

جامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة بعنوان:

التحضير البدني في كرة القدم وانعكاساته على المنافسة

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية جيجل-صنف أكابر-

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إشراف الأستاذ:

عيسات كمال

إعداد الطلبة:

- العايب عبد العالي

- بوتسطة ياسين

- شباح نبيل

السنة الجامعية: 2016/2017

شكر و تقدير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

" من اصطنع إليكم معروفاً فجازوه فان عجزتم عن مجازاته فادعوا له حتى يعلم

أنكم قد شكرتم فان الله شاكر يحب الشاكرين " رواه الطبراني

لا يسعنا ونحن في هذا المقام إلا أن نتقدم بوسع الشكر و التقدير إلى من
لم يبخل علينا بنصائحه و إرشاداته لإكمال هذا البحث كما نشكر له طول صبره
في تحمل قراءته و تصحيح فصوله . إلى استاذنا و مرشدنا المحترم : محيىة كمال
كما يسرني أن أتقدم بأسمى آيات التقدير و الإحترام إلى جميع الاساتذة بقسم
علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، والشكر الكبير إلى كل من ساهم
من قريب أو بعيد لإتمام هذا العمل المتواضع .

نبيل - ياسين - عبد العالي

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

محتويات الدراسة

| الصفحة | المحتويات |
|---|--|
| أ | - شكر وتقدير |
| ب | - الاهداء |
| هـ | - فهرس المحتويات |
| ك | - فهرس الجداول |
| م | - فهرس الأشكال |
| 2 | - مقدمة |
| الباب الأول: الإطار النظري للدراسة | |
| الفصل الأول: موضوع الدراسة | |
| 6 | 1- إشكالية الدراسة |
| 7 | 2-فرضيات الدراسة |
| 7 | 3- أهمية الدراسة |
| 8 | 4- أهداف الدراسة |
| 8 | 5- أسباب اختيار الموضوع |
| 9 | 6- مفاهيم الدراسة |
| 10 | 7- الدراسات السابقة و المتشابهة |
| الفصل الثاني: التحضير البدني | |
| 14 | تمهيد |
| 15 | 2-1- التدريب الرياضي |
| 15 | 2-1-1- تعريف التدريب الرياضي |
| 16 | 2-1-2- حمل التدريب الرياضي |
| 17 | 2-2- لمحة عن التحضير البدني |
| 18 | 2-3- تعريف التحضير البدني |
| 18 | 2-4- أقسام التحضير البدني |
| 19 | 2-4-1- التحضير البدني العام |
| 20 | 2-4-2- التحضير البدني الخاص |
| 20 | 2-5- التوازن بين التحضير البدني العام و التحضير البدني الخاص |
| 21 | 2-6- الصفات البدنية |
| 21 | 2-6-1- تعريف اللياقة البدنية |

| | |
|---|---------------------------------|
| 22 | 2-6-2- التحمل |
| 24 | 2-6-3- القوة العضلية |
| 25 | 2-6-4- السرعة |
| 26 | 2-6-5- الرشاقة |
| 27 | 2-6-6- المرونة |
| 28 | 2-7- طرق تنمية الصفات البدنية |
| 28 | 2-7-1- طريقة التدريب المستمر |
| 28 | 2-7-2- طريقة التدريب الفتري |
| 29 | 2-7-3- طريقة التدريب المتغير |
| 30 | 2-7-4- طريقة التدريب الدائري |
| 30 | 2-7-5- طريقة التدريب التكراري |
| 30 | 2-7-6- طريقة التدريب الفارتك |
| 31 | 2-7-7- طريقة التدريب بالمحطات |
| 31 | 2-7-8- طريقة التدريب STRETCHING |
| 32 | خلاصة |
| الفصل الثالث: كرة القدم | |
| 34 | تمهيد |
| 35 | 3-1- تعريف كرة القدم |
| 35 | 3-2- لمحة عن تاريخ كرة القدم |
| 38 | 3-3- ألعاب كرة القدم المختلفة |
| 39 | 3-4- تاريخ كرة القدم في الجزائر |
| 41 | 3-5- طرق اللعب |
| 41 | 3-6- أهمية طرق اللعب |
| 41 | 3-7- نماذج من طرق اللعب |
| 41 | 3-7-1- طرق اللعب القديمة |
| 42 | 3-7-2- طرق اللعب الحديثة |
| 43 | 3-8- قوانين كرة القدم |
| 46 | خلاصة |
| الفصل الرابع: المنافسة الرياضية وخصائصها | |

| | |
|---|--|
| 48 | تمهيد |
| 49 | 4-1- تعريف المنافسة الرياضية |
| 50 | 4-2- أهمية المنافسة الرياضية |
| 51 | 4-3- طبيعة المنافسة الرياضية |
| 51 | 4-4- أنواع المنافسة الرياضية |
| 52 | 4-4-1- المنافسة الرياضية التمهيدية |
| 52 | 4-4-2- المنافسة الاختبارية |
| 52 | 4-4-3- المنافسة التجريبية |
| 52 | 4-4-4- منافسات الانتقاء |
| 52 | 4-4-5- المنافسات الرئيسية |
| 52 | 4-5- المنافسة الرياضية كعملية |
| 53 | 4-5-1- الموقف التنافسي الموضوعي |
| 53 | 4-5-2- الموقف التنافسي الذاتي |
| 53 | 4-5-3- الاستجابة |
| 53 | 4-5-4- النتائج |
| 54 | 4-6- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية |
| 55 | 4-7- الإعداد النفسي للمنافسة |
| 55 | 4-7-1- تدريب و تنظيم الطاقة النفسية للمنافسة |
| 56 | 4-7-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة |
| 57 | 4-7-3- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسة |
| 58 | 4-8- المظاهر السلبية للمنافسة |
| 60 | خلاصة |
| الباب الثاني: الإطار الميداني للدراسة. | |
| الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة | |
| 63 | تمهيد |
| 64 | 5-1- مجالات الدراسة |
| 64 | 5-1-1- المجال المكاني |
| 65 | 5-1-2- المجال البشري |
| 65 | 5-1-3- المجال الزمني |

| | |
|---|------------------------------------|
| 65 | 2-5- الدراسة الاستطلاعية |
| 66 | 3-5- عينة الدراسة و كيفية اختيارها |
| 66 | 4-5- المنهج المتبع في الدراسة |
| 67 | 5-5- تقنيات الدراسة |
| 69 | 6-5- الأساليب الإحصائية |
| 71 | خلاصة |
| الفصل السادس: عرض و تفسير و تحليل البيانات | |
| 73 | تمهيد |
| 74 | 1-6- جداول تحليل البيانات الشخصية |
| 77 | 2-6- جداول تحليل الفرضيات |
| 108 | - الاستنتاج العام للدراسة |
| 111 | - خاتمة |
| 112 | - التوصيات والاقتراحات |
| 114 | - قائمة المراجع |
| | - الملاحق |
| | - ملخص الدراسة |

قائمة الجداول

قائمة الجداول

قائمة الجداول

| رقم الجدول | العنوان | الصفحة |
|------------|--|--------|
| 01 | يمثل سن المبحوثين. | 74 |
| 02 | يمثل شهادات المبحوثين. | 75 |
| 03 | يمثل سنوات خبرة المبحوثين. | 76 |
| 04 | يبين مدى أهمية التحضير البدني. | 77 |
| 05 | يبين العلاقة بين تأثير مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها. | 78 |
| 06 | يبين الأهمية التي يوليها المدربون للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عملهم. | 79 |
| 07 | يبين مدى دراية المدربين بطرق وأنواع التدريب. | 80 |
| 08 | يبين مدى وعي المدربين بفعالية التحضير البدني. | 81 |
| 09 | يبين مدى مصادفة الراعيين لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة. | 82 |
| 10 | يبين مدى استخدام البدنية. | 83 |
| 11 | يبين مدى متابعة نجاعة العملية التدريبية. | 85 |
| 12 | يبين الفرق بين التحضير البدني العام والخاص. | 86 |
| 13 | يبين مدى مساعدة المدرب في حل المشاكل البدنية الخاصة باللاعبين. | 88 |
| 14 | مدى قيام المدرب أثناء عملية التحضير البدني بتوزيع الأدوار على حساب القدرات البدنية لكل لاعب. | 89 |
| 15 | يبين مدى تقدير المدرب بالظروف اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني. | 91 |
| 16 | يبين مدى مراعاة السن الزمني للاعبين أثناء عملية التحضير البدني. | 92 |
| 17 | يوضح أهمية الأخذ بالاعتبار مزاج وطبع اللاعب أثناء عملية التحضير البدني. | 93 |
| 18 | يوضح دور المدرب في مدى معرفة للمستويات العقلية الخاصة بلاعبيه. | 95 |
| 19 | يوضح المستوى العلمي الرياضي للمدربين. | 97 |
| 20 | يوضح مستوى التكوين العلمي للمدربين. | 98 |
| 21 | يوضح صورة التكوين الذي يملكه المدرب في مجال علم التدريب الرياضي. | 99 |
| 22 | درجة تبين تلقي المعلومات حول الحالة البدنية للرياضي. | 101 |
| 23 | يبين مدى مقدرة المدرب في إعادة تحضير اللاعبين بدنيا كل إخفاق مسجل. | 102 |

| | | |
|-----|---|----|
| 104 | يوضح أهمية الاستعانة بالمحضر البدني لمساعدة المدرب في التحضير البدني للاعبين. | 24 |
| 105 | يبين مدى كفاءة المدرب في توظيف الأساليب الحديثة خلال التحضير البدني. | 25 |

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

قائمة أشكال الجانب النظري

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|------------------------------------|--|--------|
| 01 | يمثل أنواع ومكونات حمل التدريب. | 17 |
| 02 | يمثل المنافسة الرياضية كعملية. | 54 |
| 03 | يوضح العلاقات بين الأداء بين الرياضي المثالي والطاقة النفسية. | 57 |
| قائمة أشكال الجانب الميداني | | |
| 01 | يبين النسب المئوية لسن المبحوثين | 74 |
| 02 | يبين النسب المئوية لشهادات المبحوثين | 75 |
| 03 | يبين النسب المئوية لسنوات خبرة المبحوثين | 76 |
| 04 | يبين النسب المئوية لأهمية التحضير البدني | 77 |
| 05 | بين نسبة العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي تكون عليها. | 78 |
| 06 | تبين النسبة المئوية لأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة. | 79 |
| 07 | يبين النسبة المئوية للمدربين لديهم دراية بطرق وأنواع التدريب المختلفة. | 80 |
| 08 | يبين نسبة وعي المدربين بفعالية التحضير البدني. | 81 |
| 09 | يبين النسبة المئوية لمدى مصادقة اللاعبين لمشاكل بدنية. | 82 |
| 10 | يبين مدى نسبة استخدام المدربين للاختبارات البدنية. | 84 |
| 11 | يبين مدى متابعة المدربين لنجاعة العملية التدريبية. | 85 |
| 12 | يبين النسبة المئوية للفرق بين التحضير البدني العام والخاص | 86 |
| 13 | يبين نسبة المدربين الذين يولون اهتماما للمشاكل البدنية الخاصة باللاعبين. | 88 |
| 14 | يبين النسبة المئوية للمدربين الذي يقومون بتوزيع الأدوار خلال التحضير البدني على حساب القدرات البدنية لكل لاعب. | 90 |
| 15 | يبين نسبة المدربين الذين يولون اهتماما لظروف اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني | 91 |
| 16 | يبين نسبة المدربين الذين يراعون السن الزمني للاعبين. | 92 |
| 17 | يبين النسبة المئوية للمدربين الذين يأخذون بالاعتبار مزاج وطبع اللاعب أثناء عملية التحضير البدني. | 94 |
| 18 | يبين النسبة المئوية للمدربين العارفين للمستويات العقلية الخاصة باللاعبين. | 95 |
| 19 | يبين النسبة المئوية للمستوى العلمي الرياضي للمدربين. | 97 |
| 20 | يبين نسبة مستوى التكوين العلمي للمدربين. | 98 |
| 21 | يبين النسبة المئوية لصورة التكوين الذي يملكه المدرب في مجال علم التدريب | 100 |

| | | |
|-----|--|----|
| | الرياضي. | |
| 101 | يبين نسبة تلقي المدربين للمعلومات حول الحالة البدنية للرياضي. | 22 |
| 103 | يبين النسبة المئوية لمقدرة المدرب في إعادة تحضير اللاعبين بدنيا بعد كل إخفاق مسجل. | 23 |
| 104 | يبين النسبة المئوية لأهمية وجود محضر بدني في الفريق. | 24 |
| 106 | يبين النسبة المئوية لكافة المدرب في توظيف الأساليب الحديثة خلال التحضير البدني. | 25 |

مقدمة

مقدمة

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

ونظرا لأن متطلبات هذه الرياضة في تزايد مستمر مع تزايد المنافسات الرياضية التي أخذت طابعا آخر من التمييز فبدأ يقاس بها مظاهر التقدم في المحافل الدولية ، ولعل من بين أهم الجوانب التي تلفت الانتباه هو المستوى البدني إلى جانب المهاري والخططي للرياضة حتى أصبح اللاعب بإمكانه إجراء ثلاث مباريات أسبوعية وهذا نظرا لتكيف الجسم مع أعمال تدريبية كبيرة إذا يعتبر التحضير البدني من بين أهم أنواع التحضير المؤثرة في رياضة كرة القدم.

ولقد رأى المختصين أن للتحضير البدني تأثير على اللياقة البدنية حيث يعرفه أبو عبده حسين السيد أنه: "عملية اكتساب الرياضي للياقة البدنية"، كما يعرفه كذلك بأنه: "العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه اللياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإداري"⁽¹⁾.

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

الباب النظري : قد تضمن الإطار النظري للدراسة حيث احتوى على أربع فصول هي : الفصل الأول: تحت عنوان **موضوع الدراسة**، وقد تضمن الإشكالية ، الفرضيات ، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الدراسة ، مفاهيم الدراسة ، الدراسات السابقة.

(1) أبو عبده حسين السيد: الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار الإشعاع، مصر، ط1 2001 25.

الفصل الثاني: تحت عنوان : **التحضير البدني:** حيث تطرقنا فيه إلى أنواع الإعداد البدني من عام وخاص ومدة كل مرحلة وعلاقة التوازن في هذه المراحل، وبعدها تطرقنا إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب الميزات الخاصة بكرة القدم وكذلك كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك.

أما الفصل الثالث: بعنوان **كرة القدم:** حيث تم تعريف كرة القدم وتاريخها سواء العالمي او تاريخ رياضة كرة القدم في الجزائر، كما تطرقنا إلى بعض طرق اللعب التكتيكية لكرة القدم ، بالإضافة إلى قانون الرياضة.

أما الفصل الرابع: وكان عنوانه: **المنافسة الرياضية وخصائصها:** وقد تضمن تعريف المنافسة ، طبيعة المنافسة ، المنافسة الرياضية كعملية ، أنواع المنافسة ،قواعد وضوابط المنافسة ،الإعداد النفسي للمنافسة، المظاهر السلبية للمنافسة .

أما الباب الثاني: فقد تضمن الإطار الميداني للدراسة حيث ضم **الفصل الخامس** تحت عنوان **الإجراءات المنهجية للدراسة** و قد تضمن : مجالات الدراسة ، المنهج المستخدم في الدراسة ، العينة وكيفية اختيارها، تقنيات الدراسة.

أما الفصل السادس فكان بعنوان : **عرض و تفسير و تحليل البيانات و تضمن :** عرض و تفسير و تحليل البيانات ، عرض جداول تحليل البيانات الشخصية ، عرض جداول تحليل الفرضيات ، و النتائج العامة للدراسة ، ثم خاتمة الدراسة ككل .

الباب الأول: الإطار النظري للدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الأول: موضوع الدراسة

موضوع الدراسة

1-1- الإشكالية:

تعتبر كرة القدم في وقتنا الحالي من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية على المستوى العالمي، حيث أصبحت تجلب الكثير من المشاهدين والباحثين لهذا خصص لها كل الإمكانيات المادية والبشرية للارتقاء بها أكثر، مما جعلها في السنوات الأخيرة تشهد تطورا كبيرا فيما يخص القوانين، التسيير، وطرق التكوين.

إن التدريب في كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا في تحقيق مستويات رياضية عالية ورفيعة المستوى، سواء أكان هذا التدريب من جانبه البدني، المهاري، التكتيكي أو النفسي، بحيث أصبحت نظريات التدريب والتحصير مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكانيته، ولهذا ارتأينا إلى الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: انه " الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية"⁽¹⁾. وعليه يجب الاهتمام بالجانب البدني والذي يعتبر قاعدة أساسية يبني عليها الجانب المهاري والخططي للوصول إلى تحقيق المستويات العالية.

إن المشاكل البدنية المرتبطة بالفرد الرياضي متعددة أثناء النشاط الرياضي وفي نفس الوقت تحظى بالناية الكافية من طرف المدربين، هذه المشاكل بحاجة ماسة إلى أن يتناولها ذوي الاختصاص من العلماء والأخصائيين بالبحث والدراسة والمزيد من الاهتمام.

وفي ظل الأهمية التي يلعبها الجانب البدني من خلال تحضير لاعبي كرة القدم وإعدادهم لتحقيق نتائج قيمة ورفيعة، وبإصرارنا على معرفة مدى الاهتمام بمقاييس ومعايير التحضير البدني من طرف الأندية الجزائرية بولاية جيجل بمدربيهما كان التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي:

- هل للتحضير البدني تأثير على نتائج فريق كرة القدم خلال المنافسة؟

هذا التساؤل الرئيسي اندرج عنه ثلاث تساؤلات فرعية هي :

- هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة؟

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط12، 1994، ص51.

- هل يراعي مدرب كرة القدم الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني ؟

- هل يوجد نقص في تكوين مدربي كرة القدم في مجال التحضير البدني؟

1-2-1- فرضيات الدراسة: لقد تم صياغة فرضيات الدراسة على شكل فرضية رئيسية وثلاث

فرضيات فرعية كما يلي:

1-2-1-الفرضية الرئيسية:

-يؤثر الإعداد البدني على نتائج فريق كرة القدم خلال المنافسة .

1-2-2-الفرضيات الفرعية :

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

- يراعي مدرب كرة القدم الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني .

- يوجد نقص في تكوين مدربي كرة القدم في مجال التحضير البدني.

1-3- أهمية الدراسة: وتكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه الجانب البدني في تحضير اللاعبين وتأثيره على مردودهم.

- معرفة الميكانيزمات والمحددات البدنية المستعملة في التحضير البدني للاعب كرة القدم.

- الكشف عن أهم المهارات البدنية التي تخص لاعب كرة القدم والتي لها علاقة بتحقيق أفضل النتائج.

- التطرق إلى مدى الكفاءة التكوينية للمدربين في ميدان الإعداد البدني الرياضي.

- إظهار السمات البدنية التي يتصف بها لاعبو كرة القدم.

- إدراك العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعب أثناء المنافسة.

1-4- أهداف الدراسة: نطمح من خلال هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف منها:

- إبراز الدور الذي يلعبه التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.
- بيان ما إذا كان المدرب يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التحضير.
- إبراز مدى وجود نقص في تكوين المدربين في مجال التحضير البدني .

1-5- أسباب اختيار الموضوع: حيث انقسمت إلى أسباب ذاتية و أخرى موضوعية

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

1-6- مفاهيم الدراسة:

1-6-1- التحضير البدني:

لغة: أي فن الأداء الحركي (التكنيك) والصفات الشخصية كالرغبة والإرادة والتحفيز⁽¹⁾.

اصطلاحاً: يقصد به ذلك المحتوى من التدريبات مقننة العمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية⁽²⁾.

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

(2) إبراهيم شعلان وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989، ص90.

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

1-6-2- المنافسة:

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

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

1-6-3- كرة القدم:

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

صنف أكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية، وهي ربيع العمر حيث ان الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية⁽³⁾.

(1) محمد حسن علاوي : القياس والتقييم في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 2000، ص17.

(2) مأمور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن مزم، لبنان، 2، 1998، ص90.

(3) أمر الله الساطر: أسس وقواعد التدريب وتطبيقاته، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص21.

1-7- الدراسات السابقة والمتشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة فريد عمر سيف الدين 2013 :

عنوان الدراسة : "فاعلية التحضير البدني وتأثيره على لاعبي كرة القدم الفئة السنية (15- 17 سنة)⁽¹⁾.

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

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

فرضيات الدراسة:

افتترض الباحث لدراسته مجموعة من الفرضيات بغية الإجابة على التساؤل ومشكلة بحثه والتي تمثلت في:

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

منهج الدراسة:

استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي من خلال تقديمه لاستمارة استبيان.

(1) فريد عمر سيف الدين: "فاعلية التغير البدني وتأثيره على لاعبي كرة القدم" (مذكرة ماستر)، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2013.

عينة الدراسة:

قام الباحث بدراسة ميدانية على عينة تشمل لاعبي كرة القدم صنف أشبال بالجزائر العاصمة.

أهم النتائج المتوصل إليها:

توصل الباحث إلى نتيجة أساسية وهي أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرّة الفنية والحركية لدى اللاعبين، وأن عند امتلاك اللاعب مهارات بدنية يصبح من السهل إتقان المهارات الفنية، كما اقترح الباحث ضرورة الاهتمام بالجانب البدني لماله من أهمية في تحسين القدرات الفنية، ولما له دور في تسهيل عملية التدريب على الجانب المهاري والخططي.

الدراسة الثانية:

دراسة رمضاني سالم 2014:

عنوان الدراسة: تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أكابر مذكرة لنيل شهادة الماستر. (1)

إشكالية الدراسة: تمحورت في تساؤل رئيسي هو :

هل لكثافة المنافسة تأثير على اللياقة البدنية لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

فرضيات الدراسة:

- لحجم وكثافة المنافسة تأثير سلبي على الأداء و المردود العام للاعبين كرة القدم
- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة
- يتأثر تحسين الأداء العام للاعبين بالمدة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني و التطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة

منهج الدراسة: استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي .

تقنيات الدراسة: استخدم الباحث في دراسته الاستمارة .

(1) رمضاني سالم: "تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أكابر " مذكرة لنيل شهادة الماستر، 2014.

عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في مجموع من لاعبي كرة القدم قدر عددهم ب:(30) لاعب من صنف أكابر يمثلون فريقين هما شبيبة بجاية وفريق مولودية بجاية، وثلاث مدربين، وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية.

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

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

الفصل الثاني: التحضير اللبني

مقدمة

تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل ،وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لإختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات

البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية،وفي الولايات المتحدة الأمريكية يطلق عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية ،نفسية ، وعاطفية.

وتشير الحالة البدنية الى التطور مستوى عناصر اللياقة البدنية الاساسية والضرورية للرياضي،ويعد الارتقاء بمستوى هذه العناصر واجب أساسيا لبلوغ المستويات العالية من الانجاز في النشاط الممارس ويرتبط مستوى المكونات الأساسية للحالة التدريبية للفرد بنوع النشاط التخصصي بالإضافة الى العناصر البدنية العامة والتي تتطلبها الحالة التدريبية لمختلف الرياضات توجد عناصر بدنية خاصة تختلف من رياضة إلى أخرى طبقا لطبيعة كل منها.

2-1-1- التدريب الرياضي:**2-1-1-1- تعريف التدريب الرياضي:**

2-1-1-1-1- لغة: يرى البعض أن كلمة "التدريب Training" مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية Trahere وتعني "يسحب أو يجذب" وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما "سحب أو جذب الجواد من مربط الجب (إسطبل الخيل) لإعداده للاشتراك في السباقات" وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح "التدريب Training"، نقلا من اللغة الانجليزية في المجال الرياضي واعتري مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهديب.

وفي لغتنا يقال: "درب" فلانا بالشيء وعليه، وفيه، عوده ومرنه ويقال: درب البعير، أدبه وعلمه السير في الدروب⁽¹⁾.

2-1-1-2- اصطلاحا:

التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المباريات، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية، الفنية والذهنية وصفاتهم الخلفية والنفسية والإدارية وفي إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات⁽²⁾.

2-1-1-2-3- التعريف الإجرائي: التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ

العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية من خلال مجموعة من التمارين المقننة والهادفة.

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص35.

(2) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1988، ص41.

2-1-2 حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب الرياضي، مجمل الأنشطة والمجهودات البدنية والعصبية التي يقوم بها اللاعب خلال عمليات التدريب أو المنافسة، وحجم التأثيرات الفسيولوجية والبدنية والمرفولوجية الحادثة بالجسم نتيجة لذلك.

ويمكننا أن نعرف حمل التدريب بأنها الجهد أو العبء الذي يقع على أجهزة الذي يقع على أجهزة الجسم المختلفة خلال أداء اللاعب لجرعات تدريبية مقننة، ومقدار ما يتطلبه ذلك الجهد من طاقات فسيولوجية وبدنية ونفسية وعصبية.

2-1-2-1: أنواع ومكونات حمل التدريب:

ينقسم حمل التدريب إلى نوعين هما:

- **حمل التدريب الداخلي:** ويقصد به حجم التأثيرات الفسيولوجية والنفسية الواقعة على أجهزة الجسم الداخلية كنتيجة لأداء الجهد المبذول⁽¹⁾.

- **حمل التدريب الخارجي:** المقصود بهذا النوع من الحمل هو جهد العمل أو الأداء المتمثل في التدريبات البدنية أو المهارية أو الخططية، وهذا الحمل بدوره يشمل على ثلاثة مكونات هي:

- **شدة الحمل Intensity of Load:** وتعني مستوى القوة أو السرعة أو الصعوبة المميزة للأداء.

- **حجم الحمل Quantity of Load:** ويقصد به طول فترة أداء الحمل مقاسا بالزمن أو طول المسافة مقاسا بالمتر أو الكيلومتر، كما يتضمن أيضا عدد مرات تكرار التمرين أو عدد الكيلوغرامات أو الأطنان التي رفعها في تدريبات الأثقال مثلا، وعموما يمكن تمييز مكونين لحجم الحمل هما:

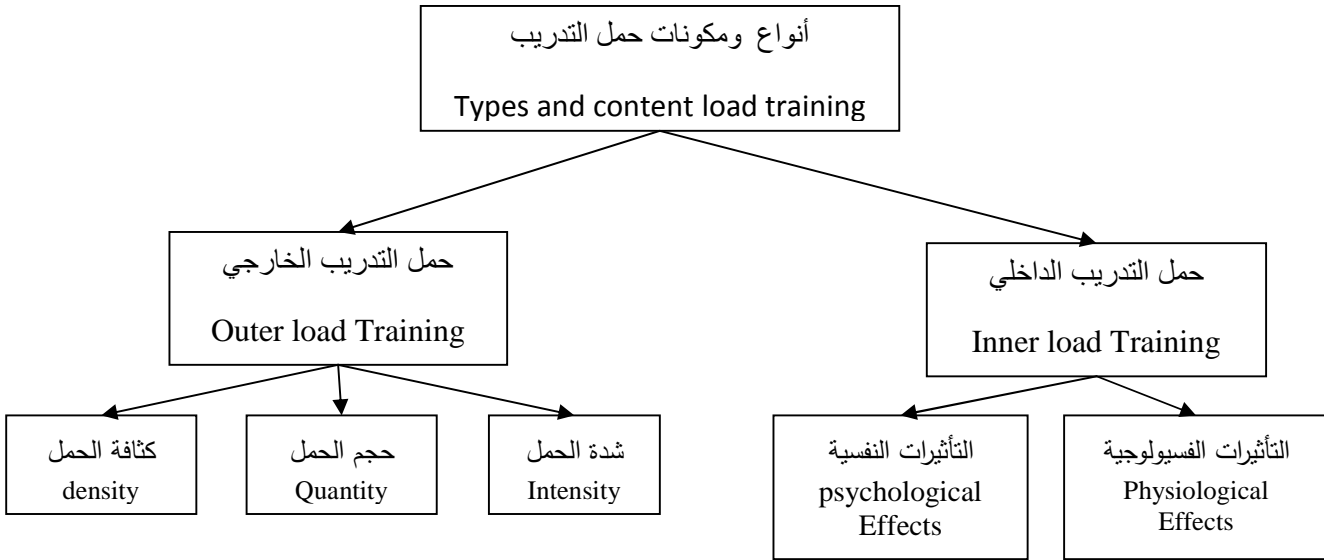
- فترة دوام الحمل Duration

- تكرار الحمل Frequency

(1) أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص24.

- كثافة الحمل: وهي تعني العلاقة بين فترات الراحة البيئية وشدة الحمل، أو بين الحمل والراحة خلال أداء الجرعة التدريبية أو خلال وحدة التدريب ككل (الساعة التدريبية).

ومما سبق يمكننا تلخيص أنواع ومكونات حمل التدريب الرياضي وفقاً للتقسيم التالي:



الشكل رقم (01): أنواع ومكونات حمل التدريب⁽¹⁾

2-2- لمحة عن التحضير البدني:

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

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

بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي، وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلف، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، فما أكتشف في مقابر بني حسن ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على

(1) حمد نصر الدين سيد :

العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر خلال 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 تقديم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المنتقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

2-3- تعريف التحضير البدني: ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة⁽¹⁾. كما يعرف بأنه العملية التي من خلالها يتم رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي.

حيث أن الإعداد البدني من المهام الرئيسية للمدرب، فإن معرفة الأسس العلمية الصحيحة للإعداد البدني يصبح أمراً ضرورياً له، خصوصاً أن التفوق البدني والحركي تمتد مزاياه وفوائده الإيجابية لتشمل الجوانب الفنية والخططية والنفسية في إعداد اللاعبين حيث أن اللاعب اللائق بدنياً أكثر استعداداً وقدرة على تنفيذ اللعبة أو المنافسة الفنية، والخططية والتكتيكية من اللاعب غير اللائق بدنياً، فاللياقة البدنية العالية تمنح اللاعب ثقة بالنفس وتساهم في رفع الاستعداد النفسي للاعب فالإعداد البدني ليس مسألة ولكن نوعية وهذه النوعية تأتي من خلال حسن التدريبات التي تحقق اللياقة البدنية المطلوبة للنشاط قيد الاستعداد.

2-4- أقسام التحضير البدني:

ينقسم التحضير البدني إلى:

- التحضير البدني العام.
- التحضير البدني الخاص.

(1) Taelman (R) Simon (J) : foot ball . Performance, edition amphara, Paris, 1991, p53.

وهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً لا يمكن الاستغناء عن أي منها ولا يجوز الفصل بينهما⁽¹⁾.

2-4-1 التحضير البدني العام:

يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي.

مهما كان نوع الرياضة فإن التحضير البدني لها لا بد أن يمر أولاً من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية.

وفيما يلي نلخص أهم خصائص التحضير البدني العام:

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام؛
- أن مكونات التمرينات في التحضير العام تختلف من رياضة لأخرى؛
- أن طول الفترة الزمنية المخصصة للتحضير العام تختلف من رياضة لأخرى.

* مدة التحضير البدني العام:

تستغرق مرحلة التحضير العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة⁽²⁾.

2-4-2 التحضير البدني الخاص:

يوجه الاهتمام بالتحضير البدني الخاص إلى نمو المهارات والقدرات والصفات الخاصة وقد عرفه "عصام عبد الخالق" بأنه: العمل على تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي الممارس لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة بهذا النشاط المخصص فيه اللاعب حتى يتحسن الأداء والنشاط الممارس.

(1) عمر نصر الله قشظة، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1،

2011، ص103.

(2) مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1978، ص 36، 38.

***أهم خصائص التحضير البدني الخاص:**

- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الرياضية الممارسة.
 - التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تختلف عن الإعداد العام.
 - الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أكبر من فترة الإعداد العام.
- والإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات الخاصة بالنشاط وعلى هذا فإن التحضير العام عبارة عن عامل يؤثر في التحضير الخاص بطريقة غير مباشرة⁽¹⁾.

***مدة التحضير البدني الخاص:** تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال التدريبات التحضير الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس⁽²⁾.

2-5- التوازن بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص:

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأمانة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.
- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- الاختلاف في الأمانة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقاً لنوع الرياضة.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.

(1) عمر نصر الله قشطة: مرجع سبق ذكره، ص 104، 105.

(2) طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص 29.

- أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
- تستخدم طريقة التدريب المستمر⁽¹⁾.

2-6- الصفات البدنية:

سنتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب الميزات الخاصة بكرة القدم وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك.

2-6-1- تعريف اللياقة البدنية (Physical Fitness):

تعرف اللياقة البدنية على أنها: « مقدرة يتسع بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية ».

من خلال هذا التعريف يتضح لنا أن اللياقة البدنية ترتبط بمقدرة الأشخاص على القيام بالأعمال والحياة حياة فعالة بما يمكن من الاستمتاع بوقت الفراغ المتاح.

كما يتضح أيضاً العلاقة المباشرة للياقة الشخص وبين تمتعه بالصحة ومقدرة جسمه على مقاومة الأمراض ونقص الحركة Hypokinetic Diseases، والوفاء بالأعمال والمجهودات الطارئة على حياته.

كما يتضح أيضاً أن اللياقة البدنية تعتمد على العديد من العناصر التي لها علاقة بكفاءة عمل الأجهزة الفزيولوجية.

ومن المهم مراعاة أن التعريف السابق للياقة البدنية لم يتعرض لكل من المكونات الاجتماعية والانفعالية والذهنية والمعنوية للشخص، على اعتباره أن تلك المكونات تعتبر مكونات شاملة تدرج تحت مفهوم اللياقة الشاملة.

هناك نتيجة هامة تعتبر مبدأ وهي أن الوصول للياقة البدنية المثالية سوف يكون صعباً دون أن يمارس الشخص التمرينات البدنية بصورة منتظمة.

(1) مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص145.

تتكون اللياقة البدنية من عناصر متعددة حيث يعتبر كل من القوة العضلية ولياقة الجهاز الدوري التنفسي مجرد عنصرية فقط منها، إذ أن كان عنصر من عناصر اللياقة البدنية يعتبر حيويًا لتحقيق اللياقة البدنية النموذجية⁽¹⁾.

إذ يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة أو أقل جهد ممكن.

يرى **مصطفى السايح** أن قياس اللياقة البدنية للتلميذ تساعده على تطوير اتجاهه الإيجابي نحو جسمه، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية وهكذا يصبح أكثر دافعية للاحتفاظ أو تحسين لياقته⁽²⁾.

لذا فإن جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الإنجاز الرياضي، ومن أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم.

2-6-2- التحمل:

يعتبر التحمل مكون بدني هام بجانب المكونات البدنية الأخرى ويرى بعض العلماء بأن التحمل يعني: قدرة الفرد على مواصلة العمل لفترات طويلة دون سرعة الشعور بالتعب مع عدم هبوط كفاءة الأداء ويعرفه البعض الآخر بأنه قدرة الجسم على مقاومة التعب بأشكاله المختلفة مع استمرارية الأداء، وحيث أن التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بالتعب فإنه لا بد من التعرف على ماهية التعب.

لدى فالتعب يعني هبوط وقتي في قدرات اللاعب نتيجة في استمرارية بدل المجهود.

أنواع التحمل: للتحمل نوعان هما : التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي.

1- التحمل الدوري التنفسي: ويعرف التحمل الدوري التنفسي بأنه قدرة العضلات الكبيرة في الاستمرار في العمل مع سرعة التخلص من فضلات التعب، ويعتمد الدوري التنفسي على إمداد خلايا الجسم بالمواد

(1) مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004، ص ص 27- 28.

(2) مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009، ص22.

الغذائية المهضومة والأكسجين اللازم، وهذا يتطلب تكيف الجهاز بين الدوري والتنفسي لدى يعرفه البعض بأنه كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على العمل لفترات طويلة.

2- التحمل العضلي: وهذا النوع من التحمل يعتمد على قوة العضلات وسلامة التعاون بينهما وبين الجهاز العصبي ويعتبر هذا المكون البدني الهام من المكونات الأساسية لممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية، ويعرفه بعض العلماء بأنه قدرة اللاعب على العمل بصورة مستمرة بعمل أقل من الأقصى بمعنى قوة العضلة على الانقباض المتكرر مع وجود مقاومة متوسطة الشد ، والتحمل العضلي ينقسم من ناحية العمل العضلي الى :

2-1- تحمل عضلي ثابت: ويعني القدرة على الاحتفاظ ببذل كمية من القوة العضلية أطول فترة زمنية ممكنة من الأوضاع الثابتة مثل رفع الثقل والثبات به، الانبطاح المائل والثبات في الوضع.

2-2- التحمل العضل الديناميكي: ويعني الاستمرارية في العمل مع التغيير من الانقباض والانبساط مع التغلب على مقومات عالية لأكثر عدد من المرات.

أما التحمل فينقسم من ناحية طبيعة الأداء إلى:

1-تحمل عام: ويعني القدرة على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة طويلة ويعتبر بذلك قاعدة أساسية للتحمل الخاص .

2- تحمل خاص: ويعني قدرة اللاعب على أداء واجبات حركية مرتبطة بنوع النشاط التخصصي بكفاءة واقتدار لأطول فترة زمنية ممكنة⁽¹⁾.

(1) يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002، ص ص151-152-153.

2-6-3- القوة العضلية:

1- تعريف القوة العضلية: تعرف القوة العضلة بأنها « المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها ».

2- أهمية القوة العضلية: للقوة العضلية أهمية كبرى تتمثل في أنها :

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل: السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي.

- تعتبر محددًا هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات⁽¹⁾.

3- أنواع القوة العضلية: في إطار التدريب الرياضي من الضروري التمييز بين مختلف أنواع القوة.

3-1- القوة العظمى: هي أقصى قوة يمكن للرياضيين الحصول عليها من خلال تقلص عضلي⁽²⁾.

3-2- القوة المميزة بالسرعة: هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة واحدة كما تعرف بمقدرة العضلة على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية⁽³⁾.

3-3- قوة التحمل: هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة⁽⁴⁾.

(1) مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة، مرجع سبق ذكره ، ص167.

(2) Jean-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entraînement. Edition Amphora, Janvier, 2007, p101.

(3) محمد صبحي حسنين، احمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، 104.

(4) Jaen-Luc Layla et Remy Lacramp,., Op.cit. p101.

2-6-4- السرعة:

تعرف السرعة بأنها: « مقدرة الشخص على أداء حركي في أقصر زمن »⁽¹⁾.

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها كفاءة الفرد على أداء الحركة في أقصر فترة ممكنة.

ويعرفها تشارلز بيوتشر Charles Butcher بأنها: « قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات المتتالية من نوع واحد في أقل زمن ممكن »⁽²⁾.

1- أنواع السرعة:

قام العديد من الباحثين بتوضيح مكون السرعة على اعتبار أن سرعة اللاعب قد تنحصر في عامل واحد مرتبط بالرجلين والذراعين أو ترتبط بسرعة تغيير الاتجاه وقد أوضح فليشمان Fleshman أن السرعة تنقسم إلى:

- سرعة الأداء الحركي (سرعة حركة واحدة).

- سرعة رد الفعل الحركي.

- سرعة الانتقال (سرعة التردد الحركي).

*- سرعة الأداء الحركي: تلعب سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: دفع الجلة، والوثب الطويل، والوثب العالي، ورمي الرمح، وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها⁽³⁾.

(1) مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة العالمية ، مرجع سبق ذكره ، ص33.

(2) يحي السيد الحاوي: مرجع سبق ذكره ، ص144.

(3) المرجع السابق ، ص ص 147-148.

* - سرعة رد الفعل: هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما⁽¹⁾.

تعرف سرعة رد الفعل الحركي: « بأنها كفاءة الفرد في التسلية لأداء حركة وفقا لمثير معين في أقل زمن ممكن »⁽²⁾.

* - سرعة الانتقال: ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن⁽³⁾.

2-تحسين السرعة: والتدريب على السرعة يبدأ غالبا في الجزء الثاني من فترة الأعداد ويستمر أيضا أيام الفترة الأولى من فترة المباريات ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد نسبيا إن لم يستمر التدريب عليها لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم بأكمله ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة⁽⁴⁾.

ويمكن تحسين زمن رد الفعل بتدريب الجهاز العصبي العضلي لكي يستجيب للإثارة بسرعة أكبر، ويتحدد زمن الحركة جزئيا بنوع الليف الموروث لدى اللاعب ولكن يمكن تحسينها من خلال تدريب القوة والسرعة والقدرة⁽⁵⁾.

2-6-5- الرشاقة: هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء، وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان على القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة ومع ذلك ينبغي أن راعي المدرب:

- دوام إضافة التمارين أو المهارات الجديدة للاعب.
- الإكثار من التمرينات المركبة والتجديد والتنوع في ربط المهارات.
- تغيير الظروف عند أداء التمرينات.

⁽¹⁾ Jaen-Luc Layla et Remy Lacramp., Op.cit, p101.

⁽²⁾ يحي السيد الحاوي: نفس المرجع السابق، ص148.

⁽³⁾ كورث ماينل: عيد علي نصيف: "التعلم الحركي"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.

⁽⁴⁾ حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص59.

⁽⁵⁾ نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011، ص329.

وتعلم الرشاقة يلقي عبئا على الجهاز العصبي المركزي لذلك تعطى تمارين الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب⁽¹⁾.

2-6-6- المرونة: تعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية، وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل، وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط يقاس بالسنتيمتر، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورفو وظيفية -أي البنائية- والوظيفية، فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظ الزلائية المحيطة بها أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطايتها.

وتعتبر تمارين المرونة من الأجزاء الأساسية في كل جرعة تدريبية حيث تستخدم خلال عمليات التسخين أو التهدئة، كما أنها قد تتخلل أجزاء الجرعة التدريبية بهدف التخلص السريع من تأثير تمارين القوة أو عند التمهيد لأداء القوى السريع في بعض الأنشطة الرياضية⁽²⁾.

1- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة⁽³⁾.

2- أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل: العمود الفقري، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد.

(1) حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 60.

(2) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008، ص 49.

(3) Tupin Bernard : « préparation et Entraînement du footballeur », Edition Anphera, Paris, 1990, p57.

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات⁽¹⁾.

2-7- طرق تنمية الصفات البدنية:

2-7-1- طريقة التدريب المستمر: يشير شاكر فرهود الدركة إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية، مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأكسوجيني عند تكوين حمل التدريب⁽²⁾.

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي:

- **شدة التمرينات:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25%-80% من أقصى مستوى للفرد.

- **حجم التمرينات:** يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

- **فترات الراحة البينية:** تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة⁽³⁾.

2-7-2- طريقة التدريب الفتري: تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة⁽⁴⁾، وتنقسم إلى:

- **طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:** يذكر البشتاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة ومن أهم مميزاتا:

1- شدة التمرينات: تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60-80% من أقصى مستوى اللاعب، وتصل في تمرينات القوة إلى 50-60% من أقصى مستوى للاعب.

⁽¹⁾ Dekkar Nour Edine et Aut : « Technique D'évaluation physique ses Athlètes », Imprimerie du point sportif Alger, 1990, p13.

⁽²⁾ شاكر فرهود الدركة: علم التدريب الرياضي، منشورات ذات السلاسل، دون مكان، ط1، 1998، ص74-75.

⁽³⁾ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999، ص156-157.

⁽⁴⁾ أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأ المعارف، الإسكندرية، ط1، 1998، ص57.

2- **حجم التمرينات:** يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20-30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-90 ثا تقريبا بالنسبة للجري، وما بين 15-30 ثا بالنسبة لتمرينات القوة، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم اللاعب نفسه.

3- **فترات الراحة البينية:** يفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي والاسترخاء⁽¹⁾.

طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

يرى **مصطفى وجدي** أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة) والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأكسوجيني نتيجة لاستخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب، والحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب كمعيار للراحة والتي لا يزيد هنا من 160 ثا أو عند وصول دقائق القلب (120-130 ن/د)⁽²⁾.

ويشير **عادل عبد البصير** إلى أهم مميزاتا وهي:

- **حجم التمرينات:** ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا، وتمرينات القوة من 8-10 مرات.

- **فترات الراحة:** تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات، ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء حالته الطبيعية، ويفضل استخدام فترات الراحة البينية مثل: تمرينات الاسترخاء⁽³⁾.

2-7-3 **طريقة التدريب المتغير:** تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلا يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار

(1) وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب والمدرب)، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص 326-327.

(2) مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، ط1، 2005، ص 65.

(3) عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 159-161.

تكرار 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 10 - 15 - 20 - 25 ثانية على الترتيب، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في أن واحد⁽¹⁾.

2-7-4- طريقة التدريب الدائري: يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقاً لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تتخلل كل تمرين وإن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالباً ما تأخذ شكل دائرة، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائري ومجموعة هذه التمرينات يطلق عليها اسم دورة⁽²⁾.

وتتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى واتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عملياً لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائماً من السيطرة عليها⁽³⁾.

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح ويراعى أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي:

- تبادل العمل على المجموعات العقلية لتجنب التعب العضلي الموضعي.

- لتنمية القوة تستخدم 6-10 تكرارات.

- لتنمية التحمل يؤدي من 12-25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة⁽⁴⁾.

2-7-5- طريقة التدريب التكراري: يتم التدريب التكراري في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، وتهدف إلى تنمية السرعة- القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- التحمل الخاص⁽⁵⁾.

(1) أبو عبده حسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002، ص154.

(2) عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004، ص128.

(3) عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته)، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص1.

(4) أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص243.

(5) مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص276.

2-7-6 - طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة): تعني تغيير سرعة اللعب الذاتية في أثناء التدريب، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة، ويهدف إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية، وإن الحمل التدريبي هنا له أسلوب وخصوصية بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المراحل التدريبية ونوع الفعالية⁽¹⁾.

2-7-7 - طريقة التدريب بالمحطات: في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتسويق الموالي كذلك التمرين لا يتكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين⁽²⁾.

2-7-8 - طريقة التدريب STRETCHING: استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات⁽³⁾.

(1) فاطمة عبد مالح: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ،دون سنة، ص164-165.

(2) وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ألمانيا، 2002، ص133.

(3) سميرة خليل محمد: مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، جامعة بغداد، ط1، 2008، ص157.

خلاصة:

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثر على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة، مرونة ورشاقة، ومعرفة كيفية تنميتها.

وأيضاً معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني، وهذا ضماناً للأداء الجيد والأمن للاعبين خلال المنافسات.

الفصل الثالث: كرة القلم

الفصل الثالث: كرة القلم

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 هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

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

3-1- تعريف كرة القدم:**التعريف اللغوي:**

كرة القدم "foot Ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما تسمى عندهم بالـ: "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

التعريف الاصطلاحي:

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

التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل فريق منهما من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرض ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى هدف يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على منافسه في إحراز النقاط ويتم تحريك الكرة بالأقدام، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، أما اللاعبون فلا يسمح لهم بذلك ولا بإمساك أو محاولة عرقلة أي لاعب منافس عن طريق جعله يتعثر برجله، ولكن يمكن لكل لاعب أن يدفع خصمه بكتفه وباعتراض التمريرات وبمحاولة قذف الكرة بعيدا عن منافسه.

3-2- لمحة عن تاريخ كرة القدم:

في كرة القدم كما في شكل شيء تقريبا، كان الصينيون هم الأوائل، فمنذ خمسة آلاف سنة كان البلهوان الصينيون يرقصون الكرة بأقدامهم، وكان أن نظمت أول ألعاب الكرة في الصين، كان المرمى في الوسط، وكان اللاعبون يسعون ألا تلمس الكرة الأرض، دون أن يلمسوها بأيديهم، وقد استمر هذه العادة من سلالة إلى أخرى، كما يظهر في بعض النقوش التذكارية التي تعود إلى ما قبل المسيح⁽²⁾.

(1) رومي جميل: كرة القدم، دار النفاضة، لبنان، ط2، 1986، ص50-51.

(2) ادواردو غالانو-ترجمة صالح علماني-: كرة القدم بين الشمس والظل، طوى للثقافة والنشر والإعلام، لندن، ط1، 2011، ص35.

لقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقراننا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هارسباتوم"⁽¹⁾.

ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟⁽²⁾

كما يذهب بعض المؤرخون 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 المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة⁽³⁾.

ويتبارى مهرة 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.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" Calcio" كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا 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 بالرمل⁽⁴⁾. ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي⁽⁵⁾.

(1) إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم؛ دار القومية والنشر، مصر، 1960، ص60.

(2) محمد عبده صالح الوحش، ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"، بدون طبعة، دار المعرفة، مصر، 1994، ص08.

(3) مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف بيروت، ط 2، 1998، ص12.

(4) جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ دار الكتب العلمية، ط 1، بيروت، 1993، ص342.

(5) حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم للملايين، ط7، بيروت، لبنان، 1984، ص15.

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم ، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين ،الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة أوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم ، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول : بأن الكرة كانت مستديرة صنعت 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 البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر والانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها⁽¹⁾.

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831م بدأت " أيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية ،وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فيكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882⁽²⁾.

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، ولكنة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرب بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

⁽¹⁾Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, Alger :1998 p(18).

⁽²⁾ إبراهيم علام:كأس العالم لكرة القدم؛ مرجع سابق، ص 50.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر، إيطاليا، السويد، الأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب من أوربا و09من أمريكا .⁽¹⁾

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01فرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي *لوصيان لوران* أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02.

3-3- ألعاب كرة القدم المختلفة:

بالإضافة إلى كرة القدم المعروفة هناك ألعاب إقليمية تستعمل فيها الكرة المنفوخة وتحمل اسم كرة القدم وتمارس في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وأستراليا وإيرلندا وهي:

أ- كرة القدم الأمريكية: لعبة عنيفة جدا ظهرت في هارفارد سنة 1872م وهي مشتقة من لعبة الريكبي التقليدية وتسمى (فوت بول) بينما كرة المعروفة ب سوكر يتألف الفريق من أحد عشر لاعبا يضعون الخوذ الواقية على رؤوسهم ويرتدون ملابس خاصة.

ب- كرة القدم الأسترالية: اعتبرت هذه اللعبة قانونية سنة 1868م الملعب بيضوي الشكل، الكرة شبيهة بكرة الريكبي يتألف الفريق من 18 لاعبا واحتياطين يحتل 15 لاعبا في الملعب أماكن محددة كل واحد قبالة خصم له أما الثلاثة الآخرون فيمثلون عناصر متحركة وعندما تدخل الكرة مركز الهدف تسجل نقطة وإذا تمكن الفريق المهاجم من إدخال الكرة بين العارضتين العموديتين بدون عارضة مستقيمة يسجل هدف (6 نقاط).

(1) حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، مصر، بدون سنة، ص23.

ج- كرة القدم الكندية: تشبه بشكل عام كرة القدم الأمريكية ولها الاصطلاحات نفسها مع وجود اختلاف بسيط في بعض قواعدها ويلعب كل فريق 12 لاعبا عوضا عن 11 لاعبا⁽¹⁾.

3-4- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود، علي رابيس الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم "طليلة الحياة في الهواء الكبير"، "Lakan garde vie grandin"، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية في عام 1917 وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الإتحاد الرياضي الإسلامي البلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر⁽²⁾. وانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعادا سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات واستماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات والتي تغلب عليها الترويجي والاستعراضية حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الاصطلاحات الرياضية من 1978/1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر، ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980م.

(1) مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار حازم للطباعة والنشر والتوزيع، ط2، لبنان، 1898، ص11-12-13-14.

(2) بلقاسم تلي، مزهر لوصيف، الجابري عيساني، دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص46.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982م، أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم، ألا وهو الفريق الألماني الغربي، وانهمز بصعوبة سنة 1986م في المونديال المكسيكي أمام البرازيل 1-0، وتحصل على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990م في الجزائر⁽¹⁾.

وهذا تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

- 1963: نظمت أول بطولة فاز بها اتحاد العاصمة والثانية وفاق سطيف.

- 1968: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا.

- 1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فازت بهام ولودية وهران.

- 1980: أول نهائي لكأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.

- 1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه.

- 1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا.

- 1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بالمكسيك⁽²⁾.

- 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.

- 1998: أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.

- 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف⁽³⁾.

(1) مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18-06-1982م، الجزائر، ص10.

(2) حسن عيد الجواد، كرة القدم، دار المعلمين، ط1، 1986م، ص15.

(3) مجلة الحوادث، العدد 109 الصادرة في 23 أبريل 2000، الجزائر، ص10.

3-5- طرق اللعب:

يقول نيلسون رودريغو « في لعبة كرة القدم عليك أن تعرف كل شيء لا الكرة فقط »⁽¹⁾.

يوصف التشكيل (النظام) بالكيفية التي يزرع فيها اللاعبون في الفريق على مراكز اللعب في الساحة أو الطريقة التي يعمل فيها اللاعبون فرادى ومجاميع داخل الساحة وهي تتضمن التشكيل الأولى ودليل لكيفية تطبيق الواجبات الأولية في اللعب الهجومي والدفاعي، من الممكن استخدام مختلف التشكيلات طبقاً لرغبة الفريق في اللعب هجوماً أكثر ودفاعاً أكثر، وتوضح التشكيلة في الوقت الحاضر عدد اللاعبين في كل ثلث من أثلث الساحة (من دون حارس مرمى) حيث يمكن القول بأن التشكيل (4-4-2) يتضمن 4 مدافعين في الثلث الدفاعي و4 في وسط الثلث الوسطى و2 مهاجمين في الثلث الهجومي كما يمكن أن توصف بخمسة أرقام (4-2-1-2-1) ولم يظهر الترقيم حتى ظهور التشكيل (4-2-4) في الخمسينات⁽²⁾.

3-6- أهمية طرق اللعب:

تكمن أهمية وجود طريقة للعب الفريق في أن يعتاد كل لاعب بطريقة منظمة أثناء التدريب وينعكس هذا التعود المنظم في التدريب على قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الملقاة عليه أثناء المباراة بدقة وكفاءة عالية، فاللعب بطريقة يجعل اللاعب ينظم لعبه في حيز الملعب أو المنطقة التي يلعب فيها بحيث يستفيد فريقه من لعبه أو تحركه، فاللعب في منطقة محددة له يجعله قادراً على إدراك موقعه من اللعب بسرعة مما يساعده على التصرف السليم هجوماً أو دفاعاً⁽³⁾.

3-7- نماذج من طرق اللعب:

3-7-1- طرق اللعب القديمة:

أ- الطريقة الإنجليزية سنة 1863: وهي تنظم اللاعبين في الملعب على الشكل (1-1-9) حارس مرمى يقف أمامه مدافع وتسعة لاعبين في خط الهجوم.

(1) أليكس بيلوس، ترجمة: عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية، مراجعة أحمد خريس، أبو ظبي: هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م، ص241.

(2) محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، دار الينابيع، ط1، 2009م، ص55.

(3) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص270.

ب- الطريقة الإسكتلندية: ظهرت سنة 1872م: وتنظم على النحو التالي: الشكل (1-2-2-6) حارس مرمى، اثنان دفاع، اثنان خط الوسط، وستة مهاجمين.

ج- الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1890م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسي في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس مرمى وقاعدته خط الهجوم (1-2-3-5) حارس مرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط وخمسة مهاجمين.

د- طريقة الظهير الثالث الدفاعية: ظهرت في إنجلترا عام 1925م وهي طريقة دفاعية

هـ- طريقة المثلثات النمساوية: وهي خطة هجومية هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهير الثالث الإنجليزية.

و- طرق قلب الهجوم المتأخرة المجرية: (MM) وهي طريقة دفاعية، رجل لرجل Man to man وقد ظهرت في سنة 1952 م.

ز- الطريقة البرازيلية: (4-2-4) وهي طريقة دفاعية وهجومية في نفس الوقت ولقد استطاع البرازيليون إحراز كأس العالم لعام 1958م في ستوكهولم عاصمة السويد بهذه الطريقة.

ي- الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هليكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

ن- طريقة (3-3-4): وهي طريقة دفاعية هجومية وتعتمد على تحرك اللاعب وخاصة خط الوسط.

ت- الطريقة الشاملة: وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع⁽¹⁾.

3-7-2- طرق اللعب الحديثة:

أصبحت طرق اللعب الحديثة وهي: (4-4-2) و(2-5-3) و(1-4-2-3) غير واضحة أثناء سير المباريات إذ أصبح من المهم تحرك اللاعبين مدافعين ومهاجمين لأخذ الأماكن الشاغرة⁽²⁾.

(1) حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 22-23.

(2) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 268.

3-8- قوانين كرة القدم:

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

3-8-1- ميدان اللعب:

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

3-8-2- الكرة:

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

3-8-3- مهمات اللاعبين:

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

3-8-4- عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.

3-8-5- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

3-8-6- مراقبو الخطوط:

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

3-8-7- مدة اللعب:

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

3-8-8- بداية اللعب:

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

3-8-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

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

3-8-10- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة⁽¹⁾.

3-8-11- التسلل:

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

3-8-12- الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخافة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاول إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

(1) علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، دون ناشر، الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص255.

- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.

- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه⁽¹⁾.

3-8-13- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

- **مباشرة:** وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

- **غير مباشرة:** وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

3-8-14- ضربة الجزاء:

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

3-8-15- رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

3-8-16- ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع⁽²⁾.

(1) سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، ج1، 1982، ص30.

(2) حسن عبد الجواد: "كرة القدم"، دار العام للملايين، بيروت، ط4، 1977، ص177.

خلاصة:

إن تطور 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 تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى وفي الأخير نستخلص بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.

الفصل الرابع: المنافسة الرياضية وخصائصها



تمهيد:

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

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين وكذلك تقييم اللاعب خاصة من جانب المهارات النفسية والبدنية والمهارية والتكتيكية.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز مفهوم المنافسة، أنواع المنافسة وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

4-1- تعريف المنافسة الرياضية:

4-1-1- **التنافس لغة:** يقصد به التسارع أو التسابق في الشيء فيقال تنافس رجل مع شخص آخر أي تسابق وتسارع من أجل بلوغ هدف معين⁽¹⁾.

4-1-2- **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 للحصول على ما يريدون من اشباعات وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم، وعندما يكونون على وعي بالمنافسة، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية⁽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 "مورثون دوتيش" Deiu txt 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 المهزوم".

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

(1) حسين عمر: لسان العرب: مركز التفسير لعلوم الإدارة والحسب، العراق ، ط1، 1998، ص457.

(2) محمد مصطفى الشيبيني: دراسات في علم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001، ص53.

(3) MeTVIEN .T.P : Spects Fondamentaux de I 'entraînement. : édition vizot, 1983, p13.

(4) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص28.

4-2- أهمية المنافسة الرياضية: لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت despot، عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليد هذه الحضارات.

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

ويرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج والابتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

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

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

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

إن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس⁽¹⁾.

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

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتباراً لنمط هذا التفاعل.

4-3- طبيعة المنافسة الرياضية: المنافسة أياً كان مستوياتها بدءاً بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حالة منافسة مع تبيان ظروف واشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) إلى دقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة⁽²⁾.

4-4- أنواع المنافسة الرياضية:

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

4-4-1- المنافسة التمهيدية: يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

(1) أمين انور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة المعارف، الكويت، 1996، ص204.

(2) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1995، ص422.

4-4-2- المنافسة الإختبارية: وتستخدم المنافسة الإختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

4-4-3- المنافسة التجريبية: يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفير كل الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

4-4-4- منافسات الانتقاء: يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

4-4-5- المنافسة الرئيسية: يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطية والنفسية⁽¹⁾.

4-5- المنافسة الرياضية عملية: كما أشار "راثير مارتينز" 1994 Mar tens 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 لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.

ويلاحظ أن التعريف الذي قدمه "مارتينز" يتجه نحو اعتباره أن المنافسة الرياضية موقف "إنجاز اجتماعي" نظرا لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين.

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

(1) أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص25، 26.

(2) محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص30.

4-3-1- **الموقف التنافسي الموضوعي:** ويعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لمبدأ عملية المنافسة فحسب تعرفي "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.

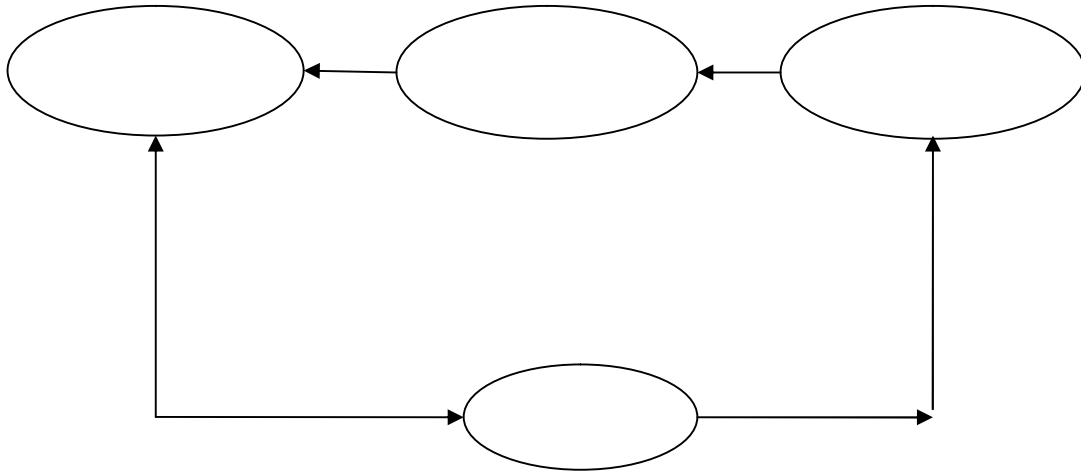
4-3-2- **الموقف التنافسي الذاتي:** ويتضمن هذا الموقف إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي وفي هذه الحالة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقة في نفسه، دافعيته، مدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

4-3-3- **الاستجابة:** وتتضمن إما الاستجابات الفيزيولوجية مثل زيادة دقات القلب، إفراز العرق في اليدين أو الاستجابة النفسية مثل الدافعية، الثقة بالنفس، الشعور بالتوتر، القلق والضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا .

4-3-4- **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 رجعة Feed Back نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية، وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي، والشكل الموالي يوضح نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقا لوجهة نظر "راتير مارتنز" 1987⁽¹⁾.

(1) محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص31.



الشكل رقم (02): يمثل المنافسة الرياضية كعملية .

4-6- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية: لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من مشاهدة ومتابعة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والحرق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية. فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقوانين فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد

اللعبة فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثل ذلك القواعد التي تحرم على الملامك أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين⁽¹⁾.

4-7- الإعداد النفسي للمنافسة:

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

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم⁽³⁾.

4-7-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية: في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

(1) نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2004، ص3-4.

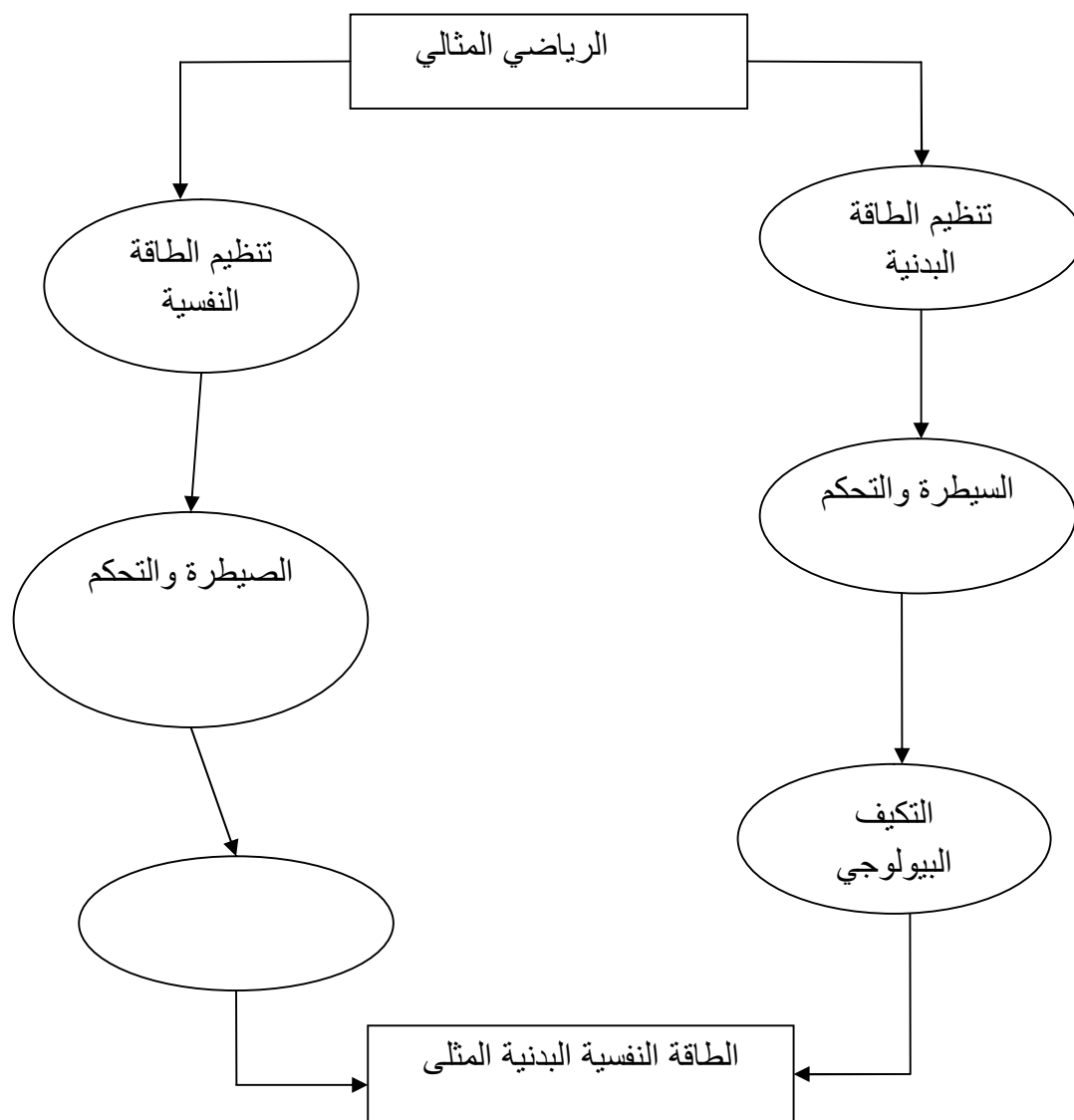
(2) كمال يحيى الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، الجامعة الأردنية، الأردن، ط2، 2004، ص116.

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

4-7-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة: يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي فيما يلي:

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

(1) محمد عادل: قطاع التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965، ص 67.



شكل رقم (03): يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي المثالي والطاقة النفسية المثلى.

4-7-3: طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسة: يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقق النتيجة

الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

أ- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

ب- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

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

مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الاهتمام والاعتناء بمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال تمارين القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجري تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حاله حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متمالكة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.

4-8- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية: قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف التفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتداعون ان الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

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

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف

وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية⁽¹⁾.

(1) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، مرجع سابق، ص35.

خلاصة:

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

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

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدة أنواع وقوانين تضبطها والتلمييح إلى الاختلاف بين المنافسة والتدريب نظرا للعوامل النفسية.

الباب الثاني: الإطار الميداني للدراسة.



الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة



تمهيد:

بعد عرض الباب الأول عن طريق الإطار النظري للدراسة، يأتي الباب الثاني من خلال الإطار الميداني للدراسة ، وذلك من خلال الإجراءات المنهجية للدراسة التي سوف يتم إتباعها بدءاً من مجالات الدراسة(المكاني، البشري والزمني) ثم المنهج المستخدم والعينة وكيفية اختيارها وخصائصها ومن ثم أدوات الدراسة المستعملة .

5-1- مجالات الدراسة:

5-1-1- المجال المكاني:

لقد ارتأينا في دراستنا هذه إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى أندية ولاية جيجل الناشطة في مختلف الأقسام (الهاوي الثاني، الجهوي الأول، الجهوي الثاني، الشرفي، ما قبل الشرفي).

وهذه الأندية هي:

- شباب جيجل JSD
- شباب حي موسى CRVM
- الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT
- إتحاد بوشركة USBT
- شباب الطاهير FCT
- مولودية الطاهير MCT
- شباب أولاد علال CROA
- أمل الالسعيدي الشقفي ESC
- أولمبيك المزائر OM
- شباب بلدية جيجل CRBJ
- شباب القنار CRBEK
- شبيبة تاكسنة JCRT
- إتحاد جيجل USMD
- شباب الشحنة CRBC
- شباب الأمير عبد القادر
- مولودية قاوس MBK
- شباب تاسوست CAT
- شبيبة قاوس JSK
- الترجي الرياضي تمندوان EST
- شباب تاميلة NRT

- شباب الميلية USEM
 - النادي الرياضي سيدي معروف URSM
 - شباب ولاد يحي CROY
- 5-1-2-المجال البشري: وقد شمل 24 مدرب من مختلف أندية ولاية جيجل صنف أكابر .
- 5-1-3- المجال الزمني: انقسم المجال الزمني الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى:

حيث تم فيها الاهتمام بالجانب النظري والذي شرعنا في انجازه في فترة امتدت من ديسمبر 2016 إلى بداية شهر مارس 2017، وذلك بعد عرض موضوع الدراسة على الأستاذ المشرف و قبوله من طرف الإدارة .

المرحلة الثانية:

حيث تم فيها الاهتمام بالجانب التطبيقي والذي امتد من تاريخ توزيع الاستمارة على المدربين، وذلك بتاريخ 12 مارس 2017 إلى غاية 23 مارس 2017، وقد خصصنا شهري أبريل وماي لدراسة وتحليل النتائج والخلاصة العامة للبحث والخاتمة، وإخراج الدراسة في شكلها النهائي .

5-2- الدراسة الاستطلاعية: تمت الدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى مقر الرابطة الولائية لولاية جيجل من اجل الحصول على بعض المعلومات الهامة في هذه الدراسة من حيث عدد الأندية الناشطة على مستوى الولاية وكذلك بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا إلى ملاعب الأندية ومقراتها وهذا للتواصل مع المدربين وتقديم الاستمارات التجريبية لمعرفة المستوى المعرفي الذي يظهر به المدربين.

5-3- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

عينة الدراسة: هي "عبارة عن مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي⁽¹⁾.

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة إذا هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة معينة تجعل نتائجهم ممثلين لمجتمع الدراسة فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث نتائجها صادقة بالنسبة له⁽²⁾.

ونظرا لطبيعة الدراسة وتطلعاتنا للوصول الى موضوعية في النتائج، ثم اختيار عينة بحثنا بشكل قصدي والتي شملت 24 مدرب لكرة القدم الجهوي الأول على مستوى ولاية جيجل نظرا لقرب المسافة، ثم توزيع الاستثمارات عليهم بغية التزود بالمعلومات اللازمة.

5-4- المنهج المتبع في الدراسة:

إن اختيار منهج الدراسة يعتبر من أهم المراحل في عملية إعداد البحث العلمي، إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة الدور الذي يلعبه التحضير البدني في كرة القدم وانعكاساته على المنافسة.

فإن المنهج الذي تم إتباعه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يهتم بدراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع⁽³⁾.

(1) رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر، ط1 2002، ص 191.

(2) إخلاص محمد بن عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص 83.

(3) حسين عبد الحميد رشوان: الأسرة والمجتمع، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003، ص 66.

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالاتها والوصول إلى النتائج⁽¹⁾."

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها⁽²⁾.

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

5-5- تقنيات الدراسة:

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

تقنية الاستمارة: ويعرف على أنه "أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت والجهد كما أنها تسهم في الحصول على البيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية⁽³⁾."

وقد تضمن الاستمارة قائمة من الأسئلة تضم 24 سؤالاً موزعاً على ثلاثة محاور.

(1) بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي، كلية التربية، جامعة الكويت، ط1، 2000م، ص59.

(2) محمد علي محمد: علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر، ط3، 1986، ص188.

(3) حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مسي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص 203-205.

المحور الأول:

يضم الأسئلة من 01 إلى 10 وهي تتمحور حول إبراز دور التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

المحور الثاني:

يضم الأسئلة من 11 إلى 16 وهي تتمحور حول معرفة إن كان مدرب كرة القدم يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني للاعبين.

المحور الثالث:

يضم الأسئلة من 17 إلى 24 وهي تتمحور حول معرفة مستوى تكوين المدربين في مجال التحضير البدني ومنه معرفة الطرق المطبقة في التحضير البدني للرياضي.

إن الإستمارة يحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة هي:

1- الأسئلة المغلقة: وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة ب (نعم) أو (لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستوجب أن يختار الإجابة الصحيحة، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستوجب اختيار واحد منها.

2- الأسئلة النصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع من الأسئلة على جزئين، الأول يكون مغلقاً، أما الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب للإدلاء برأيه الخاص⁽¹⁾.

3- الأسئلة المفتوحة: في هذه الأسئلة تعطى الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء آرائهم للتعبير عن المشكلة المطروحة، ومن فوائدها أنها لا تفيد المبحوث في حصر إجابته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث، وكذلك فائدة في تحديد الآراء السائدة فعلا في المجتمع.

(1) عمر مصطفى التير: استمارات، استبيان ومقابلات لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي، بيروت، 1986، ص 54.

5-6- الأساليب الإحصائية:

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

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات x / 100 / عدد العينة

س ← 100 %

ع ← %x

وعليه تكون:

$$/ 100x = X$$

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات).

X: النسبة المئوية.

ثم تحويل هذه النسب المئوية إلى زوايا تمثل في دائرة نسبية بالطريقة التالية:

360 ← 100 %

y ← %x

• اختيار كاف تربيع:

ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختيار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات أو الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.⁽¹⁾

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

حيث أن:

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الإختيارات المقترحة.

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

(1) فري كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون: منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2006، ص 212 - 213.

خلاصة:

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

فبعدها قمنا بالدراسة الاستطلاعية لمقر الرابطة الولائية بجيجل للوقوف على مجتمع دراستنا وفي تحديد العينة التي تم اختيارها في الدراسة، وبعدها تم توزيع الاستمارة على أفراد في مدة 6 أيام وهي المدة التي قمنا فيها بتفريغ البيانات بالاعتماد على وسائل إحصائية منها طريقة القاعدة الثلاثية المعروف وطريقة كاف تربيع وهذا من أجل عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل السادس: عرض و تفسير و تحليل النيات

تمهيد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي سوف نعرض فيه نتائج الدراسة والتعليق عليها، بعد استلام استمارات الاستبيان التي تم توزيعها على أفراد العينة ومن ثم مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة والخلاصة التي سوف نخرج بها وبعدها وضع الاقتراحات والتوصيات المنبثقة عن دراسة دور التحضير البدني في كرة القدم وانعكاساته على المنافسة - صنف أكابر-.

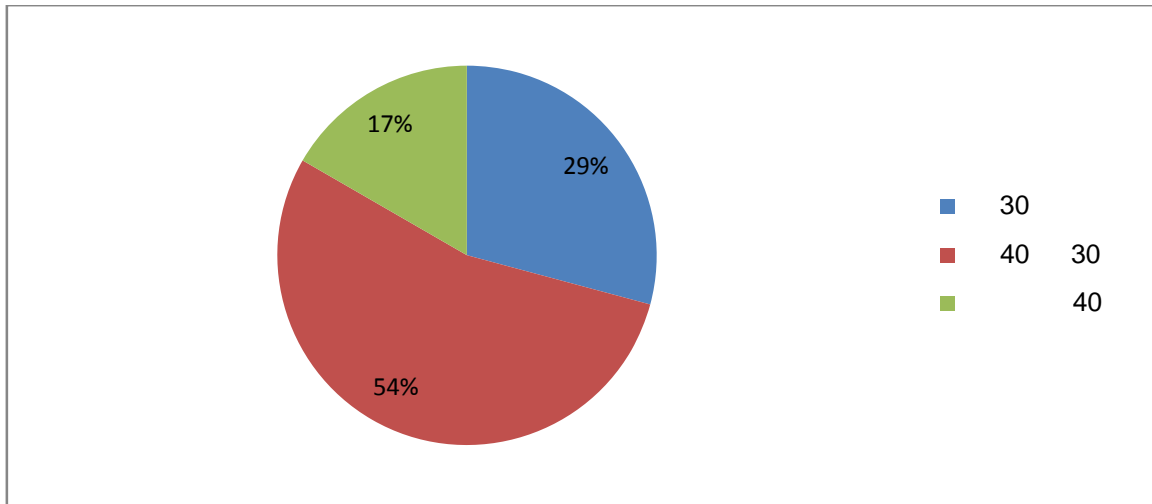
6-1- جداول تحليل البيانات الشخصية :

المحور الأول : البيانات الشخصية

الجدول رقم (01): يمثل سن المبحوثين .

| النسبة المئوية | التكرار | السن |
|----------------|---------|------------------|
| 29,16% | 7 | اقل 30 سنة |
| 54,16% | 13 | من 30 الى 40 سنة |
| 16,66% | 4 | 40 سنة فما فوق |
| 100% | 24 | المجموع |

الشكل رقم (01): التمثيل البياني لنسبة سن المبحوثين.

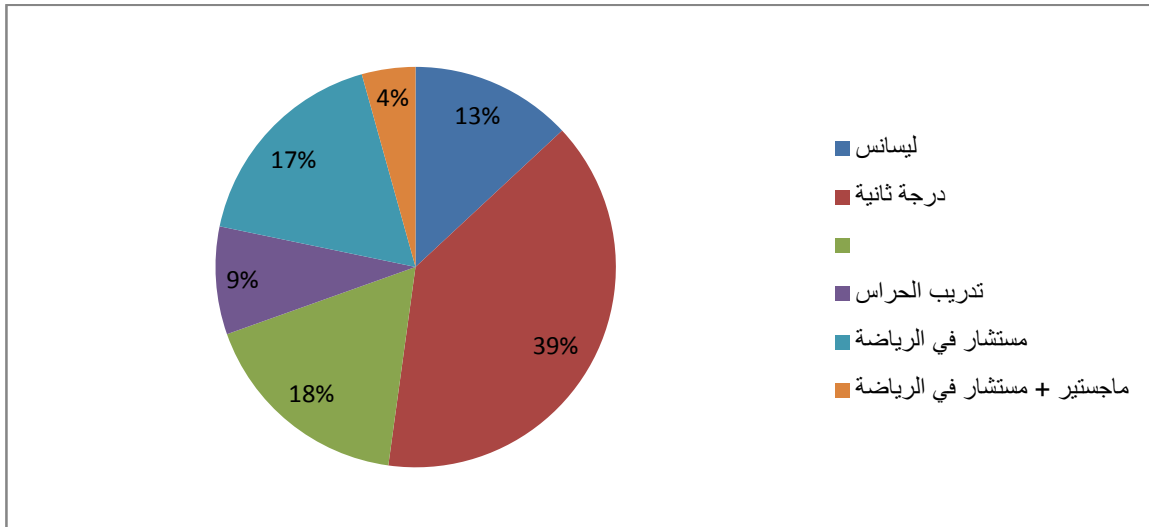


نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة 54,166% تمثل المدربين الذين ينحصر عمرهم بين 30 و 40 سنة ، في حين أن 29,166% تمثل المدربين التي تقل أعمارهم عن 30 سنة، بينما 16,66% تمثل المدربين التي تفوق أعمارهم عن 40 سنة.

الجدول رقم (02): يمثل شهادات المبحوثين .

| الشهادات | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------------------|---------|----------------|
| ليسانس | 03 | 12,5% |
| درجة ثانية | 09 | 37,5% |
| درجة ثالثة | 04 | 16,66% |
| تدريب الحراس | 02 | 8,33% |
| مستشار في الرياضة | 04 | 16,66% |
| ماجستير+مستشار في الرياضة | 01 | 4,16% |
| دكتوراه | 01 | 4,16% |
| المجموع | 24 | 100% |

الشكل رقم (02): التمثيل البياني لنسبة شهادات المبحوثين .

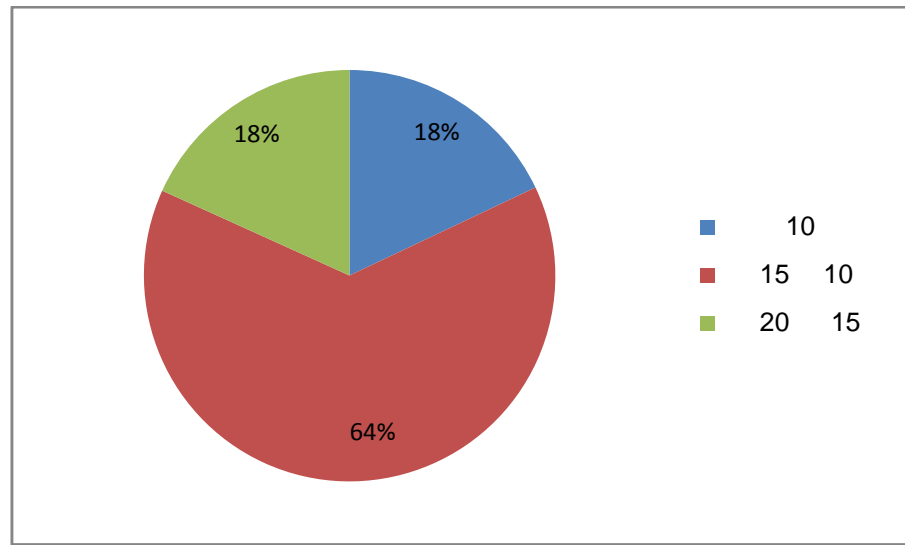


نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن ما نسبته 37,5% من المدربين متحصلين على شهادة درجة ثانية في التدريب، ونسبة 16,66% من المدربين متحصلين على شهادة درجة ثالثة في التدريب ومستشار في الرياضة، في حين أن نسبة 12,5% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التدريب، أما نسبة 8,33% من المدربين متحصلين على شهادة تدريب الحراس ونسبة 4,16% من المدربين متحصلين على شهادة ماجستير + مستشار في الرياضة وشهادة دكتوراه.

الجدول رقم (03): يمثل سنوات خبرة المبحوثين .

| السنوات | التكرار | النسبة المئوية |
|------------------|---------|----------------|
| اقل من 10 سنوات | 15 | 62,5% |
| من 10 الى 15 سنة | 7 | 29,17% |
| من 15 الى 20 سنة | 2 | 8,33% |
| المجموع | 24 | 100% |

الشكل رقم (03): التمثيل البياني لنسبة سنوات خبرة المبحوثين .



نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان نسبة 62,5% تمثل المدربين الذين يملكون اقل من 10 سنوات خبرة ،في حين 29,17% تمثل المدربين الذين يملكون من 10 الى 15 سنة خبرة ، بينما 8,33% يملكون سنوات خبرة ما بين 15 و 20 سنة.

6-2- جداول تحليل الفرضيات:

المحور الثاني:

للتحضير البدني الجيد دور هام في تحسين أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

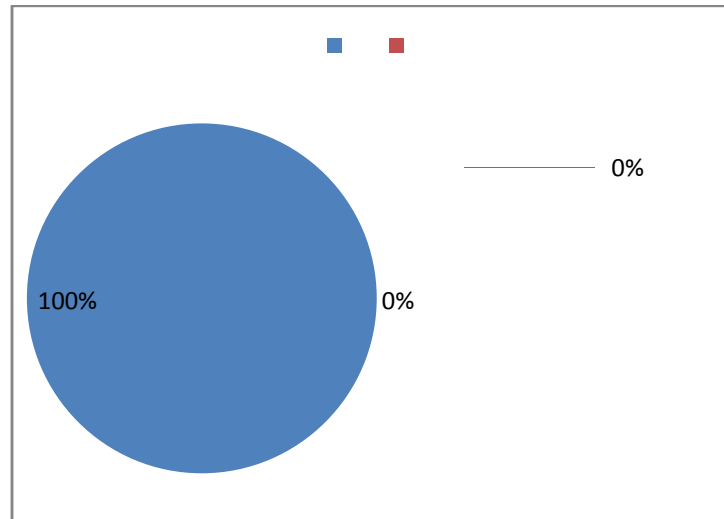
السؤال الأول: هل تقوم بإعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم التدريبي ؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يعتمدون على التحضير البدني في بداية الموسم الرياضي.

الجدول رقم (04): يوضح مدى أهمية التحضير البدني.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 24 | %100 |
| لا | 00 | %0 |
| المجموع | 24 | %100 |

الشكل رقم (04): التمثيل البياني لنسبة أهمية التحضير البدني.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة 100% أي كل المدربين المستجوبين يعتبرون أن التحضير البدني أهمية كبيرة في تحسين أداء اللاعبين، في حين أنه لا يوجد أي مدرب ينكر تأثير التحضير البدني على اللاعبين خلال المنافسة.

يتفق جميع المدربين على أهمية القيام بالتحضير البدني في بداية الموسم الرياضي وماله من تأثير على كفاءة الأجهزة الوظيفية والجهاز الدوري والتنفسي، وإعداد اللاعبين للتكيف مع الأحمال التدريبية، وتطوير الصفات البدنية كالسرعة والمرونة والداومة، والرشاقة والقوة العضلية وكذلك العناصر المركبة للياقة البدنية تحمل القوة وتحمل السرعة والسرعة المميزة بالقوة.

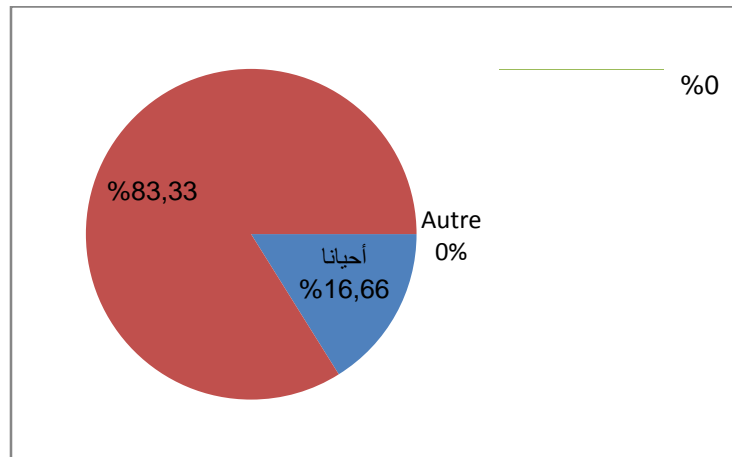
السؤال الثاني: هل يتأثر مستوى أداء اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونون عليها؟

الهدف من السؤال: معرفة العلاقة بين تأثير مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

الجدول رقم (05): يوضح العلاقة بين تأثير مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| أحيانا | 20 | 83,33% | 28 | 5,99 | 0,05 | 02 | دالة |
| دائما | 04 | 16,66% | | | | | إحصائية |
| نادرا | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 24 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (05): التمثيل البياني لنسبة العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن هنالك نسبة 83,33% من المدربين أجابوا بأنه أحيانا ما يتأثر المستوى البدني للاعبين بالحالة البدنية التي يكونون، عليها بينما يرى 16,66% من المدربين أنه دائما ما يتأثر المستوى البدني للاعبين بالحالة البدنية التي يكونون عليها.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول أعلاه نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 28 أكبر من χ^2 الجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

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

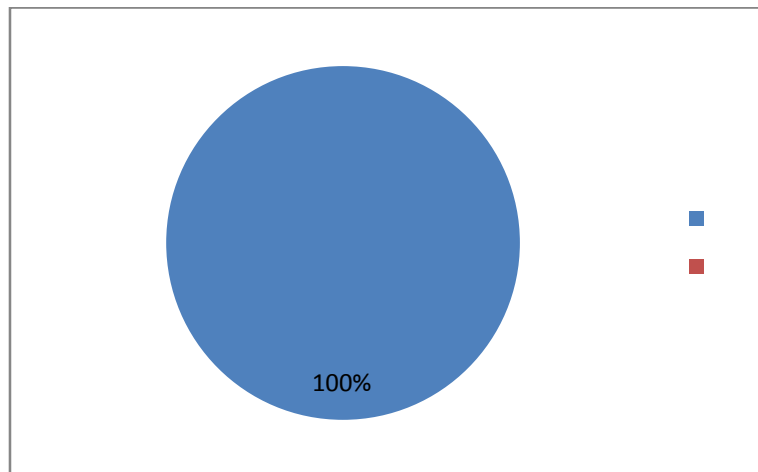
السؤال الثالث: هل تولي اهتماما كبيرا للتحضير البدني قبل المنافسة؟.

الهدف من السؤال: معرفة الأهمية التي يوليها المدربون للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عملهم.

الجدول رقم (06): يوضح الأهمية التي يوليها المدربون للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عملهم.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 24 | 100% |
| لا | 00 | 00% |
| المجموع | 24 | 100% |

الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنسبة الأهمية التي يوليها المدربون للتحضير البدني قبل المنافسة.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة 100% من المدربين يولون أهمية للتحضير البدني في برامج عملهم قبل المنافسة.

نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06) الخاص بالسؤال الثالث أن جل المدربين يولون اهتماما للتحضير البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة وهذا ما يظهر قيمة التحضير البدني، حيث يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعبين بدنيا وظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد في كرة القدم الحديثة.

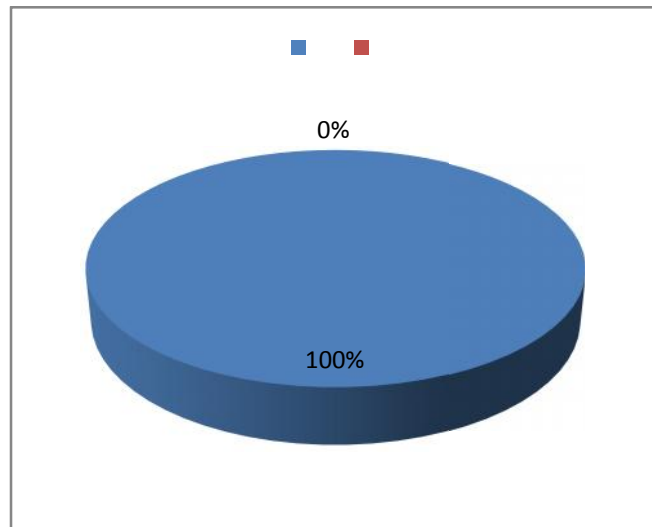
السؤال الرابع: هل تعتمد على التنوع في طرق التدريب أثناء التحضير البدني؟.

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للمدربين دراية بطرق التدريب وإمكانية توظيفها أثناء التحضير البدني.

الجدول رقم (07): معرفة مدى دراية المدربين بطرق وأنواع التدريب.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 24 | 100% |
| لا | 00 | 00% |
| المجموع | 24 | 100% |

الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنسبة المدربين الذين لديهم دراية بطرق وأنواع التدريب المختلفة.



التحليل والاستنتاج:

تبين نتائج الجدول رقم (07) بأن كل المدربين يعتمدون على التنويع في طرق التدريب أثناء عملية التحضير البدني ونسبة الاجابات ب نعم كانت 100% تثبت ذلك، في حين تحاشى كل المدربين عدم التنويع في طرق التدريب.

إن التنويع في طرق التدريب يعتبر من بين أساسيات نجاح العملية التدريبية نظرا لأن كل طريقة من طرق التدريب ترمي إلى هدف معين فالإختلاف في تشكيل أحمال التدريب الفتري والفراتلك بالإضافة إلى التدريب التكراري والمستمر والدائري وماله من خصائص التشويق والذي ينبثق أساسا من التنويع.

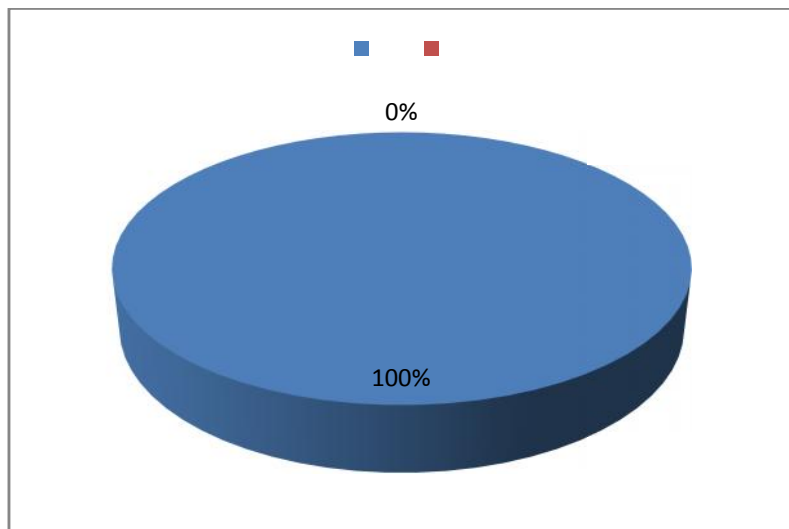
السؤال الخامس: هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرة بعض اللاعبين إتمام بعض المقابلات؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى وعي المدربين بفعالية التحضير البدني.

الجدول رقم (08): يوضح مدى وعي المدربين بفاعلية التحضير البدني.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 24 | 100% |
| لا | 00 | 00% |
| المجموع | 24 | 100% |

الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنسبة وعي المدربين بفاعلية التحضير البدني.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن نسبة 100% من المدربين يعتبرون التحضير البدني فعالاً من خلال قدرة اللاعبين على إتمام المباريات.

نستنتج من خلال نتائج الجدول مدى وعي المدربين بفعالية التحضير البدني ويظهر ذلك في قدرة اللاعبين على إتمام المباريات.

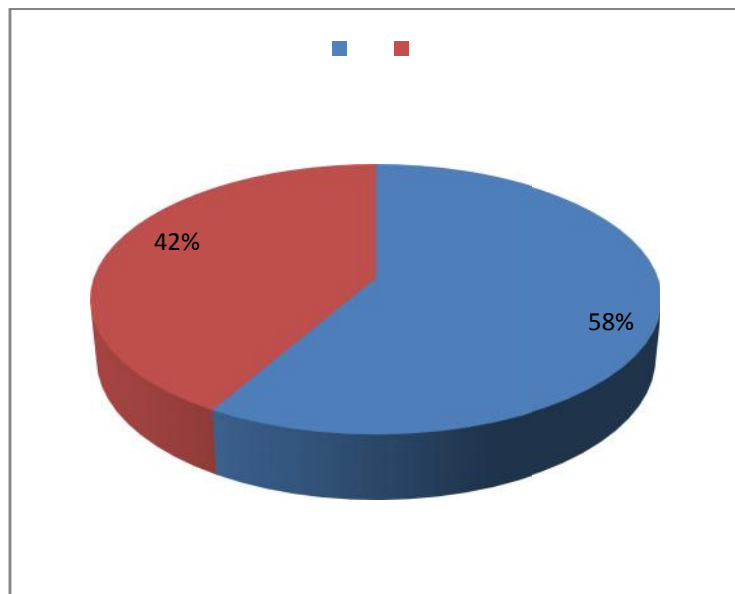
السؤال السادس: هل تصادف اللاعبين مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال فترة المنافسة؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى مصادفة اللاعبين لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة.

الجدول رقم (09): يوضح مدى مصادفة اللاعبين لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|----------|
| نعم | 14 | 58,33% | 0,66 | 3,84 | 0,05 | 01 | غير دالة |
| لا | 10 | 41,66% | | | | | إحصائية |
| المجموع | 24 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (09): التمثيل البياني لمدى مصادفة اللاعبين لمشاكل بدنية.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن نسبة 58,33% من المدربين يعترفون بمصادفة اللاعبين لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة بينما ينفي 41,66% من المدربين مصادفة اللاعبين لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (09) نلاحظ أم χ^2 المحسوبة و المقدرة بـ 0,66% أقل من χ^2 الجدولة والمقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية والاختلاف في النتائج راجع لعامل الصدفة.

نستنتج أن أغلب اللاعبين تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة في حين يعتبر البعض الآخر عكس ذلك مما يبين إرتباط أداء اللاعب بالحالة البدنية التي يكون عليها.

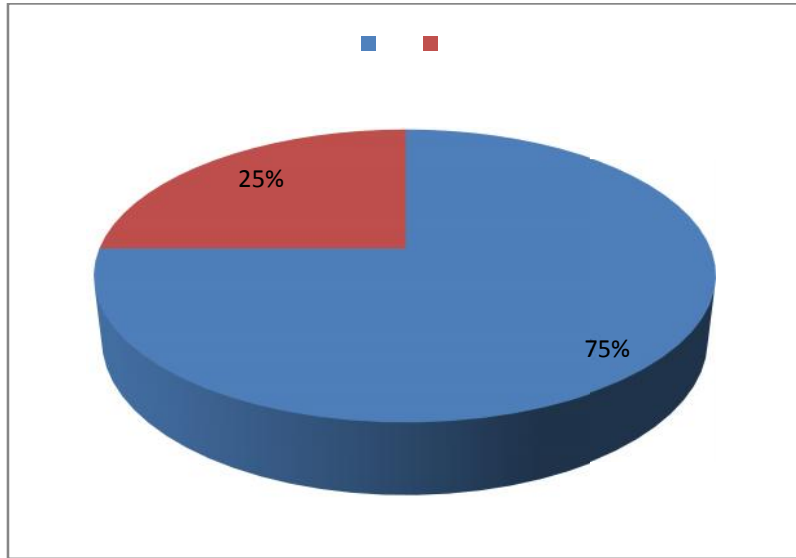
السؤال السابع: هل تقوم باختبارات بدنية لكشف مستوى اللاعبين في بداية الموسم؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى استخدام المدربين للاختبارات البدنية وإدراك أهميتها.

الجدول رقم (10): يبين مدى استخدام المدربين للاختبارات البدنية.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------|----------------|-------------------|------------------|---------------|-------------|---------------|
| نعم | 18 | 75% | 06 | 3,84 | 0,05 | 01 | دالة إحصائياً |
| لا | 06 | 25% | | | | | |
| المجموع | 24 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (10): التمثيل البياني لمدى استخدام المدربين للاختبارات البدنية.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (10) و الموضحة بالدائرة النسبية أن نسبة 75% من المدربين يقومون باختبارات بدنية لكشف مستوى اللاعبين في بداية الموسم وهم على دراية بأهميتها في حين أن نسبة 25% من المدربين ينفون استخدام الاختبارات البدنية لكشف مستوى اللاعبين ويجهلون أهميتها وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (10) نلاحظ أن χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 06 أكبر من χ^2 الجدولة والمقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

تعتبر الاختبارات البدنية وسيلة تقييمية يمكن من خلالها الحصول على نتائج ومعطيات تبين على أساسها توزيع الجرعات والأعمال التدريبية لضمان تكييف هذه الأعمال لتتماشى ومستوى اللاعبين. لذلك نلمح أن معظم المدربين يقومون باختبارات بدنية في بداية الموسم الرياضي لتسجيل كل المعطيات بما يخص نقاط القوى والضعف وتسطير برنامج تدريبي يتماشى مع مستوى اللاعبين.

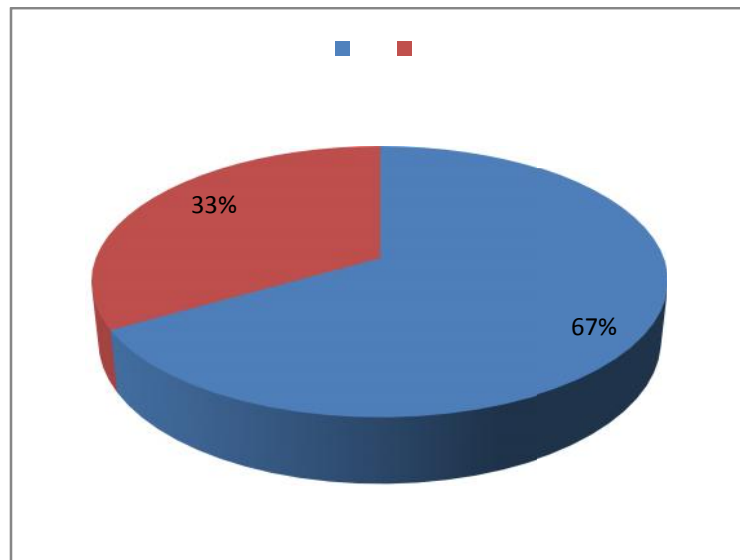
السؤال الثامن: هل تقوم باختبارات بدنية لمعرفة مدى تطور الجانب البدني للاعبين؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يتابعون نجاعة العملية التدريبية بواسطة أسلوب تقييمي أي الاختبار.

الجدول رقم (11): يبين مدى متابعة المدربين لنجاعة العملية التدريبية.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|----------|
| نعم | 16 | %66,66 | 2,66 | 3,84 | 0,05 | 01 | غير دالة |
| لا | 08 | %33,33 | | | | | إحصائيا |
| المجموع | 24 | %100 | | | | | |

الشكل رقم (11): التمثيل البياني لمدى متابعة المدربين لنجاعة العملية التدريبية.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (11) والموضحة بالدائرة النسبية أن نسبة %66,66 من المدربين يعتمدون على الاختبارات البدنية لمعرفة مدى تطور الجانب البدني للرياضي في حين أن نسبة %33,33 من المدربين لا يقومون بهذه الاختبارات.

تعتبر الاختبارات البدنية المستخدمة لمعرفة مدى تطور الجانب البدني الرياضي وسيلة تمكن المدرب من متابعة اللاعبين ومدى تطور مستواهم وكفاءتهم البدنية ومن جهة أخرى تعتبر كتنقيح ذاتي للمدرب لمعرفة مدى نجاعة هذا البرنامج ويساهم كذلك في اكتساب الثقة للاعب عند ربط قدراته بقيم عديدة كما يتطلب منه زيادة المجهود في حالة نتيجة سلبية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (08) نلاحظ أن χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 2,66 أصغر من χ^2 الجدولة والمقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

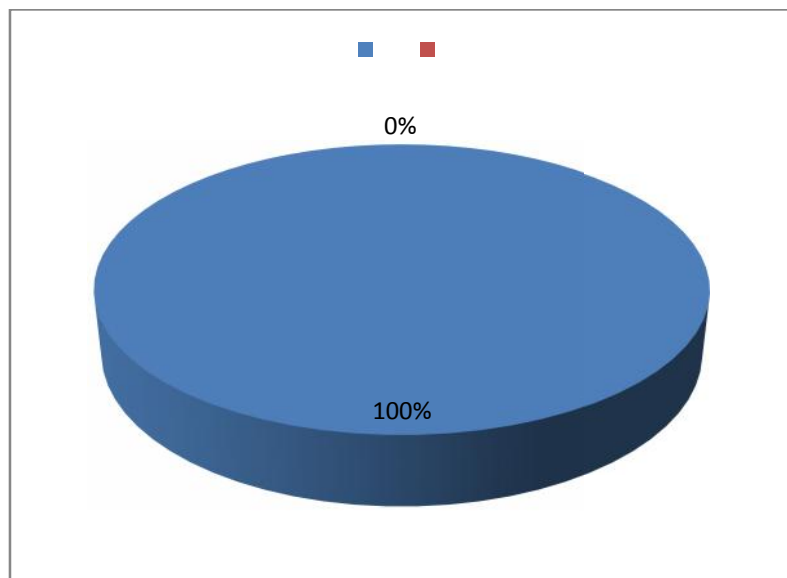
السؤال التاسع: هل يختلف التحضير البدني العام عن التحضير البدني الخاص؟

الهدف من السؤال: معرفة الفرق يوجي إلى أن مرحلة الإعداد العام تختلف عن الإعداد الخاص من ناحية تنمية العناصر البدنية وكذلك مدة الإعداد.

الجدول رقم (12): يوضح الفرق بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية |
|----------|---------|----------------|
| نعم | 24 | 100% |
| لا | 00 | 0% |
| المجموع: | 24 | 100% |

الشكل رقم (12): التمثيل البياني لنسبة الفرق بين التحضير البدني العام والخاص



التحليل والاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (09) والمعبر عليها بالنسب التالي:

كانت نسبة 100% من المدربين الذين أجابوا بنعم أي هناك اختلاف بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص في حين كانت نسبة المدربين الذي أجابوا بـ لا معدومة 00%.

يتفق جميع المدربين على اختلاف التحضير البدني العام والخاص.

وذلك باعتبار مدة التحضير العام أقل من 2-3 أسابيع في حين التحضير الخاص من 4-6 أسابيع إلى جانب الهدف الأساسي من التحضير العام هو رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية كالجهاز الدوري والتنفسي وتهيئة الجسم للتكيف مع أحمال التدريب خاصة التركيز على صفة المداومة في حين التحضير الخاص يعمل على تنمية الصفات البدنية الأساسية لكل نشاط ففي كرة القدم سمته السرعة المميز بالقوة تحمل القوة، تحمل السرعة، إلى جانب الصفات البدنية القاعدية ... إلخ.

السؤال العاشر: فيما يكمن الاختلاف؟

الهدف من السؤال: معرفة وجهة نظر المدربين حول أوجه الاختلاف وعلى ماذا يعتمدون في كل مرحلة.

مناقشة إجابات المدربين:

اتفق كل المدربين على اختلاف التحضير البدني العام عن التحضير الخاص.

الاستنتاج:

يعتبر التحضير البدني العام جذعا مشتركا بين كل أنواع الرياضات في حين يعتمد التحضير البدني الخاص على تنمية الصفات البدنية اللازمة لكل رياضة وهذا ما أشار إليه الباحث عمر نصر الله قشطة في كتابه المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة.

المحور الثاني:

مدرب كرة القدم يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني.

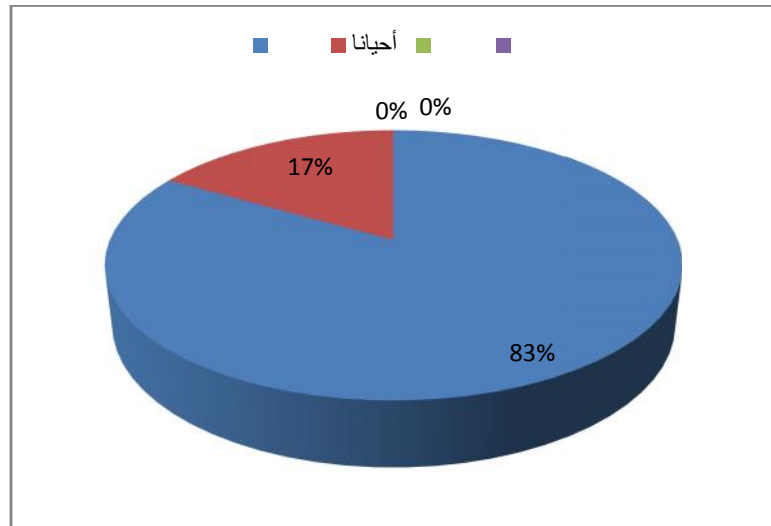
السؤال الحادي عشر: هل تعمل على مساعدة اللاعبين على حل مشاكلهم البدنية الخاصة داخل الفريق؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى مساعدة المدرب للاعبيه كل على حدى على حل مشاكلهم الخاصة وتنمية قدراتهم البدنية.

الجدول رقم (13): يوضح مدى مساعدة المدرب في حل المشاكل البدنية الخاصة باللاعبين.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|----------|
| دائماً | 20 | %83,33 | 45,33 | 7,82 | 0,05 | 03 | دالة |
| أحياناً | 04 | %16,66 | | | | | إحصائياً |
| نادراً | 00 | %00 | | | | | |
| أبداً | 00 | %00 | | | | | |
| المجموع | 24 | %100 | | | | | |

الشكل رقم (13): التمثيل البياني لنسبة المدربين الذين يولون اهتماماً للمشاكل البدنية الخاصة باللاعبين.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن معظم المدربين قد أكدوا على أنهم يداومون على حل مشاكل لاعبيهم البدنية التي تواجههم داخل النادي وتمثله نسبة 83,33%، وأما نسبة المدربين المقدره بـ 16,66% فكانت إجابتهم في حل مشاكل لاعبيهم البدنية داخل النادي بمساهماتهم أحيانا في حلها، أما بالنسبة للمدربين الذين كانت إجابتهم نادرا وأبدا فكانت النسبة المؤوية لهم بـ 00%.

نستنتج مما سبق أن المدرب يلعب دورا هاما من خلال تتبعه للرياضيين وحل مشاكلهم الخاصة، وتحضيرهم بدنيا، فأغلبية المدربين يسعون جاهدين في حل مشاكل لاعبيهم البدنية وبذلك مساعدتهم على التغلب على بعض الإصابات البدنية التي تعترضهم كل على حدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ ان χ^2 المحسوبة والمقدرة 45,33 أكبر من χ^2 الجدولة 7,82 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

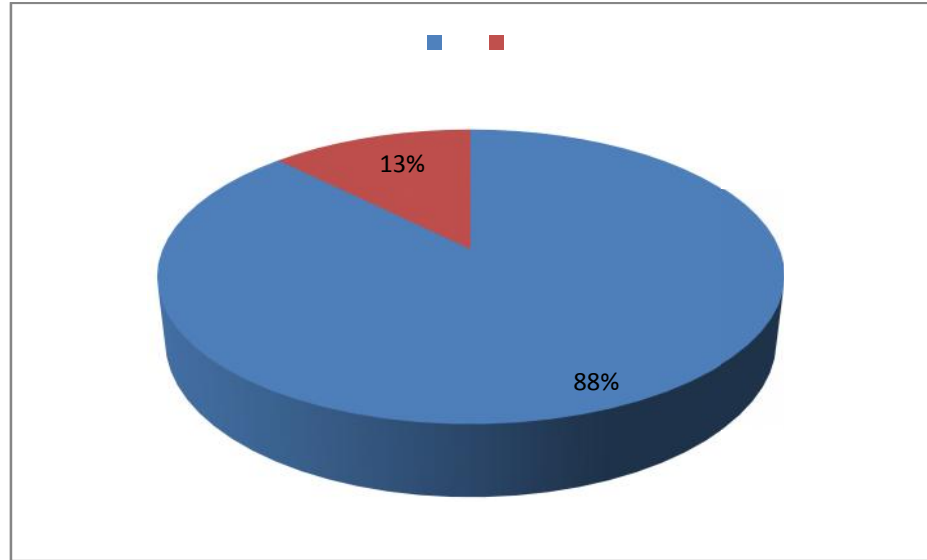
السؤال الثاني عشر: هل تقوم بتوزيع الأدوار والمسؤوليات على اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني على حساب القدرات البدنية لكل لاعب؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان المدرب يركز على قدرات لاعبيه البدنية المختلفة أثناء تحضيره لهم بدنيا ومنه توزيع الأدوار والمسؤوليات عليهم.

الجدول رقم (14): يوضح مدى قيام المدرب أثناء عملية التحضير البدني بتوزيع الأدوار على حساب القدرات البدنية لكل لاعب.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية |
|----------|---------|----------------|
| نعم | 21 | 87,5% |
| لا | 03 | 12,5% |
| المجموع: | 24 | 100% |

الشكل رقم (14): التمثيل البياني لنسبة المدربين الذين يقومون بتوزيع الأدوار خلال التحضير البدني على حساب القدرات البدنية لكل لاعب.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة 87,5% من المدربين يلقون الأدوار والمسؤوليات على لاعبيهم كل على حساب مقدوريتهم البدنية أثناء عملية التحضير البدني لهم، بينما 12,5% من المدربين لا يأخذون بعين الاعتبار توزيع الأدوار والمسؤوليات على حساب قدرات لاعبيهم البدنية في عملية التحضير البدني.

نستنتج مما سبق عرضه أن توزيع الأدوار والمسؤوليات على حساب المقدرة البدنية لكل لاعب يساعد اللاعب في تطوير نفسه والعمل بجد واكتساب الثقة في النفس وهذا شيء ضروري جدا لدخول في المنافسة.

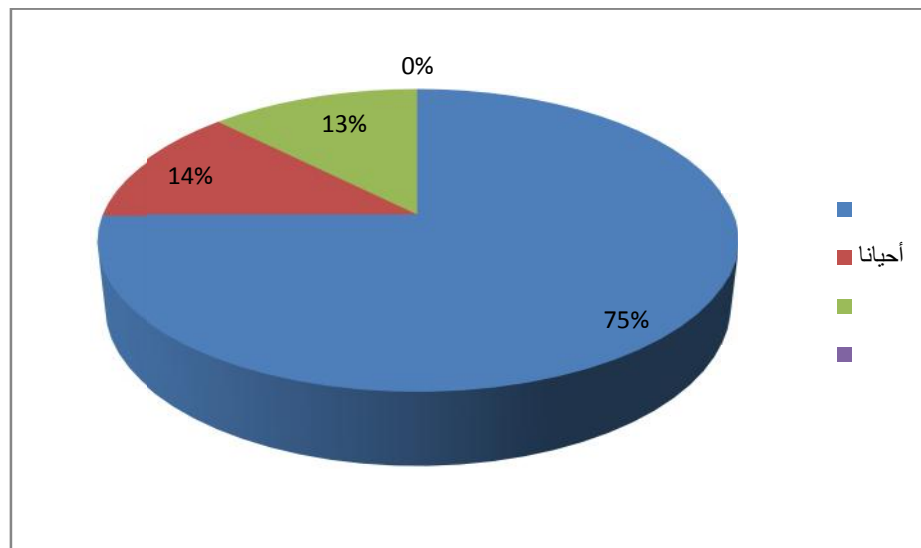
السؤال الثالث عشر: أثناء عملية التحضير البدني، هل تقدر ظروف اللاعبين وأوضاعهم الاجتماعية؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى مراعاة المدرب لظروف اللاعبين أثناء تحضيرهم بدينا.

الجدول رقم (15): يوضح مدى تقدير المدرب لظروف اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|
| دائما | 18 | 75% | 33 | 7,82 | 0,05 | 03 | دالة إحصائية |
| أحيانا | 03 | 12,5% | | | | | |
| نادرا | 03 | 12,5% | | | | | |
| أبدا | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 24 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (15): التمثيل البياني لنسبة المدربين الذين يولون اهتماما لظروف اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) أن أكبر نسبة من المدربين والتي

هي 75 % هم الذين يقدرون ظروف اللاعبين وأوضاعهم الاجتماعية أما نسبة المدربين الذي كانت

إجابتهم ب أحيانا ونادرا ما يقدرن ظروف اللاعبين فكانت 12,5% في حين أن نسبة المدربين الذين لا يراعون مشاعر لاعبيهم خلال التحضير البدني فكانت معدومة أي 00%.

وحسب نتائج التحليل الإحصاء الموضح في الجدول رقم (15) نلاحظ أن كا² المحسوبة 33 أكبر من كا² الجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن هناك عينة كبيرة من المدربين يعملون دائما على معرفة ظروف لاعبيهم وأوضاعهم الاجتماعية، ويأخذونها بعين الاعتبار أثناء عملية التحضير البدني، بحيث قد تعود هذه المراعاة بنتائج إيجابية على اللاعبين وعلى الفريق ككل.

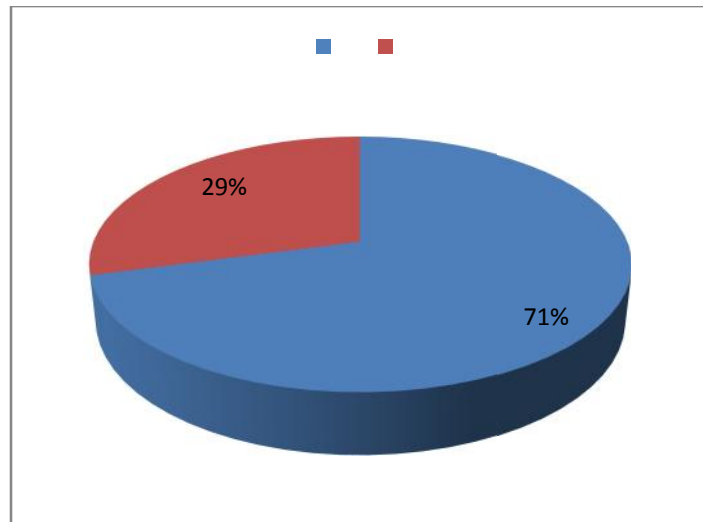
السؤال الرابع عشر: هل تحرص أثناء عملية تحضيرك للاعبين بدنيا على سنهم الزمني؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان المدرب يحرص على اختلافات السن الزمني بين لاعبيه أثناء عملية تحضيرهم البدني.

الجدول رقم (16): يوضح مدى مراعاة السن الزمني للاعبين أثناء عملية التحضير البدني.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 17 | 70,83% |
| لا | 07 | 29,17% |
| المجموع | 24 | 100% |

الشكل رقم (16): التمثيل البياني لنسبة المدربين الذين يراعون السن الزمني للاعبين.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة 70,83% من المدربين يضعون السن الزمني للاعبهم ضمن الحساب ويحرصون على ذلك في عملية التحضير البدني لهم، في حين أن نسبة 29,17% من المدربين لا يضعون السن الزمني لك عيهم أجدتهم في عملية التحضير البدني.

نستنتج أن المدربين يراعون فارق السن الزمني بين لاعبيهم أثناء عملية التحضير البدني هذا ما يدل على وعي المدربين بأن مراعاة البعد السني قد يرفع مستوى لاعبيهم التنافسي بالإضافة إلى تقطن المدربين إلى أن الطاقة الاستيعابية البدنية بين اللاعبين الصغار والكبار في السن مختلفة.

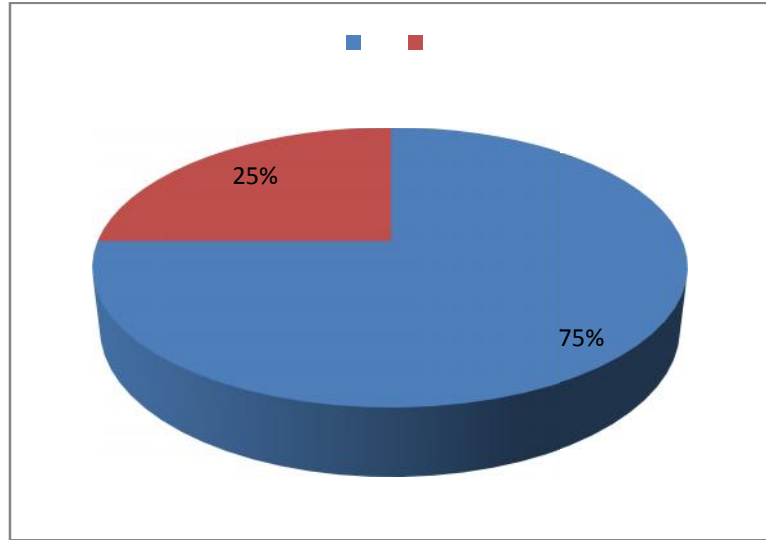
السؤال الخامس عشر: هل تراعي الحالة المزاجية والطبع الذي يتميز به اللاعبون في عملية التحضير البدني لهم؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان المدرب يراعي المزاج والطبع الذي يتميز به اللاعبون أثناء عملية التحضير البدني.

الجدول رقم (17): يوضح أهمية الأخذ بالاعتبار مزاج وطبع اللاعب أثناء عملية التحضير البدني.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
| نعم | 16 | 75% | 06 | 3,84 | 0,05 | 01 | دالة إحصائياً |
| لا | 08 | 25% | | | | | |
| المجموع | 24 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (17): التمثيل البياني لنسبة المدربين الذين يأخذون بالاعتبار مزاج وطبع اللاعب أثناء عملية التحضير البدني.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة 75% من المدربين يراعون نوع الحالة المزاجية والطبع السائد في اللاعب أثناء عملية التحضير البدني وهي النسبة التي تشملها الأغلبية القاطعة من المدربين أما نسبة 25% فتمثل المدربين الذين لا يأخذونها ضمن مخططاتهم في عملية التحضير البدني.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (17) نلاحظ أن χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 6 أكبر من χ^2 الجدولة والمقدرة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن الأخذ بعين الاعتبار مزاج وطبع اللاعب أثناء عملية التحضير البدني من طرف المدربين ذو أهمية بالغة لجعل اللاعب مركز ومنتبه ومن جهة أخرى لاستغلال الطاقة السلبية في أشياء إيجابية.

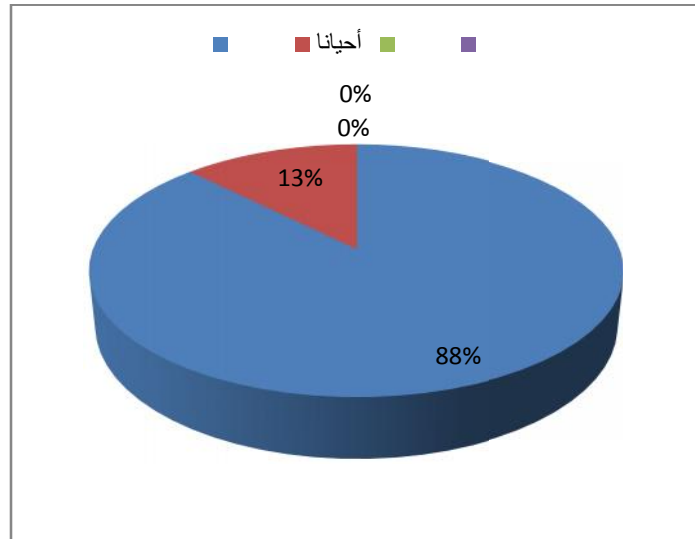
السؤال السادس عشر: هل تأخذ بعين الاعتبار المستوى العقلي في عمليات التحضير البدني للاعبين؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يأخذ بعين الاعتبار الفروق في المستويات العقلية للاعبين أثناء عمليات إعدادهم بدنياً.

الجدول رقم (18): يوضح دور المدرب في مدى معرفته للمستويات العقلية الخاصة بلاعبين.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|
| دائماً | 21 | 87,5% | 51 | 7,82 | 0,05 | 03 | دالة إحصائية |
| أحياناً | 03 | 12,5% | | | | | |
| نادراً | 00 | 00% | | | | | |
| أبداً | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 24 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (18): التمثيل البياني لنسبة المدربين العارفين للمستويات العقلية الخاصة بلاعبين.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن الغالبية العظمى من المدربين يأخذون بعين الاعتبار الفروق في المستويات العقلية بين لاعبيهم أثناء عملية التحضير البدني وتقدر نسبة هؤلاء المدربين بـ

87,5 %، أما المدربين الذين تمثلهم نسبة 12,5% فيقرون أنهم أحيانا ما يقرون هذه الفروق بين لاعبيهم أثناء عملية التحضير البدني.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (18) نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 51 أكبر من χ^2 الجدولة 7,82 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن هناك عينة كبيرة من المدربين يهتمون بالمستويات العقلية للاعبين لأن لكل لاعب مقدرته الخاصة في ضم واستعاب المعطيات المقدمة من طرف المدرب ومن جهة أخرى ليتمكن المدرب بذلك من إيصال كامل أفكاره إلى لاعبيه بدون أي غموض، ومن أجل سهولة تحضيرهم بدنياً.

المحور الثالث: يتعلق هذا المحور حول معرفة حقيقة تكوين المدربين في مجال التحضير البدني.

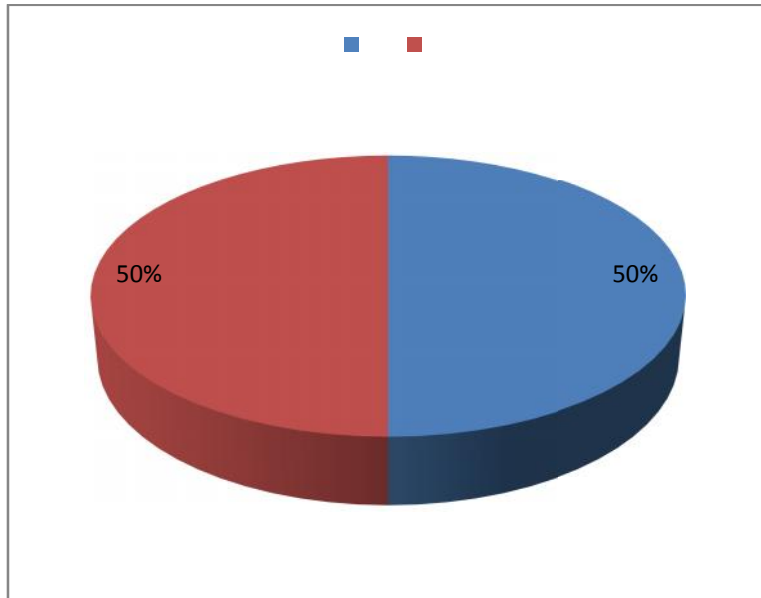
السؤال السابع عشر: هل أنت متخرج من المعاهد الرياضية؟

الهدف من السؤال: يهدف السؤال إلى معرفة هل مدربي العينة متخرجين من المعاهد الرياضية ومنه معرفة المستوى العلمي لهم.

الجدول رقم (19): يوضح المستوى العلمي الرياضي للمدربين.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 12 | 50% |
| لا | 12 | 50% |
| المجموع | 24 | 100% |

الشكل رقم (19): التمثيل البياني لنسبة المستوى العلمي الرياضي للمدربين.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) ومن خلال النتائج المتحصل عليها، أن نسبة 50% تمثل المدربين المتخرجين من المعاهد الرياضية ونسبة 50% المتبقية تمثل المدربين الذين لم يتخرجوا من المعاهد الرياضية.

نستنتج مما سبق أن نصف مدربي العينة كانوا ضمن إحدى المعاهد الرياضية ومتخرجين منها، وهذا ما يساعدهم في مهنة التدريب بأكثر فاعلية في العمل التدريبي والأكثر تكويناً مما يسهل عليهم المهمة التدريبية عكس المدربين غير المتخرجين الذين نجدهم بدون المستوى اللازم لممارسة المهام التدريبية في أعلى مستوى.

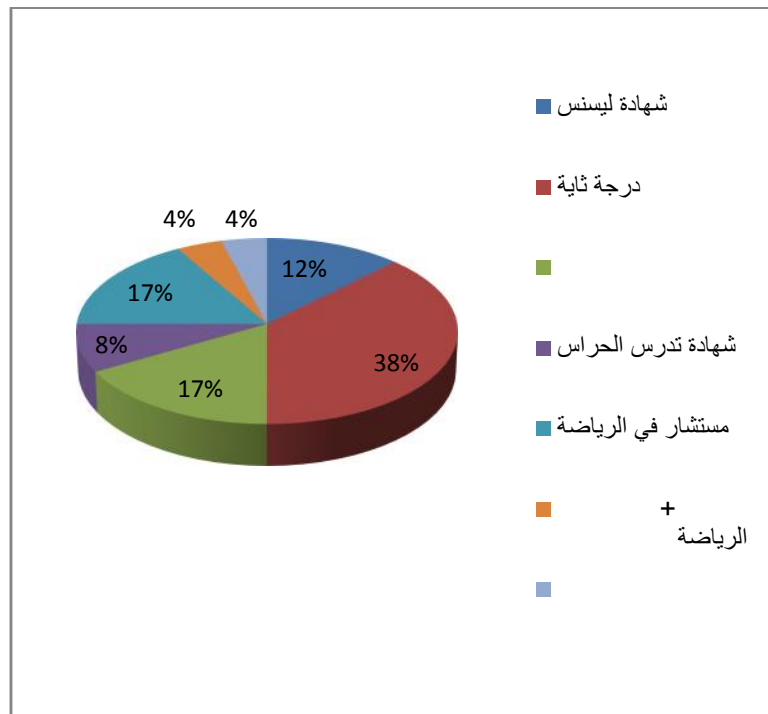
السؤال الثامن عشر: ما هي نوع الشهادة المتحصل عليها؟

الهدف من السؤال: معرفة مستوى التكوين العلمي للمدربين.

الجدول رقم (20): يوضح مستوى التكوين العلمي للمدربين.

| الأجوبة | شهادة ليسانس | درجة ثانية | درجة ثالثة | شهادة تدريس الحراس | مستشار في الرياضية | ماجستير + مستشار في الرياضة | دكتوراه | المجموع |
|---------|--------------|------------|------------|--------------------|--------------------|-----------------------------|---------|---------|
| التكرار | 03 | 09 | 04 | 02 | 04 | 01 | 01 | 24 |
| النسبة | %12,5 | %37,5 | %16,66 | %8,33 | %16,66 | %4,16 | %4,16 | %100 |

الشكل رقم (20): التمثيل البياني لمستوى التكوين العلمي للمدربين.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن ما نسبته 37,5% من المدربين متحصلين على شهادة درجة ثانية في التدريب، ونسبة 16,66% من المدربين متحصلين على شهادة درجة ثالثة في التدريب ومستشار في الرياضة، في حين أن نسبة 12,5% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التدريب، أما نسبة 8,33% من المدربين متحصلين على شهادة تدريب الحراس ونسبة 4,16% من المدربين متحصلين على شهادة ماجستير + مستشار في الرياضة وشهادة دكتوراه.

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن المدربين الحاصلين على شهادات دنيا في التدريب لا يملكون الكفاءة الكاملة في المجال العلمي بالنسبة لفئة الأكابر، وبالتالي ليس لهم تكوين قاعدي على الحالة البدنية للراشد وبالمقابل نجد مدربين لديهم مستوى تكوين علمي لبأس به، ولكن هذا التكوين يجب أن يتبعه معرفة علمية على أصعدة التدريب، بما في ذلك المعرفة حول الحالة البدنية للاعب لأن نقص معرفتهم وتكوينهم في ذلك يجعلهم يجدون صعوبة في تحضير اللاعبين بدنياً.

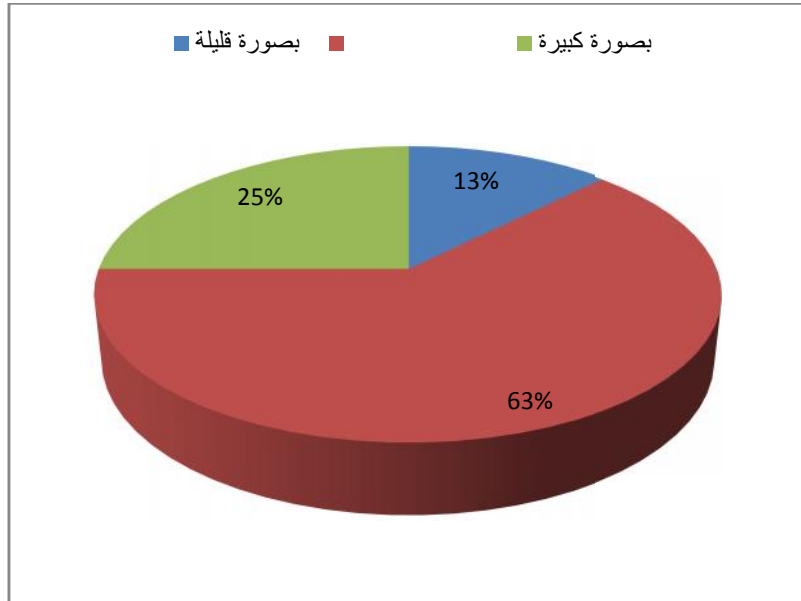
السؤال التاسع عشر: هل تلقيت تكوين في مجال التدريب يساعدك على أداء المهام في عمليات التحضير البدني للرياضي؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى تلقي المدرب للتكوين الخاص بالتحضير البدني ومجال علم التدريب الرياضي.

الجدول رقم (21): يوضح صورة التكوين الذي يملكه المدرب في مجال علم التدريب الرياضي.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|--------------|---------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
| بصورة قليلة | 03 | 12,5% | 9,75 | 5,99 | 0,05 | 02 | دالة إحصائياً |
| بصورة متوسطة | 15 | 62,5% | | | | | |
| بصورة كبيرة | 06 | 25% | | | | | |
| المجموع | 24 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (21): التمثيل البياني لنسبة التكوين الذي يملكه المدربين في مجال علم التدريب الرياضي.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن نسبة 62,5% من المدربين تلقوا تكويناً بصورة متوسطة أي أنهم لم يتلقوا تكويناً كافياً في مجال التحضير البدني يقابله 25% من المدربين الذي تحصلوا على تكويناً كافٍ في مجال التحضير البدني في حين أن نسبة المدربين الذين تلقوا تكويناً بصورة قليلة تمثل 12,5% .

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (21) نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 9,75 أكبر من χ^2 الجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج من خلال الإجابات السابقة الواردة في الجدول أعلاه أن المعاهد الرياضية التي تخرج منها المدربون لا تولي اهتماماً كبيراً لمجال علم التدريب الرياضي، وذلك بدليل أن غالبية المدربين قد تم تكوينهم في المجال التدريبي ناقصين من عنصر علم التدريب الرياضي.

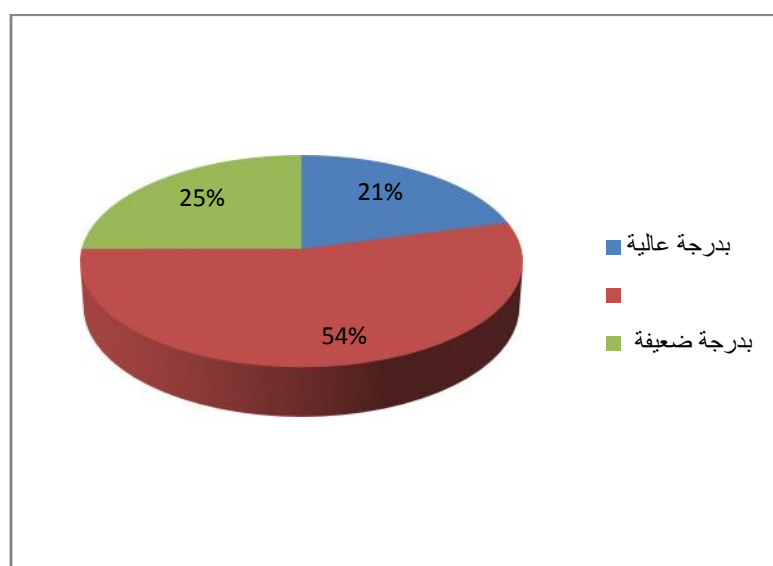
السؤال العشرون: هل تلقيت معلومات حول الحالة البدنية للرياضي أثناء فترة تكوينك؟

الهدف من السؤال: معرفة درجة تكوين المدرب في ميدان التحضير البدني الخاص بالرياضي.

الجدول رقم (22): يوضح درجة تلقي المعلومات حول الحالة البدنية للرياضي.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|--------------|---------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| بدرجة ضعيفة | 05 | 20,83% | 4,75 | 5,99 | 0,05 | 02 | غير دالة إحصائياً |
| بدرجة متوسطة | 13 | 54,16% | | | | | |
| بدرجة عالية | 06 | 25% | | | | | |
| المجموع | 24 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (22): التمثيل البياني لنسبة تلقي المدربين للمعلومات حول الحالة البدنية للرياضي.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة 54,16% من المدربين تلقوا معلومات حول الحالة البدنية للرياضي بدرجة متوسطة أثناء فترة تكوينهم في حين أن نسبة 20,83% من المدربين تلقوا تلك المعلومات بدرجة ضعيفة أما ما نسبته 25% من المدربين فتلقوا معلومات مرتبطة بالحالة البدنية للرياضي بدرجة عالية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (22) نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 4,75 أقل من χ^2 الجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية والاختلاف في النتائج راجع لعامل الصدفة.

نستنتج أن مقدار التعبئة الفكرية للمدربين الخاص بالحالة البدنية للرياضي ليست بالكفاية اللازمة التي تجعل المدرب لا يجد عوائق في ممارسة مهمة التحضير البدني ويتخلله نقص التحكم في الحالة البدنية للاعب والفريق ككل.

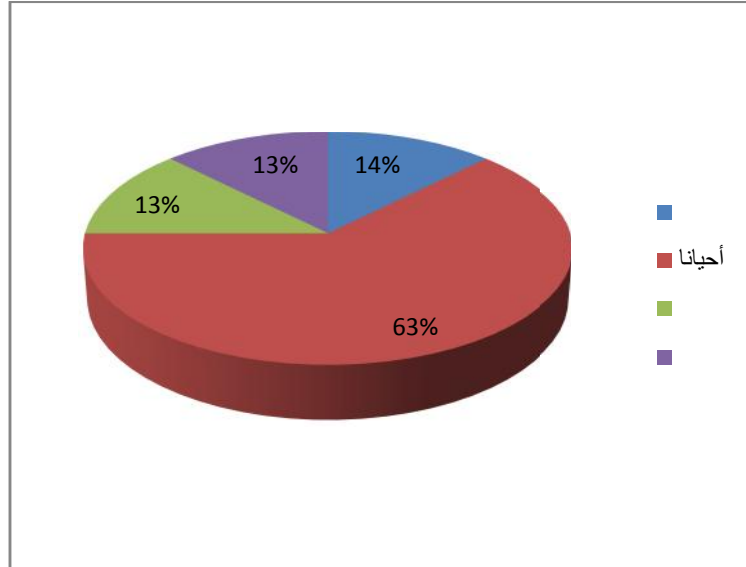
السؤال الواحد والعشرون: هل الإخفاقات المتكررة تصعب مهمتك في إعداد وتحضير اللاعبين بدنياً؟

الهدف من السؤال: إختبار قدرات المدرب التدريبية لإجتياز المراحل الصعبة التي يمر بها اللاعبون.

الجدول رقم (23): يوضح مدى مقدرة المدرب في إعادة تحضير اللاعبين بدنياً بعد كل إخفاق مسجل.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---------|---------|----------------|-------------------|------------------|---------------|-------------|-------------------|
| دائماً | 03 | 12,5% | 18 | 7,82 | 0,05 | 03 | دالة إحصائية |
| أحياناً | 15 | 62,5% | | | | | |
| نادراً | 03 | 12,5% | | | | | |
| أبداً | 03 | 12,5% | | | | | |
| المجموع | 24 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (23): التمثيل البياني لنسبة مقدرة المدرب في إعادة تحضير اللاعبين بدنيا بعد كل إخفاق مسجل.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أن معظم المدربين يقرّون بأن الإخفاقات المتكررة أحيانا تصعب من مهمتهم في إعداد تحضير اللاعبين بدنيا من جديد، هؤلاء المدربين ممثلين بنسبة 62,5% وعلى العكس فإن الأقلية منهم أجابوا بأن الإخفاقات المتكررة دائما، نادرا، أبدا ما تصعب من مهمتهم في إعداد اللاعبين بدنيا وذلك بنسب مئوية متساوية للإجابات السالبة الذكر والمقدرة بـ 12,5% لكل منها.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (23) نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 15,5 أكبر من χ^2 الجدولة 7,82 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن الصعوبات التي تعترض المدرب في تحضير اللاعبين من حين إلى آخر بسبب الإخفاقات المتكررة تعود إلى نقص قدرات المدرب المعرفية حول التحضير البدني فعلى المدرب المثابرة من أجل إعادة تحضير لاعبيه بدنيا لتجاوز هذا الإخفاق والتفكير في الأشياء القادمة.

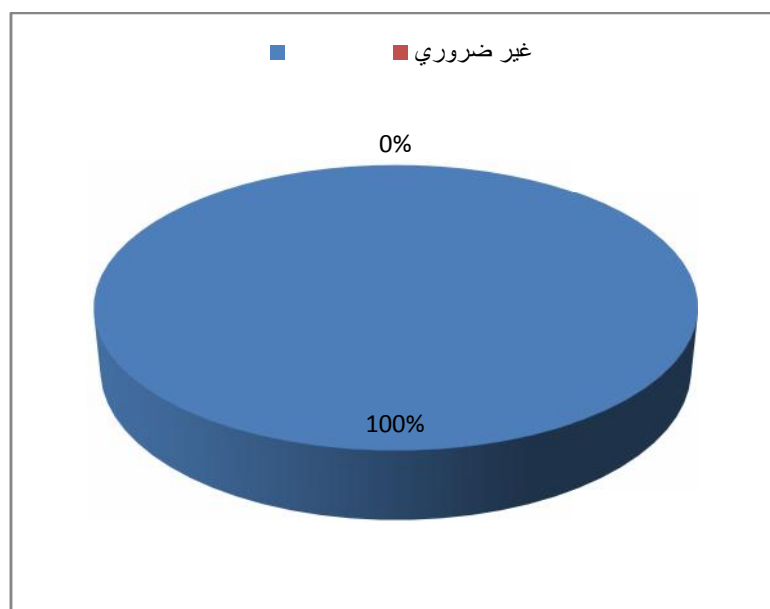
السؤال الثاني والعشرون: هل ترى أنه من الضروري وجود محضر بدني إلى جانبك لتحضير اللاعبين بدنياً؟

الهدف من السؤال: معرفة مقدرة المدرب في حمل عبء المهمة التدريبية لوحده أم لا.

الجدول رقم (24): يوضح أهمية الاستعانة بالمحضر البدني لمساعدة المدرب في التحضير البدني للاعبين.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|-----------|---------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------------|
| ضروري | 24 | %100 | 24 | 3,84 | 0,05 | 01 | دالة إحصائياً |
| غير ضروري | 00 | %00 | | | | | |
| المجموع | 24 | %100 | | | | | |

الشكل رقم (24): التمثيل البياني لضرورة وجود محضر بدني في الفريق.



التحليل والاستنتاج:

من خلال النتائج المصاغة من الجدول رقم (24) نجد أن نسبة 100% من المدربين قد أكدوا على ضرورة وجود محضر بدني إلى جانبهم من أجل مساعدتهم في تحضير اللاعبين بدنياً.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (24) نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 24 أكبر من χ^2 الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن وجود المحضر البدني ضروري داخل الفريق وذو إمكانية فعالة في مساعدة المدرب في تحقيق الأهداف المسطرة فمن جهة يخفف عبئ المهمة التدريبية ويحسن مستوى اللاعب من الجانب البدني ويساعد المدرب على معرفة الحالة البدنية للاعبيه.

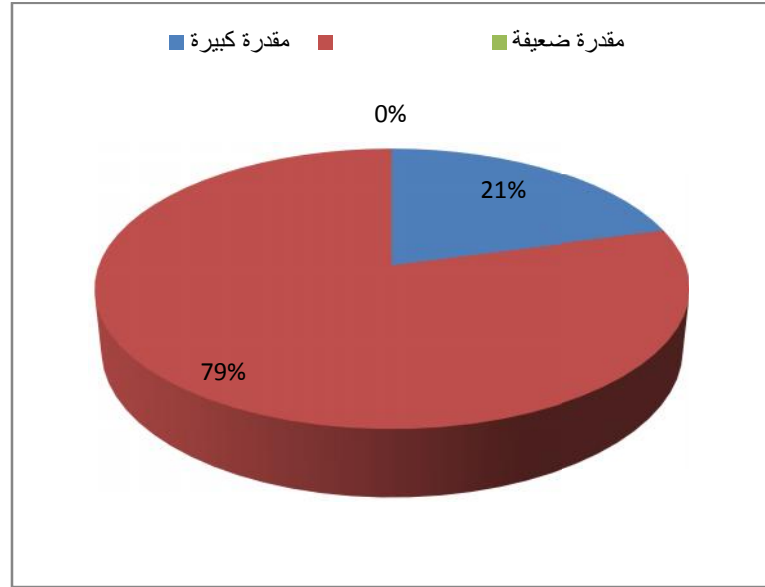
السؤال الثالث والعشرون: هل لديك المقدرة على تزويد اللاعبين بتقنيات وإستراتيجيات حديثة والمتعلقة بالتحضير البدني؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى قدرة المدرب على تحضير لاعبيه نفسياً وفق الأسس الحديثة في التدريب.

الجدول رقم (25): يوضح مدى كفاءة المدرب في توظيف الأساليب الحديثة خلال التحضير البدني.

| الأجوبة | التكرار | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|--------------|---------|----------------|-------------------|------------------|---------------|-------------|-------------------|
| مقدرة كبيرة | 05 | 20,83% | 24,25 | 5,99 | 0,05 | 02 | دالة إحصائياً |
| مقدرة متوسطة | 19 | 79,16% | | | | | |
| مقدرة ضعيفة | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 24 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (25): التمثيل البياني لمدى كفاءة المدربين في توظيف الأساليب الحديثة خلال التحضير البدني.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن أعلى نسبة هي 79,16% وهي تمثل المدربين الذين لهم مقدرة متوسطة على تزويد لاعبيهم بالأفكار والأساليب الحديثة المتعلقة بالتحضير البدني بينما نسبة 20,83% تمثل المدربين الذين يعتبرون أنفسهم ذو مقدرة كبيرة وأكفاء على تقديم الأساليب الحديثة المنتهجة في التحضير بينما لا نجد أي مدرب قد أجاب بأن لديهم مقدرة ضعيفة في ذلك وتمثلهم نسبة 00% كما هو ممثل في الجدول أعلاه.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (25) نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 24,25 أكبر من χ^2 الجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن الأغلبية الساحقة من مدربي العينة غير مؤهلين كفاية بالأساليب والأفكار الحديثة المنتهجة للتحضير البدني، وهذا ما يصعب عليهم مهمة التدريب عامة وتحضير اللاعبين من الناحية البدنية بما فيه الكفاية الخاصة.

السؤال الرابع والعشرين: ما هي مختلف طرق التدريب التي تعتمد عليها في التحضير البدني للاعبك؟

الهدف من السؤال: معرفة طرق التدريب التي يعتمد عليها المدرب في تحضير اللاعبين بدنيا.

مناقشة إجابات المدربين:

اتفق جميع المدربين على أنه هناك أربع طرق رئيسية يعتمد عليها في تحضير اللاعبين بدنيا وهذه الطرق هي طريقة التدريب الفتري، المستمر، التكراري، الدائري.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال أجوبة المدربين أنه هناك تباين في طرق التدريب المعتمدة في التحضير البدني للاعبين حيث أن لكل طريقة تدريب خصائصها ومميزاتها من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة التي تتخلل الأداء حيث أن طريقة التدريب المستمر تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية طويلة نسبيا تهدف إلى تطوير التحمل العام، تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الأداء أما طريقة التدريب التكراري تتميز بشدة عالية وتهدف إلى تطوير القوة العضلية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة، أما طريقة التدريب الفتري فهي عملية تبادل بين العمل والراحة غير الكاملة تهدف إلى تنمية التحمل العام تحمل القوة، تحمل السرعة، أما طريقة التدريب الدائري فهي طريقة تنظيمية للتحضير البدني يمكن تشكيلها باستخدام طرق التدريب السابق وتهدف إلى تنمية القوة العضلية القصوى، السرعة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة.

وهذا ما أشار إليه الباحثين مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخوجة في كتابهما مبادئ التدريب الرياضي والذي اشرنا إليه في الفصل الثاني .

من خلال هذا الجانب التطبيقي الذي عرضنا فيه نتائج الاستبيان المحصل عليها، ثم تحليلها والتوصل إلى استنتاج خاص بكل سؤال، هذه الأسئلة التي تمت صياغتها لخدمة الفرضيات التي صغناها في بداية بحثنا هذا وقد تحققت فعلا، والفرضية الجزئية الأولى التي تقول أن "للتحضير البدني الجيد دور هام في تحسين أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة" قد تحققت من خلال نتائج الجداول المرقمة كما يلي: 01، 02، 03، 04، 05، 07، 09، 10.

التي أثبتت أن للتحضير البدني الجيد دور هام في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة.

وفيما يخص الفرضية الجزئية الثانية التي تقول بأن "مدرّب كرة القدم يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني" والتي تحققت من خلال نتائج الجداول المرقمة كما يلي: 11، 12، 13، 14، 15، 16، التي أثبتت أنه هناك اهتمام كبير من طرف المدربين في مراعاة الفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير البدني.

أما فيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة التي تقول "نقص التكوين لمدرّب كرة القدم في مجال التحضير البدني" والتي تحققت من خلال نتائج الجداول المرقمة كما يلي: 17، 18، 19، 21، 22، 23، 24 التي أثبتت نقص التكوين في مجال علم التدريب الرياضي من طرف المدربين ويتجلى ذلك من خلال نقص معارفهم وتكوينهم حول طبيعة الحالة البدنية للرياضي من جهة وعدم وجود تحضير بدني مختص في علم التدريب الرياضي له معرفة دقيقة في كيفية رفع المؤهلات والقدرات للرياض ونقصه الاهتمام في استعمال الأساليب والوسائل العلمية الحديثة من جهة ثانية.

ومن خلال هذا تكون الفريضة العامة لبحثنا التي تقول "يؤثر التحضير البدني على نتائج وفريق كرة القدم خلال المنافسة صنف أولا.

قد تحققت بتحقق هذه الفرضيات حيث أن التحضير البدني يعتبر من الركائز الأساسية التي تحدد أداء الرياضيين خلال المنافسات فالتحضير الجيد يقتضي صقله بطرق علمية تضمن السيرورة الحسنة للتطوير الرياضي.

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

إن التحضير البدني يعد من جانبا من الجوانب التي تؤثر على اللاعبين ونتائجهم فكلما كانت مورفولوجيا اللاعب جيدة كان الأداء جيد وأحسن والعكس، وبهذا ينبغي عدم الإغفال عن أهميته البالغة، كما أن كفاءة المدرب تشغل حيزا مهما في هذه العملية ومدى قدرته على تقديم أفضل وأحسن الطرق التدريبية في مجال الإعداد البدني الرياضي ففعالية التحضير البدني المقدم من طرف المدربين تظهر من خلال أداء اللاعب ومروده خلال المنافسة وهو ما يعكس الصورة الحقيقية لكفاءة المدرب في هذه المجال.

ومما يساعد اللاعب على تطور جانبه البدني هو التحضير الذي يتلقاه من مدرسيه أثناء التدريب أم من خلال العمل الذي يقوم به المحضر البدني للفريق، حيث أن لهذا الأخير دور بارز في توجيه اللاعبين وإرشادهم فهو بمثابة الأداة التي تدفع اللاعب نحو تحقيق أداء أفضل.

وتعتبر المدة المخصصة للتدريب على الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلة التحضير عامل مهم في تحسين مردود اللاعبين خلال المنافسة والوصول على المستوى المطلوب وذلك من خلال العمل على تطوير وتدريب الصفات الفسيولوجية مثل التحمل الهوائي واللاهوائية القسوى والسرعة الهوائية القسوى تليها تنمية الصفات البدنية الخاصة مثل السرعة والقوة والتوافق والرشاقة وغيرها من القدرات الحركية الأساسية وتخصيص الوقت الكافي لها، وكذا تقنين برامج علمي تماشي ومتطلبات اللاعبين البدنية والفسيولوجية والمورفولوجية.

خاتمة

خاتمة

من خلال هذه الدراسة التي سعت إلى إبراز أهمية التحضير البدني في كرة القدم وانعكاساته على المنافسة و التي وضحتها من خلال الإطار النظري للدراسة تم التوصل إلى أن التحضير البدني يعتبر من الركائز الأساسية التي تحدد أداء الرياضيين أثناء المنافسة صنف أكابر إذ يقتضي التحضير الجيد صقله بطرق علمية تضمن السيورة الحسنة للتطور الرياضي وتكييفه مع الجهد البدني، حيث يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساهمة في تحقيق النتائج الجيدة.

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

- ✓ إدراج دراسات وتكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب.
- ✓ التركيز على الجانب البدني و التقني والتكتيكي في تكوين المدربين.
- ✓ التحضير البدني للاعبين يكون بشكل مستمر وبطرق منهجية علمية مدروسة.
- ✓ 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 لماله 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.
- ✓ توفير الوسائل والإمكانيات المادية (الهياكل،العنادر،وسائل الإسترجاع.....) والبشرية كإدماج محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني.
- ✓ السعي لتنمية أداء المدربين وإكسابهم وسائل وطرق تدريب جديدة بالمشاركة في الدورات التكوينية خاصة فيما يتعلق بأساليب وطرق التدريب الرياضي الحديث.
- ✓ عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين لمدربي كرة القدم متخصصة في التحضير البدني.
- ✓ ضرورة الإستعانة بالمحضر البدني ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للأندية، يساعد المدرب في المتابعة البدنية للاعبين حتى يتسنى بذلك تحقيق الأهداف المسطرة سالفًا.
- ✓ الإعتماد على الاختبارات البدنية لتحسين العملية التدريبية.
- ✓ الاعتماد على الاختبارات والتمكن من إستخدامها كوسيلة لتقييم المستوى الرياضي.

و في الأخير نتمنى أن نكون عند حسن ظن الجميع، و نشكر الله عزّ وجل الذي وقّفنا في إنجاز

هذا العمل المتواضع كمذكّرة مبدئية أولى تمهد لنا الطريق إلى إنجاز رسائل أخرى إن شاء الله .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- باللغة العربية:

1- الكتب:

- 1- إبراهيم شعلان وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989.
- 2- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر، مصر، 1960.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008.
- 4- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر 1994.
- 5- أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 6- أبو عبده حسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- 7- أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
- 8- إخلاص محمد بن عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 9- ادواردو غاليانو-ترجمة صالح علماني-: كرة القدم بين الشمس والظل، طوى للثقافة والنشر والإعلام لندن ، ط1، 2011.
- 10- أليكس بيلوس، ترجمة: عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية ، هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، أبو ظبي، ط1، 2011.
- 11- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأ المعارف، الإسكندرية، ط1، 1998.
- 12- أمر الله الساطر: أسس وقواعد التدريب وتطبيقاته، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 13- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة المعارف، الكويت، 1996.
- 14- بشير صالح الراشدي: مناهج البحث التربوي، كلية التربية، جامعة الكويت، ط1، 2000.
- 15- جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993.
- 16- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأ المعارف ، الإسكندرية، 1998.

- 19- حسن عبد الجواد: كرة القدم ، دار العام للملايين، ط4، بيروت ، 1977.
- 20- حسن عبد الجواد: كرة القدم ، دار العلم للملايين، ط7، لبنان، 1984.
- 17- حسن عبد الجواد: كرة القدم ، دار المعلمين ، ط1 ، 1986.
- 21- حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مسي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية ، دون سنة .
- 22- حسين عبد الحميد رشوان: الأسرة والمجتمع، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 23- حسين عمر: لسان العرب: مركز التسيير لعلوم الإدارة والحسب، العراق ، ط1، 1998.
- 24- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1988.
- 25- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، مصر، بدون سنة.
- 26- رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر، ط1، 2002.
- 27- رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، لبنان، ط2، 1986.
- 28- سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر ، العراق ، 1982.
- 29- سميرة خليل محمد: مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، جامعة بغداد، ط1، 2008.
- 30- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- 31- عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته)، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004.
- 32- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999.
- 33- عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004.
- 34- علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم ، الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- 35- عمر مصطفى التير: استثمارات، استبيان ومقابلات لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي، بيروت، 1986.
- 36- عمر نصر الله قشطة، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2011.
- 37- فاطمة عبد مالح: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ،دون سنة.
- 38- فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون: منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة ، الأردن، 2006.

- 39-كمال يحيى الريفى: التدريب الرياضى للقرن الواحد والعشرون، الجامعة الأردنية، الأردن، ط2
2004.
- 40-كورث ماينل: عبد علي نصيف: "التعلم الحركي"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- 41-مأمور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن مزم، لبنان، ط2
1998.
- 43-محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط12، 1994.
- 42-محمد حسن علاوي: القياس والتقييم في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي،
2000.
- 44-محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2002.
- 45-محمد صبحي حسنين، احمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، 1998.
- 46-محمد عادل: قطاع التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، مصر، 1965.
- 47-محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994.
- 48-محمد علي محمد: علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر، ط3
1986.
- 49-محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، دار الينايع، ط1، 2009.
- 50-محمد مصطفى الشعبيني: دراسات في علم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001.
- 51-محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، مصر، ط1
1995.
- 52-مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، ط2، 1998.
- 53-مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار حازم للطباعة والنشر
والتوزيع، لبنان، ط2، 1898.
- 54-مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لندنيا
الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009.
- 55-مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر
1978.
- 56-مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004.
- 57-مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر،
عمان، ط1، 2005.

- 58-نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية ط1، 2004.
- 59-نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011.
- 60-وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب والمدرب)، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002.
- 61-وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ألمانيا، 2002.
- 62-يحي إسماعيل الحلوي: الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2004.
- 63-يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.

2- المذكرات:

2-1-مذكرات الماستر:

- 1-رمضاني سالم:"تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، صنف اكابر " مذكرة لنيل شهادة الماستر، 2014.
- 2-فريد عمر سيف الدين: "فعالية التغير البدني وتأثيره على لاعبي كرة القدم" (مذكرة ماستر)، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2013.

2-2- مذكرات الليسانس:

- 1- بلقاسم تلي، مزهر لوصيف، الجابري عيساني: دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم ، جوان 1997.
- 2- عامر عزة وآخرون: "فاعلية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة" (مذكرة ليسانس غير منشورة)، قسم الإدارة والتسيير، جامعة المسيلة، 2006 / 2007.

3- المجلات:

- 1-مجلة الحوادث، العدد109 الصادرة في 23أفريل2000،الجزائر.
- 2- مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18-06-1982، الجزائر.

ثانيا- باللغة الفرنسية:

- 1-Dekkar Nour Edine et Aut : « Technique D'évaluation physique ses Athlètes », Imprimerie du point sportif Alger, 1990.
- 2-Jean-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entrainement. Edition Amphora, Janvier, 2007.
- 3-Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, Alger :1998.
- 4-MeTVIEN .T.P : Spects Fondamentaux de I 'entrainement : édition vizot, 1983.
- 5-Taelman (R) Simon (J) : foot ball . Performance, édition amphara, Paris, 1991.
- 6-Tupin Bernard : « préparation et Entraînement du footballeur », Edition Anphera, Paris, 1990,

ثالثا- المواقع الالكترونية:

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

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

1- البيانات الشخصية:

1- :

2- الشهادات :

.....

.....

3- سنوات الخبرة في ميدان التدريب:

5 6 10 11 15
 16

2- المتعلقة بفرضيات الدراسة :

: للتحضير البدني الجيد دور هام في تحسين أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

1- هل تقوم بإعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم؟

2- هل يتأثر مستوى أداء اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونون عليها؟

أحيانا

3- هل تولي اهتماما كبيرا للتحضير البدني قبل المنافسة؟

4- هل تعتمد على التنوع في طرق التدريب أثناء التحضير البدني؟

5- هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرة بعض اللاعبين على إتمام بعض المقابلات؟

6- هل تصادف اللاعبين مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال فترة المنافسة؟

ا يرجع ه

.....
.....
.....

7- هل تقوم باختبارات بدنية لكشف مستوى اللاعبين في بداية الموسم؟

8- هل تقوم باختبارات بدنية لمعرفة مدى تطور الجانب البدني للاعبين؟

9- هل يختلف التحضير البدني العام عن التحضير البدني الخاص؟

10- فيما يكمن الاختلاف حسب رأيكم؟

.....
.....
.....
.....

مدرس كرة القدم يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني.

11- هل تعمل على مساعدة اللاعبين على حل مشاكلهم البدنية الخاصة داخل الفريق؟

أحيانا

12- هل تقوم بتوزيع الأدوار والمسؤوليات على اللاعبين أثناء عملية التحضير البدني على حساب القدرات البدنية لكل لاعب؟

13- أثناء عملية التحضير البدني، هل تقدر ظروف اللاعبين و أوضاعهم الاجتماعية؟

أحيانا

14- هل تحرص أثناء عملية تحضيرك للاعبين بدنيا على سنهم الزمني؟

15- هل تراعي الحالة المزاجية و الطبع الذي يتميز به اللاعبون في عملية التحضير البدني لهم؟

16- هل تأخذ بعين الاعتبار المستوى العقلي في عملية التحضير البدني للاعبين؟

أحيانا

المحور الثالث: يتعلق هذا المحور حول معرفة حقيقة تكوين في مجال التحضير البدني.

17- هل أنت متخرج من المعاهد الرياضية؟

18- هي نوع الشهادة المتحصل عليها؟

.....

19- هل تلقيت تكويننا في مجال التدريب يساعدك في أداء المهام في عمليات التحضير البدني للرياضي؟

قليلة كبيرة

20- هل تلقيت معلومات حول الحالة البدنية الرياضي أثناء فترة تكوينك؟

ضعيفة عالية

21- هل الإخفاقات المتكررة تصعب مهمتك في إعداد و تحضير اللاعبين بدنيا؟

أحيانا

22- هل ترى أنه من الضروري وجود محضر بدني إلى جانبك لتحضير اللاعبين بدنيا؟

غير

23- هل لديك المقدرة على تزويد اللاعبين بتقنيات و إستراتيجيات حديثة متعلقة بالتحضير البدني؟

ضعيفة كبيرة

24- هي مختلف طرق التدريب التي تعتمد عليها في التحضير البدني للاعبين؟

.....
.....
.....
.....

جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

موجهة للمدرسين

:

التحضير البدني في كرة القدم وانعكاساته
دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية جيجل -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
: تدريب رياضي

:

مدربيننا الكرام نوجه لكم هذه
بكل موضوعية من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا إن مساهمتكم هاته ستحظى
بطابع الأمانة والسرية التامة ، مساهمتكم ومساعدتكم.

(X) .

:

عيسات

:

شباح نبيل

العايب

بوتسطة ياسين

السنة الجامعي: 2017/2016

كان الهدف من دراستنا بمثابة منطلق مهد لنا الطريق نحو بقية المراحل ألا وهو تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني في كرة القد خلال مرحلة المنافسة والكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق الفرق على تحقيق أفضل النتائج ومعالجتها، حيث يعتبر الجانب البدني الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي للارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية ومن هذا المنطلق يجب على المدربين الاهتمام بالجانب البدني، وهذا ما دفعنا لطرح التساؤل التالي: "هل للتحضير البدني تأثير على نتائج فريق كرة القدم خلال المنافسة - صنف أكابر - ؟"

وقد اعتمدنا في دراستنا على العينة العشوائية كما اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي إرتأينا أنه يناسب دراستنا وهذا عن طريق توزيع استمارات الاستبيان لعينة بحثنا المكونة من 24 مدربا لبعض فرق ولاية جيجل وتم ذلك ابتداء من 12 مارس 2017 إلى غاية 23 مارس 2017. وبعد جمع البيانات والنتائج المحصل عليها توصلنا إلى أن التحضير البدني يشغل حيزا هاما على الساحة الرياضية لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل، ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين وتحسين مردود أدائهم. كما أن كفاءة المربين تشغل حيزا مهما في هذه العملية ومدى قدرة المدربين على تقديم أفضل وأحسن الطرق التدريبية في مجال التحضير البدني الرياضي ففعالية التحضير البدني المقدم من طرف المدربين تظهر من خلال أداء اللاعب ومردوده خلال المنافسة وهو ما يعكس الصورة الحقيقية لكفاءة المدربين في هذا المجال، كل هذا مكننا من وضع بعض الاقتراحات والتوصيات التي ربما تكون دافعا بطريقة أو بأخرى لتفعيل هذا الجانب الحساس ومنها إدراج دراسات وتكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب والتركيز على الجانب البدني والتقني والتكتيكي في تكوين المدربين وتوفير الوسائل والإمكانيات المادية والبشرية كإدماج محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني والسعي لتنمية أداء المدربين وإكسابهم وسائل وطرق تدريب جديدة بالمشاركة في الدورات التكوينية خاصة ما يتعلق بأساليب وطرق التدريب الحديث.