

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

شعبة: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي:

عنوان

تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم

الأستاذ المشرف:

آيت وازو محند واعمر

إعداد الطلبة:

- دبز رياض
- مكيرشة الدراجي
- فرخي عبد الله

السنة الجامعية 2016/2015

﴿١١٤﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وقل رب زدني علما"

الآية 114 من سورة طه

﴿١١٤﴾

شكر وتقدير

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيراً طيباً مباركاً ولك يا ربنا على ما
أنعمت علينا من قوة وصبر الذي

وفقنا بقضاء وقدر لإنهاء هذا العمل المتواضع

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "آيت وازو محند
واعمر" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في إنجاز هذا
البحث، الذي لم يخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين
الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى إلى مدربي ولاعبي الفرق الذين ساعدونا في
هذا العمل وإلى كل الأساتذة الذين درّسونا طيلة مراحل الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو
من بعيد

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله

ألف خير.

رياض. الدراجي. عبد الله.

مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القدم علومًا عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لواقع المجتمعات البشرية قديما وحديثا فإن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

وتعتبر كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أنها بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة إقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى كرويا مثل الأرجنتين، غانا ساحل العاج.....الخ.

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

فقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية لتحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا، حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني للاعب كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي دون أن نهمّل الدور الذي يلعبه المدرب في تخطيط وتنظيم مختلف التمرينات وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع اختيار مدة التحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات.

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

فالجانب النظري من الدراسة الذي حددناه في ثلاث فصول تمثل الفصل الأول في كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها حيث تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم وكذا مراحل تطورها في العالم والجزائر وكذا قوانينها والمبادئ الأساسية للعبة.

والفصل الثاني فقد خصصناه للمدرب والتحضير البدني للاعب كرة القدم ومختلف الصفات البدنية والطرق التدريبية لهذه الصفات.

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

أما الجانب التطبيقي فتناولناه في فصلين الفصل الأول وضحنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته والدراسة الإستطلاعية وكذا أدوات التحليل الإحصائي، أما الفصل الثاني خصصناه لتحليل ومناقشة نتائج استبيان المدربين واللاعبين المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وتلخيص نتائجها. بالإضافة إلى بعض الاقتراحات التوصيات والملاحق.

فهرس الفصل

الفصل التمهيدي

- 1- إشكالية البحث.....3
- 2- فرضيات البحث.....3
- 3- أهمية الدراسة.....4
- 4- أهداف الدراسة.....4
- 5- أسباب اختيار الموضوع.....4
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....4
- 7- الدراسات المشابهة.....5
- 8- صعوبات البحث.....7

1- إشكالية البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يفرض مواكبة تكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي"¹. فامتلاك قوة بدنية عالية أصبح ضرورة حتمية للاعب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراتهم واستعداداتهم، فكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي كلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التحضير والإعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم، حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية في تحقيق الفوز.

وبالرغم من مساعي المدربين للارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين باتباع مختلف الطرق التدريبية والرفع من عدد حصص الاسترجاع إلا أنه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء العدد الكبير من المباريات التي يجرونها وهذا ما يقودنا إلى طرح الإشكالية العامة التالية:

هل لكثافة المنافسة الرياضية دور كبير في التأثير على مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم؟
من خلال الإشكالية العامة نطرح التساؤلات التالية:

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

هل يتأثر تحسن الأداء العام للاعب كرة القدم بالمدة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات المميزة للعبة؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

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

للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة.

يتأثر تحسن الأداء العام للاعب كرة القدم بالمدة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات المميزة للعبة.

3- أهمية الدراسة:

لكل دراسة من الدراسات أهمية وقيمة وتبرز أهمية هذه الدراسة في:

أنه يمكن للتحضير البدني الجيد التقليل من الإصابات عند اللاعبين.

¹ - أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، مطبعة الإنتصار، جامعة الإسكندرية، مصر، 1998، ص02.

إبراز أهمية تنمية وتطوير الصفات البدنية لما لها من الأثر الإيجابي على أداء ومردود اللاعبين. تأثير التحضير البدني وأهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.

4- أهداف الدراسة:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود.

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

معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.

إبراز دور وأهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق تحقيق 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 والمهارة والحركية والقدرات التكتيكية والقدرات الخططية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.

علاقة ظاهرة كثافة المنافسات الرياضية بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم "القسم الوطني المحترف الأول".

الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.

يعد تكملة وإثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم.

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

- كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس

عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى هدف، يحاول كل فريق

إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى بغية الحصول على هدف، يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس وخلال اللعب لا يسمح

إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء¹.

- المنافسة الرياضية:

هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء

الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين².

¹ - جميل ناصف، موسوعة الألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، ب ط، بيروت، 1998، ص35.

² - توفيق محمد علي الحسين، الاستراتيجيات الحديثة كمدخل لتعزيز القدرة التنافسية، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في منهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الحسين بن طلال، الأردن، 2000، ص22.

- اللياقة البدنية:

وقد عرفت بأنها القدرة على القيام بعمل عضلي تحت شروط خاصة ولقد عرفتها اللجنة الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية بأنها "القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهارة وببساطة دون تعب وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ. واللياقة البدنية هي إحدى المهام الرئيسية للتربية البدنية وهي ثلاث أنواع¹: اللياقة من أجل الحياة: وهي تعني سلامة وصحة أعضاء الجسم. اللياقة للاحتفاظ بالوظيفة: وهي درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط العمل. ج- اللياقة المهارية: وهي تشير إلى التوافق والقدرة في أداء أوجه النشاط المختلفة.

7- الدراسات المشابهة:

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

الدراسة الأولى:

دراسة: ناصر عبد القادر 1995:

عنوان الدراسة: "مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض صفات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم". رسالة ماجستير غير منشورة.

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

منهج البحث: إستعمل الباحث المنهج الوصفي المسحي.

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

نتائج الدراسة: أوصى الباحث مدربي الفرق باستعمال المستويات المعيارية لتقويم لاعبي كرة القدم والإهتمام بتطوير الصفات البدنية والمهارية بصورة متزنة و مبنية على أسس علمية مبرمجة، معتمدة على الإختبارات والقياس.

الدراسة الثانية:

دراسة: بلعروسي سليمان 2009:

رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله.

الأستاذ المشرف: شريف علي.

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

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

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

منهج البحث: إستخدام الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 30 لاعب في الإختصاص قسمت إلى عینتين متكافئتين تجريبية وضابطة، تم تطبيق البرنامج مع استخدام الألعاب التمهيدية على العينة التجريبية وترك العينة الضابطة تتدرب بالبرنامج الإعتيادي. **نتائج الدراسة:** بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الإختبارات القبليّة والبعدية توصل الباحث إلى أن استخدام الألعاب التمهيدية لها أثر إيجابي في تحسين و تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية وأثر بنسبة أكبر من البرنامج الإعتيادي. **فرضيات البحث:**

- إن استخدام البرنامج التدريبي بالألعاب التمهيدية يؤثر إيجاباً على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

- وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للتدريب العادي والعينة التجريبية المستخدمة للبرنامج التدريبي بالألعاب التمهيدية لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية.

الدراسة الثالثة:

دراسة: بن قاصد علي حاج محمد 1997:

رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله.

عنوان الدراسة: "أثر برنامج تدريبي للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم".

الهدف من الدراسة: معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح والخاص بالفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أوسط (16-18).

منهج البحث: إستخدام الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي والمنهج المسحي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث 26 مدرباً من البطولة الغربية لكرة القدم أوسط و 54 لاعباً من ترحي مستغانم، و داد مستغانم ، فتح مستغانم.

نتائج الدراسة: للبرنامج المقترح أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين.

التطور الذي حققته عينة البحث في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية يرجع لاحترام المدة الزمنية (10 أسابيع) المحددة في إعداد اللاعبين في الفترة الإعدادية وأن التفاوت الذي حدث لصالح المجموعة التجريبية كان راجعاً لفعالية البرنامج التدريبي المقترح.

8- صعوبات البحث:

لقد قابلتنا صعوبة واحدة ووحيدة وهي:

- صعوبة توزيع استمارات الاستبيان على الفرق وإجراء إختبار كوبر نظرا لانشغالهم الكثيرة وضيق الوقت بين التدريب والمنافسة.

الجانب النظري



الفصل الأول

خصائص لعبة كرة القدم



فهرس الفصل

الفصل الأول

خصائص لعبة كرة القدم

تمهيد.....	
1-1 تعريف كرة القدم.....	11
2-1 تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم	11
3-1 المبادئ الأساسية لكرة القدم.....	13
4-1 قواعد كرة القدم.....	13
5-1 قوانين كرة القدم	14
6-1 طرق اللعب في كرة القدم.....	19
7-1 شعبية كرة القدم وتطورها في الجزائر.....	19
8-1 الكرة الجزائرية في أزمة.....	22

تمهيد:

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

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

1-1- تعريف كرة القدم:

1-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم **FOOT BALL**: هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون "الفوتبول" ما يسمى عندهم بالرقي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي ستتحدث عنها فتسمى **SOCCER**

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 10 لاعبين وحارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكّمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم احتياط رابع¹.

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

1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

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

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها رسم صورة واضحة عن لعبة كرة القدم². كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها ذكرت باسم "تسو شو TSU TCHOU"، أي بمعنى "ركل الكرة" وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين يزيد ارتفاعهما عن "ثلاثين قدما" وبينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقداره قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة³.

ويتبارى أفضل الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

¹ - فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مستغانم، 1997، ص01.

² - إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر، ط1، مصر، 1960، ص60.

³ - مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط2، بيروت، 1998، ص12.

وفي إيطاليا عرفت لعبة كرة القدم قديما باسم "كالشيو" Calcio، وكانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل¹. ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة للشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدنماركيين الغزاة والتنكيل برأس القائد الدنماركي².

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الإتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م. وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة أوكسفورد وذكر أن أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم قائلا: "بأن الكرة كانت مستديرة، مصنوعة من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد"، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب المؤرخون البريطانيون إلى القول أن كرة القدم من أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدنماركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر والانتقام واعتبروا هذا فجر ظهور اللعبة واكتشافها³.

وحول انتشار هذه اللعبة، قامت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم بنشر اللعبة عند جارتها إيرلندا وفي عام 1831م بدأت "إيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وهكذا انتشرت هناك، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882⁴.

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب "عجوز الاستعمار"، ولكثرة مستعمراتها سهل نقل لعبة كرة القدم إليها والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم، وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

1-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك عرفت هذه القواعد عدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى

¹ - جميل نظيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، 1993، ص342.

² - حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار العلم للملايين، ط2، بيروت، 1984، ص15.

³ - Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, édition2, Alger, 1980, p18.

⁴ - إبراهيم علام، مرجع سابق، ص62.

الآن حيث سيق أول قانون لكرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي¹:

1-3-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

1-3-2- السلامة:

وتعتبر روحاً للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود الماضية فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم بملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

1-3-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

1-4- قواعد كرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده لقواعد اللعبة، أي فريق كرة قدم ناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وفي توقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويضربها بالرأس في المكان والظروف المناسبين ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق، وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة أو الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع القواعد إتقاناً تاماً.

وتنقسم قواعد كرة القدم إلى مايلي²:

- استقبال الكرة.
- المراوغة بالكرة.
- الهجوم.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.

¹ - مختار سالم، مرجع سابق، ص 13.

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

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى.

1-5- قوانين كرة القدم :

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وستتطرق إليها بالتفصيل¹:

القانون الأول: الملعب "الميدان"

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و110 متر) وعرضه محصور بين (64 و75 متر).

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12سم، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط، يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (9,15م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

منطقة المرمى: تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5,5 م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5,5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى.

منطقة الجزاء: تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كما يلي:

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

القانون الثاني: الكرة :

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

القانون الثالث: عدد اللاعبين:

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

¹ - مصطفى كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 1999، ص16.

القانون الرابع: معدات اللاعبين:

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

- قميص، تبان "سرwal قصير أو شورت".

- جوارب وأحذية.

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

القانون الخامس: الحكم:

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش، وهو الوحيد الذي يحتسب وقت اللقاء، كما يمكنه إيقاف اللقاء إذا وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد، ويسمح أو يمنع أي أحد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصاب، كما يجب أن يتأكد من هوية اللاعبين، ولا يتركهم يلعبون في حالة ما إذا كانت هوية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، و يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائماً، يقر شرعية الأهداف ويحترم أولويات الأفضلية، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة².

القانون السادس: الحكام المساعدون:

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

القانون السابع: مدة المباراة:

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس، وبين الفترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة، كما يتم تعويض الوقت الضائع في أي شوط من شوطي المباراة نتيجة حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضييعهم للوقت وغيرها، وهذا الوقت يتم وفقاً لتقدير الحكم،

¹ - مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، ص 17.

² - مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، ص 17.

كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة ولا تكون استراحة ما بين الشوطين¹.

القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب:

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

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.

- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف.

- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب.

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

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

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

القانون التاسع: الكرة في الملعب وخارج الملعب:

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

القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف:

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

القانون الحادي عشر: التسلسل:

التسلسل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسله لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلسل³.

¹ - نفس المرجع ، ص 18.

² - مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، ص 18.

³ - مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، ص 19.

القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك:

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

القانون الثالث عشر: الركلات الحرة:

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة، وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة إذا ركلت الكرة داخل مرمى الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب، أما في حالة الركلة الحرة غير المباشرة فيحتسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى. وفي كلا الحالتين فإنها تصبح في الملعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدره لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحتسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ¹ .

القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء وتقذف الكرة في ضربة الجزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة الجزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي. يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء، ويجب أن يكون منفذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة منفذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة.

القانون الخامس عشر: رمية التماس:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لأخر لاعب لمس الكرة، يجب على الرامي لحظة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلة قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه، تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر، ولا يجوز تسجيل هدف مباشر من رمية التماس² .

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

² - نفس المرجع، ص 20.

القانون السادس عشر: ركلة المرمى:

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة إلى الملعب إلى خارج منطقة الجزاء، من نقطة داخل منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الكرة الخارجة للملعب، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تركز الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء¹.

القانون السابع عشر: الركلة الركنية:

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

1-6- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة لعب الفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع اللاعبين ومن بين هذه الطرق نذكر مايلي²:

طريقة 3-3-4.

طريقة 2-4-4.

طريقة 2-5-3.

طريقة 3-4-3.

طريقة 1-4-5.

طريقة 1-3-2-4.

¹ - مصطفى كامل محمود، مرجع سابق، ص21.

² - مفتي إبراهيم حماد، الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998، ص 304 - 306.

1-7-7-1- شعبيّة كرة القدم وتطورها في الجزائر:

1-7-1- شعبيّة كرة القدم:

إن كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبيّة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو في شاشات التلفزيون أو سماع التعليق في المذياع. وتعتبر كرة القدم من بين أكثر الألعاب شعبيّة وقلّ ما تجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها وقد ذكر السيد "جون ريمي" الرئيس السابق للاتحادية الدولية لكرة القدم مازحا "إن الشمس لا تغرب أبدا عن إمبراطوريتين" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة فهي تجذب الصغار والكبار لممارستها أو مشاهدة مبارياتها وبالرغم من ظهور عدة ألعاب في السنوات الأخيرة نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت كرة القدم من أكثر الألعاب شعبيّة وانتشارا.

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبيّة وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الأروغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كأس العالم سنة 1930 قوى يشار إلى خطورتها من حيث الشعبيّة ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حد الجنون ومن المعروف أن الأروغواي فازت بكأس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة، حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992¹ :

الأروغواي مساحتها 18000 كلم² أي ثلث مساحة فرنسا سكانها 2 مليون نسمة فيها 3600 نادي يضم 125000 لاعب.

البراغواي مساحتها 170000 كلم² عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000 لاعب. ومن هذا يتضح أن نسبة كبيرة من سكان البلدين يلعبون كرة القدم.

مما تقدم نستطيع أن ندرك سر جنون هذه الدول بعبارة كرة القدم وأن نكشف الحرارة المتدفقة في نفوس جماهيرها وسبب الحوادث المثيرة التي حدثت بكثرة في ملاعب كرة القدم ومما يزيد الدهشة يقول "عوض شعبان" أول شيء صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالا ونساء وشيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم بحيث لا تدخل منزلا في "ريو" أو "ساو باولو" أو غيرها إلا ويكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني.

1-7-2- تطور كرة القدم في الجزائر:

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي كان يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الإستقلال حيث اكتسبت شعبيّة كبيرة لا نظير لها ويقسم المحترسون والمتسبون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية²:

¹- إبراهيم علام، مرجع سابق، ص 34-35.

¹-Hamid Grien, Almanache du sport algérien, ANEP ROUIBA, édition1, Alger, 1990, p37.

1-2-7-1- المرحلة الأولى: (1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي ريس" تحت إسم "طليلة الهواء الطلق" وفي يوم 07 أوت 1921م ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر وألوانها الأخضر والأحمر.

غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي أسس قبل سنة 1921، في ظل غياب تاريخ بدايته، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الإتحاد الإسلامي لوهران، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والإتحاد الإسلامي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تلعب تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في مقابلة "مولودية الجزائر" وفريق "سانت أوجين" بولوغين حاليا، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956.

وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

1-2-7-2- المرحلة الثانية: (1962-1976).

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي¹. ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق "الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر" ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية فكان لفريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة.

1-2-7-3- المرحلة الثالثة: (1976 إلى يومنا هذا):

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة إلى إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى إسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد متكون من عصاد، بلومي، فرقاني ماجر أما عن نتائج هذا الإصلاح فقد ظهرت سنة بعد ذلك فنال

¹ - لحسن بلحسين، ملحمة كرة القدم الجزائرية، دار الحبر، ط1، الجزائر، 2010، ص327.

المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978، كما لعب المنتخب الوطني نهائي كأس إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 2-1 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة 1-0 من إمضاء اللاعب وجاني¹.

وفي سنة 2010 تأهل الفريق الوطني الجزائري لنهائيات كأس العالم التي أقيمت بجنوب إفريقيا وذلك بعد إجراء مقابلة فاصلة ضد المنتخب المصري بقيادة المدرب الشيخ رابح سعدان.

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976.

وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس الممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكونفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995.

أما على الصعيد العربي فلا نجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة لمولودية وهران تحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 2001 أما فريق واداد تلمسان فتحصل على كأس العربية سنة 1999م، وكذا وفاق سطيف الذي تحصل على كأسين عربيتين متتاليتين سنة 2007، 2008.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين في كرة القدم حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وحصدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة الأندية الجزائرية في مختلف المنافسات الجهوية والقارية والدولية.

1-8- الكرة الجزائرية في أزمة:

أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الممتدة بين 1991-2007 فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا كبيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنگال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 وكان السبب إداري حيث تم إدراج اللاعب "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وهو معاقب من طرف الكاف يوم 10/01/1993².

علاوة على ذلك خروج المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996، يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو سنة 1998 التي تعتبر مأساة كبيرة حيث خرج المنتخب الوطني بثلاث هزائم أمام كل من غينيا وبوركينا فاسو والكاميرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا ونيجيريا سنة 2000 ثم تليها دورة 2002 التي أقيمت في مالي وكانت النتائج مثل سابقاتها ولم يتأهل الخضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا واليابان سنة 2002، وفي دورة تونس 2004 كان نصيب أبناء "رابح سعدان" و"بوعلام شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي

¹ - لحسن بلحسين، مرجع سابق، ص 328.

² - حسان جابر، كرة القدم، دار اليوسف للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2005، ص 96.

أمام منتخب المغرب بعدها، أتت الصدمة الكبرى حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر 2006 ودورة غانا 2008 ليعود ويحقق نتائج طيبة في دورة أنغولا 2010 بعد وصوله للدور النصف النهائي وإقصائه أمام حامل اللقب المنتخب المصري.

1-9- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية¹:

- 1917: فتح قسم خاص بكرة القدم.
- 1921: ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).
- 1958: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
- 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".
- 1963: تنظيم أول بطولة وكأس حيث فاز إتحاد العاصمة بالبطولة ووافق سطيح بكأس الجمهورية.
- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
- 1967: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر المتوسط.
- 1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1976: أول كأس للأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1990: فوز الفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.
- 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- 1999: أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
- 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف.

¹ - حسان جابر، مرجع سابق، ص 97.

خلاصة:

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



الفصل الثاني

اللياقة البدنية للاعب كرة القدم



الفصل الثاني

اللياقة البدنية للاعب كرة القدم

تمهيد.....	
1-2- اللياقة البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم.....	28
2-2- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية.....	34
2-3- لمحة عن التحضير البدني.....	36
2-4- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم.....	36
2-5- أنواع التحضير البدني.....	37
2-6- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.....	38
2-7- التحضير التقني والتكتيكي.....	38
2-8- التحضير النفسي والنظري.....	37
خلاصة.....	

تمهيد:

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

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

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

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

2-1- اللياقة البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

2-1-1- تعريف اللياقة البدنية:

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

ويعرفها "كوباتوفسكي السوفيياتي" اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أنها الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية¹، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً. إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.²

2-1-2- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم العلماء سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أو على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الاتحاد السوفيياتي وألمانيا الشرقية.

صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:³

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

في حين اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمّنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:⁴

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

¹ - هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب، أهمية اللياقة البدنية، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة أسيوط، الإسكندرية، 2002، ص 15.

² - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، ط3، الإسكندرية، 1997، ص 33

³ - هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب، مرجع سابق، ص 16.

⁴ - نفس المرجع، ص 16.

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

- توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين.

القوة:

تعريف القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز.¹

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية.

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

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

أهمية القوة:

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

تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.

تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة الجرأة، العزيمة).

تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل.²

ج) طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:³

طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية

لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي للجسم.

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

² - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص36.

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

طريقة المنهجية الشديدة:

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

طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفة القوة، تستعمل من أجل ذلك حمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة،

تستعمل أثقال من (3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخريتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:¹

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

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

2-1-2- السرعة:

تعريف السرعة:

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

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

أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي

تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الفوسفو كرياتين "CP" وأدينوزين ثلاثي الفوسفات "ATP"².

ج) طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة

المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي:³

طريقة التكرار بأقصى جهد:

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

الطبيعية.

طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في

اللعبة ويستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ الفعل المعقد.

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

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

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

طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

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

2-1-2-3- المرونة:

تعريف المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:¹

قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

قدرة أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

قدرة التكرار لتمارين الدقة.

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

ب) أهمية المرونة:

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:²

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

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

سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.

بذل الكثير من الجهد عند أداء بعض الحركات المعينة.

ج) طرق تطوير المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء

الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويعتمد تطوير

المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة:³

أن يكون اختيار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.

تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.

¹ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص 38.

² - نفس المرجع، ص 38.

³ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص 321.

يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.

إعادة الحركة عدة مرات مما يؤدي إلى تسارع الحركة.

إستعمال سلسلة التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الحد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.

تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.

يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة.

2-1-2-4- التحمل:

تعريف التحمل:

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

ب) أهمية التحمل:

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

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.¹

ج) طرق تطوير التحمل:

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

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

¹ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص 39.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدّة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم.¹

2-1-2-5- الرشاقة:

تعريف الرشاقة:

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

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء.² ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمتنهي الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة إنسيابية.

أهمية الرشاقة:

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

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنّها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.³

ج) طرق تطوير الرشاقة:

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

كما يحصل تداخل بين التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:⁴

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

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

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

³ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص 42.

⁴ - وحيد محجوب، مرجع سابق، ص 88.

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

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة:¹

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

- تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة.

2-2- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:²

2-2-1- طريقة التدريب المستمر:

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

2-2-2- طريقة التدريب الفتري:

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

2-2-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد على التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع.

2-2-4- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع اللاعب أن ينتقل من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدى التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

¹ - نفس المرجع، ص 88.

² - حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 215.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموع تكرار التمرين ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة/د.¹

2-2-5- طريقة Stretching:

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

2-2-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي.

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.²

2-2-7- طريقة التدريب المتغير:

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الإرتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.³

2-3- لمحة عن التحضير البدني:

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

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

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما اكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي

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

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

³ - نفس المرجع، ص 224.

الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

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

2-4- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططية المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة.¹

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً، وظيفياً ونفسياً والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدٍّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.²

2-5- أنواع التحضير البدني:

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

فعليةا يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفتهم البدنية العامة والخاصة. ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالتالي:³

2-5-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقاً للهدف منه ونوعية العمل بما تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70% - 80%) من درجة العمل الكلية.

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

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

¹ - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص35.

³ - أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1994، ص367.

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

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

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

2-5-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة.

فالعامل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.

2-6- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.¹

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

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز

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

على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة وتنمية صفة بدنية واحدة.¹

2-7- التحضير التقني والتكتيكي:

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

ليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه السيطرة على الكرة في اللعب، تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التوغل بالكرة إلى مرمى المنافس وتعتمد على تقنية اللاعب الشخصية بالكرة وتميل دائما إلى التطور وفقا للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وسرعة وطريقة التنفيذ هما اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين.²

2-8- التحضير النفسي والنظري:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما:³

- الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

- الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهمية مثل ما للشق التعليمي تماما، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية التقنية، البدنية، التكتيكية والذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة .

والتحضير النفسي يسرّع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير

القدرات التالية:⁴

- طموح للتحسين الذاتي للنشاط.

- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

- تعلم التحكم في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.

- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي ومستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية التي تشترط للإتقان الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب.

¹- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1988، ص54-63.

²- حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص45.

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

²- نفس المرجع، ص26.

خلاصة:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، مرونة والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها والتي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة أنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم.

من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات البدنية حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.



الفصل الثالث

المنافسة الرياضية



الفصل الثالث

المنافسة الرياضية

تمهيد.....	
44.....	1-3 تعريف المنافسة الرياضية.....
44.....	2-3 طبيعة المنافسة الرياضية.....
45.....	3-3 المنافسة الرياضية كعملية.....
47.....	4-3 أنواع المنافسة الرياضية.....
47.....	5-3 أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب.....
48.....	6-3 إيجابيات المنافسة الرياضية.....
49.....	7-3 سلبيات المنافسة الرياضية.....
.....	خلاصة.....

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، ولتحقيق ذلك يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام بالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي، ولا يمكن أن يكتب لأي نشاط رياضي العيش بدونها. بالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي من ناحية، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

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

3-1- تعريف المنافسة الرياضية:

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

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

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

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

التعريف الذي قدمه "مورتون دويتش" Deutx، 1969 والذي أشار فيه إلى المنافسة بصفة عامة على أنها "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المهزم".

وهذا التعريف الذي يقدمه "دويتش" كان أساء للمقارنة بين عمليتين المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على العكس من التنافس، يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.⁴

3-2- طبيعة المنافسة الرياضية:

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

¹ - حسين عمر، لسان العرب، مركز التميز لعلوم الإدارة والحاسب، المجلد 1، ط1، العراق، 1998، ص457.

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

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

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

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) إلى دقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة.¹

3-3- المنافسة الرياضية كعملية:

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

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة. ويلاحظ أن التعريف الذي قدمه "مارتينز" يتجه نحو اعتبار أن المنافسة الرياضية موقف "إنجاز اجتماعي" نظراً لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين.

وقد أشار إلى وجود أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:²

3-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

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

3-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

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

3-3-3- الاستجابة:

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

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

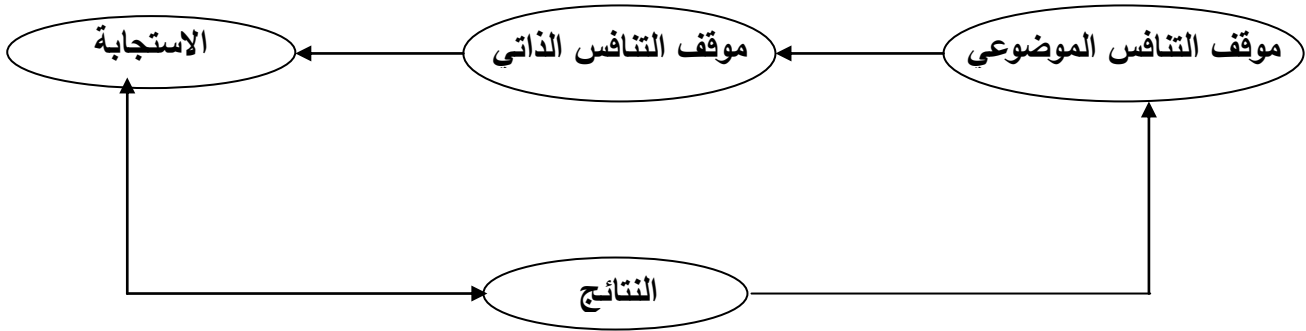
² - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص30.

3-3-4- النتائج:

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

ومشاعر النجاح أو الفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة **Feed Back**، نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. والشكل الموالي يوضح نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقاً لوجهة نظر "رايتر مارتينز" 1987.¹

الشكل رقم (01): يمثل المنافسة الرياضية كعملية.



¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 31.

3-4-4- أنواع المنافسات الرياضية:

3-4-4-1- المنافسات التمهيدية:

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

3-4-4-2- المنافسات الاختبارية:

وتستخدم المنافسات 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 المنافسات يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

3-4-4-3- المنافسات التجريبية:

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

3-4-4-4- منافسات الانتقاء:

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

3-4-4-5- المنافسات الرئيسية:

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

3-5- أوجه الاختلاف بين المنافسات والتدريب:

تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسات والتدريب فيما يلي.²

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

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

² - ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2002، ص 56.

3-6-6- إيجابيات المنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص إيجابيات المنافسة الرياضية فيما يلي:

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

تحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة، ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.¹

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

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

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

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

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

إن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والوظائف الحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في هذه التنمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع الأجهزة والوظائف الحيوية للاعب.²

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

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

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

² - مصطفى فهمي، مرجع سابق، ص 33.

للإنفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب، ومن ناحية أخرى قد تكون لهذه الجوانب الانفعالية مضارها من حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي.¹

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

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

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

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

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

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

تعظيم البث التلفزيوني للمنافسات:

تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة، بالإضافة إلى ارتباطه بالعامل الاقتصادي الهام.²

3-7- سلبات المنافسة الرياضية:

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

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

¹- مصطفى فهمي، مرجع السابق، ص34.

²- محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص35.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو ما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقتصرًا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني وصراع للوصول إلى الصدارة. وفيما يلي سنعرض بعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات أو المستويات ويمكن تلخيصها فيما يلي.¹

3-7-1- التطرف في اشتراك الشباب:

إن البالغين - بل الأطفال أيضا- يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية وهذا التطور الطبيعي محبب، ولكن يجب أن يتجنب التطرف في التمرين وفي الاشتراك في المسابقات وفي الأهمية التي نعطيها للنتائج. فهذا التطرف قد يشكل تهديدا لصحة الناشئ والشباب وتوازهم النفسي.

3-7-2- التوجيه الاجتماعي السيئ:

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

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

يعتبر تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة المحظورة دوليا من الآفات التي تهدد المجتمع الرياضي، وتعد بمثابة غش يتنافى مع الروح الرياضية، وفي الوقت الحالي تكافح الهيئات الرياضية الدولية واللجنة الأولمبية الدولية للقضاء على ظاهرة تعاطي العقاقير المنشطة المحظورة دوليا والتي تستهدف الفوز غير الشريف في المنافسات الرياضية من أجل الإبقاء على أمانة التنافس والحفاظ على القيم التربوية والفوائد النفسية للرياضة.

3-7-4- العدوان والعنف:

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

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

وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة وأصبحت لها قوانينها ولوائحها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد من مظاهر العدوان، والعنف في المنافسات الرياضية، إلا أن الشواهد أشارت إلى استمرار العدوان والعنف في عدد كبير من المنافسات الرياضية، وينبغي هنا أن نفرق بين نوعين من العدوان والعنف في مجال المنافسة الرياضية وهما:¹

العدوان والعنف بين لاعبي الفرق الرياضية المتنافسة داخل نطاق الملعب.

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

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

3-7-5- مشكلة الهواية والاحتراف:

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

3-7-6- الاستثمار السياسي:

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

¹ - أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 127.

² - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 37.

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا كبيرا في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث تساهم في تحسين مختلف قدرات ومهارات الفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي. كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام هذه المنافسات والبطولات الرياضية. ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة أنواع وقوانين تضبطها.

الجانب التطبيقي



الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية



الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد.....	
1- الدراسة الإستطلاعية.....	57
2- مجالات البحث.....	58
4- مجتمع البحث.....	90
5- أدوات البحث.....	60
6- وسائل التحليل الإحصائي.....	60
خلاصة.....	

تمهيد:

بعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من جانبه التطبيقي وذلك بالقيام بدراسة ميدانية لتدعيم الخلفية النظرية لبحثنا، وذلك بتحديد مفاهيمه، ودقة الأدوات المستخدمة لقياس الظاهرة، لأنه لا يمكن للباحث القيام بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأدوات المناسبة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نقدم أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية، فما يميز أي بحث علمي هو قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أخرى، أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها¹..... إلخ

ولهذا كانت نقطة انطلاقنا هي القيام بدراسة استطلاعية إلى مكان إجراء الدراسة الميدانية وقمنا بعدة استفسارات مع إدارة كل الفرق وحتى المدربين قصد تسهيل عملية توزيع الاستبيانات وتمكننا من معرفة متى وأين يمكننا توزيع هذه الاستبيانات بالضبط، حيث وجدنا تسهيلات كبيرة من طرف الفرق المعنية وهي:

"شباب جيغل، شباب حي موسى، الاتحاد الإسلامي الجيجلي، شباب الميلية".

2- منهج البحث:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات و الإشكاليات وإختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية ومعرفة كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى تأثير كثافة المنافسة "المباريات" الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم "القسم الوطني المحترف الأول" قمنا باستخدام المنهج الوصفي.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج"².

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها³.

2-1- متغيرات البحث:

بناء على مشكلة بحثنا يتبين لنا جليا أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع.

2-1-1- المتغير المستقل:

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

بها.

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

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

² - بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي، كلية التربية، ط1، جامعة الكويت، 2000، ص59.

³ - محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، ط3، مصر، 1986، ص181.

2-1-2- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع¹.

ويظهر المتغير التابع في البحث في مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

متغيرات الفرضية الأولى:

إن أداء ومردود لاعبي كرة القدم أثناء المباراة مرتبط بحجم وكثافة المباريات الرياضية.

المتغير المستقل: كثافة المباريات الرياضية.

المتغير التابع: أداء و مردود لاعبي كرة القدم.

متغيرات الفرضية الثانية:

للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة.

المتغير المستقل: التحضير البدني الجيد.

المتغير التابع: أداء لاعبي كرة القدم.

متغيرات الفرضية الثالثة:

يتأثر تحسن الأداء العام للاعبي كرة القدم بالمدة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات المميزة للعبة.

المتغير المستقل: المدة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني.

المتغير التابع: الأداء العام للاعبي كرة القدم.

3- مجالات البحث:

3-1- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من:

- ملعب العقيد عميروش بالنسبة لفريقي شباب حي موسى والاتحاد الإسلامي الجيجلي.

- ملعب رويح حسين بالنسبة لفريق شباب جيجل.

- ملعب بوتياس بالنسبة لفريق شباب الميلية.

3-2- 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 شهر

جانفي 2016 إلى غاية نهاية شهر مارس 2016).

- المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من (نهاية شهر مارس 2016 إلى نهاية شهر افريل).

¹ - عمر مصطفى التير، استمارات استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي، بدون طبعة، بيروت، 1986، ص54.

4- مجتمع البحث:

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

وفي بحثنا هذا قمنا بأخذ أندية القسم الوطني الثاني هواة الشرقية و الوسطى وقسم الجهوي الاول .
وقد أخذنا 25 لاعبا في كل نادي أي بمجموع 400 لاعب كمجتمع لدراستنا.

4-1- عينة البحث:

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

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

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة، وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات وذلك لسببين:

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

- إختيار العينة العشوائية لأنها أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت على 100 لاعبا لكرة القدم و 04 مدربين موزعين على:

- مدرب و 25 لاعب من شباب جيغل.
- مدرب و 25 لاعب من شباب حي موسى.
- مدرب و 25 لاعب من الاتحاد الإسلامي الجيجلي.
- مدرب و 25 لاعب من شباب الميلية.

5- أدوات البحث:

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

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

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

5-1- الاستبيان:

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

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

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

5-1-1- الأسئلة المغلقة:

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

5-1-2- اختبار كوبر 12 دقيقة.

ويهدف إلى قياس التحمل العام للاعب.

يجري اللاعب حول ملعب كرة القدم، ويتم التوقيت من البداية وتحسب له 12 دقيقة ركضاً، ثم تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه الفترة بالمتر.

6- وسائل التحليل الإحصائي:

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

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

$$\begin{array}{l} \text{النسبة المئوية: } \left[\begin{array}{c} \text{+} \\ \text{+} \\ \text{+} \\ \text{+} \end{array} \right] \text{ س} \\ \text{←} \\ \text{ع} \end{array} \quad \text{X} \quad \text{←} \quad 100\% \end{array}$$

¹ - عمر مصطفى النير، مرجع سابق، ص54.

فإن:

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

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

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

ك تربيع:

ك²: ك تربيع

ت م: التكرار الملاحظ "المشاهد".

ت ن: التكرار النظري.

La moyenne: المتوسط الحسابي

هو الطريقة الإحصائية الأكثر استعمالاً حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموع المفردات أو القسم في المجموعة التي

أجري عليها القياس X_1, X_2, \dots, X_n على عدد القيم، وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

: المجموع الكلي.

$\sum X$: عدد العينة (القيم).¹

L'écart_type: الانحراف المعياري

ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة، وصيغة الانحراف المعياري تكتب على الشكل التالي:

$$S = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}$$

حيث:

S: الانحراف المعياري.

X: قيمة العينة.

\bar{X} : متوسط الحسابي.

¹ - د/ نزار الطالب، د/ محمد السامرائي: "مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية"، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ص 87-88.

² - عبد القادر حلمي: "مدخل إلى الإحصاء"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 98.

N: عدد الأفراد.

T: اختبار ستودنت 

يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المتوسطة والمرتبطة بالعينات المتساوية الصغيرة والكبيرة، وهناك حالات مختلفة لحساب هذه الدلالة فنجد منها دلالة الفروق للمتوسطين غير المستقلين والذي يتناسب مع بحثنا، ويمكن إيجاده وفق المعادلة التالية:

$$T = \frac{\overline{X1} - \overline{X2}}{\sqrt{\frac{S1 + S2}{N}}}$$

خلاصة:

يعد هذا الفصل من الطرق التحضيرية للعملية التطبيقية، حيث تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي ساعدتنا على تخطي كل الصعوبات من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث.

وقد تناولنا فيه أهم العناصر التي سهلت لنا السير الحسن للدراسة منها المنهج المتبع، متغيرات البحث والعمليات الإحصائية.....إلخ.



الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج



الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

- 66..... 2-1-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين
- 81..... 2-1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار كوبر (12 دقيقة)
- 84..... 2-1-2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص للاعبين



تحليل ومناقشة الإستبيان

الخاص بالمدرسين



2-1- المعالجة الإحصائية للاستبيان:

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

المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

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

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

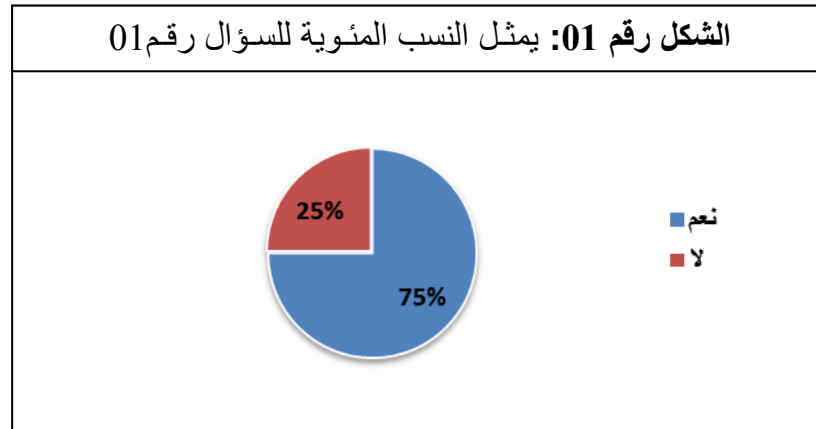
الجدول رقم 01: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 01

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	1	75%	3	نعم
				25%	1	لا
				100%	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال 01 يتبين ان نسبة كبيرة وهي 75% من عينة البحث أجابوا بأن حجم المباريات وكثافتها يؤثر على اللياقة البدنية للاعبين وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 01 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي تقر ب 1 وهذا ما يدل على انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن حجم المباريات وكثافتها يؤثر على اللياقة البدنية للاعبين.



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

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

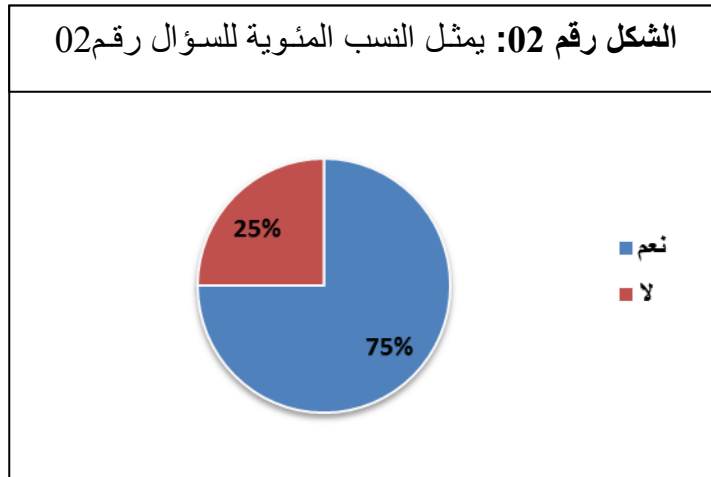
الجدول رقم 02: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 02

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	3	75%	1	3.84	1	0.05
لا	1	25%				
المجموع	4	100%				

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول الذي يوضح نسب الإجابات حول السؤال 02 يتبين أن نسبة كبيرة وهي 75% من عينة البحث أجابوا بأن العدد الكبير من المباريات الملعوبة يؤدي إلى تدني نتائج الفريق خلال فترة زمنية وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 02 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 والتي قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي تقدر قيمتها بـ 1 وهذا ما يدل انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن العدد الكبير من المباريات الملعوبة يؤدي إلى تدني نتائج الفريق.



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

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

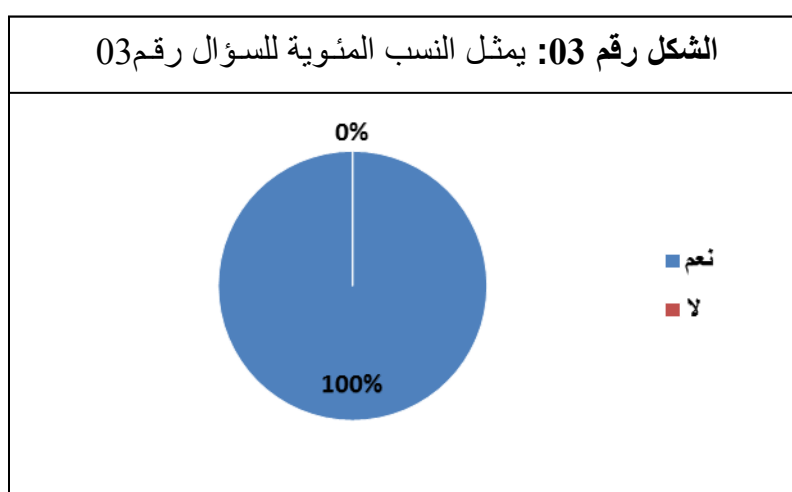
الجدول رقم 03: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 03

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	2	%100	4	نعم
				%0	0	لا
				%100	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

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

الاستنتاج: نستنتج أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام بين اللاعبين.



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

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

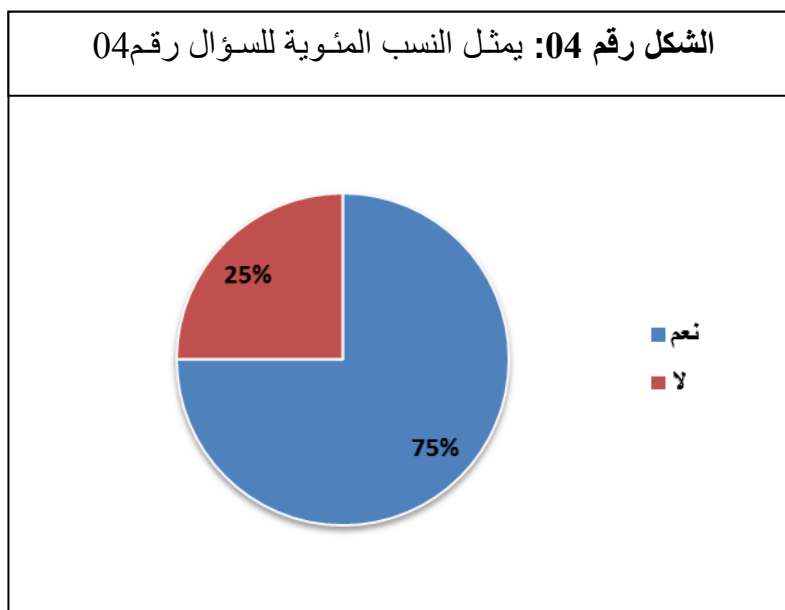
الجدول رقم 04: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 04

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	1	75%	3	نعم
				25%	1	لا
				100%	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 04 والذي يوضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 04 يتبين أن نسبة 75% من المدربين أجابوا بأن كثافة المنافسة تؤدي إلى زيادة الإصابات عند اللاعبين وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 04 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي قيمتها 1 وهذا ما يدل انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن كثافة المنافسة تؤدي إلى زيادة الإصابات عند اللاعبين.



السؤال رقم 05: هل تعتبرون أن إرهاق اللاعبين يرجع بالدرجة الأولى إلى كثافة المنافسة الهدف من السؤال رقم 05: معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة على إرهاق اللاعبين.

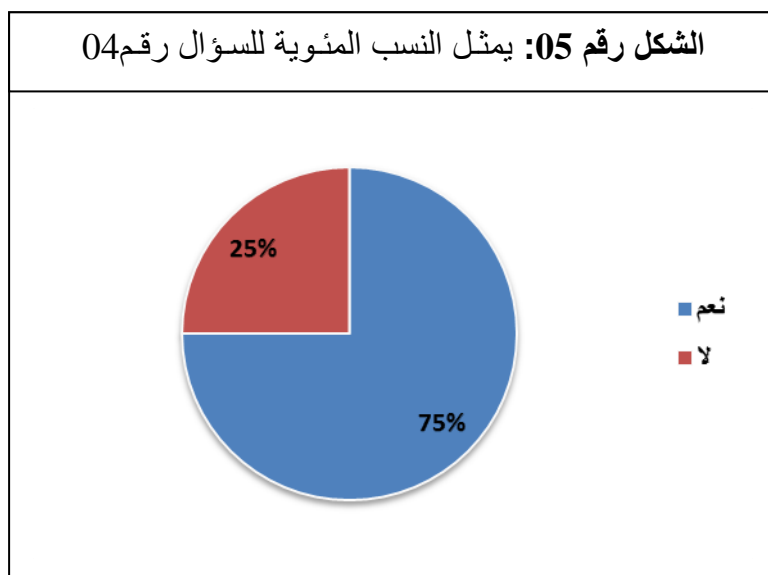
الجدول رقم 05: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 05

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	1	%75	3	نعم
				%25	1	لا
				%100	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 05 يتبين أن نسبة 75% من عينة البحث أجابوا بأن إرهاق اللاعبين يرجع بالدرجة الأولى إلى كثافة المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 05 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة في مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي قيمتها 1 وهذا ما يدل انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن إرهاق اللاعبين يرجع بالدرجة الأولى إلى كثافة المنافسة.



المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعبين كرة القدم.

السؤال رقم 06: هل للتحضير البدني تأثير ايجابي على مردود اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

الهدف من السؤال رقم 06: معرفة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

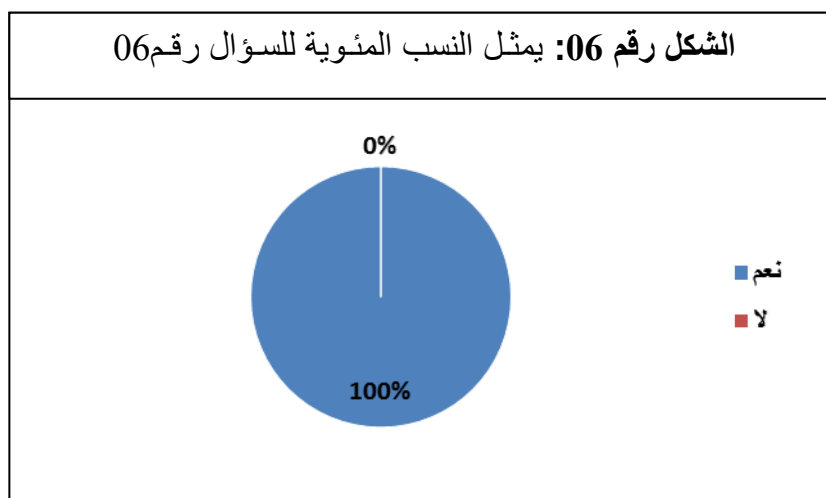
الجدول رقم 06: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 06

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	4	100%	2	3.84	1	0.05
لا	0	0%				
المجموع	4	100%				

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول الذي يوضح نسب الإجابات حول السؤال 06 يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من المدربين أجابوا بأن للتحضير البدني تأثير ايجابي على مردود اللاعبين خلال مرحلة المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 06 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و التي قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي قدرت قيمتها ب 2 وهذا ما يدل انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن للتحضير البدني تأثير ايجابي على مردود اللاعبين.



السؤال رقم 07: هل يمكن اعتبار التحضير البدني الجيد عامل من عوامل النجاح والتفوق؟

الهدف من السؤال رقم 07: معرفة دور التحضير البدني الجيد في تحقيق النجاح والتفوق.

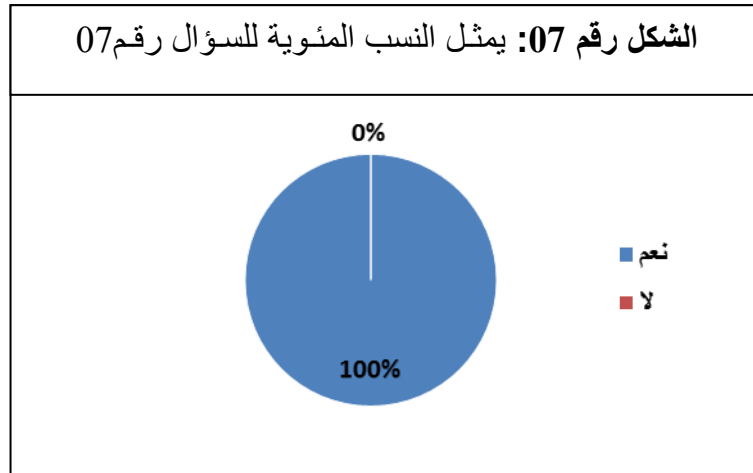
الجدول رقم 07: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 07

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	2	100%	4	نعم
				0%	0	لا
				100%	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 07 يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا أنه يمكن اعتبار التحضير البدني الجيد عاملا من عوامل النجاح والتفوق وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 07 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وكانت قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي قيمتها 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن التحضير البدني الجيد يعتبر عاملا من عوامل النجاح والتفوق.



السؤال رقم 08: أثناء الحصص التدريبية من اجل التحضير للمنافسة هل تهتمون بالتحضير البدني أكثر من أي جانب؟

الهدف من السؤال رقم 08: معرفة ما إذا كان المدرب يهتم بالتحضير البدني أكثر من أي جانب.

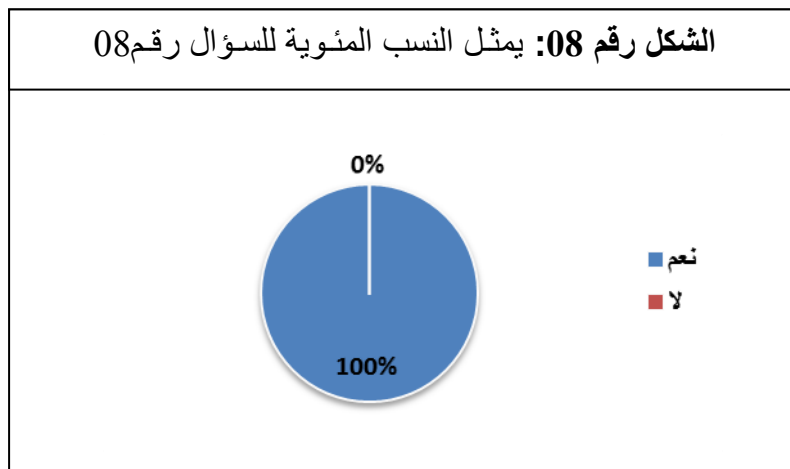
الجدول رقم 08: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 08

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	2	0%	0	نعم
				100%	4	لا
				100%	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول الذي يوضح نسب الإجابات حول السؤال 08 يتبين أن نسبة 0% من المدربين أجابوا بأن أثناء الحصص التدريبية من اجل التحضير للمنافسة لا يهتمون بالتحضير البدني أكثر من أي جانب آخر وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 08 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 والتي قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة والتي قيمتها 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن المدربين أثناء الحصص التدريبية من اجل التحضير للمنافسة لا يهتمون بالتحضير البدني أكثر من أي جانب آخر.



السؤال رقم 09: هل تعتبرون أن التنوع في الطرق التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية؟

الهدف من السؤال رقم 09: إدراك ما إذا كان للتنوع في طرق التدريب دور في تطوير الصفات البدنية .

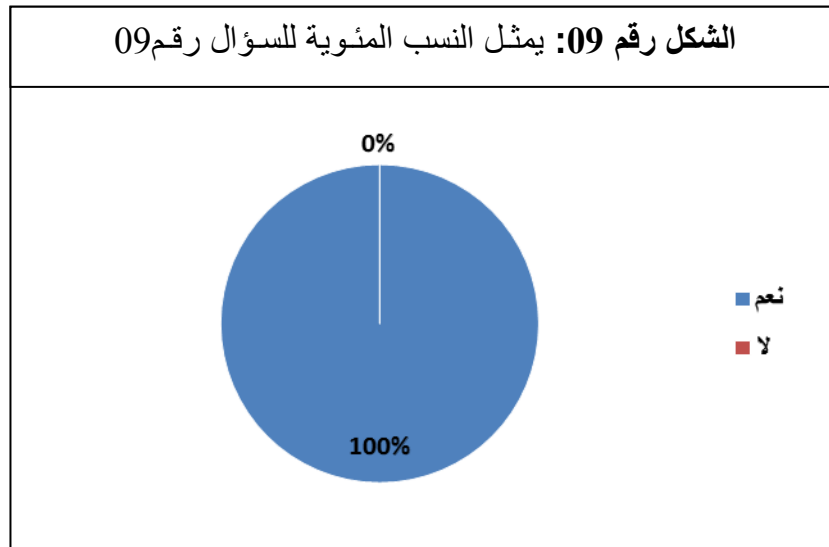
الجدول رقم 09: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 09

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	2	%100	4	نعم
				%0	0	لا
				%100	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال 09 يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من المدربين أجابوا بأن التنوع في طرق التدريب يسهل في تطوير الصفات البدنية وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 09 وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 والتي تقدر قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي قيمتها 2 وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن التنوع في طرق التدريب يساعد على تطوير الصفات البدنية.



المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين

السؤال رقم 10: بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

الهدف من السؤال رقم 10: معرفة مدى مساهمة كثرة المباريات في زيادة الانسجام بين اللاعبين.

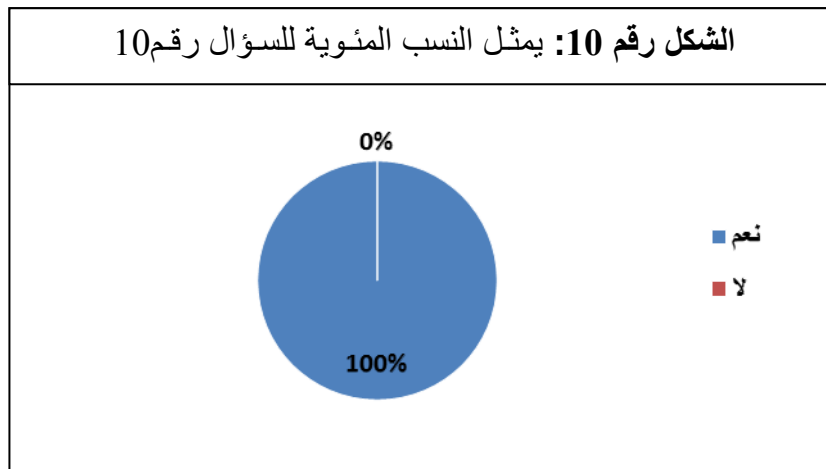
الجدول رقم 10: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 10

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	2	100%	4	نعم
				0%	0	لا
				100%	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال 10 يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا بأن لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 10 وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 التي قيمتها 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة التي قدرت بـ 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.



السؤال رقم 11: هل تخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

الهدف من السؤال رقم 11: معرفة ما إذا كان المدرب يخصص حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية في التدريبات.

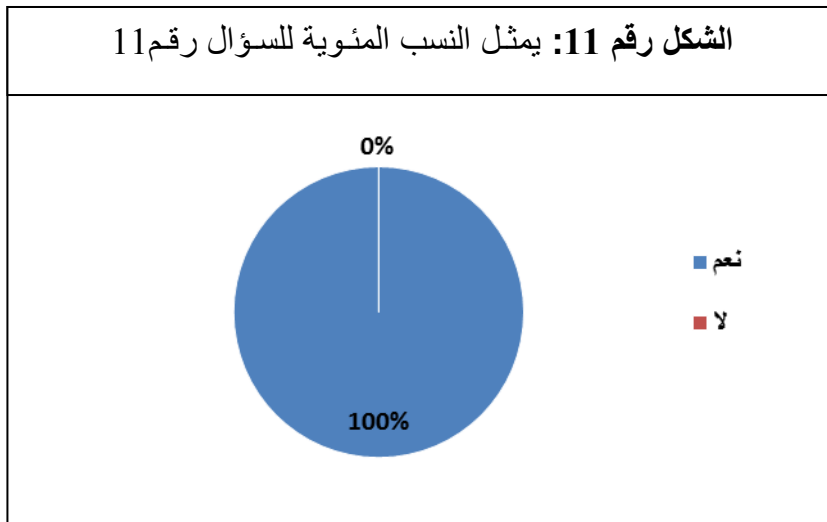
الجدول رقم 11: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 11

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	2	100%	4	نعم
				0%	0	لا
				100%	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 11 يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من المدربين أجابوا بأنهم يبرمجون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 11 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة في مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 والتي قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي قدرت بـ 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن المدربين يبرمجون حصصاً خاصة لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات.



السؤال رقم 12: بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

الهدف من السؤال رقم 12: معرفة دور الصفات البدنية في تحقيق أفضل النتائج.

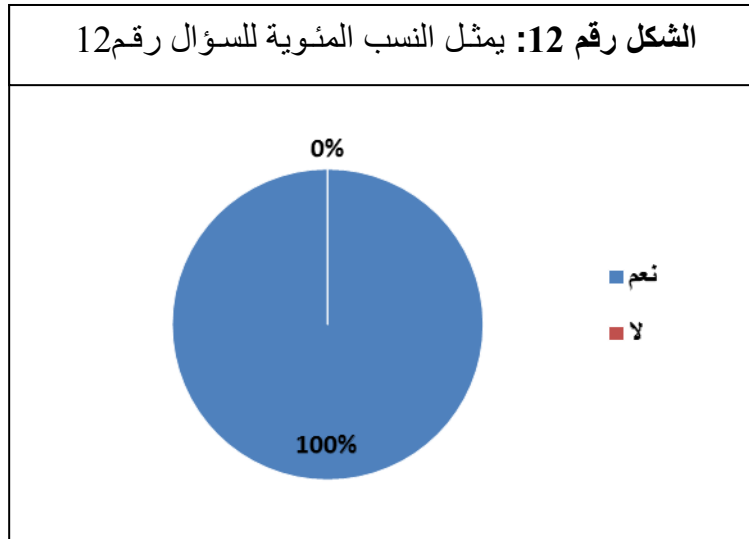
الجدول رقم 12: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 12

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	2	%100	4	نعم
				%0	0	لا
				%100	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 12 يتبين أن نسبة وهي 100% من عينة البحث أجابوا أن للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 12 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 والتي قيمتها 3.84 وهي أكبر من ك² المحسوبة التي هي 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.



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

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

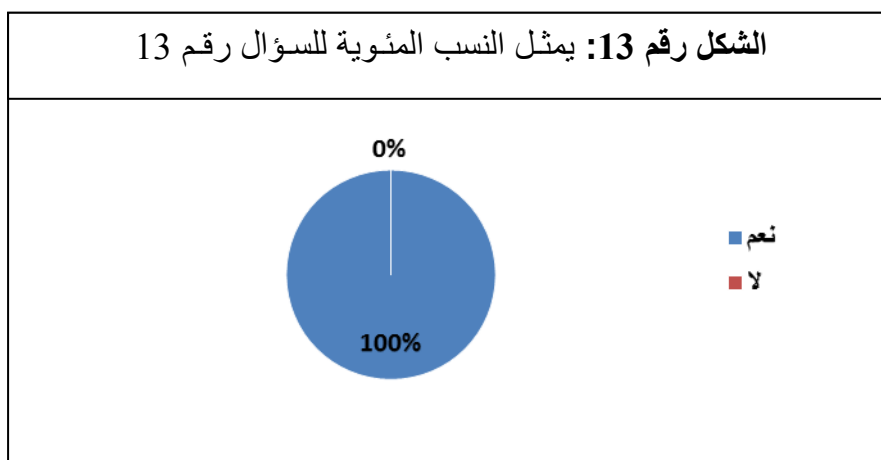
الجدول رقم 13: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 13

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	2	100%	4	نعم
				0%	0	لا
				100%	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

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

الاستنتاج: نستنتج أن الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعب على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.



السؤال رقم 14: هل تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية يؤدي بالللاعب إلى عدم اكتساب وإتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها؟

الهدف من السؤال رقم 14: معرفة ما إذا كان تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية يؤدي بالللاعب إلى عدم اكتساب مهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.

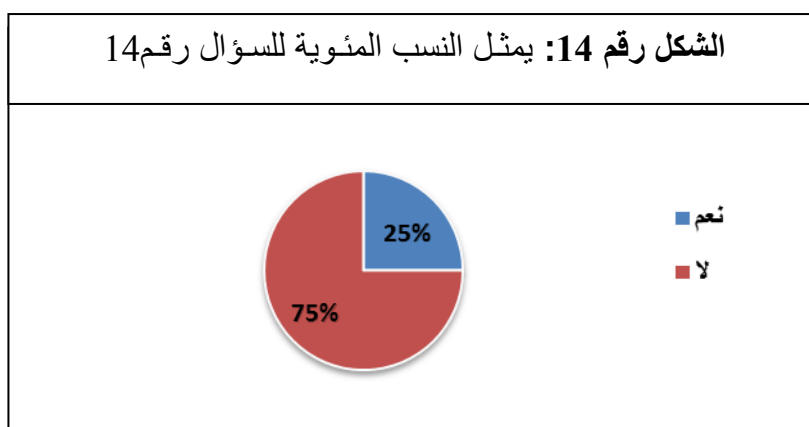
الجدول رقم 14: تمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 14

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
0.05	1	3.84	1	25%	1	نعم
				75%	3	لا
				100%	4	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 14 يتبين أن نسبة 75% من المدربين يرون تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية لا يؤدي إلى عدم اكتساب وإتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 14 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 التي قيمتها 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة التي قدرت قيمتها بـ 2 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية لا يؤدي إلى عدم اكتساب وإتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.



2-2- تفسير ومناقشة النتائج:

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

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

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

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

للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة، ومن خلال نتائج الاستبيان والذي وزعناه على اللاعبين والمدربين جاءت إجاباتهم تثبت الفرضية الثانية، أي للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة، وهذا يظهر جليا في إجاباتهم في الجداول (من 06 إلى 10) بالنسبة للاعبين وفي الجداول (06، 07، 09) بالنسبة للمدربين.

2-2-3- التحقق من الفرضية الثالثة والتي تنص على:

يتأثر تحسن الأداء العام للاعب كرة القدم بالمدة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات المميزة للعبة، ومن خلال نتائج الاستبيان الموزع على اللاعبين والمدربين جاءت إجاباتهم تثبت الفرضية الثالثة، أي يتأثر تحسن الأداء العام للاعب كرة القدم بالمدة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات المميزة للعبة، وهذا يظهر جليا في الجداول (من 11 إلى 15) بالنسبة للاعبين، وفي الجداول (من 10 إلى 13) بالنسبة للمدربين.

استنتاجات عامة:

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

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

إقتراحات وفرضيات مستقبلية:

اعتمادا على البيانات التي جمعناها وانطلاقا من الإستنتاجات المستخلصة وفي إطار الدراسة نتقدم بالتوصيات

التالية:

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

خاتمة:

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

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

المدرّب الكفء، الهياكل والإمكانات، استخدام الطرق التدريبية الحديثة المساعدة على تنمية وتطوير الصفات البدنية.

ومما سبق نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

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

المحتويات

شكر وتقدير

إهداء

الفصل التمهيدي

- مقدمة.....أ، ب
- 1- إشكالية البحث.....3
- 2- فرضيات البحث.....3
- 3- أهمية الدراسة.....4
- 4- أهداف الدراسة.....4
- 5- أسباب اختيار الموضوع.....4
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....4
- 7- الدراسات المشابهة.....5
- 8- صعوبات البحث.....7

الفصل الأول

خصائص لعبة كرة القدم

- تمهيد.....
- 1-1- تعريف كرة القدم.....11
- 1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم.....11
- 1-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم.....13
- 1-4- قواعد كرة القدم.....13
- 1-5- قوانين كرة القدم.....14
- 1-6- طرق اللعب في كرة القدم.....19
- 1-7- شعبية كرة القدم وتطورها في الجزائر.....19
- 1-8- الكرة الجزائرية في أزمة.....22
- خلاصة.....

الفصل الثاني

اللياقة البدنية للاعب كرة القدم

تمهيد.....	
1-2- اللياقة البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم.....	28
2-2- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية.....	34
3-2- لمحة عن التحضير البدني.....	36
4-2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم.....	36
5-2- أنواع التحضير البدني.....	37
6-2- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.....	38
7-2- التحضير التقني والتكتيكي.....	38
8-2- التحضير النفسي والنظري.....	37
خلاصة.....	

الفصل الثالث

المنافسة الرياضية

تمهيد.....	
1-3- تعريف المنافسة الرياضية.....	44
2-3- طبيعة المنافسة الرياضية.....	44
3-3- المنافسة الرياضية كعملية.....	45
4-3- أنواع المنافسة الرياضية.....	47
5-3- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب.....	47
6-3- إيجابيات المنافسة الرياضية.....	48
7-3- سلبيات المنافسة الرياضية.....	49
خلاصة.....	

الجانب التطبيقي
الفصل الأول
منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد.....

1- الدراسة الإستطلاعية..... 57

2- مجالات البحث..... 58

4- مجتمع البحث..... 90

5- أدوات البحث..... 60

6- وسائل التحليل الإحصائي..... 60

..... خلاصة

الفصل الثاني
تحليل ومناقشة النتائج

1-1-2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص للاعبين..... 66

2-1-2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار كوبر (12 دقيقة)..... 81

2-1-2-2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص للمدربين..... 84

2-2- تفسير ومناقشة النتائج..... 98

استنتاجات عامة..... 99

الإقتراحات والفرضيات المستقبلية..... 100

..... خاتمة

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق



المصادر والمراجع



قائمة المراجع

أولاً: باللغة العربية

I. الكتب:

- 1) روجي جميل، فن كرة القدم، دار النفائس، ط2، بيروت، 1986.
- 2) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مستغانم، 1997.
- 3) إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر، ط1، مصر، 1960.
- 4) مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط2، بيروت، 1998.
- 5) جميل نظيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، 1993.
- 6) حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار العلم للملايين، ط2، بيروت، 1984.
- 7) حسن عبد الجواد، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1997.
- 8) مصطفى كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 1999.
- 9) مفتي إبراهيم حماد، الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- 10) لحسن بلحسين، ملحة كرة القدم الجزائرية، دار الخبر، ط1، الجزائر، 2010.
- 11) حسان جابر، كرة القدم، دار اليوسف للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2005.
- 12) هارسون كلارك، ترجمة أحمد غريب، أهمية اللياقة البدنية، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة أسيوط، الإسكندرية، 2002.
- 13) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، ط3، الإسكندرية، 1997.
- 14) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، ط2، مصر، 1990.
- 15) كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1984.

- (16) وحيد محجوب، علم الحركة والتعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، ط1، جامعة الموصل، العراق، 1989.
- (17) حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
- (18) أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1994.
- (19) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.
- (20) حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر، 1988.
- (21) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985.
- (22) حسين عمر، لسان العرب، مركز التميز لعلوم الإدارة والحسب، المجلد1، ط1، العراق، 1998.
- (23) محمد مصطفى الشعيبي، دراسات في علم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001.
- (24) محمد حسن علاوي، علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- (25) محمود عبد الفتاح عثان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1995.
- (26) ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2002.
- (27) مصطفى فهمي، التكيف النفسي، مكتبة القاهرة، ط1، مصر، 1988.
- (28) أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
- (29) أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: "لسان العرب"، دار الطباعة والنشر، ج3، 1997، لبنان.
- (30) كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية، لبنان، 1997.
- (31) مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، مكتبة مصر، مصر.
- (32) عبد الغني الإيدي: "التحليل النفسي للمراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان.
- (33) 3 مريم سليم: "علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2002.
- (34) إبراهيم زكي قشقوش: "سيكولوجية المراهقة" مكتب الأنجلو مصرية، مصر، 1980.
- (35) محمود السيد الطوب: "النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)"، دار المعرفة الجامعية، مصر 1997.
- (36) منى فياض: "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.

- (37) أكرم رضا: "مراهقة بلا أزمة"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ج3، مصر، 2000.
- (38) حامد عبد السلام زهران: "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتب، 1982.
- (39) محمد مصطفى زيدان: "دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975.
- (40) محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.
- (41) قاسم المندلاوي وآخرون: "دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية"، دار المعرفة، بغداد، العراق، 1990.
- (42) د/ نزار الطالب، د/ محمد السامرائي: "مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية"، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- (43) عبد القادر حلمي: "مدخل إلى الإحصاء"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- (44) أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، مطبعة الانتصار، جامعة الإسكندرية، مصر، 1998.
- (45) جميل ناصف، موسوعة الألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، ب ط، بيروت، 1998.
- (46) توفيق محمد علي الحسين، الاستراتيجيات الحديثة كمدخل لتعزيز القدرة التنافسية، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في منهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الحسين بن طلال، الأردن، 2000.
- (47) بيتر مورقان، ترجمة عماد أبو السعد، الموسوعة الرياضية، الدار العربية للعلوم، ب ط، بيروت، 1997.
- (48) الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة، دار الهدى، ط1، عين مليلة، 2006.

ثانيا: باللغة الفرنسية

I – Ouvrages :

- 1) **Hamid Grien**, Almanache du sport algérien, ANEP ROUIBA, édition1, Alger, 1990.
- 2) **Kamel Lamoui**, football technique jeux, entraînement information, édition2, Alger, 1980.

- 3) **METVIEN**, T.P. Spectes fondamentaux de l'entraînement, édition Vigot, 1983.
- 4) **Nash jay.B**, physical education, interpretation and objective, as.Barnes and c, NY, 1984.
- 5) **R.telman**, Football performace, amphora, Edition1, Paris, 1991.

٨٢

الملاحق

٨٢

الإستبيان

رقم	العبارة	نعم	لا
01	هل يؤثر حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبين ؟		
02	هل يؤدي العدد الكبير من المباريات الملعوبة خلال فترة زمنية قصيرة إلى تدهور نتائج الفريق ؟		
03	هل تعتبرون أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الإنسجام بين اللاعبين ؟		
04	هل كثافة المنافسة تؤدي إلى زيادة الإصابات عند اللاعبين ؟		
05	هل تعتبرون أن إرهاق اللاعبين يرجع بالدرجة الأولى إلى كثافة المنافسة ؟		
06	هل للتحمير البدني تأثير إيجابي على مردود اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟		
07	هل يمكن اعتبار التحضير البدني الجيد عامل من عوامل النجاح والتفوق ؟		
08	أثناء الحصة التدريبية من أجل التحضير للمنافسة هل تهتمون بالتحضير البدني أكثر من أي جانب ؟		
09	هل تعتبرون أن التنوع في طرق التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية ؟		
10	بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة ؟		
11	هل تخصصون حصصاً لتنمية و تطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات ؟		
12	بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج ؟		
13	هل الإعداد الجيد لهاته الصفات البدنية يساعد اللاعب على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية ؟		
14	هل تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية يؤدي باللاعب إلى عدم اكتساب و إتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها ؟		

الإستبيان

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

﴿﴾

تم بحمد الله

﴿﴾