

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



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

التخصص: التحضير البدني الرياضي.

بعنوان:

انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على بعض الصفات البدنية (المداومة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم -صنف أكابر، ذكور-

دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية جيجل.

إشراف الأستاذ:

*سي طاهر أحسن.

إعداد الطالبان:

✓ بوزيان اسماعيل.

✓ مرابط سيف الدين.

السنة الجامعية: 2022/2021.

شكر

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، والقائل في محكم تنزيل

{ إِذِ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ... } { }

(7) سورة إبراهيم

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف: "د. حسن سي الطاهر" الذي

سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة، فوجهنا حين الخطأ

وشجعنا حين الصواب، فكان نعم المشرف.

كما لا يفوتنا أن نثري على جزيل فضل " مروان " والزميل "نبيل" والزميلة "مريم"

الذي كانوا سندا لنا طول فترة إعداد هذه الدراسة من خلال نصائحها الدائمة.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدربي الفرق الذين وجه لهم الاستبيان وإلى كل

الأساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة الدراسة.

ولا ننسى أن نتقدم بكل احترامنا إلى من ساعدنا ، من قريب أو من بعيد في

انجاز هذا المتواضع.

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي انعم علينا بإنهاء هذا العمل.

"اسماعيل"، "سيف الدين".

الإهداء



إلى صاحب الفصل الأول والأخير إلى الهادي سواء السبيل.....الله عز وجل.

إلى من قال فيهما الحق "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني

صغيرا"

(الإسراء:254).

إلى قرة عيني، تلك التي جعلت الجنة تحت قدميها، تلك التي ربّنتني بلطف

وعلمتني كلمتي الشرف والحياء، إلى تلك المرأة العظيمة أمي.

إلى أعظم الرجال صبورا، رمز الحب والعطاء، إلى الذي تعب كثيرا من أجل

راحتي وأفني حياته من أجل تعليمي، وتوسم في درجات العلى والسمو أبي .

إلى من هم لفؤادي مهجتي خير أنسى وبهاء إخوتي وأخواتي.

وكل من ساعدني على انجاز هذا العمل من قريب ومن بعيد.

**** إليكم فقط أهدي ثمرة جهدي****



الإهداء



بكثير من المحبة والعرفان بالجميل أهدي هذا العمل المتواضع إلى أبي قرّة عيني،

هو من تعب لأجلي دون كلل أو ملل، أهديه حصيلة تعبته وثمره جهده ودعائه.



لأمي الغالية أهديك هذا العمل عرفانا بجميلك وتقديرا لتعبك.

لإخوتي و أخواتي ولأبنائهم

لكل من ساندني، وكل من عشت معهم لحظات صادقة.

لكل من حمل لي في قلبه ودا صادقا ودعاء خفيا.

لكم أنتم أهديكم ثمرة جهودي هذه على مدار مسيرتي الدراسية.

****شكرا لوجودكم ودعمكم****



ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الى معرفة انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية (بعض مكونات اللياقة البدنية "المداومة والسرعة") للاعبين كرة القدم، وكذلك معرفة انعكاس الكثافة على الأداء البدني وهل تنعكس الحالة البدنية عليه أثناء المنافسة. ولتحقيق ذلك استخدمنا منهج وصفي تحليلي مناسب لموضوع دراستنا الحالية وللظروف الاستثنائية التي مر بها العالم ولتعدر القيام بالدراسة التطبيقية؛ يجدر الاشارة الى اننا كنا بصدد دراسة عينة قصدية مكونة من 28 مدرب بنوادي مختلفة لولاية جيجل. والذي توصلنا في الاخير وبعد تحليل البيانات المتوصل اليها وبعد مناقشة الفرضيات تحت ضوء هذه النتائج إلى عدة نقاط نذكر منها:

✚ لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم -صنف أكابر-.

✚ لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على صفة السرعة للاعبين كرة القدم -صنف أكابر-

✚ لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على صفة المداومة للاعبين كرة القدم -صنف أكابر-

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية:

The study aimed to know the reflection of the intensity of sports competition on the physical fitness (some components of physical fitness « continuity and speed ») for football players, as well as knowing the reflection of intensity on physical performance and whether the physical condition is reflected on it during competition. To achieve this, we used a descriptive and analytical approach suitable for the subject of our current study and for the exceptional circumstances the world has experienced, and for the impossibility of carrying out an applied study ; it is worth noting that we were in the process of studying an intentional sample of 28 coaches in different clubs in the state of jijel, which we reached in the end, and after analyzing the data reached and after discussing the hypotheses in the light of these results, that the intensity of sports competition has a negative impact on some physical characteristics (continuity-speed) of football players –class.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وعرfan
ب-ت	الإهداء
ث-ذ	قائمة المحتويات
ر	قائمة الجداول
ز-س	قائمة الأشكال
ص	ملخص الدراسة
2	مقدمة
الجانب التمهيدي	
5	1-الإشكالية
6	2-الفرضيات
6	3-أهداف الدراسة
7	4-أهمية الدراسة أسباب اختيار الدراسة
7	5-أسباب اختيار الدراسة
8	6-المفاهيم والمصطلحات
10	7-الدراسات السابقة
14	8-التعقيب على الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: كرة القدم

17	تمهيد
18	1-تعريف كرة القدم
18	2-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
19	3-التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
21	4-كرة القدم في الجزائر
22	4-1-النادي الجزائري لكرة القدم
23	5-مدارس كرة القدم
24	6-المبادئ الأساسية لكرة القدم
25	7-قوانين كرة القدم
27	8-طرق اللعب في كرة القدم
27	8-1-طريقة الظهر الثالث (WM)
28	8-2-طريقة 4-2-4
28	8-3-طريقة متوسط الهجوم المتأخر (MM)
28	8-4-طريقة 4-3-3
29	8-5-طريقة 4-3-3
29	8-6-الطريقة الدفاعية الإيطالية
29	8-7-الطريقة الشاملة
29	8-8-الطريقة الهرمية
29	9-أهداف رياضة كرة القدم
30	خلاصة

الفصل الثاني: اللياقة البدنية (المداومة، السرعة)

32	تمهيد
33	1- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية
33	1-1- مكونات اللياقة البدنية
34	2- ماهية المداومة
35	2-1- تعريف المداومة
36	2-2- أهمية المداومة
37	2-3- أنواع المداومة
37	2-3-1- المداومة العامة
37	2-3-2- المداومة الخاصة
37	2-3-3- المداومة الهوائية
38	2-3-4- المداومة اللاهوائية
38	2-4- التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات المداومة
38	2-4-1- التغيرات العصبية
38	2-4-2- تحسين المداومة الهوائية للعضلة
39	2-4-3- تحسين المداومة الهوائية بالعضلة
40	2-5- طرق تنمية المداومة العامة والخاصة
40	2-5-1- طرق تنمية المداومة العامة
41	2-5-2- طرق تنمية المداومة الخاصة
41	3- السرعة
41	3-1- تعريف السرعة
42	3-2- أنواع السرعة
42	3-2-1- السرعة الحركية
42	3-2-2- السرعة الانتقالية

43	3-2-3-سرعة رد الفعل
44	3-3-أهمية السرعة
44	3-4-العوامل المؤثرة في السرعة
44	3-4-1-الخصائص التكوينية للألياف العضلية
44	3-4-2-النمط العصبي للفرد (التوافق العصبي العضلي)
45	3-4-3-القدرة على الاسترخاء
45	3-4-4-القوة العضلية
45	3-4-5-قابلية العضلات لامتطاط
45	3-4-6-قوة الإرادة
45	3-5-الطرق التدريبية لصفة السرعة
45	3-5-1-الطريقة المنتظمة
46	3-5-2-طريقة التكرار
46	3-5-3-طريقة الحمل والراحة (الفترية)
46	3-5-4-طريقة المسافات
46	3-5-5-طريقة اللعب
47	3-5-6-طريقة التدريب الدائري
47	3-5-7-الطريقة المتغيرة
48	خلاصة
الفصل الثالث: المنافسة الرياضية	
50	تمهيد
51	1-تعريف المنافسة الرياضية
52	2-أنواع المنافسات الرياضية
52	2-1-المنافسة التمهيدية
52	2-2-المنافسة الاختبارية

52	2-3-المنافسة التجريبية
52	2-4-منافسات الانتقاء
52	2-5-المنافسة الرئيسية
53	3-المنافسات الرياضية كعملية
53	3-1-الموقف التنافسي الموضوعي
53	3-2-الموقف التنافسي الذاتي
54	3-3-الاستجابة
54	3-4-النتائج
54	4-سيكولوجيا المباراة في كرة القدم
55	5-الاعداد النفسي للمنافسة
56	6-المظاهر السلبية للمنافسة
56	6-1-التطرق في اشترك الشباب
56	6-2-التوجيه الاجتماعي السيء
57	6-3-التعصب
57	6-4-العدوان والعنف
58	7-أهم منافسات كرة القدم في الجزائر
58	7-1-منافسات البطولة
59	7-2-منافسات بطولة القسم الجهوي
60	7-3-منافسات كأس الجمهورية
61	7-4-منافسات الكأس الممتازة
62	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة	
63	تمهيد

64	4-1-الدراسة الاستطلاعية
67	4-2-المنهج المتبع
67	4-3-مجتمع وعينة الدراسة
68	4-4-مجالات الدراسة
68	4-5-متغيرات الدراسة
69	4-6-أدوات وتقنيات الدراسة
70	4-7- المعالجة الاحصائية
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
72	تمهيد
73	5-1-عرض وتحليل نتائج الدراسة
76	5-1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
85	5-2-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
92	5-2-5-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
92	5-1-3-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى
93	5-2-3-1-مناقشة نتائج الفرضية الثانية
94	5-3-3-1- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية
95	خلاصة
96	الاستنتاج العام
97	الاقتراحات والتوصيات
99	خاتمة
101	قائمة المصادر و المراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
73	يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن	01
74	يمثل توزيع أفراد العينة حسب الشهادة	02
75	يمثل توزيع أفراد العينة حسب الخبرة	03
76	يمثل قيام المدربين بإعداد اللاعبين في بداية الموسم الرياضي	04
77	يمثل تأثير مستوى أداء اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونون بها	05
78	يمثل تولي اهتمام المدربين للتحضير لصفة السرعة قبل المنافسة	06
79	يمثل تأثير السرعة الخطية للاعب بسبب تراكم المباريات	07
80	يمثل تأثير سرعة الاستجابة بالتعب الناتج عن كثافة المنافسة	08
81	يمثل تأثير سوء تحضير الصفات البدنية الأخرى على صفة السرعة	09
82	يمثل تأثير التعب الناتج عن كثافة المنافسة على القدرة على تكرار الجري السريع	10
83	يمثل مدى تطور صفة السرعة للاعبين خلال مرحلة المنافسة عند القيام باختبارات بدنية	11
84	يمثل اختلاف تدريب صفة السرعة خلال المرحلة التحضيرية عن مرحلة المنافسة	12
85	يمثل مدى مساعدة المدربين للاعبين في حل مشاكلهم البدنية الخاصة داخل الفريق	13
86	يمثل اعتماد الفروق الفردية المتعلقة بمؤشر VMA خلال اعداد برامج تنمية المداومة	14
87	يمثل عدد الحصص المبرمجة لصفة المداومة أثناء عملية التحضير قبل المنافسة	15
88	يمثل مراعاة المبادئ الفيسيولوجية للتدريب أثناء عملية تطوير صفة المداومة	16
89	يمثل أثر كثافة المنافسة على القدرة الأكسجينية للاعب	17
90	يمثل انعكاس كثافة المنافسة على مقدرة اللاعب على مقاومة التعب	18

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
34	يبين المنافسة الرياضية كعملية عن مارتنر 1987	01
73	يبين توزيع أفراد العينة حسب السن	02
74	يبين توزيع أفراد العينة حسب الشهادة	03
75	يبين توزيع أفراد العينة حسب الخبرة	04
76	يبين قيام المدربين بإعداد اللاعبين في بداية الموسم الرياضي	05
77	يبين تأثير مستوى أداء اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونون بها	06
78	يبين تولي اهتمام المدربين للتحضير لصفة السرعة قبل المنافسة	07
79	يبين تأثير السرعة الخطية للاعب بسبب تراكم المباريات	08
80	يبين تأثير سرعة الاستجابة بالتعب الناتج عن كثافة المنافسة	09
81	يبين تأثير سوء تحضير الصفات البدنية الأخرى على صفة السرعة	10
82	يبين تأثير التعب الناتج عن كثافة المنافسة على القدرة على تكرار الجري السريع	11
83	يبين مدى تطور صفة السرعة للاعبين خلال مرحلة المنافسة عند القيام باختبارات بدنية	12
84	يبين اختلاف تدريب صفة السرعة خلال المرحلة التحضيرية عن مرحلة المنافسة	13
85	يبين مدى مساعدة المدربين للاعبين في حل مشاكلهم البدنية الخاصة داخل الفريق	14
86	يبين اعتماد الفروق الفردية المتعلقة بمؤشر VMA خلال اعداد برامج تنمية المداومة	15
87	يبين عدد الحصص المبرمجة لصفة المداومة أثناء عملية التحضير قبل المنافسة	16
88	يبين مراعاة المبادئ الفيسيولوجية للتدريب أثناء عملية تطوير صفة المداومة	17

89	يبين أثر كثافة المنافسة على القدرة الأوكسجينية للاعب	18
90	يبين انعكاس كثافة المنافسة على مقدرة اللاعب على مقاومة التعب	19
91	يمثل معرفة مدى تطور صفة المداومة للاعبين خلال مرحلة المنافسة عن طريق الاختبارات البدنية	20

مقدمة

مقدمة:

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات، إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية الى أن أصبحت تخضع الى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة كرة القدم.

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الناشئ أعلى درجات الأداء المهارى المتقن والعطاء الفني الجميل بالإضافة الى اكتسابه للعناصر البدنية المطلوبة وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتھية علميا.

إن طريق الاحتراف والنجومية يتطلب الوصول إلى أفضل أداء في الملعب خلال التدريب والمباريات والبطولات على اختلاف مستوياتها، ولاسيما أن أصول اللعب في كرة القدم الحديثة يتطلب أداء عاليا ومثاليا من خلال تنظيم الطاقات البدنية والخطوية والمهارية، وحسن استغلالها من طرف المدربين واللاعبين على حد سواء، كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية كالسرعة والمداومة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية.

وبالنظر الى متطلبات كرة القدم الحديثة سواء في الدوريات الكبرى أو باقي الدوريات وما يبده اللاعبون من جهد بدني خلال المباريات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات، أصبح ولا بد من اللاعبين وباختلاف فئاتهم وأصنافهم اجراء عدد كبير من المباريات وهو ما يعرف بكثافة المنافسة الرياضية. هذه الأخيرة يحصد منها تأثيرات وانعكاسات كانت إيجابية أو سلبية وذلك على مستوى الحالة البدنية والذهنية للاعبين .

ومن هذا المنطلق تم وبحول الله اختيارنا لهذا الموضوع العلمي المسمى تحت عنوان "انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على بعض الصفات البدنية (السرعة-المداومة) للاعبين كرة القدم *صنف أكابر*" الذي يتضمن شقين نظري وآخر تطبيقي وبعد اطلعنا على كل ما له علاقة بموضوعنا من بحوث

مقدمة

ومجلات ومراجع ومذكرات. وقصد الخوض في هذا الموضوع قمنا بإنشاء مذكرة يتضمن محتواها عدة جوانب لخصناها كالتالي:

- **الجانب التمهيدي:** تضمن طرح الإشكالية، وضع الفرضيات، تحديد أهم المفاهيم والمصطلحات الهامة في بحثنا، بالإضافة إلى أهمية البحث وأسباب اختياره، خاتمين هذا الجانب بذكر أهم الدراسات السابقة والمشابهة.
- **الجانب النظري:** تضمن ثلاث فصول، الفصل الأول شمل كرة القدم؛ نشأتها، تاريخ تطورها، التعريف بكرة القدم وكذا مراحل تطورها في العالم والجزائر، في الختام تم ذكر المبادئ الأساسية للعبة وقوانينها وطرق لعبها. أما الفصل الثاني فقد خصصناه لمتغير اللياقة البدنية من تعريف، مع ذكر كل من صفتي السرعة والمداومة نظرا لأهميتهما الكبيرة بالنسبة للاعبين. وفي الفصل الثالث فقد تم تخصيصه للمنافسة الرياضية، حيث تطرقنا فيه إلى مفهومها وطبيعتها وأنواعها وخصائصها النفسية ومظاهرها السلبية. وحتى منافسات كرة القدم بالجزائر.
- **الجانب التطبيقي:** فقد تم تقسيمه إلى قسمين؛ تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث و التي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المجال المكاني و الزماني لهذه الدراسة، ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة، كما تم تحديد المنهج المستخدم، أدوات الدراسة، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني و كذا وضع حدود الدراسة و المتمثلة في المجال الزماني و المكاني لعملية توزيع الاستبيان، أما القسم الثاني من هذا الفصل فقد قمنا فيه بعرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها و خلصنا في الأخير إلى خاتمة و بعض الاقتراحات.

الفصل التمهيدي :

الإطار العام

للدراسة

1-الإشكالية:

لقد عرفت الرياضة منذ نشأتها الأولى تطورا كبيرا ملحوظا، فهذا التطور في الشكل العام قابل للتفرع والتنوع، ولعل الرياضة الأكثر شعبية في العالم هي لعبة كرة القدم فيما يخص الألعاب الجماعية فهذه الشعبية سمحت وحفزت الدول والمسؤولين على الاهتمام بها وتطويرها عن طريق إنشاء المدارس المتخصصة في ذلك وهذا كله حتى يتسنى لها الظهور وإبراز إمكانياتها، وبالتالي لعب أدوار أولية ومرموقة سواء على مستوى الفرق الوطنية أو الأندية.

تتطلب كرة القدم امتلاك اللاعب للياقة بدنية عالية كمجموعة من القدرات البدنية والفسولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني، فالعدو بسرعة جزء من اللياقة ومقاومة ثقل معين يعتبر جزء آخر والاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزء ثالثا وغير ذلك من القدرات التي تتشكل في مجموعة اللياقة البدنية.¹

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.²

وعلى مدى حالة اللاعب أو الفريق بدنيا وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية خاصة المداومة والسرعة، كلما كان أقدر على الاستمرار في المنافسة الرياضية . وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بدنيا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع إلا أنه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك من جراء العدد الكبير للمباريات التي يجرونها وهذا ما أخذنا إلى طرح التساؤل التالي:

¹ - أبو العلاء احمد ع الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص15.

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

➤ هل لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس على بعض الصفات البدنية (المداومة، السرعة) للاعبين كرة القدم صنف أكابر؟

وتتدرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:

- هل لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس على صفة السرعة للاعبين كرة القدم صنف أكابر؟
- هل لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس على صفة المداومة للاعبين كرة القدم صنف أكابر؟

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية الرئيسية:

➤ لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على بعض الصفات البدنية (المداومة - السرعة) للاعبين كرة القدم صنف أكابر.

2-2-الفرضيات الفرعية:

- لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على صفة السرعة للاعبين كرة القدم -صنف أكابر-.
- لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على صفة المداومة للاعبين كرة القدم -صنف أكابر-.

3- أهداف الدراسة:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترضى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة المنافسات وكثافتها على صفتي السرعة والمداومة للاعب كرة القدم.
- إبراز دور وأهمية صفتي المداومة والسرعة للاعب كرة القدم.
- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.
- تسليط الضوء على أهمية العناصر البدنية (السرعة -المداومة) خلال مرحلة المنافسة.

○ الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أداء اللاعبين.

كما يمكن حصر أهداف هذا البحث خاصة في كونه عبارة عن دراسة الجانب البدني والاهتمام بتنمية الصفات البدنية وخاصة المداومة والسرعة.

4-أهمية الدراسة:

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية وتطبيقية تتجلى أهميتها في أثر كثافة المنافسة على الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية، إبراز الأثر الإيجابي لتنمية الصفات البدنية السرعة والمداومة وأهميته في تحسين الأداء والمردود الرياضي وكذا فتح المجال لدراسات أخرى لاحقة قصد ما لم تصل إليه دراستنا هذه، وتسهيل العمل وإثراء المكتبة وزيادة في الرصيد العلمي لدى الطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.

5-أسباب اختيار الدراسة:

تجلت أسباب اختيارنا لهذا الموضوع في أسباب ذاتية وأخرى موضوعية:

1-5-أسباب ذاتية:

- ✓ حجم وكثافة المنافسة للاعب لها دور فعال على أداء الفريق وأثر مباشر على الحالة البدنية للاعبين خلال المنافسة.
- ✓ ميولنا ورغبتنا في الخوض في هذا الموضوع.
- ✓ القدرة على إنجاز هذا الموضوع (إحساس).

2-5-أسباب موضوعية:

- ✓ إثراء مكتسباتنا ببحوث تخص هذا المجال .
- ✓ نقص الدراسات حول انعكاس كثافة المنافسة على الصفات البدنية للاعبين سواء في كرة القدم أو في رياضات أخرى.
- ✓ عدم الاهتمام بانعكاس كثافة المنافسة على الحالة البدنية للاعبين أثناء برمجة المنافسات

6-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

6-1- المنافسة الرياضية:

*التعريف الاصطلاحي:

حسب "وينبرق" عرف "مورتن دوتش" المنافسة على أنها "وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطريقة غير متساوية بين المشاركين"، فالأهداف حسب هذا التعريف مرتبطة بصفة سلبية، لأنه إذا توصل أحدهم إلى الهدف فإن الآخر لن يمكن له تحقيق ذلك، ففي المجال الرياضي إذا تمكن أحد الفريقين من الفوز فإن الآخر ينهزم حتما.¹

أما بالنسبة لـ "ر. ألدرمان" "المنافسة عبارة عن صراع بين أشخاص أو مجموعة أشخاص للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة.²

*التعريف الاجرائي:

هي امتحان يجرب فيه الرياضيين الحالة البدنية أو اللياقة البدنية لجسمه، ومعرفة النقائص وكذا نقاط الضعف ومحاولة التخلص منها، حيث يكون فيها الراح والخاسر؛ والراح هم من يتمتع بكافة شروط المنافسة الرياضية.

6-2- اللياقة البدنية:

*التعريف الاصطلاحي:

لقد تعددت التعاريف لمفهوم اللياقة البدنية، فهي بمفهومها البسيط: "قدرة اللاعب على الأداء بأعلى كفاءة مطلوبة وبأقل جهد ممكن دون أي أعباء إضافية على القلب والرئتين والعضلات".³

*التعريف الاجرائي:

هي قدرة الرياضي على أداء تمارين مختلفة الشدة بأعلى كفاءة دون الاحساس بالتعب أو الاجهاد على كافة الأجهزة الوظيفية للجسم.

¹-WEINECK.J: Manual d'entrainement ed, vigot, paris, 1997, p106.

²-ALDERMAN.R: M Manual de psychologies du sports, vigot, paris, 1980, p95.

³-اسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق الاعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص20.

+المدائمة:

*التعريف الاصطلاحي:

تعرف بأنها: "الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بإيجابية دون هبوط بالمستوى.¹

*التعريف الاجرائي:

هي القدرة على أداء تمارين ذات شدة متوسطة وحجم كبير لأطول زمن ممكن دون الهبوط في المستوى

+السرعة:

*التعريف الاصطلاحي:

يمكن تعريف السرعة بأنها: "القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن".²

*التعريف الاجرائي:

تعرف السرعة على أنها المقدرة على أداء حركات مختلفة ذات شدة عالية لأقصر زمن ممكن.

6-3-تعريف كرة القدم:

*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".³

¹-الرياضي كمال: الجديد في ألعاب القوى، عمان، ط3، 2004، ص15.

²-علاوي محمد: عم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، القاهرة، ط12، ص50.

³-رامي جميل: كرة القدم، دار النقائض، بيروت، لبنان، ط1، 1986، ص ص 50-52.

وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس من أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء)، فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف "جوستاتييسي" سنة 1969 "أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة".

* التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل 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 للفصل بين الفريقين.

6-4-صنف الأكاير:

*التعريف الاجرائي:

هم لاعبين ينشطون على مستوى نوادي ولاية جيجل، للموسم 2021-2022.

7-الدراسات السابقة:

7-1-الدراسات المحلية:

أ-الدراسة الأولى:

*عنوان الدراسة: مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم "صنف أكابر"

*صاحب الدراسة: نسوي عماد.

*نوع الدراسة: مذكرة تخرج طمن متطلبات نيل شهادة الليسانس، جامعة محمد أكلي محند اولحاج، البويرة، عام 2016/205.

*الإشكالية: هل لكثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على الأداء لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"؟

*الفرضية: لكثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على الأداء لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر".

*أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد دور كثافة المنافسة في التأثير السلبي على الأداء لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر".

*المنهج: المنهج الوصفي التحليلي.

*العينة: بعض لاعبي أندية الرابطة الثانية المحترفة.

*الأساليب الإحصائية: كا² والمتوسط الحسابي.

*التقنية: استبيان مغلق مع المقابلة.

*أهم النتائج:

+ الأداء العام للاعبين يتأثر سلبا بحجم وكثافة المباريات وهذا ما يؤثر على نتائج الفريق ككل.

+الهدف الحقيقي من التحضير هو تحسين مستوى الأداء للاعبين أثناء المنافسة لأن الحالة البدنية للاعب تعكس صورته الحقيقية للأداء.

ب-الدراسة الثانية:

*عنوان الدراسة: انعكاس كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "صنف أكابر".

*صاحب الدراسة: بيطوش محمد أمين، حمري رفية.

*نوع الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، جامعة بسكرة، عام 2012/2011.

*الإشكالية: هل لكثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على الأداء لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"؟

*الفرضية: لكثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على الأداء لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر".

*أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد دور كثافة المنافسة في التأثير السلبي على الأداء لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر".

*المنهج: المنهج الوصفي التحليلي.

*العينة: 30 لاعب كرة قدم و 3 مدربين.

*الأساليب الإحصائية: كا² والمتوسط الحسابي.

*التقنية: استبيان مغلق مع المقابلة.

*أهم النتائج:

+ لكثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على الأداء لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر".

ج-الدراسة الثالثة:

*عنوان الدراسة: مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "صنف أكابر".

*صاحب الدراسة: عبد الوهاب شنافي.

*نوع الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، عام 2019/2018.

*الإشكالية: هل لكثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"؟

*الفرضية: لكثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر".

*أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد دور كثافة المنافسة في التأثير السلبي على الأداء لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر".

*المنهج: المنهج الوصفي التحليلي.

*العينة: 30 لاعب كرة قدم.

*الأساليب الإحصائية: كا² والمتوسط الحسابي.

*التقنية: استبيان مغلق.

*أهم النتائج:

+كثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

+وجوب الاهتمام بالتحضير البدني العام والخاص قبل بداية المنافسة.

+اهتمام المدربين بأهمية ودور الصفات البدنية في البرنامج التدريبي.

د-الدراسة الرابعة:

*عنوان الدراسة: تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

*صاحب الدراسة: دبر رياض ومكيرشة الدراجي وفرخي عبد الله.

*نوع الدراسة: ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي بجامعة محمد الصديق بن

يحيى في جيجل سنة 2017/2016.

*النتائج المتوصل إليها:

+التحضير البدني الجيد يلعب دورا كبيرا في تحسين أداء اللاعبين وذلك من خلال قدرتهم على تحمل كثرة المباريات.

+كثافة المنافسة عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم وهذا ما يتجلى في ارهاق اللاعبين وكثرة الإصابات.

+حجم المباريات وكثافتها يؤثر على الأداء البدني للاعبين كرة القدم مما يؤدي الى تدني نتائج الفريق.

+الاعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الاحمال ذات الشدة العالية مما يجعلهم مستعدين لتحمل كثافة المنافسة.

+الاهتمام الكبير الذي يحظى به التحضير البدني من طرف اللاعبين في برنامج عملهم قبل المنافسة من خلال التنوع في طرق التدريب مما يسهل في تطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.

8-التعقيب على الدراسات السابقة:

ما يلاحظ من خلال دراستنا المعروضة هو غياب الدراسات العربية والأجنبية وذلك في حدود اطلاعنا، لذا تم الاعتماد على ما هو متوفر من دراسات محلية. وما لاحظنا في عرضنا لهذه الدراسات ما يلي:

✚ من حيث الهدف:

اتضح أن مجمل الدراسات المعروضة حاولت البحث عن مشكلة انعكاس كثافة المنافسة على أداء اللاعبين، ومن هنا اندرجنا إلى دراسة ذلك الانعكاس وكيفية التقليل منه والحفاظ على الأداء الجيد.

✚ من حيث المنهج:

اتفقت مختلف الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي وذلك للإجابة على الاشكال المطروح، هذا ما ساعدنا نحن كباحثان حيث تم استخدام مثل هذه الدراسات كمنطلق لدراستنا.

✚ من حيث العينة:

لم تختلف الدراسات في استخدام العينة المناسبة لها والتي تتفق مع طبيعتها وأهدافها المتمثلة في العينة العشوائية، هذا ما زادنا تأكيد على أن دراستنا تستوجب مثل هكذا عينة.

✚ من حيث أدوات جمع البيانات:

اشتركت الدراسات في طريقة جمع البيانات الرئيسية المتمثلة في الاستبيان، حيث لم يتم ذكر الأداة الثانوية وهي المقابلة.

✚ من حيث النتائج:

نتائج الدراسات السابقة كلها تؤكد على وجود علاقة بين كثافة المنافسة والصفات البدنية حيث لخصتها في "وجود انعكاس سلبي لكثافة المنافسة على الصفات البدنية".

الجانب النظري

الفصل الأول

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين، فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها؛ فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي" دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1-تعريف كرة القدم:

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

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

2-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك "إدوار الثاني" بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف "إدوارد الثالث" و "ريدشارد الثاني" و"هنري الخامس" (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.²

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاربز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في(أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our). كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس

¹-رامي جميل: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص ص50-52.

²- موقف مجيد المولي: "الاعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص8.

القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دانمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها¹.

3-التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسة كأس العالمية سنة 1930². وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

¹ - موقف مجيد المولي: مرجع سابق، ص 9.

² - المرجع نفسه، ص 10.

- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.¹
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا، من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.²

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، لبنان، ط4، ص16.

² - Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris, 1998, p14.

4-كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود"، " علي ريس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.¹

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، 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 1962، وكان

¹- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس غير منشورة، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص 45.

"محدد معوش" أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.¹

4-1-1-4 النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

4-1-1-4 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 – 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.²

¹ - بلقاسم تلي وآخرون: مرجع سابق، ص ص 46-47.

² - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في 04 يونيو 1996.

4-1-2-2-1-4-2-1-4 هياكل النادي:

يتكون النادي الجزائري لكرة القدم من عدة هياكل:

- ❖ الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- ❖ مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- ❖ رئيس النادي.
- ❖ الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- ❖ اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

4-1-3-3-1-4-3-1-4 مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.¹

5-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

+مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

+المدرسة اللاتينية.

+مدرسة أمريكا الجنوبية.²

¹ الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في 04 يونيو 1996.

² عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان، 1980، ص 72.

6-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.¹

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- ✓ استقبال الكرة.
- ✓ المحاورة.
- ✓ المهاجمة.
- ✓ رمية التماس.
- ✓ ضرب الكرة .
- ✓ لعب الكرة بالرأس.
- ✓ حراسة المرمى.²

¹ - حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص 24.

² - المرجع نفسه، ص ص 25-27..

7-قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسيير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

- **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.
- **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.
- **التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.¹

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسيير اللعبة وهي كالآتي:

- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.
- **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.
- **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

1- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.
- **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبيئا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- **مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.¹
- **ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.¹
- **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
 - . ركل أو محاولة ركل الخصم.
 - . عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك 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.
 - . يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.
 - . دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

¹ - علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987، ص 255.

- **الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.¹
- **ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- **رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.
- **ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.²
- **الضربة الركنية:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.
- **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.³

8- طرق اللعب في كرة القدم:

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

8-1- طريقة الظهير الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب

¹ - علي خليفة الهنشري وآخرون: مرجع سابق، ص 256.

² - سامي الصفار: مرجع سابق، ص 30.

³ - حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص 177.

الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

2-8-2-4 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.¹

3-8-3-4 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.²

4-8-4-3 طريقة 3-3-4:

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

¹ - رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص ص 104-105.

² - رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: مرجع سابق، ص 36.

4-3-3-5-8 طريقة

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.¹

6-8-الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

7-8-الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

8-8-الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).

9-أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.²

¹ - Alain Michel : "foot – balle", auditeur précédent, p142.

² -منهاج التربية البدنية: "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984، ص29.

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول.

الفصل الثاني
اللياقة البدنية
(المدائومة، السرعة).

تمهيد:

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية، ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط؛ بل امتد إلى مناقشات عامة الناس وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا. إن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان وانتشار الأمراض الحديثة كأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عنها.

ولم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم، بل أصبحت هدفاً لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان، وانتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الاختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها.

1- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية على أنها القدرة على انجاز الأعمال اليومية بهمة ويقضه دون تعب لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ.¹

ويرى "كيورتن" اللياقة البدنية أنها "الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مستوى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد."²

أما "بونشرونس" 1985 يرى أن مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكافية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القومية والمشاركة في أنشطة أوقات الفراغ.³

وأكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن "هارسون كلارك" 1976: "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة."⁴

1-1 مكونات اللياقة البدنية:

يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد مفهوم القدرات البدنية وتصنيف مكوناتها، يستخدم فريق من العلماء مصطلح من القدرات البدنية على النحو المرادف لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية واللياقة الحركية فان فريقا آخر من العلماء يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية وهذا ويميز العلماء بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للطفل في أداء عمل

¹-عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة: اللياقة والصحة ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1991، ص9.

²-محمد صبحي حسنين: طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1997، ص61.

³-محمد نصر الدين رضوان، أحمد متولي المنصور: اللياقة البدنية للجميع، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص 13، 14.

⁴-أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1994، ص211.

معين وتمثل مكوناته "القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري، التنفسي، المرونة والسرعة"، بينما يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرابطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته: السرعة، القوة أي القدرة العضلية، التوافق والرشاقة والتوازن.¹

ولقد قام "محمد صبحي" بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالماً من كبار رجال التربية البدنية من الغرب أمثال: كلارك، مك كاوي، كازنز، فليشمان، كارسون، كلورتن، جونسن، نبلسون، بيوتستر، يوكم وبافرد وغيرهم".

ومن الشرق أمثال: "هاره وماتفيقا وزاستورسكي ونوفيكوف" فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء مرتبة حسب أهميتها وترتيب العلماء لها:

✓ القوة العضلية.

✓ المداومة.

✓ الجلد الدوري، التنفس.

✓ المرونة.

✓ الرشاقة.

✓ السرعة.

2- ماهية المداومة:

تعني المداومة قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته أقل من وهذا يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في تخليص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضماناً لاستمرارها في العمل.²

وفي المداومة تعمل الوحدات الحركية بما يعرف بنظام التناوب حيث تبدأ بعض الوحدات الحركية في العمل وعندما يصيبها التعب ينتقل العمل إلى المجموعة الأخرى ثم الثالثة ثم الرابعة وهكذا حتى يصيب التعب معظم الوحدات الحركية الموجودة في العضلة ويلى ذلك أن تبدأ المجموعة الأولى من الوحدات

¹ - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1993، ص56.

² - المرجع نفسه، ص65.

الحركية في العمل مرة أخرى، ثم الثانية وهكذا حتى تصل العضلة إلى درجة لا تستطيع فيها أن تعمل النتيجة لارتفاع نسبة ترسب حمض اللاكتيك في العضلة وتنتهي الحركة قبل ذلك وهذا ما يعرف بنظام العمل بالتناوب عندما يعمل العضلة للتحمل.

و تقول سامية الهجرس عن بعض المراجع أن الفرد عندما يصل إلى مرحلة التكيف للقوة والتحمل العضلي نتيجة التدريب المستمر يتعرض إلى تأثيرات فيزيولوجية مختلفة، بعض هذه التأثيرات تحدث أثناء العمل وبعضها يكون مستمر ويصبح من الصفات الدائمة للعضلات.¹

2-1-تعريف المدائمة:

تعرف المدائمة أنها مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار بالأداء بفعالية دون الهبوط بكفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.²

يعرف "خار أبوجي" المدائمة بأنها "هو المقدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة".³

ويعرف "ماتيفيف" المدائمة بأنها "القدرة على مقاومة التعب لدى نشاط لأطول فترة ممكنة".

ويعرف هاره المدائمة بكونها: "القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوى العضلية في بعض أجزائه ومكوناته".

كما عرفها "كلارك" بكونها "المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى".

أما "پارو" عرفها بكونها "مقدرة العضلة على القيام بعمل لفترات طويلة ضد مقاومة محدودة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي".

¹ -كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: مرجع سابق، ص66.

² -د. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تطبيق تخطيط وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001، ص147.

³ -كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: مرجع سابق، ص186.

أما "لارسون" و "يوكم" فقد وضعوا تعريفا للمدائمة ونرى أنه الأكثر مناسبة من التعريفات وهو "مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية".¹

ويعرفها "فيناك": يعتبر التحمل عامة القدرة النفسية والبدنية التي يمتلكها الرياضي لمقاومة العبء.²

2-2- أهمية المدائمة:

تعتبر المدائمة من المكونات الأساسية للياقة البدنية، سواء في مجال الرياضة التنافسية أو في مجال الصحة العامة للفرد، فالتحامل العضلي يعني قدرة العضلة على الأداء لأطول فترة ممكنة في مواجهة الاحساس بالتعب الموضوعي وجميع الأنشطة الرياضية تحتاج إلى هذا العنصر لما تتضمنه من زيادة فترة الأداء.

و في مجال الصحة العامة يرتبط التحمل العضلي بزيادة كفاءة الفرد في انجاز المتطلبات الحياتية ذات العبء البدني والعصبي مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة، الأمر الذي يؤدي إلى وجود فائض من الطاقة يساعد الفرد على الاستمتاع بوقته الحر ويكفل له إمكانية المشاركة في الأنشطة الأخرى الإضافية.³

تعد المدائمة من أهم المكونات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي فهو مكون ضروري لاستكمال متطلبات الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية يجاهد المدربون في جميع الرياضات والألعاب لتنمية هذا المكون الهام.

و لقد اهتم العلماء بهذا المكون واعتبروه أحد المكونات الهامة للياقات المختلفة ففي المسح الذي قام به "محمد حسنين" لمكونات اللياقة البدنية من خلال آراء ثلاثين عالما اتفقوا على أن الجهد العضلي "تحمل القوى" يعد احد المكونات الرئيسية للياقة البدنية كما وضع "كلارك" المدائمة ضمن المكونات للياقة الحركية والقدرة الحركية العامة كما ذكر "لارسونيوكم" المدائمة كأحد المكونات للياقة الحركية ويتفق معهم في ذلك "ماتيويز" كما يعتبر المدائمة احد المكونات الهامة للياقة العضلية.⁴

¹ -كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: مرجع سابق، ص 67، 68.

² -JURGEN WEINECK : **BIOLOGIE DE SPORT** , VIGOT, 1992, P190.

³ -أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: **فيسيولوجيا اللياقة البدنية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1993، ص152.

⁴ -كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: مرجع سابق، ص 68.

2-3-أنواع المداومة:

تتنقسم المداومة كما يلي:

- المداومة العامة.
- المداومة الخاصة.
- المداومة الهوائية.
- المداومة اللاهوائية.¹

2-3-1-المداومة العامة:

يعرف بأنه "مقدرة اللاعب أو اللاعبة على الاستمرار في الأداء البدني العام بفعالية والذي له علاقة بالأداء الخاص بالرياضة التخصصية".

2-3-2-المداومة الخاصة:

يعرف بأنه "مقدرة اللاعب أو اللاعبة على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفعالية دونما ظهور هبوط في مستوى الأداء".

✓ مداومة السرعة:

تعرف بأنها "مقدرة اللاعب على الاستمرار أداء الحركة المتماثلة أو الغير متماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء". يمكن تقسيم مداومة السرعة إلى المداومة السرعة القصوى والمداومة السرعة الأقل من القصوى والمداومة السرعة المتوسطة.

✓ مداومة نظم إنتاج الطاقة:

2-3-3-المداومة الهوائية: يعرف بأنه "المقدرة على الأداء بالفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في

الرياضة التخصصية باستخدام O2".

¹- د. مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 147.

2-3-4-المداومة اللاهوائية: تعرف بأنه "المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأكسجين".¹

2-4-التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات المداومة:

يؤدي التدريب الرياضي بهدف المداومة إلى حدوث عملية التكيف على أداء أعمال بدنية بدرجة معينة من القوة لفترة أطول في مواجهة الاحساس بالتعب ويتطلب ذلك حدوث بعض التأثيرات الفيزيولوجية والكيميائية والعصبية وتتلخص معظم هذه التأثيرات في اتجاهين: أحدهما يرتبط بالجهاز العصبي وثانيهما يرتبط بتحسين نظم إنتاج الطاقة الهوائية و اللاهوائية.

2-4-1-التغيرات العصبية:

نظرا لاستخدام العضلة شدات منخفضة نسبيا لتدريب التحمل العضلي فان العضلة لا تعمل بالجزء الأكبر من أليافها العضلية ويبقى دائما هناك جزء لا يشترك في الانقباض ويتحكم في تنظيم ذلك الجهاز العصبي المركزي من خلال ارتباط الألياف العضلية به عن طريق الوحدات الحركية حيث تقوم الوحدات الحركية بتناوب العمل فيها بينما فتعامل بعض الوحدات الحركية حتى مرحلة التعب ثم تناوب عنها مجموعة أخرى وهكذا وبهذه الطريقة يستمر العمل العضلي لأطول فترة ممكنة وبالتدريب المنتظم تحسن عملية التوافق العصبي العضلي بما يحقق تنظيم عمل الوحدات الحركية التي تشارك في الانقباض العضلي.²

2-4-2-تحسين المداومة الهوائية للعضلة:

يعني بذلك قدرة العضلة على العمل بشدة قصوى لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب في دقيقتين وقد يكون العمل العضلي ثابتا أو متحركا ويظهر العمل العضلي الثابت عند اتخاذ أوضاع ثابتة في الجهاز (زاوية أو الارتكاز على التوازي، تعلق في وضع تقاطع مع الحلف) والعمل المتحرك يظهر في العدو لمسافات متوسطة أو قصيرة.

والمشكلة الرئيسية التي تواجهها العضلة في هذا النوع من الأداء تتمثل في نقص الأكسجين الوارد إليها وعدم كفايته لإنتاج الطاقة المطلوبة بسرعة وهذا يؤدي إلى الاعتماد على إنتاج الطاقة اللاهوائية.

¹-د. مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص ص148، 149.

²-أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: مرجع سابق، ص ص153، 154.

وزيادة نسبة تركيز حمض اللاكتيك في العضلة مما يسبب سرعة الاحساس بالتعب مع التدريب المستمر تتحسن كفاءة العضلة في التحمل وذلك بواسطة ثلاث أطراف وهي:

▪ **تقليل معدل تجمع حامض اللاكتيك:**

ويتم ذلك عن طريق تحسين عمليات الاستهلاك للأوكسجين بالعضلة مما يؤدي إلى زيادة عمليات الأكسدة حامض البيروفيك وتحويله إلى حامض اللاكتيك باللياقة العضلية.

▪ **زيادة التحمل من حامض اللاكتيك:**

تتحسن عمليات التخلص من حامض اللاكتيك عن طريق انتشاره في الخلايا العضلية العامة إلى الدم والعضلات الأخرى غير العامة والقلب ويساعد ذلك عمل الجهاز الدوري.

▪ **زيادة تحمل اللاكتيك:**

عند زيادة حمض اللاكتيك بالرزق من مقاومة العضلة لذلك سواء بزيادة استهلاك الأوكسجين أو بالتخلص من حامض اللاكتيك عن طريق انتشاره فإن اللاعب يشعر بالألم في العضلة ولكن بزيادة التدريب والدوافع تتحسن قدرة اللاعب على التحمل لهذا الألم ويستطيع الاستمرار في الأداء بالرغم من الشعور بذلك.¹

2-4-3-تحسين المدائمة الهوائية بالعضلة:

ويعني ذلك قدرة اللاعب أو العضلة على العمل العضلي والشدة المعتدلة لفترة طويلة اعتمادا على إنتاج الطاقة الهوائية باستهلاك الأوكسجين وهذا يرجع إلى كفاءة العضلة والأجهزة المسؤولة عن توصيل الأوكسجين لها كما يلي:

أ- تتحسن كفاءة العضلة البطيئة بزيادة كميات الميوجلوبيين الذي يقوم بمهمة نقل الأوكسجين داخل الليفة العضلية إلى الميتوكوندريا لاستهلاكها وزيادة عدد الميتوكوندريا نفسها وهي بيوت إنتاج الطاقة داخل الليفة العضلية وكذلك زيادة الإنزيمات المساعدة على إنتاج الطاقة الهوائية وزيادة الشعيرات الدموية بما يسمح بزيادة انتشار الأوكسجين وسرعة التخلص من مختلف التمثيل الغذائي.

¹- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: مرجع سابق، ص 155.

ب- تحسن الأجهزة الموصولة للأوكسجين كالجهاز التنفسي والجهاز الدوري وزيادة كفاءة الدم بحيث يمكن توفير كميات أكبر من الأوكسجين للعضلة وتخليصها من مختلف التعب العضلي.¹

2-5- طرق تنمية المداومة العامة والخاصة:

2-5-1- طرق تنمية المداومة العامة:

المبدأ الرئيسي في تنمية المداومة العامة يشمل على الزيادة التدريجية في طول مدة التمرينات بشدة متوسطة مع تجنيد أكبر مجموعة من العضلات في النشاط وأحسن طريقة لتنفيذ هذه المهمة هي الحركة الدورية في التدريب ويقصد بها وضع دورة تدريبية تبدأ من اليوم مثلا وتستمر عدة شهور.

ويمكن أن تستخدم هذه الطريقة في تنمية المداومة في رياضات العدو الريفي الجري المتوسط السرعة الساحة.

والطريقة الأساسية لتنمية المداومة هي استخدام الحمل المتوسط لفترة طويلة ولتحقيق هذا الهدف يستخدم الجري في الميدان أو الجري في الأراضي الواسعة والجبلية أو الغابات أو الصحاري... الخ. عن طريق العدو الريفي فإنه يجب الزيادة التدريجية في طول المدة مع الزيادة في فترة الراحة (من عدة دقائق وحتى ساعة من الزمن) مع الاحتفاظ بالتوقيت الحركي (سرعة متوسطة) وباستخدام هذه الطرق.

1- استخدام حجم تدريبي يسمح بتوزيع العبء بالتساوي على كل أجهزة الجسم المختلفة ويسمح باستيعاب كمية أكبر من الأوكسجين المطلوب للعمل.²

2- تسمح مع ثبات التوقيت (ثبات سرعة الجري) بالتنفس المنتظم والعميق والضروري لاستعادة شفاء الجسم والتخلص من التعب أي توافق التنفس مع إبقاء الجري.

ولتطوير المداومة العامة يجب الارتقاء بالحمل تدريجيا إلى شدة أكبر ولمدة أطول وكقاعدة لا يجب أن تزيد عن 30 دقيقة. وتختلف طريقة المداومة العمدة حسب اللاعبين (درجة 1، درجة 2، لاعب دولي).

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: مرجع سابق، ص 153، 154.

² - محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، ص 192.

2-5-2 طرق تنمية المداومة الخاصة:

إن المداومة الخاصة تستخدم تماريناً بدنية خصيصاً لنوع النشاط الممارس في نفس الوقت فإن هذه التمارين تؤدي بشدة تتناسب تقريباً مع شدة المسابقة أو أقل قليلاً وفي هذه التمارين يجب أن تنمي المداومة بوسائل خاصة (تمارين ، المسابقة) والتي لها صلة وثيقة بأغراض لتكتيك وتكتيك.

ويمكن هنا التدريب بطريقة (الحمل المستمر) والحمل الفترتي (العمل والراحة) وإذا أردنا تحسين السعة الأكسوجينية فمن الأنسب استخدام الحمل المنتظم المتبادل وكذلك الحمل الفترتي الطويل ويكون دوام الحمل في الخانة الأولى أطول بمتطلبات المسابقات مع التقليل من شدة المثير (يزيد أو يقل حسب حالة التعب) مع مراعاة الابتعاد كثيراً عن متطلبات المسابقة (الملاكمة - المصارعة - المبارزة). أما متوسط شدة المثير فتمثل ما هو موجود في المسابقات أو أعلى قليلاً.¹

3-السرعة:

تعتبر السرعة أحد مكونات اللياقة البدنية التي تحتاج إليها معظم الأنشطة الرياضية وتعد أحد العوامل لأداء النجاح في تنفيذ الأنشطة الرياضية فهي ذات أهمية كبيرة في أداء الرياضي.

3-1-تعريف السرعة:

السرعة مصطلح عام يستخدمه بعض الباحثون في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء.

كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في أقصى وقت ممكن كما يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمثير معين أو لمؤثرات معينة في أقل زمن ممكن.²

تعريف "فرانك ديك": "هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافعه والجسم ككل في أقل وقت ممكن".³

¹ - محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 170.

² - المرجع نفسه، ص 193، 194.

³ - محمد حسين علاوي، محمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ص 251.

السرعة هي "القدرة على أداء الحركات متتابة من نوع واحد في اقل مدة"¹ وهي "عدد الحركات في الوحدة الزمنية".

تعريف "كلارك": "عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابة".

تعريف "إبراهيم سلامة": "هي قابلية الفرد للقيام بمهارات ناجحة في أقصر زمن ممكن".

تعريف "خاطر وبيك": "هي القدرة على أداء أي حركة أو مهارة باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية".

ومن خلال ذلك نرى أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل وقت ممكن.²

3-2-أنواع السرعة:

3-2-1-السرعة الحركية:

يقصد بها أداء الحركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

السرعة الحركية تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة لسرعة أداء الحركة المعينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة كذلك عمدي أداء الحركات الحركية. كالتمرير والاستقبال كسرعة الارتقاء والوثب.

ويطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة أجزاء الجسم نظرا لأنها تختص في أجزاء ومنطلق معين في الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل وعموما تتأثر السرعة الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤدات.³

3-2-2-السرعة الانتقالية:

يقصد بها القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصى زمن ممكن ويعرفها "هارت" بكونها القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن ويرى "علاوة" أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان إلى

¹ -أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: مرجع سابق، ص178.

² -DORNHOT FF MARTIN HABILE : L'EDUCATION OHYSIQUE ET SPORTIVE, ALGER, 1993, P83.

³ -محمد حسنين علاوة، محمد نصر الدين: مرجع سابق، ص223.

آخر بأقصى سرعة ممكنة هذا يعني بأنها عبارة عن محاولة للتغلب على مسافة معينة في أقصى زمن ممكن مثل العدو في العاب القوى والسباحة والدراجات تنقسم السرعة الانتقالية إلى نوعين:

أ- سرعة جري لمسافات قصيرة:

ويرى العديد من علماء القياس في التربية البدنية والرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18م هذه المسافة لكي يكسب فيها الفرد أقصى معدل تزايد سرعة الجري.

ب- السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة الجري عن 18 م فإن الاعتماد يكون مركز بدرجة الأولى إلى العامل الثاني الذي نطلق عليه اسم السرعة القصوى في العدم و يشير "كارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى لا تقل عن 43 و 27م أولاً تزيد عن 43 إلى 93م.¹

3-2-3- سرعة رد الفعل:

إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكافة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرفها " فينار" بأنها الزمن الواقع بين أول أداء للحركة حتى اكتمالها.²

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ويقول فيها "علاوة" أنها المقدره على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن وهذا يعني أنها تتضمن استجابة من البداية حتى نهاية الاستجابة الحركية.³

والسرعة تتطور مع تقدم السن إلى حد معين من العمر وتصل إلى أقصى درجة التحسن في سنوات العمر ثم بعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى بلوغ الثلاثينات وتبدأ في الانخفاض فيما بعد.⁴

¹ -كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: مرجع سابق، ص87.

² -ريسان مجيد خريطن: موسوعات قياسية والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، ج1، 1989، ص65.

³ -كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: مرجع سابق، ص91.

⁴ -مختار أحمد النبلين: كرة القدم الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية، مطابع المنار، الكويت، 1989، ص44.

3-3- أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية لذا نجد أن التدريب عليها أن تنمي وتطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ أنها تساعد على زيادة المخزون الطاقوي في الكريتين الفوسفات والابيلوزين ثلاثي الفوسفور ATP، فعنصر السرعة له أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني ويعد المكون الرئيسي في سباقات المسافات القصيرة في العاب القوى والسباحة كما أنه ضروري في الدرجات والتجديف وكرة القدم والسلة والهوكي.

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ويمكن اعتبار السرعة والمدائمة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني حيث أن المدائمة الممزوجة بالسرعة تكون مكونة السرعة الممتدة كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر ذلك واضحا في كرة القدم واليد والسلة.¹

3-4- العوامل المؤثرة في السرعة:

لقد حدد "علاوة" نقلا عن البعض من العلماء بعض المؤثرات الهامة في السرعة ونوجزها فيما يلي:

3-4-1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

يحتوي الجسم على الألياف العضلية الحمراء وأخرى بيضاء، الألياف الحمراء تصدر انقباضا بطيئا لفترات طويلة أما الألياف العضلية البيضاء فلها القدرة على إحداث انقباضات سريعة في فترات قصيرة.

3-4-2- النمط العصبي للفرد (التوافق العصبي العضلي):

وهذا يتعلق بمدى نجاح عمليات الكف والإثارة العضلية للعضلات العامة في الحركة والمقصود بها هو مدى التناسق في الإثارة العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العامة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر المجموعات الأخرى بالحركة.

1-EDGAR THIL ETANT: MANUEL EDUCATION SPORTIVE A 8ème, VIGOT, PARIS, 1977, P112.

3-4-3- القدرة على الاسترخاء:

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وغالبا ما يعود التوتر العصبي إلى عدم إتقان الفرد إلى الطريقة الصحيحة للأداء إلى ارتفاع درجة الاستشارة والتوتر الانفعالي لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات السريعة.

3-4-4- القوة العضلية:

القوة العضلية هامة لضمان السرعة حيث اثبت "ازوين" إمكانية تنمية السرعة لانتقال المتسابقين المسافات القصيرة كنتيجة تنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم.

3-4-5- قابلية العضلات للامتطاط:

إن العضلة القابلة للامتطاط تستطيع الانقباض العضلي السريع والقوي بعكس العضلات قليلة الامتطاط.

3-4-6- قوة الإرادة:

وهي تسمية نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية وكذا التصميم على الوصول للهدف الذي ننشده.¹

3-5- الطرق التدريبية لصفة السرعة:

3-5-1- الطريقة المنتظمة:

تتصف هذه الطريقة بأن التمرينات تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة ويستمر بذل الجهد حسب ما هو مخطط في عدة ثواني ولو افترضنا أن تردد السرعة لم يزد عن (3-5%) في المتوسط فان الأداء في هذه الحالة يسمى الأداء المنتظم وفي التطبيق تؤدي التمارين بشدة قصوى لمسافة السباق وفي هذه الحالة تؤدي التمرينات بسرعة ومعنى ذلك أنها تؤدي بحمل بدني مع غياب الطاقة الأكسوجينية (اللاهوائية).

¹ محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص168.

2-5-3- طريقة التكرار:

في هذه الطريقة تستخدم فترة الراحة بعد أداء التمرينات في وصول اللاعب إلى حالة الاستشفاء والاسترجاع الكافية الحيوية وعدد المرات للتكرار لا يكون في هذه الحالة كبيراً عادة ومدة التمرين تكون مختلفة للغاية وعلى سبيل المثال: في أنواع الرياضات ذات الدورة الكبرى والدورة الصغرى فإنها تستخدم لقطع المسافات القصيرة وتكرار الجهد لقطع المسافات الصغيرة يكون في هذه الحالة موجهاً إلى تنمية عنصري القوة والسرعة.

3-5-3- طريقة الحمل والراحة (الفترية):

تشبه هذه الطريقة من حيث الشكل طريقة التكرار وكلتا الطريقتين تتصفان بتكرار التمارين وباستخدام فترات راحة بينية وإذا كانت طريقة التكرار تتميز بأن تأثير على الجسم هو نتيجة التمرين نفسه (مدة أدائه، شدته، عدد مرات التكرار) فإن طريقة التدريب الفتري ذات تأثير كبير يكون فيها نتيجة فترات الراحة البينية وفي الرياضات فإن هذه الطريقة تستخدم في التدريبات للمسافات القصيرة في طريقة تكرارها وإعطائها فترات راحة بينية قصيرة.¹

4-5-3- طريقة المسافات:

تؤدي التمارين فيها في ظروف تشبه إلى حد كبير الظروف التي تقام فيها السباقات ففي ألعاب القوى والسباحة والألعاب الجماعية فإن المسافات تشغل حوالي ربع الحجم السنوي من وقت التدريب.

5-5-3- طريقة اللعب:

هي طريقة تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم ومن مزايا هذه الطريقة إمكانية تطبيقها بشكل واسع وذلك لتنوع الألعاب وكثرتها.

ومن عيوبها أنه لا يمكن تحديد الحمل ولا جرته بالإضافة إلى عدم التحكم في التأثير المباشر على عضلات بعينها وتعرض اللاعبين لإصابات مختلفة.

¹ - محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 169.

3-5-6- طريقة التدريب الدائري:

عبارة عن وسيلة تتشكل باستخدام أي طريقة من طرق التدريب لأداء التمرينات المختلفة بشكل دائري طبقاً لخطة متقنة.

3-5-7- الطريقة المتغيرة:

تجري هذه الطريقة لمدة واحدة وبدون راحة ويمكن أن تستمر إلى عدة ثواني وحتى عدد من الساعات مع التغير في شدة الحمل ويمكن تطبيقها باستخدام حمل مختلف الشدة بما يؤثر على الجهاز الوظيفي للممارسين، ويظهر ذلك في حالة تكرار الحمل، فتزيد قدرة العمل في غياب الأوكسجين (وسط لاهوائي) في حالة زيادة السرعة، تستخدم هذه الطريقة (ذات التأثير المتعدد) في زيادة القدرة على الأداء مع عدم وجود الأوكسجين (وسط لاهوائي).¹

¹ -محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 170.

خلاصة:

إن المتفهم لمقومات الحياة من بين البشر يعلم أن أفضل صفقات حياته هي التي يعقدها مع بدنه ليكون له خير رفيق في رحلة الحياة، فهناك ارتباط طردي بين التطور التقني والحاجة إلى اللياقة البدنية ولقد توصل الإنسان إلى انجاز معظم ما كان يؤديه بجهد بدني، ولكن مع التكنولوجيا الحديثة والتطور قل الأداء البدني للإنسان مما استوجب عليه تقنين جهده البدني للحفاظ على لياقته البدنية.

وتكمن أهمية اللياقة البدنية في ارتباطها بالصحة والشخصية والقوام، فهي وسيلة الإنسان وعدته للتمتع بالحياة ولتحسين اللياقة البدنية يجب ربطها بالتدريب الرياضي لما له من ارتباط إيجابي بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء والنضج الاجتماعي والنمو البدني وتأخير التعب وفي جميع نواحي الحياة.

الفصل الثالث

المنافسة الرياضية.

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام.

فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب لأي نشاط رياضي أن يعيش بدونها. فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

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

1-تعريف المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي وهناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة من بينها "المنافسة موقف تتوزع فيه المكافأة بصورة غير متساوية بين المشتركين او المتنافسين".

كما قدم "دويتش" تعريفا اشار فيه أن الهدف بالنسبة لكل منافس يختلف عن المنافس الآخر و يتعارض معه ففي الرياضة يكون هدف اللاعب الفوز على المنافس والاستمتاع بذلك في حين يكون هدف المنافس هو الكسب المادي، وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا المقارنة بين عمليتي المناسبة والتعاون على أن التعاون على عكس المنافسة يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافأة بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد و ليس كما و الحال في المنافسة.

وقد أَرْضَى بعض الباحثين في علم النفس الرياضي التعريف السابق على أساس أنه لا يساعد كثيرا في فهم المنافسة الرياضية التي تتطلب متطلبات أثر من التوزيع غير المتساوي للمكافأة، و من ناحية أخرى فإن التعاون ليس هو نقيض التنافس في الرياضة إذ أن المنافسة تتطلب في نفس الوقت التعاون بجانب التناف. ¹ كما تعني المنافسة أيضا الصراع من أجل التفوق والتميز الموجه بطموح للحصول على الافضلية قبل الآخرين وهي موقف أو هدف رياضي محدد بقوانين ولوائح أو أنظمة معترف بها، و حينها يحاول اللاعب الرياضي (الفريق الرياضي) اظهار وابرار أقصى ما لديه من مهارات وقدرات واستعدادات كنتيجة لعملية التدريب المنتظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز أو تحقيق مستوى الاداء الموضوعي المتوقع من اللاعب. ² بحيث تعتبر المنافسة أو المسابقة الرياضية المجال الحقيقي لاختبار صحة وطريقة اعداد عمليات التدريب الرياضي. ³

¹ - محمود بسيوني، باسم فاضل: الاعداد النفسي للاعبين في كرة القدم، 1994، ص 157.

² - عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضي، 1991، ص 14.

³ - محمد حسن العلاوي: علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، ص ص 28 - 29.

2-أنواع المنافسات الرياضية:

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

2-1-المنافسة التمهيدية:

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

2-2-المنافسة الاختبارية:

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

2-3-المنافسة التجريبية:

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

2-4-منافسات الانتقاء:

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

2-5-المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطية والنفسية.¹

¹ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996، ص ص25-26.

3-المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز" 1994 إلى أنه لكي يستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية بأنه ينبغي عليه النظر إليها على أنها "عملية" تنظم العديد من الجوانب والمراحل في اطار "التقييم الاجتماعي" وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية في أنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل و هذا الشخص يكون على وعي بمحاكاة المقارنة ان يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة"¹. ويلاحظ من خلال التعريف أنه ينحو نحو اعتبار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

3-1-الموقف التنافسي الموضوعي:

حيث يعتبر بمثابة الشوط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة، فكما أشار "مارتتزر" في تعريفه فإن الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء لمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقسيم هذه المقارنة.

وعلى ذلك في حال توفر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.

3-2-الموقف التنافسي الذاتي:

ويتضمن ادراكات وتقييمات وتفسيرات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي وفي هذه الحالة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما قبل قدرات اللاعب المدركة ومدى تقديره لمستوى المنافس والمنافسين وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الاخرى فعلى سبيل المثال فقد يشترك لاعب في منافسة ما على أساس اكتساب الخبرة في حين قد يشترك لاعب آخر على أساس الفوز. وقد أشار "ديانا جل" 1955 الى أن سمة التنافس والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على ادراكات وتقييم الفرد لعملية المنافسة وهذا التقييم الذي يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة.

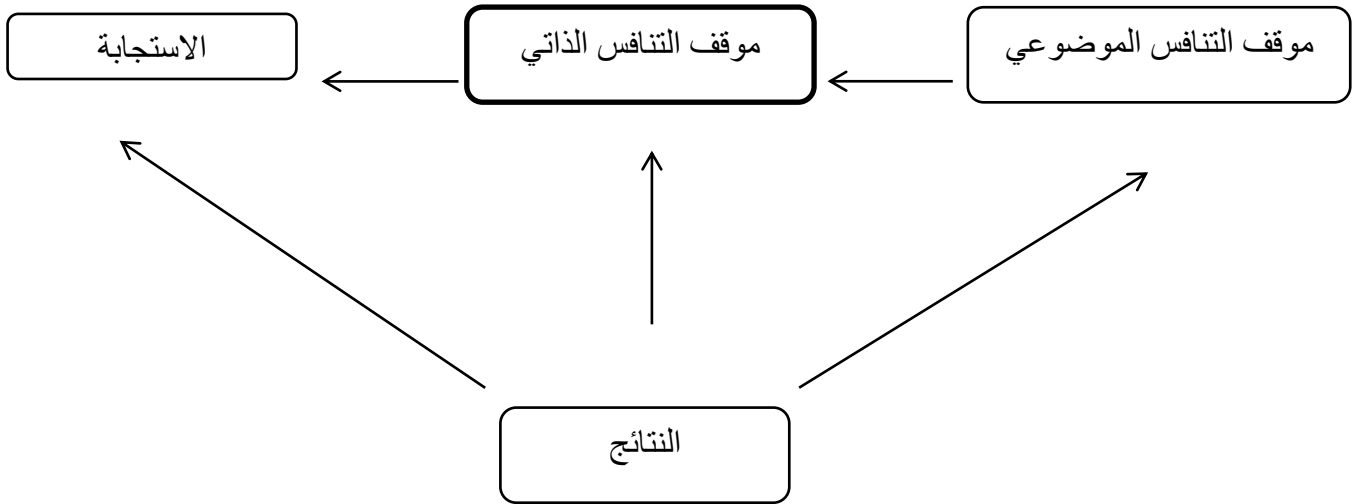
¹ - محمد حسن العلاوي، مرجع سابق، ص 29.

3-3-الاستجابة:

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجيا مثل زيادة دقات القلب أو زيادة افرازات العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

3-4-النتائج:

المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج و التي تتضمن الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز أو الهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما لبيت 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 قد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على خصمه.



الشكل (01): يبين المنافسة الرياضية كعملية عن مارتنر 1987.

4-سيكولوجيا المباراة في كرة القدم:

المنافسة تعني الصراع من أجل التفوق و التمايز الموجه بطموح الحصول على الافضلية قبل الآخرين، و الشعور بالمنافسة في كرة القدم يتكون من إدراك القيمة الاجتماعية للمباراة والاستجابات

الانفعالية التي سترتب على نتائجها وكما يقول " تشيرنيكوفاً" 1988 إن هذا الشعور ينشأ ويتكون أساساً استجابة لتلبية الحاجات السيكولوجية من أجل النتائج والتفوق في المجتمع من ناحية والرغبة في تحقيق الانجازات الرياضية التي تستدعي حالة دفاعية للتنافس من ناحية أخرى.¹ فالشعور بالمنافسة إذن عملية مركبة تدخل فيها الشخصية بأكملها وتعكس النشاط الحقيقي المتبادل بين اللاعبين في الظروف الموضوعية المحيطة بالصراع لتحقيق الانجازات الرياضية، هذا الشعور الحقيقي بالحركة تتدخل في النواحي الاجتماعية النفسية التي تحدد مستوى الطموح لأي من اللاعبين أو الفرق وكذلك تقويم قوة المنافس من حيث انجازاته وقدرات أقرانه من اللاعبين.

والمحتوى السيكولوجي للشعور بالمنافسة الرياضية يتغير ارتباطاً بالظروف المحيطة بالمتنافسين ويأخذ أشكالاً مختلفة في محتوياته واتجاهاته، ولا يوجد نحو شخص بحيث يتم الصراع في كل لحظة من لحظات اللعب بين مجموعة وأخرى من اللاعبين وتتبدل علاقات النجاح والفشل.

والمنافسة تختلف كثيراً عن التدريب فهي المحك الأساسي للمدى الذي وصل إليه اللاعبون، ومهما وصلت درجات التحميل للاعبين أثناء التدريب وتغيرت الظروف الموضوعية المحيطة

5- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دوراً كبيراً في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصاراً كبيراً غير متوقع من قبل، وقد أرجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل في قوة 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 الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.³

¹- محمود بسيوني، باسم فاضل: مرجع سابق، ص 157

²- كمال يحيى الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"، الجامعة الأردنية، الأردن، ط1، 2004، ص116.

³- يحيى إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2004، ص145.

6-المظاهر السلبية للمنافسة:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية على أنها الصراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، كما قد يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.¹ كما لا يرون في المنافسة الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز ويتناسبون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي بجانب هام من الجوانب التي يسعى إليها المجتمع و لكنه بطبيعة الحال ليس الهدف الوحيد وقد يكون للمنافسة بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد والاسلوب العدائي والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهارتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدائي عدواني أو صراع على الصدارة.

وفيما يلي عرض لبعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات أو المستويات ويمكن تلخيصها :

6-1-التطرق في اشترك الشباب:

إن الكبار بل الأطفال أيضا يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية تطور طبيعي ولكن يجب أن نتجنب التطرق في التمرين وفي الاشتراك في المسابقات وفي الأهمية التي نعطيها للنتائج، وهذا التطرف قد يشكل تهديدا في صحة النشأ والشباب وتوازنهم النفسي.

6-2-التوجيه الاجتماعي السيئ:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم وحياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية وما يجنونه من ورائها وهذا بسبب ما يتلقونه من نصح خاطئ، من الآخرين ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة جدا، وحتى إذا تم ذلك فإن فرصهم في الرضاة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول الى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على المستوى القومي والدولي وبالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فإن هناك الآلاف من الآخرين الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة فينقطعون

¹ - حسن العلاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، 2002، ص 35.

مبكرا عن دراستهم أو تدريبهم المهني ليدركوا متأخرين لأنهم اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للخطر والضياع.¹

3-6-التعصب:

التعصب اتجاه عدائي ضد شخص ينتمي إلى جماعة ما، لا لسبب إلا أنه ينتمي إلى هذه المجموعة، أي انه يتصف بالصفات التي يتصف بها هذه المجموعة والتي تثير اعتراض صاحب الاتجاه العدائي.

والتعصب هو حكم مسبق مع أو ضد فرد أو جماعة أو موضوع، و قد لا يقوم على أساس منطقي أو حقيقة علمية ويجعل الانسان يرى أو يسمعه ما يجب أن يراه أو يسمعه والعكس صحيح. والتعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس وفي نفس الوقت هو مرض الحب الأعمى لفريق المتعصب وهو حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل والصفات النفسية للمتعب توحى أنه يحيل للعدوان على الآخرين.

4-6-العدوان والعنف:

أشار بعض المؤرخين في مجال الرياضة إلى أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها سواء في ألعاب الاغريق القدامى أو الرومان مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفازات من الجهاز على المنافس وكانت المنافسات قديما تتميز بالقسوة والدموية كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور.

وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة وأصبح لها قوانينها ولوائحها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد إلى أقصى درجة من مظاهر العنف والعدوان من المنافسات الرياضية إلا أن الشواهد أشارت إلى استمرار العدوان والعنف في مجال التنافس بين لاعبي الفرق الرياضية داخل المدرجات أو خارجها، وهناك علاقة متبادلة بين هذين النوعين من العدوان والعنف نظرا لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص.

¹- حسن العلاوي: مرجع سابق، ص 37.

ولقد ذكر "رودك" أن المنافسة تولد التوتر والانفعال الحماسي فيبدأ بدرجات مختلفة من الإثارة وينتهي بارتكاب أعمال العنف العدوانية ويصل الأمر أحيانا إلى نسيان شروط اللعب أصلا.¹

7- أهم منافسات كرة القدم في الجزائر:

تختلف منافسات كرة القدم حسب اختلاف المستويات التي تلعب فيها الفرق أو كذلك حسب الرقعة الجغرافية التي تنظم على مستواها (ولائي، وطني). وعلى المستوى الوطني الجزائري تنقسم إلى:

7-1-1 منافسات البطولة:

وهي دورات رياضية طويلة المدى، تلعب على مرحلتين متساويتين من حيث عدد المباريات لكل مرحلة، وتفصل بينهما فترة راحة تدعى بمرحلة "الميركاتو" وتقوم فيها الفرق باستقدام اللاعبين وتسريح آخرين أي إعادة النظر في لاعبي الفريق إن كان ذلك ملائم. وكذلك معالجة الإصابات، واستغلالها في إعطاء الراحة والاسترجاع للاعبين والتحصير الجيد لموصلة المرحلة الثانية من البطولة.

ولعل ما يميز هذه المنافسات هو لعبها على شكل ذهاب وإياب من جهة، وكذلك اختلاف المستويات التي تنشط فيها الفرق المشاركة، فكل فريق يلعب في بطولة المستوى الذي تنشط فيه واختلاف الأهداف أيضا وهذه المستويات هي:

*منافسات بطولة القسم الأول:

وتضم (16) ستة عشر فريقا، والتنافس في هذه البطولة من أجل الحصول على المراتب الأربعة الأولى، حيث أن الفريق الحائز على المرتبة الأولى يتوج ببطولة العام الوطنية بالإضافة إلى حصوله على شارة المشاركة في المنافسة القارية والتي تتمثل في منافسة "كأس رابطة أبطال إفريقيا" والفريق المتحصل على المرتبة الثانية يشارك في نفس المنافسة القارية مع الفريق الأول والمتحصل على المرتبة الثالثة تعطى له شارة المشاركة في منافسة قارية أخرى وهي "كأس الكونفيدرالية الإفريقية" (C.A.F)، أما الفريق المتحصل على المرتبة الرابعة فيتحصل على شارة المشاركة على المستوى العربي في "الكأس العربية الممتازة" أما الفرق الأخرى فتلعب من أجل البقاء في القسم الأول فقط، وتلعب بكل إمكاناتها من أجل الابتعاد على المراكز الثلاثة الأخيرة لتجنب السقوط إلى القسم الأدنى "القسم الثاني".

أما فيما يخص التحكيم فإن إدارة هذه المباريات يكون من طرف حكام فيديرياليين ودوليين يتم تعيينهم من طرف لجنة التحكيم الوطنية.¹

¹ - محمود بسيوني، مرجع سابق، ص 182.

***منافسات بطولة القسم الثاني:**

وتضم هذه البطولة ثمانية عشر (18) فريقاً، و يتم التنافس فيها على المراتب الثلاثة الأولى بهدف الصعود إلى القسم الأعلى "القسم الأول". والابتعاد عن المراتب الثلاثة الأخيرة قصد تفادي السقوط إلى القسم الأدنى (قسم ما بين الرابطات) ويكون التحكيم في هذه المنافسات بحكام فيدراليين ودوليين معينين من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

***منافسات بطولة ما بين الرابطات:**

وهي تحتوي ثلاث مجموعات عن المستوى الوطني، وكل مجموعة تضم 16 فريقاً هي الفرق المتحصلة على المرتبة الأولى في مجموعتها على المستوى الجهوي الأول، لكل رابطة جهوية مثل الرابطة الجهوية لكرة القدم قسنطينة.... الخ، ويتم التنافس فيها من الحصول على المراتب الأولى قصد الصعود إلى القسم الثاني، والابتعاد على المراتب الأخيرة لتفادي السقوط إلى القسم الأدنى.

وتدار مباريات هذه المنافسة أو البطولة من قبل حكام ما بين الرابطات وحتى حكام الدرجات العليا (فيدرالي، دولي) إن اقتضت الضرورة مثلما هو الأمر في المباريات الصعبة ويتم تعيينهم من طرف (FAF).

7-2-منافسات بطولة القسم الجهوي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى فرق الرابطة الجهوية فقط، أي الفرق التي تتبع نفس الرابطة الجهوية وهي تنقسم إلى:

***بطولة القسم الجهوي الأول:**

ويختلف عدد الفرق المشاركة باختلاف الرابطة الجهوية ولكل رابطة عدد معين يتم فيها التنافس على احتلال المرتبة الأولى من أجل الصعود إلى القسم الأعلى (ما بين الرابطات) والابتعاد عن المراتب الأخيرة الثلاثة لتفادي السقوط إلى الجهوي الثاني.

***بطولة القسم الجهوي الثاني:**

ويختلف عدد الفرق المشاركة من رابطة إلى أخرى، وتتنافس على احتلال المرتبة الأولى قصد الصعود إلى الجهوي الأول. وتلعب الفرق الأخرى من أجل البقاء وتفادي السقوط إلى القسم الشرفي، وتختلف عدد الفرق الصاعدة حسب متطلبات المستوى الأعلى وهذا بقرار من الرابطة المعنية.²

¹- محمود بسيوني، مرجع سابق، ص ص 183-184.

²- محمود بسيوني، مرجع سابق، ص 185.

***بطولة القسم الشرفي (الجهوي الثالث):**

وتختلف عدد المجموعات والفرق المتنافسة باختلاف الرابطة الجهوية التي تنتمي إليها وتلعب وتتنافس للحصول على المرتبة الأولى للصعود إلى القسم الجهوي الثاني، وقد يصعد أكثر من فريق حسب متطلبات القسم الأعلى، ويتم إدارة هذه المنافسات لمختلف الأقسام الجهوية من طرف حكام جهويين وحتى حكام ما بين الرابطة وحكام فيدراليين إن اقتضت الضرورة في المقابلات المحلية، ويكون تعينهم من طرف الرابطة المعنية.

***بطولة القسم الولائي:**

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى الولاية فقط، وتختلف عدد الفرق من ولاية إلى أخرى، ويتم التنافس لضفر بالمرتبة الأولى قصد الصعود إلى القسم الشرفي، وقد تتعدى إلى صعود فريقين أو أكثر حسب احتياجات القسم الأعلى، أما الفرق الأخيرة فهي تلعب من أجل اللعب، لأنه لا يوجد هناك إقصاء أو سقوط إلى قسم آخر، بما أنه القسم الأدنى، وتدار مباريات هذه البطولة من طرف حكام ولائيين وحتى جهويين وحكام ما بين الرابطة في اللقاءات الصعبة، ويتم تعيينهم من طرف الرابطة الولائية المعنية.

7-3-3 منافسات كأس الجمهورية:

تتميز مبارياتها على مباريات البطولة كونها إقصائية بالنسبة لكل الأقسام ولكل الأدوار، وتبدأ هذه المنافسات على مستوى الأقسام الدنيا (الولائي/ الجهوي / ما بين الرابطة) ويديرها حكام جهويين وولائيين وحكام ما بين الرابطة ويتم تعيينهم من طرف الرابطة المعنية وهذا في الدور التمهيدي. بعدها تشارك الفرق المتأهلة من هذا الدور مع فرق القسمين الأول والثاني في عملية القرعة. ويديرها حكام ما بين الرابطة وحكام فيدراليين ودوليين حسب نوعية المباراة ودرجات صعوبتها، وهذه المباريات تلعب في ملاعب محايدة، ويتم تعيين الحكام والملاعب التي تلعب فيها المباريات من طرف (FAF).

وتجرى هذه المنافسات على نفس الوتيرة إلى غاية الدور النهائي الذي يلعب غالبا في الملعب الأولمبي "ملعب 5 جويلية"، ويكون تاريخ إجرائها غالبا متزامنا مع عيد وطني وهو "عيد الاستقلال" وبحضور شخصيات وطنية إضافة إلى رئيس الجمهورية، ويدير هذا النهائي حكام دوليين يتم تعيينهم من طرف (FAF).¹

¹- كمال يحي الريفي: مرجع سابق، ص 145.

4-7- منافسات الكأس الممتازة:

وتجمع بين الفريق الحائز على البطولة الوطنية للقسم الأول مع الفريق المتوج بالكأس الجمهورية في نفس العام ويديرها حكام دوليين معينين من طرف (FAF). إضافة إلى هذه المنافسات هناك المنافسات الودية، وهي عبارة عن منافسات إما تقييمية لدرجة تحضير الفرق أو انتقائية لانتقاء العناصر الشابة والوقوف على إمكانات لاعب أو فريق ما وهي تنحصر غالباً على فرق المستويات العليا كفرق القسم الأول والثاني وكذلك الفريق الوطني.¹

¹- يحي إسماعيل الحلوي: مرجع سابق، ص147.

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي، إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

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

الجانب

التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات

المنهجية للدراسة

الميدانية

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري بداية من دراستنا حول انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول (كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها، الصفات البدنية (مداومة -سرعة) للاعب كرة القدم، المنافسة الرياضية). سنحاول الانتقال للجانب التطبيقي (الميداني)، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نعطي منهجية علمية حقها، وكذا تحقق المعلومات النظرية، التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر، ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان، والتي وجهت إلى مدربي فرق جيجل لكرة القدم صنف أكابر

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها، لا بد 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.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة الدراسة خاصة مشكلة الدراسة، ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة الدراسة إضافة لمجموعة من الأهداف الأخرى ومن بينها:

- تعميق معارف وأفكار البحث.
- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.
- المساعدة في صياغة عنوان البحث.
- المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.
- المساعدة في تحديد مجتمع البحث وخصائصه.
- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية والأولية.¹

الدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة عن التجربة الحقيقية.²

في يوم 10 نوفمبر 2021 بعد أخذ الموافقة من اللجنة المكلفة بالبحث العلمي لقسم "STAPS" تم اختيار بعض المدربين وكان الغرض منه الوقوف على معطيات الدراسة المتوفرة وجمع بيانات واقعية تساعد على تحديد مسار الدراسة وجمع مؤشرات حول المتغير الذي سيكون محل الدراسة.

في 15 جانفي 2022 قام الباحثان بتوزيع الاستمارة على 4 مدربين تم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك للتعرف على مدى وضوح الأسئلة بالنسبة للمدربين بغية تجنب الاجابات الفارغة وملائمة الأداء لموضوع الدراسة، وقد تم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تستوفي نفس شروط الفئة الموضوع للدراسة.

¹ -محمد ابراهيم: دليل الباحث في اعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية، الاسكندرية، 2014، ص43.

² -وجيه محبوب: البحث ومناهجه، دار الكتاب، بغداد، ط1، 2002، ص84.

4-2- المنهج المتبع:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية تجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعتها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بالنشاز وعدم الدقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع".¹

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

4-3-مجتمع وعينة الدراسة:

4-3-1-مجتمع الدراسة:

هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، تلاميذ، كتب، سكان، أو أية وحدات أخرى).²

ويتمثل مجتمع دراستنا في حوالي 130 مدرب كرة قدم في ولاية جيجل.

4-3-2-عينة الدراسة:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.³

وتمثلت عينة دراستنا في 28 مدرب، حيث اختير العينة بطريقة عشوائية.

¹ حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، بدون طبعة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003، ص66.

² عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص56.

³ رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، 2002، ص334.

4-4-مجالات الدراسة:

4-4-1-المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على بعض فرق كرة القدم في ولاية جيجل.

4-4-2-المجال الزمني:

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

+المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف أبريل 2022).

+المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للمدربين المعنيين وذلك في ماي 2022.

4-5-متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيران الأول مستقل، والثاني تابع.

4-5-1-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.⁽¹⁾

✓ وتبين أن المتغير المستقل في الدراسة تمثل في: "كثافة المنافسات الرياضية".

4-5-2-المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قين المتغير التابع.⁽²⁾

✓ ويظهر المتغير التابع في الدراسة في الصفات البدنية (المداومة – السرعة) للاعبين.

✓

^(1,2) Delandesheever: "Introduction à La recherché éducation ,EDA:collin bouvillier,paris:1976,p(20).

4-6-الأدوات وتقنيات الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان:

4-6-1-الإستبيان:

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها:

- تحديد الهدف من الاستبيانات.
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- اختيار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع عدد كاف من الاختيارات لكل سؤال.
- وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثيري البحث.

+والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة.

أ-استبيان وجه للمدربين وتم خلاله جمع آرائهم.

وكونه تقنية شائعة الاستعمال ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

*نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

+الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون "بنعم" و"لا".

+الأسئلة نصف المفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة تكون فيه مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

+الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

7-4-المعالجة الاحصائية:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرين واللاعبين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالإضافة إلى حساب ك² بالطرق الإحصائية التالية:

➤ كيفية حساب النسبة المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

➤ كيفية حساب ك²:

$$X^2 = \sum \frac{(o_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}}$$

خلاصة:

تضمن هذا الفصل مجموعة من الإجراءات المتبعة في تنفيذ الدراسة وذلك بدءا من الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، ومتغيرات الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، كذلك بيان مجالات الدراسة وأدوات جمع المعلومات، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، كل ذلك من أجل الوصول إلى نتائج علمية دقيقة.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل

ومناقشة نتائج

الدراسة

تمهيد:

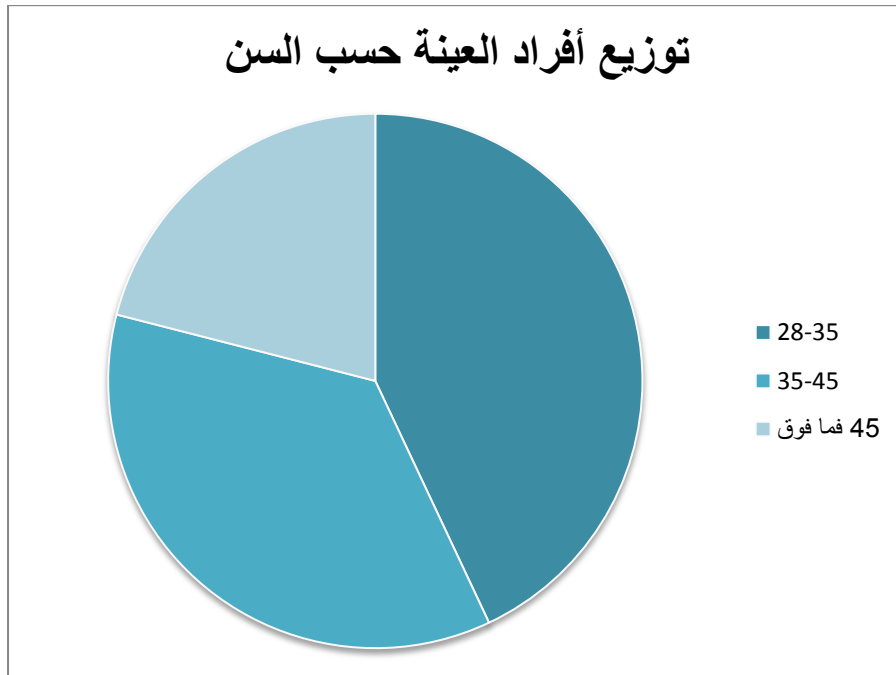
إن منهجية إعداد أي دراسة أكاديمية تقتضي عرض وتحليل نتائج هذه الدراسة من أجل تحديد تفسير هذه الدراسة وتوضيح الاختلافات والتشابهات المسجلة والتي قد يصل إليها أي بحث أكاديمي، وهذا بغرض إزالة اللبس والغموض عن الدراسة ونتائجها المسجلة في شكل أرقام ليتم تحويلها إلى بيانات قابلة للقراءة والتعليق. واستنادا إلى هذا قامت الباحثتان في هذا الفصل بدراسة تحليلية للنتائج المسجلة، وفي ضوءها تمت مناقشة نتائج الدراسة وصياغتها النهائية.

1-5- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1-5- عرض وتحليل نتائج محور البيانات الشخصية:

الجدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن.

النسبة المئوية	التكرار	السن
43%	12	35-24
36%	10	45-35
21%	06	45 فما فوق
100%	28	المجموع

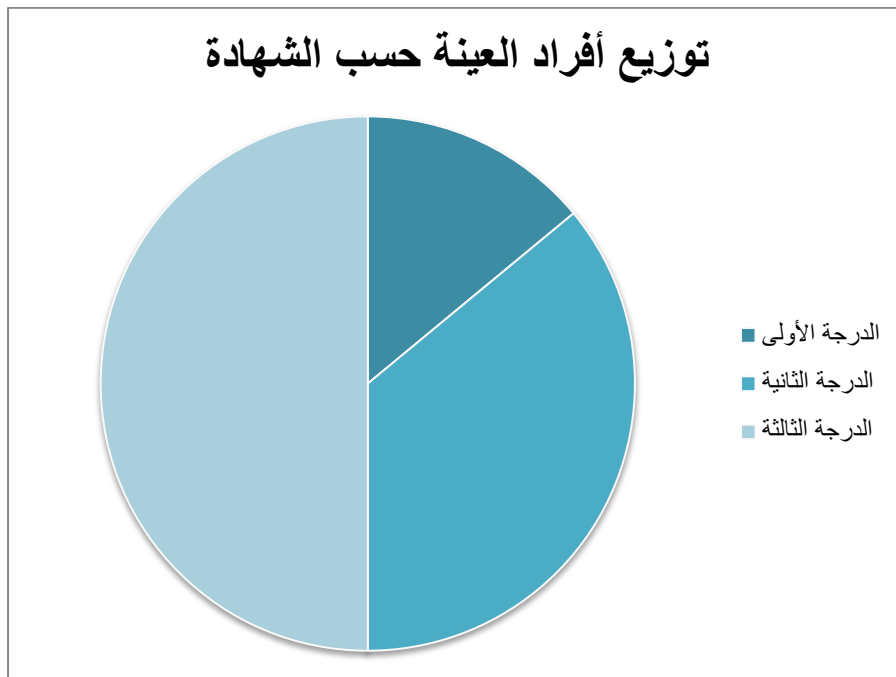


الشكل رقم (02): يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن، نلاحظ أن غالبية عينة الدراسة تقل أعمارهم عن 35 سنة وذلك بنسبة 43% وهذا راجع كون الفرق الرياضية تعتمد على الطاقات الشبانية، في حين بلغت فئة المدربين بين (35-45) سنة نسبة 36%. وبلغت نسبة المدربين فوق 45 سنة 21%.

الجدول رقم (02): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الشهادة.

النسبة	التكرار	الشهادات
14%	04	الدرجة الأولى
36%	10	الدرجة الثانية
50%	14	الدرجة الثالثة
100%	28	المجموع

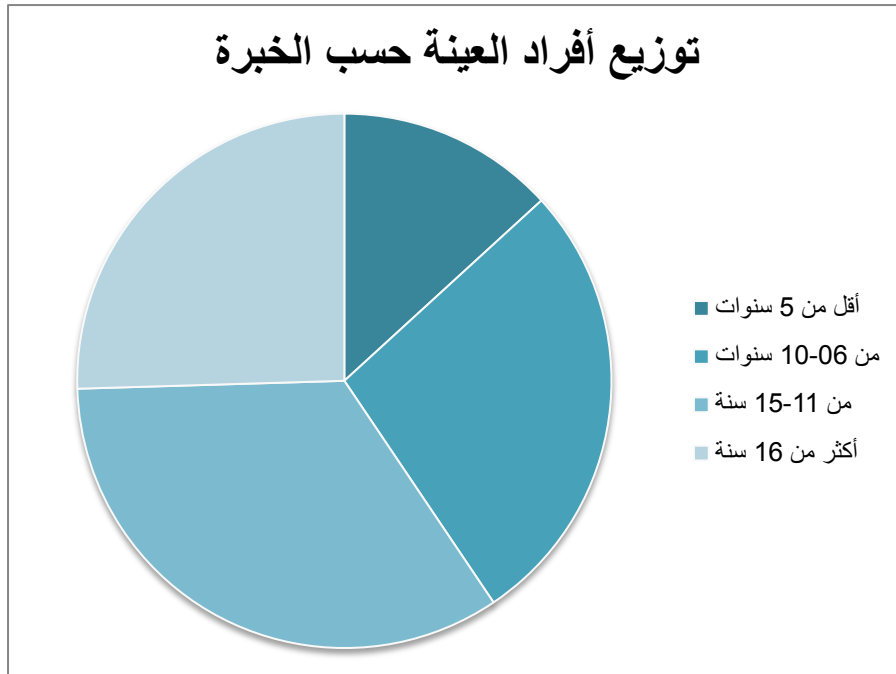


الشكل رقم (03): يبين توزيع أفراد العينة حسب الشهادة.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل توزيع أفراد العينة حسب الشهادة، نلاحظ أن غالبية عينة الدراسة متحصلين على شهادة درجة ثالثة في التدريب الرياضي بنسبة 50% في حين 36% من أفراد العينة متحصلين على شهادة الدرجة الثانية. أما نسبة 14% فهم أصحاب شهادة الدرجة الأولى. وهذا يبين أن أغلبية أفراد العينة لهم مستوى يمكنهم من فهم أسئلة الاستمارة والاجابة عليها بكل سهولة.

الجدول رقم (03): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الخبرة.

النسبة	التكرار	سنوات الخبرة
14%	04	أقل من 5 سنوات
29%	08	من 06-10 سنوات
36%	04	من 11-15 سنة
27%	06	أكثر من 16 سنة
100%	28	المجموع



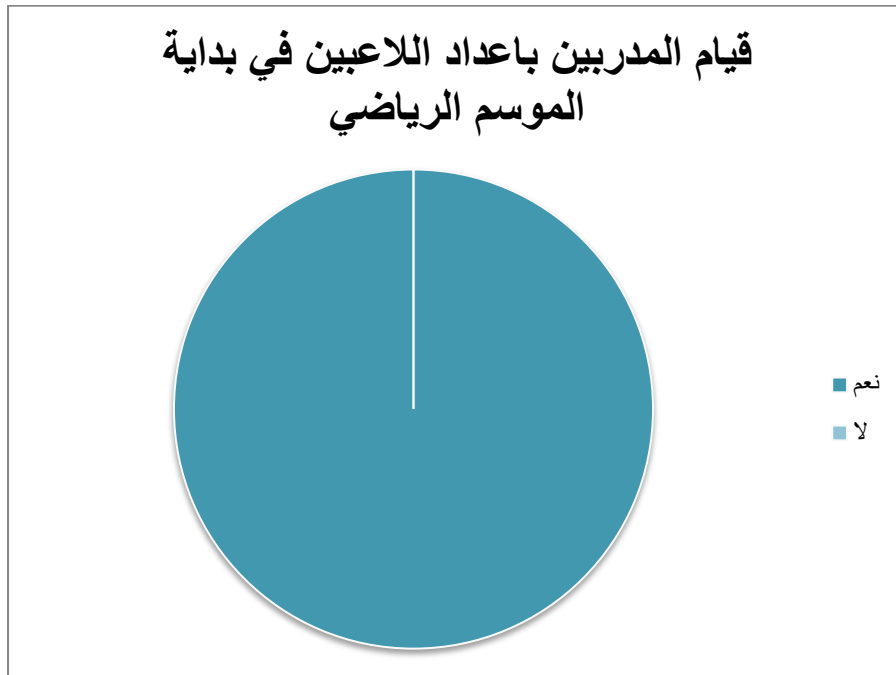
الشكل رقم (04): يبين توزيع أفراد العينة حسب الخبرة.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل توزيع أفراد العينة حسب الشهادة، نلاحظ أن غالبية عينة الدراسة متحصليين على سنوات خبرة ما بين 11-15 سنة بنسبة 36%، في حين 29% من أفراد العينة متحصليين على سنوات خبرة من 06-10 سنوات. إضافة إلى النسبة 27% حازوا على سنوات خبرة أكثر من 16، أما سنوات خبرة أقل من 5 سنوات فكانت نسبتها 14%. وهذا ما يؤكد أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بخبرة جيدة وحصيلة تدريبية تؤهلهم للقيام بوظائفهم الخاصة بالتدريب بكل أريحية.

2-1-5- عرض وتحليل نتائج المحور الأول " لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على صفة السرعة للاعبين كرة القدم -صنف اكابر-":

الجدول رقم (04): يمثل قيام المدربين بإعداد اللاعبين في بداية الموسم الرياضي.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					

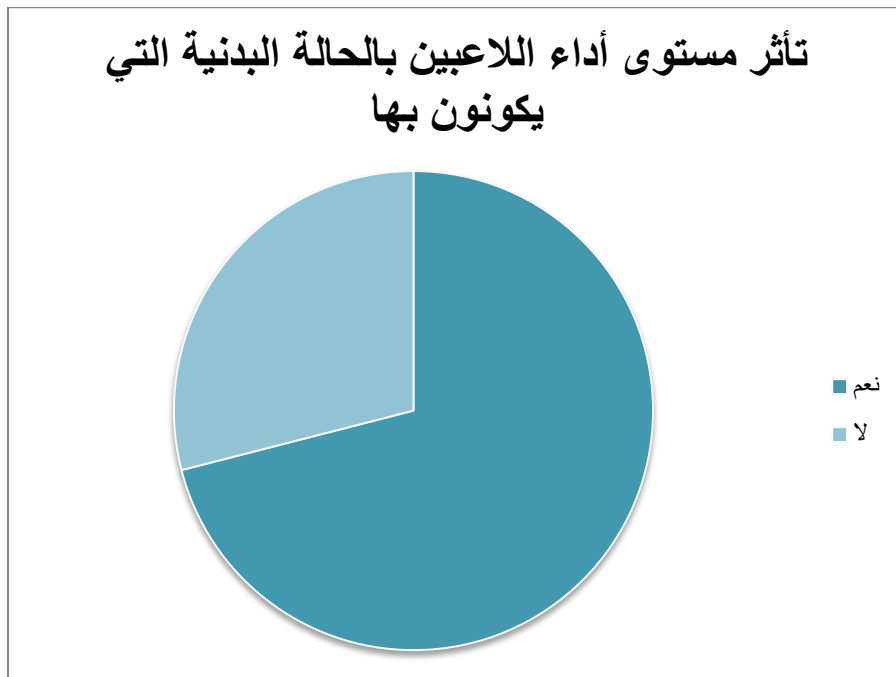


الشكل رقم (05): يبين قيام المدربين بإعداد اللاعبين في بداية الموسم الرياضي.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل قيام المدربين بإعداد اللاعبين في بداية الموسم الرياضي، يتضح أن جل المدربين يقومون بإعداد اللاعبين بنهيا في بداية الموسم وذلك بنسبة 100%، في حين 00% من أفراد العينة أجابو ب لا 06. في حين أخذت ك² الجدولة القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. ومن هنا يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (05): يمثل تأثير مستوى أداء اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونون بها.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	20	71%	5.41	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	08	29%					
المجموع	28	100%					

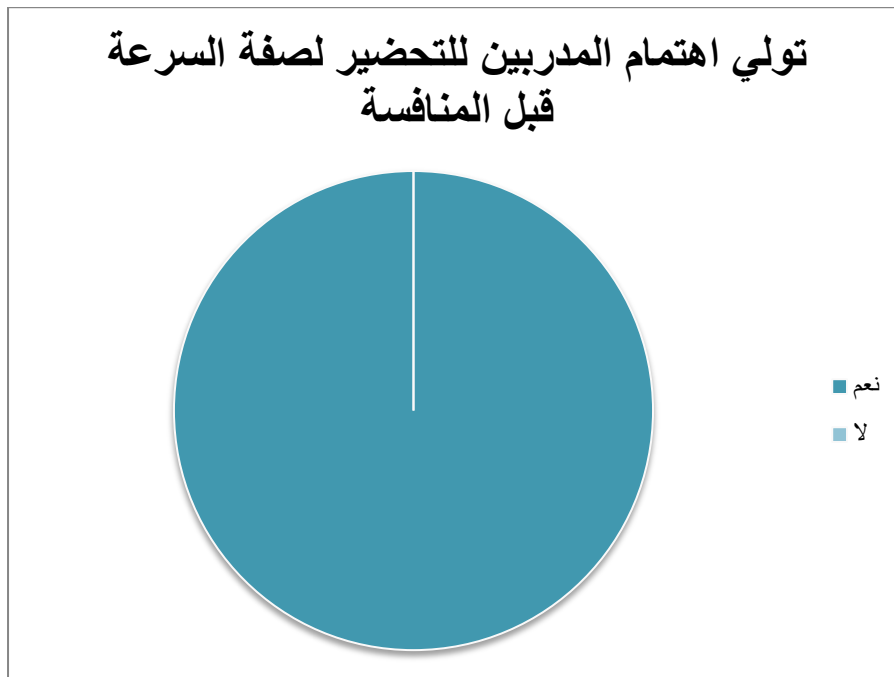


الشكل رقم (06): يبين تأثير مستوى أداء اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونون بها.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل تأثير مستوى أداء اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونون بها، يتضح أن أغلبية المدربين يرون أن مستوى أداء اللاعبين يتأثر بالحالة البدنية التي يكونون عليها وذلك بنسبة 71%. في حين النسبة 29% كانت من نصيب الإجابة "لا". بالإضافة إلى قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 5.14. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (06): يمثل تولي اهتمام المدربين للتحضير لصفة السرعة قبل المنافسة.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					

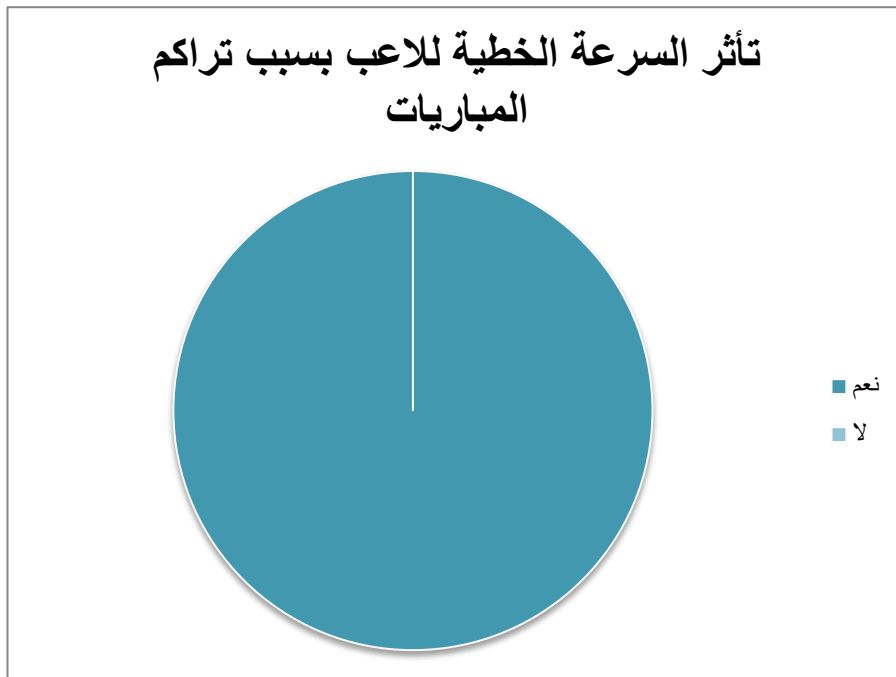


الشكل رقم (07): يبين تولي اهتمام المدربين للتحضير لصفة السرعة قبل المنافسة.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل تولي اهتمام المدربين للتحضير لصفة السرعة قبل المنافسة، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة تولي اهتمام كبير للتحضير لصفة السرعة قبل المنافسة وذلك بنسبة 100%. في حين النسبة 00% كانت من نصيب الإجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (07): يمثل تأثير السرعة الخطية للاعب بسبب تراكم المباريات.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					

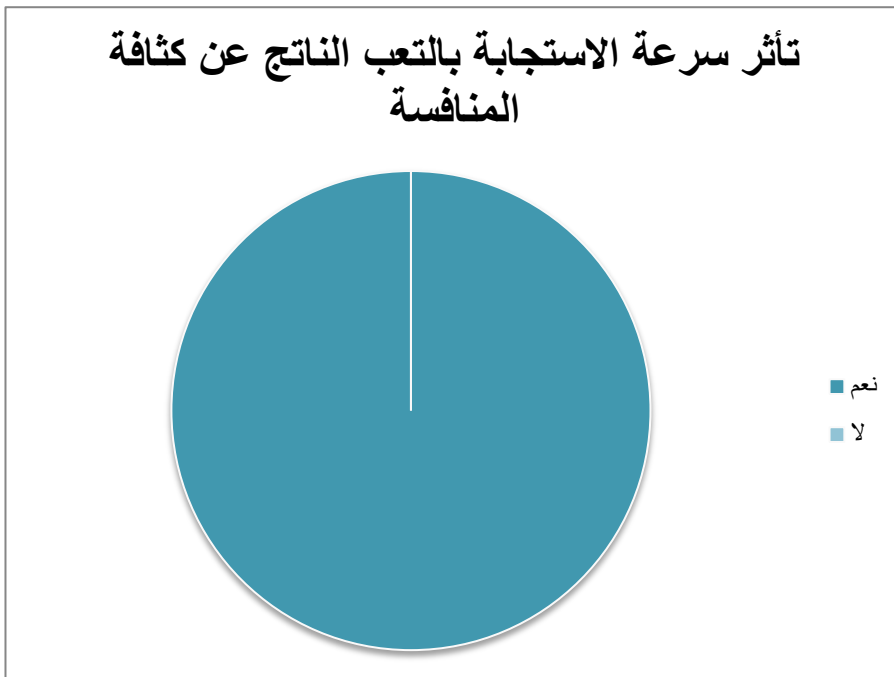


الشكل رقم (08): يبين تأثير السرعة الخطية للاعب بسبب تراكم المباريات.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل تأثير السرعة الخطية للاعب بسبب تراكم المباريات، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة يؤكدون على أن السرعة الخطية تتأثر بسبب تراكم المباريات وذلك بنسبة 100%. في حين النسبة 00% كانت من نصيب الإجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (08): يمثل تأثير سرعة الاستجابة بالتعب الناتج عن كثافة المنافسة.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					

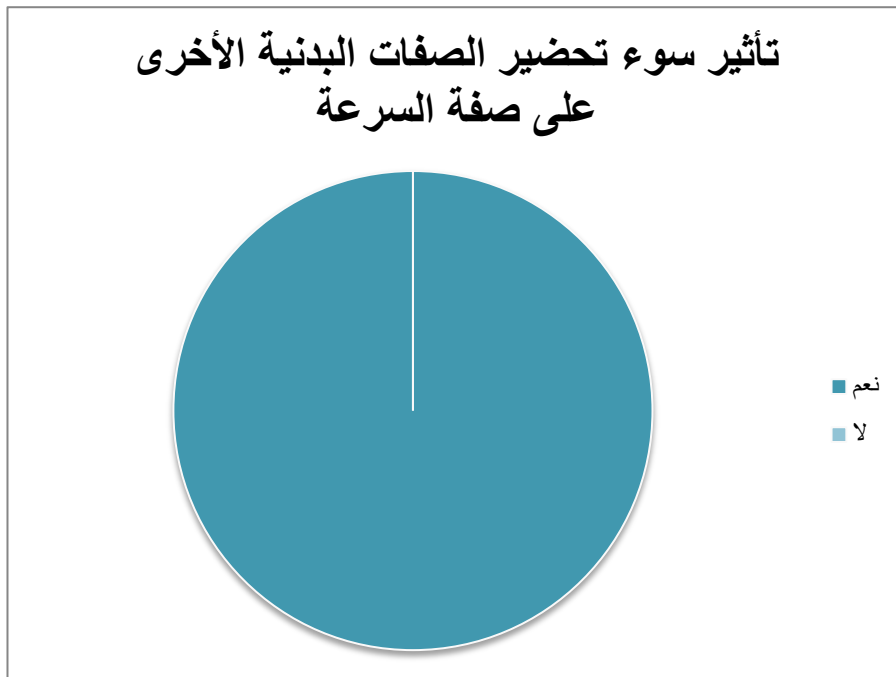


الشكل رقم (09): يبين تأثير سرعة الاستجابة بالتعب الناتج عن كثافة المنافسة.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل تأثير سرعة الاستجابة بالتعب الناتج عن كثافة المنافسة، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة يؤكدون على أن سرعة الاستجابة تتأثر بالتعب الناتج عن كثافة المباريات وذلك بنسبة 100%. في حين النسبة 00% كانت من نصيب الإجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (09): يمثل تأثير سوء تحضير الصفات البدنية الأخرى على صفة السرعة.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					

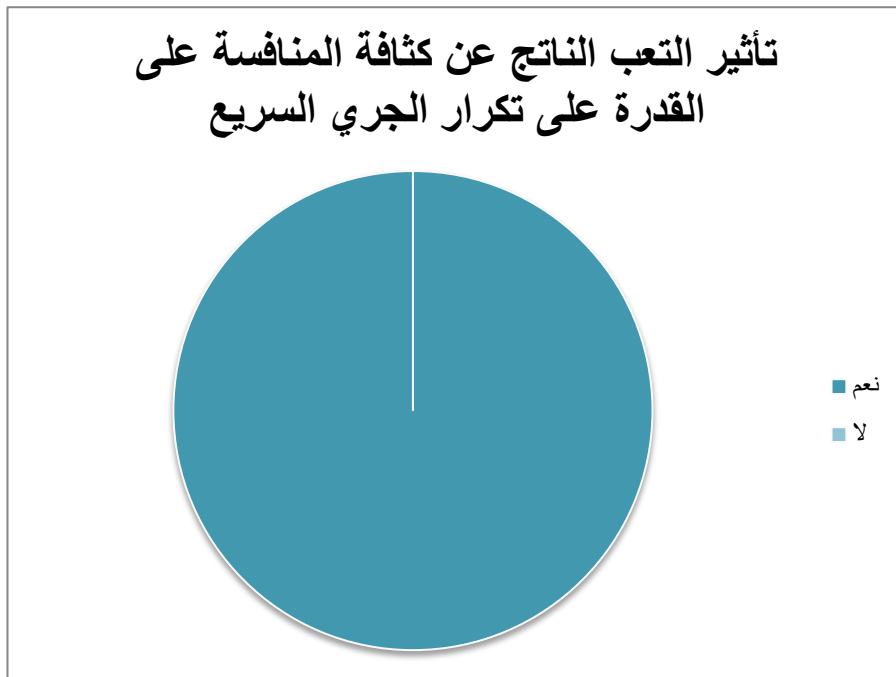


الشكل رقم (10): يبين تأثير سوء تحضير الصفات البدنية الأخرى على صفة السرعة.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل تأثير سوء تحضير الصفات البدنية الأخرى على صفة السرعة، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة يؤكدون على أن سوء تحضير الصفات البدنية له تأثير على صفة السرعة وذلك بنسبة 100%. في حين النسبة 00% كانت من نصيب الإجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (10): يمثل تأثير التعب الناتج عن كثافة المنافسة على القدرة على تكرار الجري السريع.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					

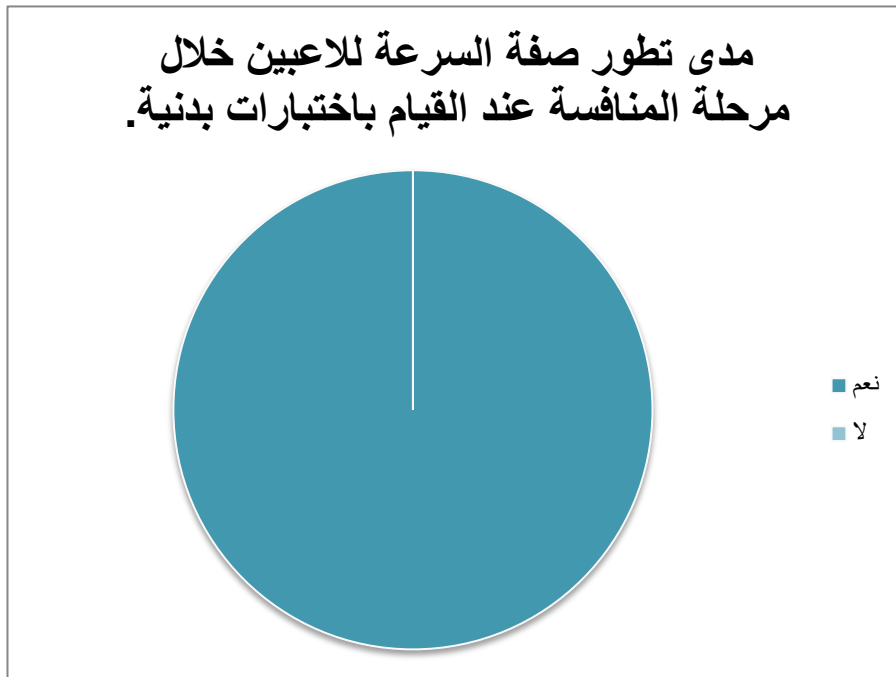


الشكل رقم (11): يبين تأثير التعب الناتج عن كثافة المنافسة على القدرة على تكرار الجري السريع.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل تأثير التعب الناتج عن كثافة المنافسة على القدرة على تكرار الجري السريع، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة يؤكدون على أن للتعب الناتج عن كثافة المنافسة تأثير على القدرة على تكرار الجري السريع وذلك بنسبة 100%. في حين النسبة 00% كانت من نصيب الاجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² المجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (11): يمثل مدى تطور صفة السرعة للاعبين خلال مرحلة المنافسة عند القيام باختبارات بدنية.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					

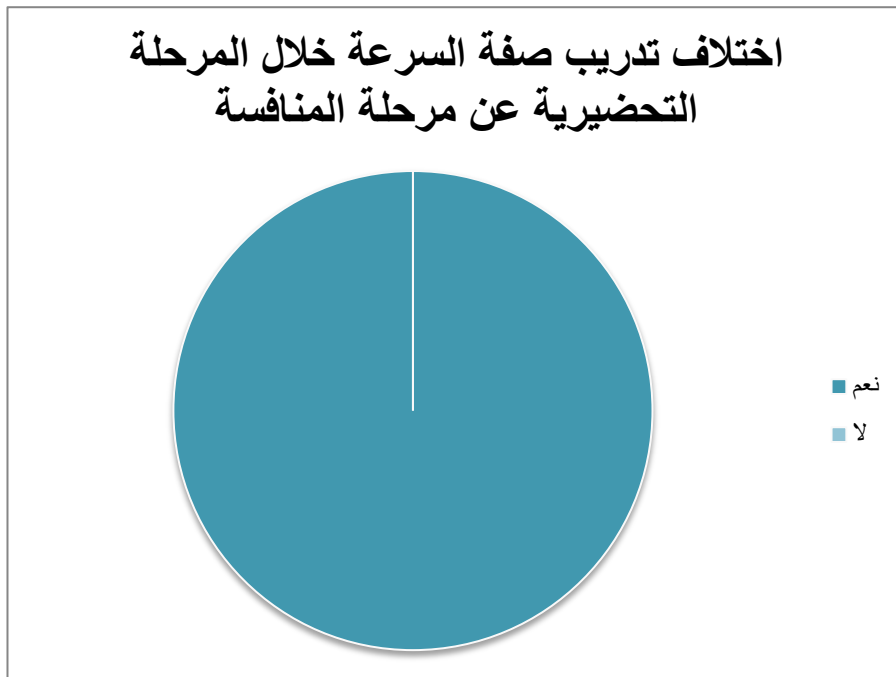


الشكل رقم (12): يبين مدى تطور صفة السرعة للاعبين خلال مرحلة المنافسة عند القيام باختبارات بدنية.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل مدى تطور صفة السرعة للاعبين خلال مرحلة المنافسة عند القيام باختبارات بدنية، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة يتفقون على مدى تطور صفة السرعة للاعبين خلال مرحلة المنافسة عند القيام باختبارات بدنية وذلك بنسبة 100%. في حين النسبة 00% كانت من نصيب الإجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (12): يمثل اختلاف تدريب صفة السرعة خلال المرحلة التحضيرية عن مرحلة المنافسة.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					



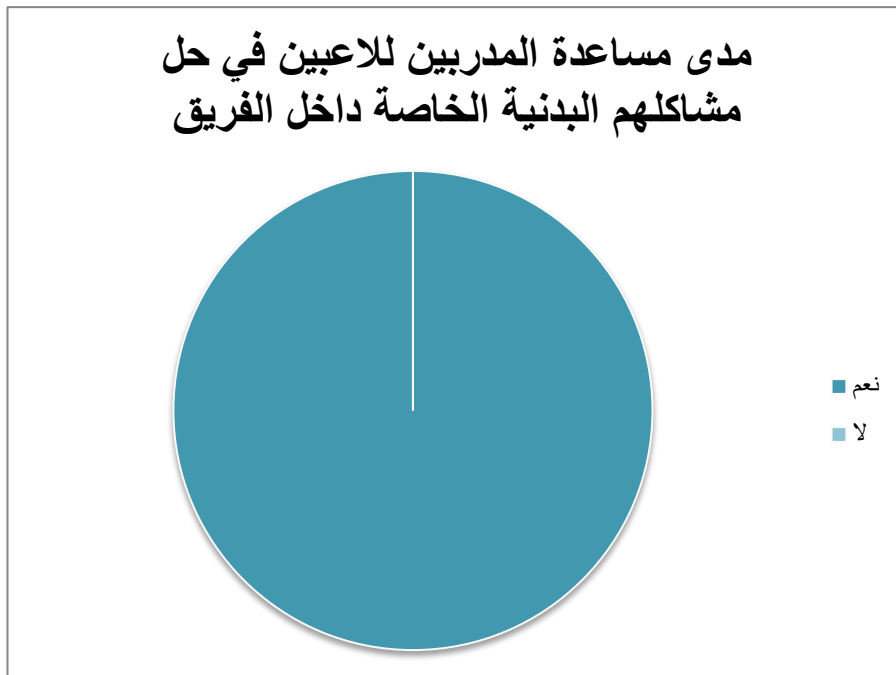
الشكل رقم (13): يبين اختلاف تدريب صفة السرعة خلال المرحلة التحضيرية عن مرحلة المنافسة.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل اختلاف تدريب صفة السرعة خلال المرحلة التحضيرية عن مرحلة المنافسة، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة يتفقون على وجود اختلاف أثناء تدريب صفة السرعة خلال المرحلة التحضيرية عن مرحلة المنافسة وذلك بنسبة 100%. في حين النسبة 00% كانت من نصيب الاجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

3-1-5- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني " لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على صفة المداومة للاعبين كرة القدم -صنف اكابر-:

الجدول رقم (13): يمثل مدى مساعدة المدربين للاعبين في حل مشاكلهم البدنية الخاصة داخل الفريق.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					

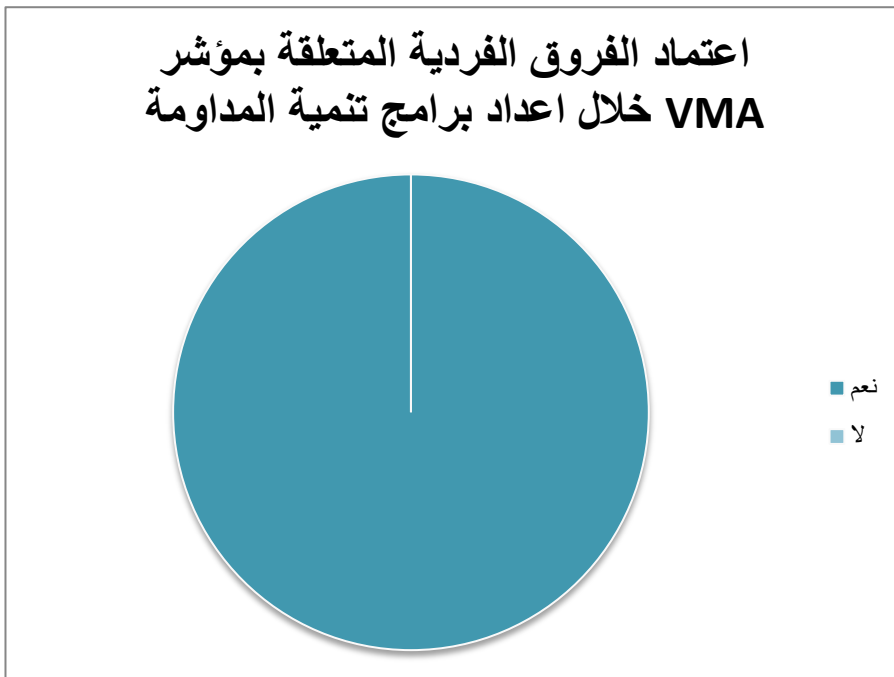


الشكل رقم (14): يبين مدى مساعدة المدربين للاعبين في حل مشاكلهم البدنية الخاصة داخل الفريق.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل مدى مساعدة المدربين للاعبين في حل مشاكلهم البدنية الخاصة داخل الفريق، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة أكدوا على أنهم يقومون بمساعدة اللاعبين بنسبة 100%. في حين النسبة 00% كانت من نصيب الإجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (14): يمثل اعتماد الفروق الفردية المتعلقة بمؤشر VMA خلال اعداد برامج تنمية المداومة.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					

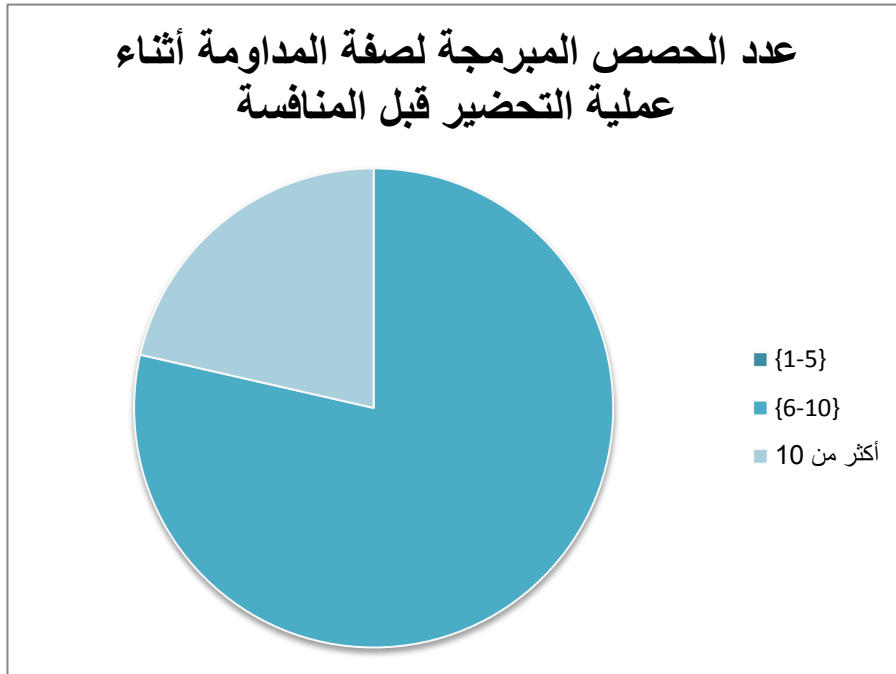


الشكل رقم (15): يبين اعتماد الفروق الفردية المتعلقة بمؤشر VMA خلال اعداد برامج تنمية المداومة.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل اعتماد الفروق الفردية المتعلقة بمؤشر VMA خلال اعداد برامج تنمية المداومة، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة أكدوا على أنهم يأخذون الفروق الفردية على محمل الجد وذلك بنسبة 100%. في حين النسبة 00% كانت من نصيب الاجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (15): يمثل عدد الحصص المبرمجة لصفة المداومة أثناء عملية التحضير قبل المنافسة.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
{5-1}	00	%00	9.14	5.99	0.05	1	دال احصائيا
{10-6}	06	%78.57					
أكثر من 10	22	%21.43					
المجموع	28	%100					

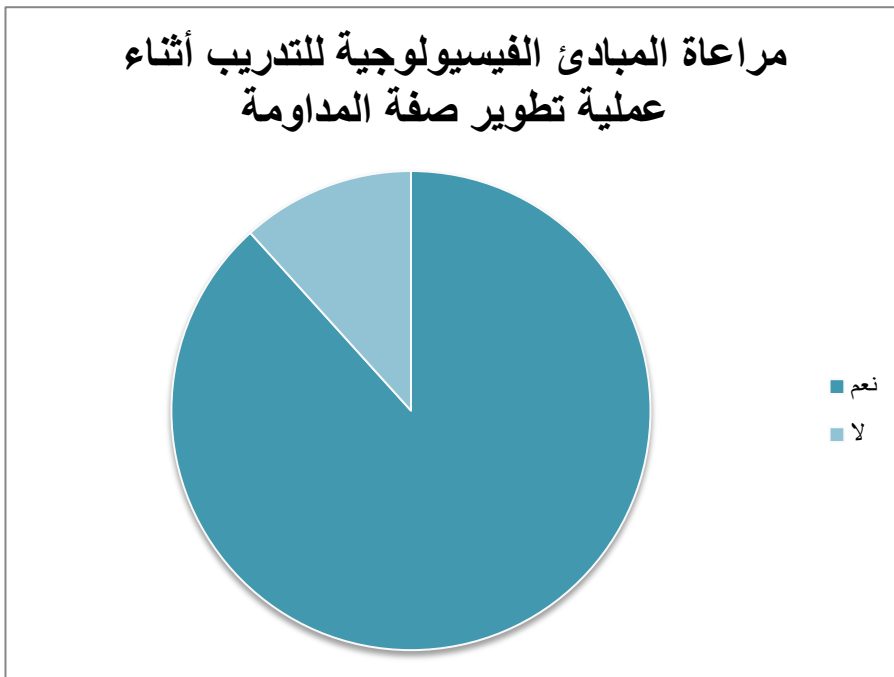


الشكل رقم (16): يبين عدد الحصص المبرمجة لصفة المداومة أثناء عملية التحضير قبل المنافسة.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل عدد الحصص المبرمجة لصفة المداومة أثناء عملية التحضير قبل المنافسة، حيث الاقتراح {10-06} أخذ النسبة الأعلى وكانت %78.57 . أما النسبة %21.43 فكانت من نصيب الاقتراح "أكثر من 10". في حين الاقتراح {05-01} لم يكن له أي نصيب حيث بلغ عدد تكرارات 0. واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 5.99 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 9.14. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (16): يمثل مراعاة المبادئ الفسيولوجية للتدريب أثناء عملية تطوير صفة المداومة.

الافتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	25	83%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	03	11%					
المجموع	28	100%					

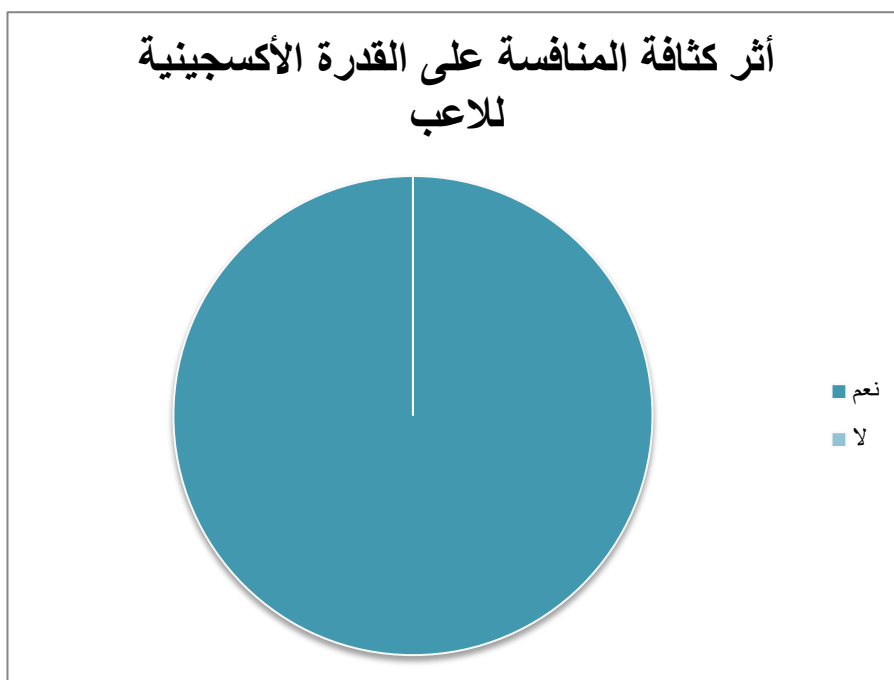


الشكل رقم (17): يبين مراعاة المبادئ الفسيولوجية للتدريب أثناء عملية تطوير صفة المداومة.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل مراعاة المبادئ الفسيولوجية للتدريب أثناء عملية تطوير صفة المداومة، يتضح أن أغلب المدربين من أفراد العينة يراعون المبادئ الفسيولوجية للتدريب أثناء عملية تطوير صفة المداومة وذلك بنسبة 83% تحت عدد تكرارات 25 تكرار. في حين النسبة 11% كانت من نصيب الاجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 17.28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (17): يمثل أثر كثافة المنافسة على القدرة الأكسجينية للاعب.

الافتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					

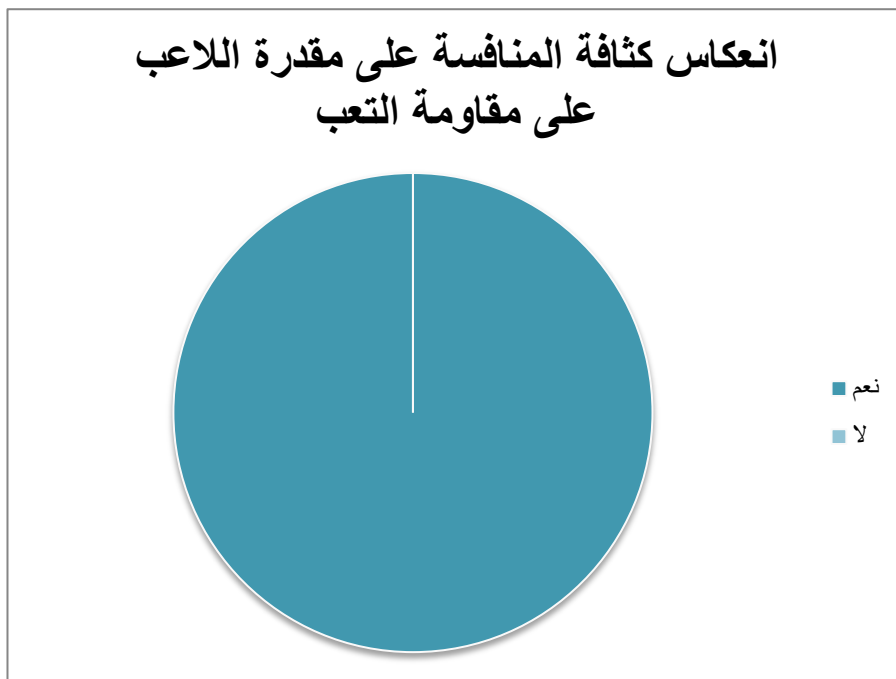


الشكل رقم (18): يبين أثر كثافة المنافسة على القدرة الأكسجينية للاعب.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل أثر كثافة المنافسة على القدرة الأكسجينية للاعب، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة أكدوا على أن لكثافة المنافسة أثر على القدرة الأكسجينية للاعب وذلك بنسبة 100% لعدد تكرارات 28 تكرار. في حين النسبة 00% كانت من نصيب الاجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (18): يمثل انعكاس كثافة المنافسة على مقدرة اللاعب على مقاومة التعب.

الإقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	100%	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	00%					
المجموع	28	100%					

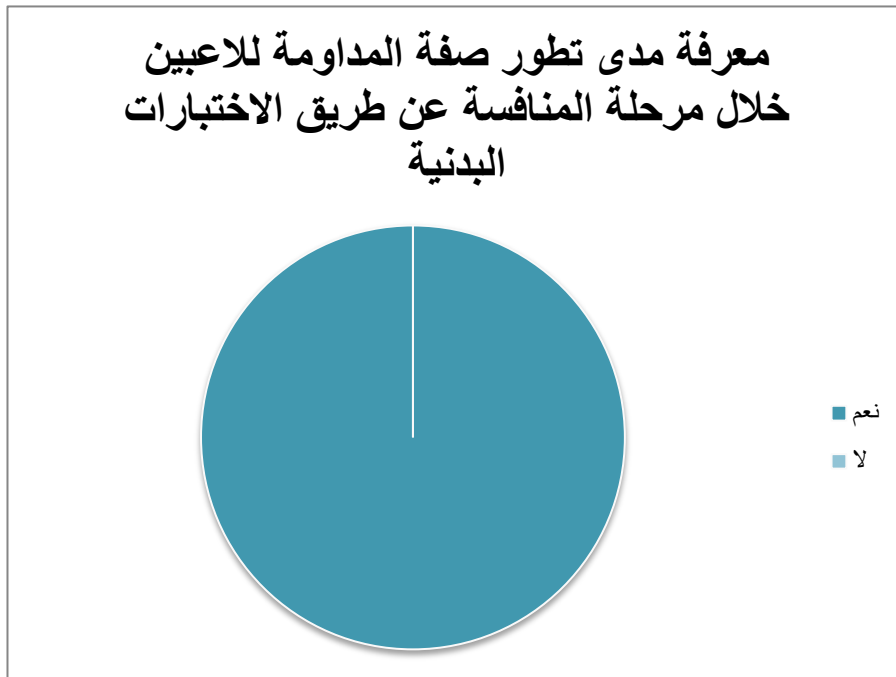


الشكل رقم (19): يبين انعكاس كثافة المنافسة على مقدرة اللاعب على مقاومة التعب.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل انعكاس كثافة المنافسة على مقدرة اللاعب على مقاومة التعب، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة أكدوا على أن لكثافة المنافسة أثر على القدرة الأوكسجينية للاعب وذلك بنسبة 100% لعدد تكرارات 28 تكرار. في حين النسبة 00% كانت من نصيب الإجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الجدول رقم (19): يمثل معرفة مدى تطور صفة المداومة للاعبين خلال مرحلة المنافسة عن طريق الاختبارات البدنية.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة
نعم	28	%100	28	3.841	0.05	1	دال احصائيا
لا	00	%00					
المجموع	28	%100					



الشكل رقم (20): يبين معرفة مدى تطور صفة المداومة للاعبين خلال مرحلة المنافسة عن طريق الاختبارات البدنية.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يمثل معرفة مدى تطور صفة المداومة للاعبين خلال مرحلة المنافسة عن طريق الاختبارات البدنية، يتضح أن جل المدربين من أفراد العينة لديهم دراية كافية بمدى تطور صفة المداومة للاعبين خلال مرحلة المنافسة عن طريق الاختبارات البدنية وذلك بنسبة %100 لعدد تكرارات 28 تكرار. في حين النسبة %00 كانت من نصيب الإجابة "لا". واتضح أيضا أن قيمة ك² الجدولة الذي أخذت القيمة 3.841 عند درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من ك² المحسوبة والمقدرة ب 28. وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

5-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال دراستنا هذه حاولنا التوصل إلى نتائج موضوعية على كثافة المنافسة وانعكاسها على أداء بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم "صنف أكابر" باعتبار هذه الفئة العمرية الأكثر تعرضاً لكثافة المنافسة.

5-2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

الفرضية التي مفادها أن: "كثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على صفة السرعة للاعبين كرة القدم -صنف أكابر -".

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة، وحسب ما تقتضيه مجريات البحث للتأكد من صحة الفرضية، ولإثبات صحة هذه الفرضية توصل الباحثان إلى وجود تأثير لكثافة المنافسة. وحسب ما تظهر الجداول رقم (6-7-8-10) والأشكال رقم (7-8-9-11) اللذين يوضحون الدلالة الإحصائية بين النسب المئوية وكاف تربيعة، واستناداً إلى النتائج المجدولة التي أسفرت عن وجود دلالة إحصائية بعد تطبيقها على عينة الدراسة، ويعزو الباحثان هذا التفوق إلى استخدام استمارة مبنية بدقة على أسس علمية والخاصة بالمدرّبين.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة "تسوي عماد" (2015) بعنوان: "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم -صنف أكابر-". حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أن لكثافة المنافسة أثر سلبي على صفة السرعة، كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الأداء العام للاعبين يتأثر سلباً بحجم وكثافة المباريات، وخصص صفة السرعة.

كما تتفق نتائج دراستنا الحالية مع دراسة بيطوش محمد أمين، حمري رفية، والتي هي بعنوان "انعكاس كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم -صنف أكابر-"، والتي أكدت على تأثير صفة السرعة بسبب تراكم مباريات المنافسة.

وعليه يمكننا القول أن الفرضية التي مفادها "كثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على صفة السرعة للاعبين كرة القدم -صنف أكابر-" هي فرضية صحيحة أي أنه فعلاً صفة السرعة تتأثر بكثافة المنافسة الرياضية.

5-2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

الفرضية التي مفادها أن: "كثافة المنافسة الرياضية انعكاس على صفة المداومة للاعب كرة القدم -صنف أكابر-.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة، وحسب ما تقتضيه مجريات البحث للتأكد من صحة الفرضية، ولإثبات صحة هذه الفرضية توصل الباحثان إلى وجود تأثير سلبي لكثافة المنافسة. وحسب ما تظهر الجداول رقم (15-17-18) والأشكال رقم (16-18-19) اللذين يوضحون الدلالة الإحصائية بين النسب المئوية وكاف تربيع، واستنادا إلى النتائج المجدولة التي أسفرت عن وجود دلالة إحصائية بعد تطبيقها على عينة الدراسة، ويعزو الباحثان هذا التفوق إلى استخدام استمارة مبنية بدقة على أسس علمية والخاصة بالمدرّبين

حيث تؤكد دراسة **عبد الوهاب شنافي** بعنوان: "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم "صنف أكابر"، حيث أظهرت النتائج أنّ الاهتمام الكبير للمدرّبين بصفة المداومة أثناء فترة قبل المنافسة والمنافسة راجع للتأثير السلبي لكثافة المنافسة على هذه الصفة. وبهذا فنتائج الدراسة تتفق مع دراستنا الحالية في أن لكثافة المنافسة تأثير سلبي على صفة المداومة، وهو ما يؤكد نتائج دراستنا الحالية.

كما أشار دبز رياض وآخرون في دراسته المندرجة تحت عنوان "تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم -صنف أكابر-"، إلى أنّ حجم المباريات وكثافتها تؤثر سلبا بالدرجة الأولى على أداء اللاعبين بالنسبة لصفة التحمل.

إذن فالفرضية التي مفادها " لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس على صفة المداومة للاعب كرة القدم -صنف أكابر-"، هي فرضية محققة أثبت صحتها المعالجة الإحصائية والتراث النظري للدراسة، وعليه يمكن الأخذ بحقيقة تأثير كثافة المنافسة الرياضية سلبا على صفة المداومة للاعب كرة القدم - صنف أكابر-.

3-2-5- مناقشة الفرض الرئيسي:

من خلال تحقق الفرضان الفرعيان السابقان والتي أكدت بأن "كثافة المنافسة انعكاس سلبي على صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم -صنف أكابر-" وكذلك "كثافة المنافسة انعكاس سلبي على أداء المداومة لدى لاعبي كرة القدم -صنف أكابر-". وعلى ضوء النتائج نتضح لنا صحة وتحقق الفرضية الرئيسية والتي تنص على أن "كثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على بعض الصفات البدنية (السرعة/المداومة) لدى لاعبي كرة القدم -صنف اكابر-".

خلاصة:

بعد جمع البيانات المتحصل عليها قمنا من خلال هذا الفصل بـ عرض وتحليل ومناقشة النتائج من خلال جداول تضمنت ك² المحسوبة والمجدولة لعينة الدراسة وكذا اعتمادا على تمثيلها البياني "الدائرة النسبية" مع عرض الاستنتاج الخاص بكل نتيجة. وتم مناقشة هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة والمشابهة والخاصية النظرية للدراسة. ومن خلال النتائج المتحصل عليها في هذا الفصل تم التأكد من صحة الفرضية العامة بناء على تحقق الفرضيتين الفرعيتين.

الاستنتاج العام:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم انعكاس سلبي على مستوى العناصر البدنية (السرعة، المداومة) للاعبين حيث تعتبر هذه العناصر البدنية من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب لصفتي السرعة والمداومة، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير الصفات البدنية للاعب 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 وتحمل الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً.

ومن خلال جمع الأجوبة والملاحظات المقدمة من طرف المدربين واللاعبين حول انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على الصفات البدنية (السرعة - المداومة) للاعب كرة القدم وبعد التحليل لاحظنا الصراحة التامة في الأجوبة المتعلقة بموضوعنا أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم انعكاس سلبي على مستوى هذه الصفات البدنية للاعبين خلال المنافسات.

الاقتراحات والتوصيات:

بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى اهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية تنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وخاصة صفتي المداومة والسرعة وذلك باتباع الطرق التدريبية العلمية.

وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم:

- ✓ الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- ✓ الاهتمام بتطوير صفتي السرعة و المداومة لكونهما أحد الصفات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها اللاعب.
- ✓ ضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفتي المداومة والسرعة بطريقة مدروسة علميا، وتتناسب مع إمكانيات الرياضيين.
- ✓ اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- ✓ اعتبار أن الصفات البدنية السرعة والمداومة ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- ✓ إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.
- ✓ عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

خاتمة

خاتمة:

إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضروريات الحياة لهذا وجب الاهتمام بها وإيجاد جميع الإمكانيات والمقومات والاتجاهات، ولعل أبرز الرياضات التي تعد الأكثر شعبية في العالم كرة القدم باعتبارها محبوبة الجماهير، وبالنظر إلى شعبيتها وجب الاهتمام بها في كل جوانبها بالنظر لعدة عوامل تحيط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم تؤثر في اللياقة البدنية والأجهزة الداخلية للممارسين نظرا إلى ما تتطلبه كرة القدم الحديثة بالنظر إلى المنافسات الكثيرة التي تؤثر سلبا بالخصوص على سرعة ومداومة اللاعبين، وقد ارتأينا في بحثنا هذا المتواضع إبراز "انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على الصفات البدنية المداومة والسرعة البدنية للاعبي كرة القدم -صنف أكابر-" والتي وضحناها من خلال دراستنا النظرية والميدانية وذلك انطلاقا من الفرضيات ووصولاً إلى نتائج الاستبيانات وتحليلها ومناقشتها وقد وصلنا إلى أن كثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم انعكاس سلبي على الصفات البدنية (المداومة - السرعة) للاعبي كرة القدم -صنف أكابر-.

قائمة المصادر

والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1-الكتب:

- 1-أبو العلاء أحمد ع الفتاح، أحمد نصر الدين: **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
- 2-أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: **"التدريب الرياضي"**، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996.
- 3-أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1993.
- 4-أسامة كامل راتب: **النمو الحركي**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1994.
- 5-اسماعيل وآخرون: **"كرة القدم بين النظرية والتطبيق الاعداد البدني**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- 6-حسن السيد أبو عبدة: **الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم**، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط1، 2001.
- 7-حسن العلاوي: **علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية**، دار الفكر العربي، 2002، ص 35.
- 8-حسن عبد الجواد: **"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"**، دار العلم للملايين، لبنان، ط4.
- 9-حسين عبد الحميد رشوان: **في مناهج العلوم**، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 10-رامي جميل: **كرة القدم**، دار النقائص، بيروت، لبنان، ط1، 1986.
- 11-رشيد زرواتي: **مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية**، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، 2002.
- 12-الرياضي كمال: **الجديد في ألعاب القوى**، عمان، ط3، 2004.
- 13-سامي الصفار: **"كرة القدم"**، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 14-عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة: **اللياقة والصحة** ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1991.
- 15-عبد الرحمان عيساوي: **"سيكولوجية النمو**، دار النهضة العربية، لبنان، 1980.
- 16-عزت محمود كاشف: **الإعداد النفسي للرياضي**، 1991.
- 17-علاوي محمد: **عم التدريب الرياضي**، دار المعارف، مصر، القاهرة، ط12.

- 18- علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987.
- 19- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 20- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: **اللياقة البدنية ومكوناتها**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1993.
- 21- كمال يحي الريفي: **"التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"**، الجامعة الأردنية، الأردن، ط1، 2004.
- 22- محمد ابراهيم: **دليل الباحث في اعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية**، الدار الجامعية، الاسكندرية، 2014.
- 23- محمد حسن العلاوي: **علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية**، 2002.
- 24- محمد حسين علاوي، محمد نصر الدين: **اختبارات الأداء الحركي**، دار الفكر العربي.
- 25- محمد صبحي حسنين: **طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1997.
- 26- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: **نظريات وطرق التربية البدنية**، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر.
- 27- محمد نصر الدين رضوان، أحمد متولي المنصور: **اللياقة البدنية للجميع**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 28- محمود بسيوني، باسم فاضل: **الاعداد النفسي للاعبين في كرة القدم**، 1994.
- 29- مختار أحمد النبيلين: **كرة القدم الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية**، مطابع المنار، الكويت، 1989.
- 30- مفتي إبراهيم حماد: **التدريب الرياضي الحديث تطبيق تخطيط وقيادة**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001.
- 31- موقف مجيد المولي: **"الاعداد الوظيفي لكرة القدم"**، دار الفكر، لبنان، 1999.
- 32- وجيه محبوب: **البحث ومناهجه**، دار الكتاب، بغداد، ط1، 2002.
- 33- يحي إسماعيل الحلوي: **"الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"**، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2004.

2-المذكرات والرسائل والأطروحات:

34-بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس غير منشورة، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997.

3-المجلات والدوريات:

35-رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.

36-ريسان مجيد خريطن: موسوعات قياسية والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، ج1، 1989.

4-الجرائد الرسمية:

37-منهاج التربية البدنية: "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984.

5-القوانين والمراسم:

38-الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في 04 يونيو 1996.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

1-الكتب:

39-Alain Michel : "**foot – balle les systèmes de jeu**", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris, 1998.

40-ALDERMAN.R: **M Manual de psychologies du sports**, vigot, paris, 1980.

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

42-DORNHOT FF MARTIN HABILE : **L'EDUCATION OHYSIQUE ET SPORTIVE**, ALGER, 1993.

43-EDGAR THIL ETANT: **MANUEL EDUCATION SPORTIVE A 8ème**, VIGOT, PARIS, 1977.

45-JURGEN WEINECK : **BIOLOGIE DE SPORT** , VIGOT, 1992.

46-WEINECK.J: Manual d'entraînement ed, vigot, paris, 1997.

قائمة الملاحق