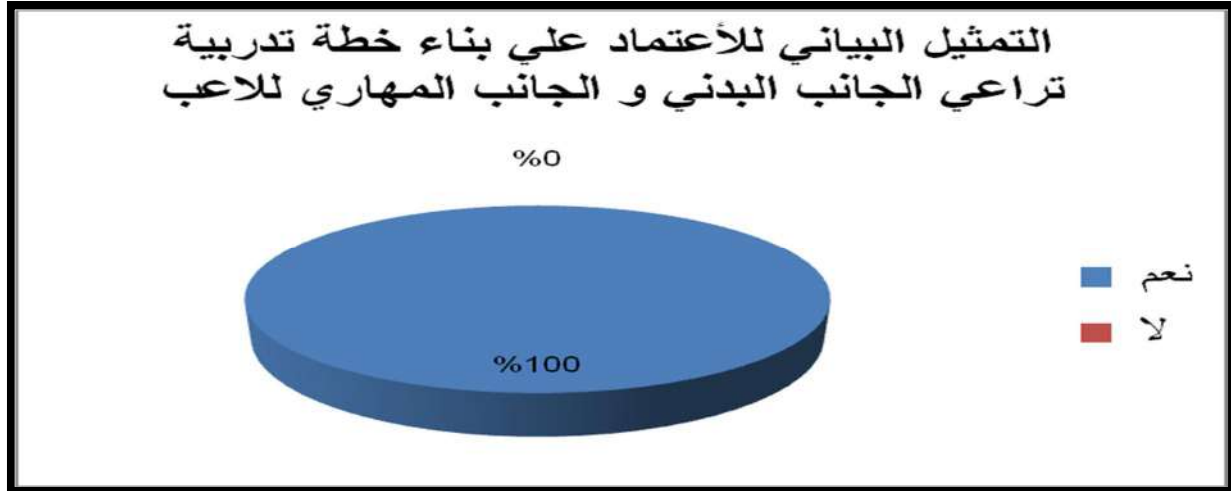
- الجدول رقم (21): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (8).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	%100
لا	00	%00
المجموع	05	%100

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول، أنه هناك تباعد بين آراء المدربين ونسبتهم (100%) يؤكدون أن عند اعتمادهم علي أي خطة فأنهم يراعون الجانب البدني و المهاري, أما الفئة الصغيرة و لأكثرية منهم (00%) فينفون ذلك , وفي رأينا هذا راجع، إلى أن الجانب البدني و المهاري لهما دور مهم في بناء الخطة التدريبية ,وكذلك هذا راجع إلي خبرة المدرب في ملاحظته إلى الجانب البدني أثناء تسطير الخطة ,لأن الخطة التدريبية تعتمد علي الجانب البدني و المهاري أثناء بناءه وكذلك كثرة

التحضير البدني التي تعتمد على تطوير الصفات البدنية و المهارة لأن تنمية الصفات تساعد اللاعب على تقبل الجانب التكتيكي و التحكم فيها أثناء المباريات .  
- الدائرة النسبية رقم (21): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (8) .



- السؤال رقم (9):

- هل للتحضير البدني علاقة بالجانب التكتيكي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية؟  
- هدف من السؤال: معرفة هل للتحضير البدني لهو علاقة بالجانب التكتيكي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية.  
- عرض النتائج:

- الجدول رقم (22): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (9).

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
%80	04	نعم
%20	01	لا
%100	05	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول، أنه هناك تباعد بين آراء المدربين فنجد نسبة (80%) من المدربين يكودون أن للتحضير البدني علاقة بالجانب التكتيكي عند الخسارة أثناء المنافسة ، أم نسبة (20%) يرون أن للتحضير البدني علاقة بالجانب التكتيكي عند الخسارة أثناء المنافسة، وفي رأينا

هذا راجع أن عندما يكون اللاعبين غير محضرين بدنيا فلا يستطيع اللاعب استجابة للجانب التكتيكي فيؤدي إلى الخسارة أثناء المنافسة، وكذلك الصفات البدنية و المهارية عندما لا تكون منية فهي تؤثر علي الجانب التكتيكي. وكذلك خبرة المدرب في التحضير البدني خلال بناء الخطة، وكذلك إلى قلة التحضير البدني لأنه لها علاقة مع تنمية الصفات البدنية و المهارية وإلى عدم تخصيص حصص إضافية قبل المنافسات .

الدائرة النسبية رقم (22): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (9).



-السؤال رقم (10):

- هل يمكنك ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب التكتيكي أثناء المنافسة الرياضية؟

-هدف من السؤال: معرفة هل يمكن المدرب أن يلاحظ استجابة اللاعب للجانب التكتيكي أثناء المنافسة. - عرض النتائج:

- الجدول رقم (23): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (10).

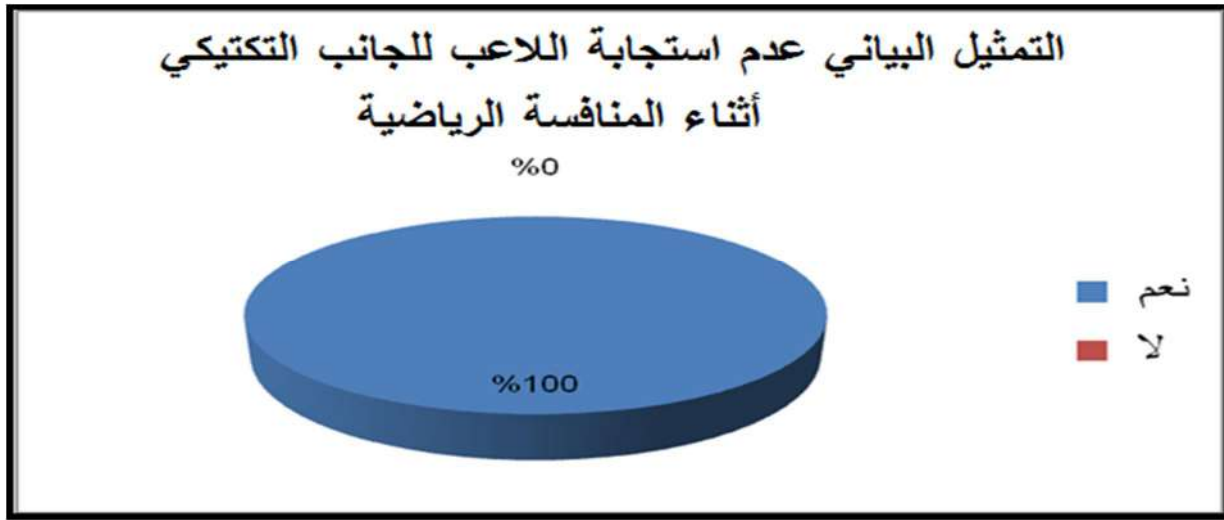
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	100%
لا	00	00%
المجموع	05	100%

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول، أنه هناك تباعد بين آراء المدربين بحيث يمكنهم ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب التكتيكي أثناء المنافسة الرياضية ، فنجد نسبة (100%) يرون ذلك دائما ، أما

الباقي منهم و نسبتهم (00%) ليتفقون مع الرأي الثاني, وفي رأينا هذا راجع إلى خبرة المدرب و المتابعة أثناء المنافسة , و قوة الملاحظة وكذلك فهم المدرب إلى الخطة التي يعتمد عليه أثناء المباراة , و إلى التحضير البدني الجيد لدي اللاعبين قبل المنافسة كذلك تعود من معرفة المدرب إلى اللاعبين الذين لم يقوم بعملية التحضير البدني و المهاري بشكل جيدا لذلك فالمدرب يمكنه معرفة اللاعبين الذين لم يستجيبوا إلى الجانب التكتيكي ..

الدائرة النسبية رقم (23): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (10).



-السؤال رقم (11):

- هل عند الخروج الاضطراري للاعب يؤثر علي الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟
- هدف من السؤال: معرفة هل عند خروج الاضطراري للاعب يؤثر علي الجانب الخططي .
- عرض النتائج:

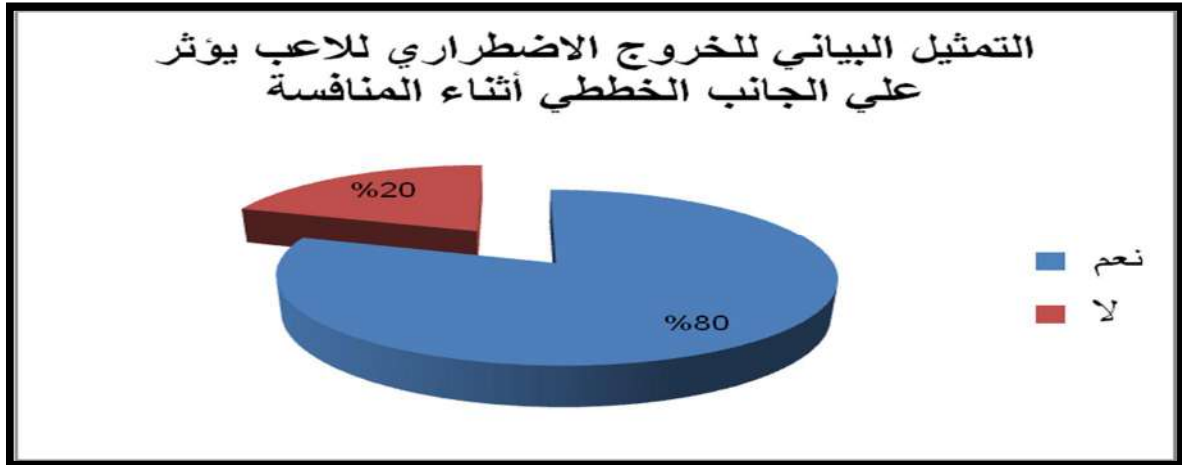
- الجدول رقم (26): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (26).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	04	%80
لا	01	%20
المجموع	05	%100

عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول، أنه هناك تباعد بين آراء المدربين أي عند خروج اللاعب الاضطراري فإنه يؤثر علي الجانب الخططي أثناء المنافسة ، فنجد نسبة (80%) يرون ذلك دائما ، أما الأقلية منهم و نسبتهم (20%) فيرون ذلك أحيانا . وفي رأينا هذا راجع،إلي عدم التحضير البدني الجيد قبل المنافسة ,وكذلك نقص خبرة المدرب في التحكم في المباراة وعدم أستوعب اللاعبين إلي الخطة المسطرة من طرف المدرب ,وكذلك عدم التوجيه الصحيح من طرف المدرب وكذلك عدم تماسك الفريق من الناحية البدنية و المهارية و النفسية وعدم التحكم و التوجيه من طرف المدرب في اللاعبين أثناء المباراة .

الدائرة النسبية رقم (26):تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (26) .



-السؤال رقم (29):

- هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتموها قبل المنافسة الرياضية؟
- الهدف من السؤال:معرفة هل يحقق المدرب الفوز من خلال الخطة التي يسطره قبل المنافسة.
- عرض النتائج:

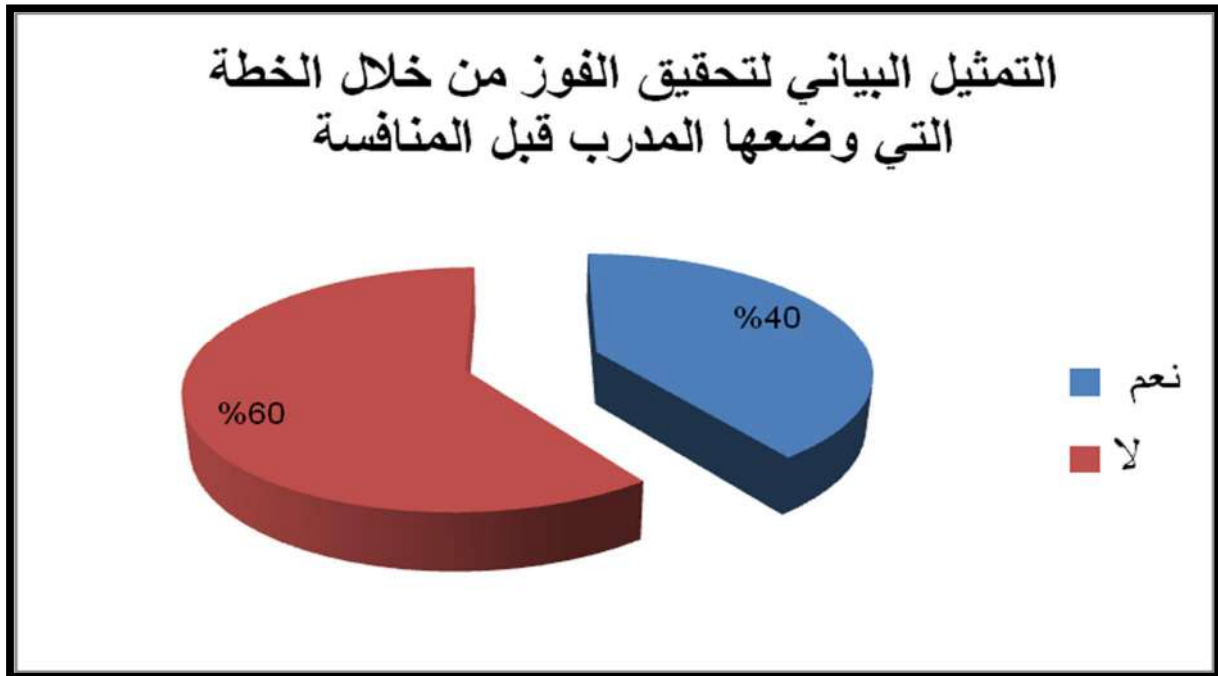
- الجدول رقم (29): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (29).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	02	40%
لا	03	60%
المجموع	05	100%

عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول، أنه هناك تباعد بين آراء المدربين أنهم يحققون الفوز من خلال الخطة التي وضعوها قبل المنافسة، فنجد نسبة (40%) من المدربين يرون ذلك أحيانا ، أما الأكثرية منهم و نسبتهم (60%) فيرون ذلك يرون ذلك دائما. وفي رأينا هذا راجع، إلى أن الخطط المستعملة في المنافسة غير مناسبة بشكل صحيح ,وكذلك استعمال خطة غير مناسبة أثناء المنافسة, وكذلك نقص في التحضير البدني و المهاري وعدم أستوعب اللاعبين إلى الخطة المسطرة من طرف المدرب وفهمهم لها بشكل صحيح أو عدم اعتماد على خطة يريها المدرب الناحية البدنية اللاعب أو عدم مراعاة قوة الخصم من كل النواحي أو عدم تفهم اللاعبين إلى الخطة المسطرة من طرف المدرب .

الدائرة النسبية رقم (29): تبين لنا النسبة المئوية للسؤال رقم (29).



## 2- مناقشة نتائج الدراسة :

### 2-1- التحقق من الفرضيات:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي ، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدرسين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها ، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدرسين و في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالاتي :

### 2-1-1- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول وذلك في الأسئلة (01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، 09، 10.11.12)، وكنموذج لذلك هذا ما أكده المدرسين من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (01) بنسبة (100%)، فأكدوا أن للتحضير البدني دور في تنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- المدرسين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
- تأكيد المدرسين على ضرورة تنمية الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدرسين بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.
- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية. و اهتمام المدرسين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.
- حرص المدرسين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة.
- أدراك المدرسين بأهمية ودور الصفات البدنية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.

- حرص المدربين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية ومستوى تكتيكي ومهاري عال.
- سعي المدربين من أجل إتقان المبادئ الأساسية في كرة القدم.
- من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول: (بأن التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية للاعب).

### 2-1-2- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي بأن يساهم التحضير البدني في تطوير الجانب التقنوتكتيكي في كرة اقدم خلال المنافسة الرياضية. إلى معرفة الدور الذي يلعبه التحضير البدني في تطوير الجانب التقنوتكتيكي في كرة اقدم خلال المنافسة الرياضية

ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة (01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، 09، 10، 11، 12)، وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (8)

إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (7)، التي أكدوا فيها على أن عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة فإنه يحقق أفضل النتائج ، وهذا بنسبة (100 % )، وهذا ما يثبت ما ذكرناه سابقا في هذه الفرضية ،

- ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:
- المدربين يجمعون على أن التحضير البدني يساهم في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية
- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني ت لدورها يساهم في تحسين المهارت لدي اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني الذي يساعد علي الأداء المهاري من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات المهارية.
- اعتبار أن التحضير البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري الجيد للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.



- حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة التي تساعد علي تأدية المهارات.
- المدربين يجمعون على أن التحضير البدني يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب التقنوتكتيكي أثناء المنافسة الرياضية
- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني لأنه يساعد اللاعبين على استجابة إلى الجانب التقنوتكتيكي أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني الذي يساعد علي الجانب التقنوتكتيكي من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هذا الجانب و العمل به أثناء المباريات.
- اعتبار أن التحضير البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التقنوتكتيكي لدي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي نقول: ( بأن التحضير البدني يساهم في تطوير الجانب التقنوتكتيكي في كرة اقدم خلال المنافسة الرياضية).

3- الخلاصة العامة:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن لفعالية التحضير البدني تأثير علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية :

يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني لدورها يساهم في تحسين المهارت لدي اللاعبين أثناء المنافسة. وكذلك والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً. ولأن المدربين يجمعون على أن التحضير البدني يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب التقنوتكتيكي أثناء المنافسة الرياضية.

وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمدربين والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه (القسم الولائي) وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة و توصلنا إلى نتائج توحى بأن هناك فعالية لتحضير البدني علي الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة الرياضية .

ومن خلال آراء وأجوبة المدربين توصلنا إلى النتائج التالية:

1/ يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية

2/ يساهم التحضير البدني في تطوير الجانب التقنوتكتيكي في كرة اقدم

#### 4- اقتراحات و أهداف مستقبلية :

على ضوء النتائج نتقدم ببعض الأهداف المستقبلية إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسئولين ، والتي نأمل أن تكون بناءا مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم .

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

- 1 - عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- 2 - التركيز علي الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلي نتائج جيدة.
- 3- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد .
- 3- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني التي تتمشي مع اللاعبين .
- 4- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين.
- 5- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .
- 6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
- 7- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الضروف .
- 8-الإلمام بكل نواحي الأداء الرياضي .
- 9-المراعاة في ترتيب عناصر الأداء الرياضي
- 10-الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- 11-إعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير الجانب التقنو تكتيكي للاعبين أثناء المنافسة.
- 12-إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

13-زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دورفي الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

14-ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.

15-إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

الختمة

### خاتمة :

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني و الأداء الرياضي لدى اللاعبين في ميدان كرة القدم ، حيث أننا في البداية أردنا معرفة فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي ، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة ، 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 ، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من أربعة فصول ، فقد تناولنا في الفصل الأول التحضير البدني و الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم والصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وكذا طرق تنميتها ، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى كرة القدم و المنافسة الرياضية بكل النواحي التي يتميز بها.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها ، أكدنا فعلا أن مدربينا واعون بأهمية التحضير البدني ، ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك في زيادة فعالية التحضير البدني ، الذي له الدور الفعال في تنمية الصفات البدنية و المهارية للاعب، مع مراعاة الأداء الرياضي دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي و المهاري و النفسي ، مع التحمل في الحمولة المناسبة للتدريب ، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

### اقتراحات و التوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية ، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني و الأداء الرياضي .

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسئولين ، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم . ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

- 1 - عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- 2 - التركيز علي الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلي نتائج جيدة.
- 3- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد .
- 3- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني التي تتمشي مع اللاعبين .
- 4- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين .
- 5- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .
- 6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
- 7- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الضروف .
- 8-الإلمام بكل نواحي الأداء الرياضي .
- 9-المراعاة في ترتيب عناصر الأداء الرياضي
- 10-الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- 11-اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير الجانب التقني تكتيكي للاعبين أثناء المنافسة.
- 12-إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- 13-زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دورفي الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
- 14-ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.
- 15-إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

# قائمة المصادر و المراجع



قائمة المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية

1. أمر الله الساطر: أسس وقواعد التدريب وتطبيقاته، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
2. <sup>2)</sup> محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994م.
3. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر: 2001.
4. إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف، القاهرة: 1980.
5. إبراهيم شعلان وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989.
6. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997.
7. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب الرياضي"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1994.
8. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000.
9. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2000.
10. أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997.
11. أمين أ، ور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996.
12. بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994.
13. ثامر محسن ووائل ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989.
14. حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلني: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية: بدون سنة

## قائمة المصادر و المراجع

15. حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛ مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003.
16. حنفي محمود مختار: "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر: 1988.
17. خلاص عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهى: الاجتماع الرياضي ، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة، 2001.
18. رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية" ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2007.
19. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت (لبنان)، 1986م.
20. ريسان مجيد خريبط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ ج1، جامعة بغداد، العراق: 1989.
21. سامي الصفار: "كرة القدم" ، دالر الكتب للطباعة والنشر ، العراق، 1982 .
22. سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ الجزء الأول، ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل،بغداد: 1987.
23. طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1989.
24. عبد الغفار عروسي . دحمان معمر: "دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر ، (2005/2004).
25. عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991.
26. عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992.
27. علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م.
28. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1995.

## قائمة المصادر و المراجع

29. فضيل موساوي . عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة ) ،معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر :2004/2003.
30. كمال درويش ومحمد حسنين: "التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1984.
31. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر العربي، الإسكندرية: 199، ص(33).
32. كمال مفاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2007/2006.
33. كمال مفاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2007/2006.
34. كمال يحي الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004.
35. ماثيو جيدير: "منهجية البحث العلمي"، ترجمة ملكة ابيض، <http://dr--mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com>
36. مأمور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن مزم، لبنان، ط2، 1998.
37. محمد حسن علاوي . نصر الدين رضوان : "الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي ،القاهرة : 1987، ص(41 .42).
38. محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر : 2002.
39. محمد حسن علاوي : القياس والتقويم في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 2000.
40. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء ،مصر: 1990.

## قائمة المصادر و المراجع

41. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987.
42. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987.
43. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"؛ بدون طبعة، مصر: 1985.
44. محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار ، لبنان، 1998.
45. محمد رفعت: "كرة القدم الشعبية العالمية"؛ دار البحار، بيروت، لبنان: 1988.
46. محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965.
47. محمد علي محمد: "علم الإجتماع والمنهج العلمي"؛ ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986.
48. محمد نصرا لدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية"؛ ط3، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992.
49. محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ ط2، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية، بدون سنة.
50. محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995.
51. مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بيروت، 1988.
52. مرفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر ، لبنان ، 1999 م .
53. مزهود لوصيف، و اخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" معهد ت ب ر ،دالي إبراهيم ، مذكرة ليسانس ، جوان 1997.
54. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"؛ ط 2 ،دار الفكر العربي، القاهرة: 2001.

## قائمة المصادر و المراجع

55. مهند حسين البنشاوي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"؛ ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005 .
56. نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004.
57. وحيد محجوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1989.
58. يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004.
59. يحي كاظم النقيب : "علم النفس الرياضية"، معهد إعداد القادة ، السعودية، 1990

### المراجع باللغة الأجنبية

1. Martin habil dornhof :l'éducation physique et sportif, OPU, Alger :1993.
2. Akramov :sélection et préparation des jeunes footballeur paris : 1985.
3. Delandesheever:"Introduction à La recherché éducation ,EDA:collin bouvillier,paris:1976.
4. Delandesheever:"Introduction à La recherché éducation ,EDA:collin bouvillier,paris:1976.
5. Jobbes B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987 ..
6. Jurgen weinek :manuel d'entraînement,Edition vigot, paris : 1986 .
7. Jurgenweinècle :Manuel d'entrainement ,edition4,paris :1997.  
Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit .
8. Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif,OPU,opcit.
9. Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997.
10. najem : "lentrenment sportif";edition A.A.C.batna;alger:1998.
11. P-swienberg,d,gould: psychologie du sport de l'activité physique,vigot, paris:1997 .
12. R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991

## قائمة المصادر و المراجع

---

13. Rechar d b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris
14. Ren taelman :football techniques nouvelle d'entrainment,OPCIT.
15. Ren taelman :football techniques novells d'entrainment, Edition, amphora, paris :1990.
16. Topin Bernard :préparation et entrainement du footballeur, édition amphora ;paris ,1990 .

الملاحق



جامعة محمد الصديق بن يحيى  
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية  
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



# إستمارة إستبيان

## موجهة الى المدرسين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي التنافسي تحت عنوان " دور التحضير البدني في تطوير الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة من وجهة نظر المدرسين " نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية، وشكراً على تعاونكم.

### ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (x) أمام العبارة.

إشراف الأستاذ:

د. شليغم عبد الحق .

إعداد الطالب:

بوجمعة وائل

بوعيطة أكرم

السنة الجامعية: 2011-2012م



المحور الأول: يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية في كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

1- أثناء تنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب هل للتحضير البدني دور فيها؟

نعم  لا

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

نعم  لا

3- بحكم تجربتك هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم  لا

4- هل تخصص حصص لتنمية و تطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات قبل المنافسة الرياضية ؟

نعم  لا

5- هل الأداء الجيد مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية ؟

نعم  لا

6- من بين هذه الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين؟

الرشاقة  السرعة  القوة  التحمل  المرونة

7- هل التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية و تطوير الصفات البدنية ؟

نعم  لا

8- في رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

نعم  لا

10- هل التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

نعم  لا

11- هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب ؟

نعم  لا

إذ كان الجواب بنعم لماذا:.....

12- هل عدم قدرة اللاعب علي سرعة و اكتساب و أنفان و أداء المهارة الأساسية بالكرة أو بدوًا مرتبطة

بضعف أو افتقار اللاعب لصفات البدنية ؟

نعم  لا

المحور الثاني: يساهم التحضير البدني في تطوير الجانب التقني تكتيكي في كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

- 1- بصفتك كمدرب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً ؟
- مهاري  الخططي  نفسي  بدني
- 2- ما هي المهارات التي تركز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين ؟
- المراوغة  التصويب  التمرير
- 3- هل لكثافة التحضير البدني تأثير علي اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة ؟
- نعم  لا
- 4- هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ؟
- نعم  لا
- 5- ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في تدريب المهارات؟
- تكراري  فترتي  مستمر
- 6- في رأيك هل عند أتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج؟
- نعم  لا
- 7- في رأيك هل للتحضير البدني دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب التكتيكي أثناء المنافسة الرياضية؟
- نعم  لا
- 8- هل عند اعتمادكم علي بناء خطة تدريبيه تراعي الجانب البدني أم الجانب المهاري للاعب ؟
- نعم  لا
- 9- هل للتحضير البدني علاقة بالجانب التكتيكي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية؟
- نعم  لا
- 10- هل يمكنك ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب التكتيكي أثناء المنافسة الرياضية؟
- نعم  لا
- 11- هل عند الخروج الاضطراري للاعب يؤثر علي الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟
- نعم  لا
- 12- هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتها قبل المنافسة الرياضية؟
- نعم  لا

