



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

مذكرة مكملة لاستكمال متطلبات شهادة ليسانس في: علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

عنوان المذكرة:

تأثير طريقة تدريب المنافسة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة  
القدم على مستوى الأكاير

تحت إشراف الأستاذ:

✓ قففي أمين

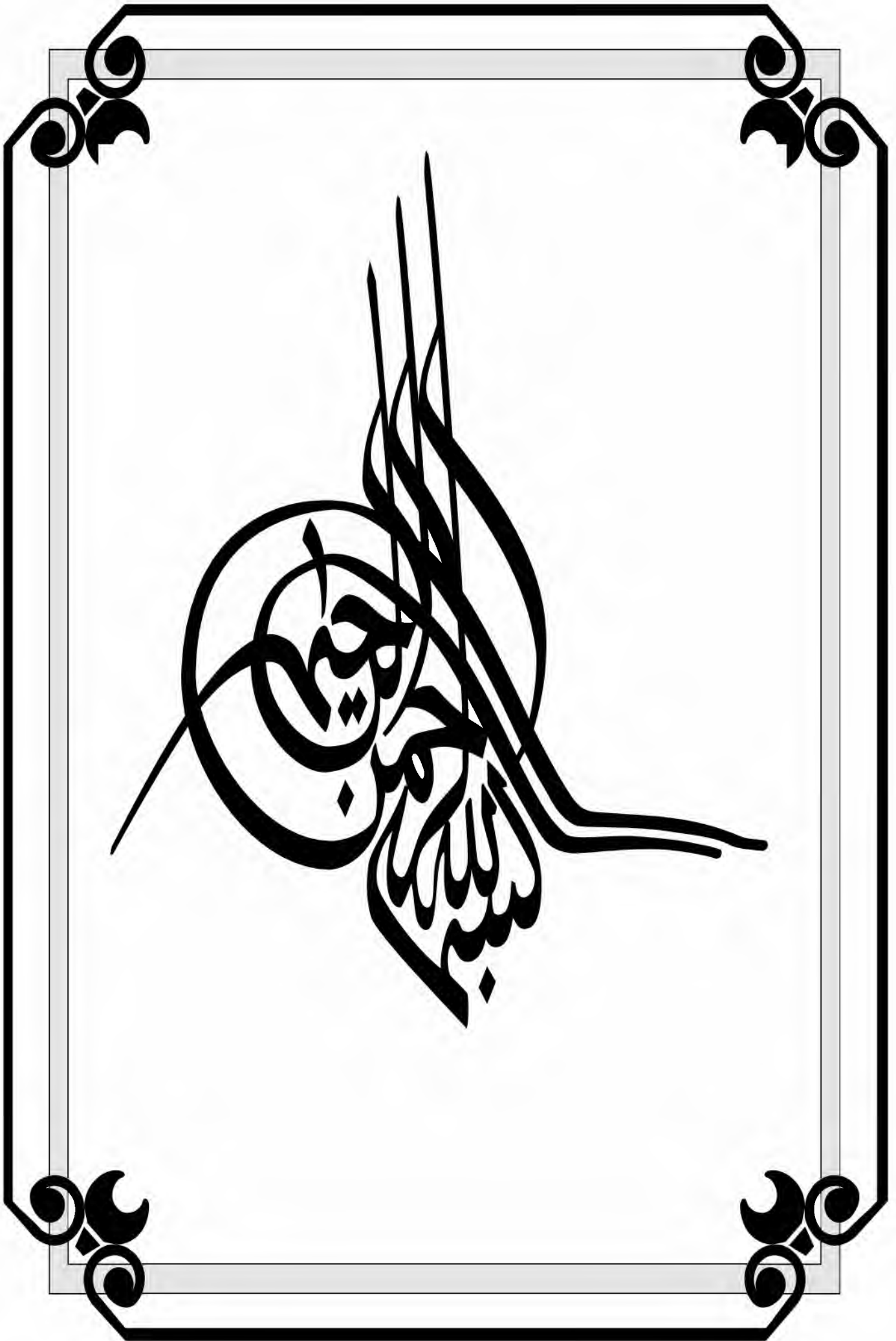
من إعداد الطلبة:

✓ بلهي أنيس

✓ بطاز بلال

✓ حامي عبد الحكيم

السنة الجامعية 2019-2020





## شكر و عرفان

قال سبحانه وتعالى: ولا تنسوا الفضل بينكم

وقال صلي الله عليه وسلم : من لم يشكر الناس لم يشكر الله

ووفاء لأهل الوفاء واعترافا بفضل الكرماء ورد جميل

فالشكر لله تعالى الذي وفقنا لهذا وانعم علينا ثم الشكر لكل إنسان أمدنا يد المساعدة من

قريب أو من بعيد على رأسهم الأستاذ المشرف قفيفي

الذي لم يبخل علينا بالنصائح والتوجيهات

ورغم كثرة مهامه وانشغالاته

كما لا يفوتني أن اشكر كل من علمنا وأثار دربنا في الدنيا

بالعلوم والمعارف

إلى جميع الأساتذة والطاقم الإداري على المساعدات والمجهودات.

في الأخير نسأل الله العفو والعافية في الدنيا والأخيرة.





# إهداء

إلى من تضىء الدنيا بوجودها

إلى منبع العطف والحب في حياتي

إلى روح تلك العزيزة

التي طالما رفعت رأسي افتخار بكوني ابنها

إلى الغائبة عني بجسدها والحاضرة معي بروحها

" أمي الغالية "

رحمة الله عليها

إلى من علمني كيف أتحدى الصعاب

إلى الشجرة التي لا تنقطع تمارها

" أبي الغالي "

إلى من بهم تكتمل السعادة

" أخوتي أخواتي "

إلى من أسعدوني في لحظات الشدة

إلى الجواهر التي منحت الضوء الأخضر وأوقدت دباحير ضمي شموع الأمل والتفاؤل

إلى كل من ساعدني برأيه أهدي إليهم جميعا ثمرة هذا العمل المتواضع





# الإهداء

الحمد لله الذي وهبني نعمة العقل وأمدني بالقوة والإرادة حتى أتممت  
هذا العمل المتواضع واهدي ثمرة جهدي وما جنيته من أتعابي وما  
حصينه من سنوات الدراسة إلى من كرسا حياتهما من اجل تعليمي  
وتربيتي على المبادئ والأخلاق الحميدة ولولاهما لما وصلت لهذا  
النجاح والديا العزيزان

( أبي وأمي ) أطال الله في عمرهما.

كما اخص بالذكر أفراد العائلة وقي المقدم إخوتي وأخواتي في إتمام هذا  
البحث وكل من ساهم من بعيد أو قريب  
والى من وقف بجانبى ولم أقم بذكره





# إهداء

إلى من علمني العطاء دون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار

" والدي العزيز "

إلى بسملة الحياة وسر الوجود إلى معنى الحب والحنان هي الحبيبة

" أمي "

إلى أعز الناس على قلبي أحبائي وفرحتي

" إخوتي أخواتي "

إلى أحبتي وأصدقائي



عبد الكريم

### ملخص الدراسة:

من خلال هذا البحث أردنا تسليط الضوء على الواقع الذي تعيشه كرة القدم ونظرا لما تلقاه لعبة كرة القدم من أهمية بالغة في مختلف البلدان جعلت أصحاب الخبرة يفكرون في إيجاد أفضل الطرق والأساليب العلمية للتدريب التي تعمل على تحسين الأداء المهاري للاعبين، ومن خلال هذا المنطلق تمحور عنوان بحثنا حول المنافسة أثناء التدريب لها دور في تحسين الأداء المهاري ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي ، التساؤلات الفرعية التالية:

- هل المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة التسديد؟
- هل المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة الجري بالكرة؟

أما بالنسبة للفرضيات فكانت كالتالي:

- ✓ المنافسة التدريبية لها دور تحسين مهارة التسديد.
- ✓ هل المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة الجري بالكرة.

ومن بين أهداف الدراسة:

- ✓ محاولة إبراز أهمية التدريب الرياضي والمنافسة بين اللاعبين في تحسين المردود المهاري.
- ✓ إبراز مدى أهمية تحديد أنواع المنافسة من طرف المدرب في تحسين أداء اللاعبين.
- ✓ محاولة معرفة مدى تأثير المنافسة على مردود اللاعبين وعلى مهاراتهم.

إجراء الدراسة الميدانية:

تمثلت العينة في 10 لاعبين لكرة القدم لفئة الأكبر واعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي في الدراسة وذلك باستخدام استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات بعد إخضاعه لشروط العلمية من خلال تحكيمة من قبل أساتذة مختصين، ومن الجانب الإحصائي استخدام النسب المئوية (%) لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد عينة البحث.

وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت المنافسة أثناء التدريب لها دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وعليه نوصي بضرورة أن يكون المدرب واعيا بالمنافسة وضرورة إجرائها.

# فهرس المحتويات



الصفحة	الموضوع
***	الإهداء
***	شكر و عرفان
***	الملخص
***	فهرس المحتويات
***	قائمة الجداول
1	مقدمة
الفصل الأول: الفصل التمهيدي للدراسة	
4	1. تحديد إشكالية الدراسة وتساؤلاتها
4	2. فرضيات الدراسة
5	3. أهداف الدراسة
5	4. أهمية الدراسة
5	5. أسباب اختيار موضوع الدراسة
7-6	6. تحديد المفاهيم
10-7	7. الدراسات السابقة
الفصل الثاني: التدريب والمنافسة	
13	تمهيد
16-14	أولاً: التدريب الرياضي
14	1. مفهوم التدريب
15-14	2. أهداف التدريب الرياضي:
16-15	3. مبادئ التدريب الرياضي
20-16	ثانياً: المنافسة الرياضية

16	1. مفهوم المنافسة الرياضية
17 -16	2. أنواع المنافسة الرياضية
18 -17	3. أهمية المنافسة الرياضية
19 -18	4. قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
20-19	5. الإعداد النفسي للمنافسة
20	6. تحليل الأداء التنافسي للرياضي
20	7. أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
21	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الأداء المهاري في كرة القدم	
23	تمهيد
26 -24	أولاً: الأداء المهاري
24	1. مفهوم الأداء
24	2. أنواع الأداء
24	3. مفهوم الأداء المهاري
25	4. مراحل الأداء المهاري
26 -25	5. أهمية الأداء المهاري
30 -26	ثالثاً: المهارة في كرة القدم
26	1. مفهوم المهارة في كرة القدم
27 -26	2. أهمية المهارة في كرة القدم
27	3. خصائص المهارة في كرة القدم
28 -27	4. العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم

30 - 28	5. متطلبات الأداء في كرة القدم
31	خلاصة الفصل
	الفصل الرابع: كرة القدم، نشأتها، تاريخها، تطورها
33	تمهيد
35 - 34	أولا: كرة القدم
34	1. تعريف كرة القدم
35 - 34	2. تاريخ وظهور انتشار لعبة كرة القدم
39 - 35	ثانيا: نظرة عن تطور كرة القدم في العالم
37 - 35	1. نظرة كرة القدم عالميا
38 - 37	2. تطور كرة القدم في الجزائر
39	3. شعبية كرة القدم
40	ثالثا: أهم المبادئ والقواعد الأساسية لكرة القدم
40	1. المبادئ الأساسية لكرة القدم
40	2. قواعد كرة القدم
41	خلاصة الفصل
	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة
43	1. منهج الدراسة
44 - 43	2. مجتمع الدراسة وعينتها
45 - 44	3. الأدوات المستخدمة في الدراسة
46	4. مجالات الدراسة

الفصل السادس: عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها	
59 -48	1. تفرغ وتحليل البيانات
60	2. مناقشة نتائج الفرضيات
61	3. مناقشة النتائج العامة للدراسة
62	4. الفرضيات المستقبلية
64	خاتمة
69 -66	قائمة المراجع
***	قائمة الملاحق

# قائمة الجداول

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
48	قيام المدرب بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي.	الجدول 01
49	يبين نوع المنافسة التي يحددها المدرب إذا كانت تخدم مهارة الجري بالكرة في نظرك.	الجدول 02
50	يبين إذا كان يعطي المدرب أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة.	الجدول 03
51	يبين لنا إذا لاحظ أثناء التدريب أي تحسن للمستوى في مهارة الجري بالكرة.	الجدول 04
52	يبين لنا إذا كان المدرب يخطط لمنافسة خاصة لتحسين وتطوير مهارة الجري بالكرة.	الجدول 05
53	يبين لنا إذا كانت المنافسة التي يقومون بها من أجل مهارة الجري بالكرة تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.	الجدول 06
54	يبين لنا إذا كانت خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد في نظرك.	الجدول 07
55	يبين لنا إذا كان المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة التسديد في نظرك.	الجدول 08
56	يبين لنا إذا كان هناك أي تحسن في مستوى مهارة التسديد أثناء التدريب.	الجدول 09
57	يبين لنا تحديد نوع المنافسة لتحسين وتطوير مهارة التسديد.	الجدول 10
58	يبين لنا إذا كان اللاعب راضٍ بمستواه في مهارة التسديد في ظل المنافسة التدريبية للمدرب.	الجدول 11
59	يبين لنا طريقة تدريب المنافسة إذا كانت تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.	الجدول 12

مقدمة

## مقدمة:

لقد بدأ الإنسان البشري منذ القديم حتى عصرنا هذا على العناية بتدريب جسمه وتقوية أعضائه المختلفة سواء بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة، وبالرغم من قلة معلوماتنا عن الإنسان الأول إلا أن هناك اتفاقا كبيرا على أن الإنسان الأول لم يكن في حاجة ملحة لتخصيص فترة معينة من يومه ليقوم فيها بممارسة الأنواع المختلفة من الأنشطة الحركية والبدنية والتدريب عليها نظرا لأن ذلك كاف وجزء لا يتجزأ من حياة الفرد اليومية لضمان إشباع حاجاته الأولية.<sup>1</sup>

ورياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعله غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنيف ضمن الدول العظمى، وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي التكوينية لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى مستويات اللياقة البدنية والعمل على المحافظة عليها، وتشير بعض المصادر إلى أن الوصول إلى المستوى المهاري العالمي يتطلب منذ البداية التدريب والاجتهاد وكذلك لا بد من وجود منافسة بين اللاعبين والفرق.

لأن المستوى المهاري لا يولد بين يوم وليلة وأن طريقة تدريب المنافسة تعتبر من أهم التحديات التي يواجهها اللاعبون في مجال الرياضة عامة.

والتدريب خاصة لأن التدريب الذي يعتمد على المنافسة يكون من أهم عوامل النجاح في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم والنهوض بها إلى المستويات العالية كما نلاحظ أن التراجع الملحوظ الذي تشهده الرياضة في الجزائر عامة وكرة القدم خاصة راجع إلى نقص التكوين الرياضي وعدم تأهيل المدربين، وقد قام الطلبة الباحثين بتقسيم هذا البحث إلى خمسة فصول حيث يتضمن الفصل الأول منهجية الدراسة.

أما الفصل الثاني فقد ضم التدريب الرياضي والمنافسة، أما الفصل الثالث فقد ضم الأداء المهاري في كرة القدم، في حين ضم الفصل الرابع كرة القدم ونشأتها وتطورها.

أما الفصل الخامس والأخير فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها، أخيرا خاتمة وقائمة المراجع.

<sup>1</sup> مزهود لوصيف، وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، دالي إبراهيم، الجزائر 1997،



الفصل الأول:

الفصل التمهيدي للدراسة

## 1. إشكالية الدراسة:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية ف شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكب مع تكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه مجموعة من التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.

فمن الرياضيات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية لاعب كرة القدم، إن التطور الذي تستهدفه هذه الرياضة ليس وليد الصدفة إنما هو ناتج عن تسلسل برامج تدريبية ومنهاج تخطيطية جديّة وفق الأسس العلمية والتي تشمل جميع الجوانب (بدنية، مهارية، تخطيطية، ذهنية، مورفولوجية...).

ولهذا لا بد من الأخذ بعين الاعتبار لهذه العوامل من أجل التحسين والرفع من مستويات إنجاز وأداء اللاعبين خصوصا أولئك الذين لا ينقطعون عن أداء المنافسات لأي أسباب كان لذلك إرتأينا عبر بحثنا إلى دراسة هذه الظاهرة التي تتمثل في تأثير طريقة تدريب المنافسة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وعليه يمكن طرح مجموعة من الأسئلة يترأسها التساؤل الرئيسي:

✓ هل المنافسة أثناء التدريب لها دور في تحسين الأداء المهاري؟

الأسئلة الفرعية:

✓ هل المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة التسديد؟

✓ هل المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة الجري بالكرة؟

2. الفرضيات:

✓ المنافسة التدريبية لها دور تحسين مهارة التسديد.

✓ هل المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة الجري بالكرة.

### 3. أهداف الدراسة:

- ✓ محاولة إبراز أهمية التدريب الرياضي والمنافسة بين اللاعبين في تحسين المردود المهاري.
- ✓ إبراز مدى أهمية تحديد أنواع المنافسة من طرف المدرب في تحسين أداء اللاعبين.
- ✓ محاولة معرفة مدى تأثير المنافسة على مردود اللاعبين وعلى مهاراتهم.

### 4. أهمية الدراسة:

يعتبر موضوع البحث هاما حيث يحمل في طياته الكثير من المؤشرات والدلائل التي تبرز أهميته ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز أي تتجمع بشكل يؤدي إلى تحقيق أهداف معينة ويمكن تقسيم أهمية هذه الدراسة إلى:

#### أ. أهمية علمية:

- ✓ معرفة تأثير المنافسة الرياضية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ إثراء الرصيد المعرفي والعلمي لدى الباحثين والمدرسين.
- ✓ فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هذا النوع من البحوث.
- ✓ إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث وملاءم الفراغ.

#### ب. أهمية عملية:

- ✓ التعرف على أنسب الطرق والأساليب التي تساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري في كرة القدم.
- ✓ معرفة تأثير التدريب الرياضي والمنافسة على أداء اللاعبين.

### 5. أسباب اختيار موضوع الدراسة: إن اختيار هذا الموضوع راجع إلى عدة أسباب أهمها:

- ✓ قلة الدراسات حول الموضوع.
- ✓ محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.
- ✓ الرغبة في تسليط الضوء على تدريب المنافسة وتأثيرها على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
- ✓ الإلمام بالجوانب النظرية والميدانية.

## 6. تحديد المفاهيم:

### 1. التدريب:

أ. لغة: يقال درب فلان فلانا الشيء ودربه على الشيء: عوده ومرنه.<sup>1</sup>

بأ. إصطلاحاً: مجموعة من البرامج المهمة بالتعليم وتحسين المهارة الفنية ليؤدي المتدرب انجازاً أفضل.<sup>2</sup>  
تأ. إجرائياً: مجموعة النشاطات التي تعلم المتدربين وتحفزهم، وتثري قيمتهم، وترتفع بمستويات تفكيرهم، وتحسن مهاراتهم القيادية والأساليب التي يتبعونها.

### 2. المنافسة:

أ. لغة: مصدر نافس والمنافسة يعني التنافس ويعرفها معجم المعاني العربي على أن المنافسة الرياضية هي مباراة رياضية، أي بدل كل الجهود لتحقيق التفوق.<sup>3</sup>

بأ. اصطلاحاً: تعرفها مارغريت ماد بقولها هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون المنافسة من أجل المنافسة والشهرة ونيل مكانة في المجتمع.<sup>4</sup>

تأ. إجرائياً: هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين.

### 3. الأداء المهاري:

أ. لغة: يعرف في معجم اللغة العربية المعاصرة على أنه تسديد أو دفع ما هو واجب ومستحق.<sup>5</sup>

بأ. إصطلاحاً: إن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستوى ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة.<sup>6</sup>  
تأ. إجرائياً: هو الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة

<sup>1</sup> معجم اللغة العربية المعاصرة معجم عربي - عربي.

<sup>2</sup> هارة، أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد، مطبعة اوفيس التحرير، 1975 ص 11.

<sup>3</sup> معاجم اللغة العربية عربي عامة.

<sup>4</sup> محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1995، ص 422

<sup>5</sup> معجم اللغة العربية المعاصرة معجم عربي - عربي.

<sup>6</sup> عبد الغفار عروسي، دحمان معمر، دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2004، ص 40.

#### 4. كرة القدم:

أ. لغة: تعرف في معجم المعاني الجامع- معجم عربي عربي على أنها " لعبة رياضية تلعب بين فريقين على ملعب مستطيل الشكل ذي مرمى في نهاية كل جهة منه ويتكون كل فريق منهما من أحد عشر لاعبا".<sup>1</sup>

ب. إصلاحاً: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق من 11 لاعب يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد ومحددة في كل طرف من طرفيه مرمى للهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.<sup>2</sup>

ت. إجراءات: كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعب في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

#### 7. الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

##### ➤ الدراسة الأولى:

- ✓ اسم الباحثان: شريف هشام ، شنتير حميد 2011، 2012 ماستر.
- ✓ عنوان البحث: فعالية التحضير البدني وأثره على لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
- ✓ التساؤل العام: هل للتحضير البدني تأثير على لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟
- ✓ الفرض العام: لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- ✓ أهداف البحث:
- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى اللاعبين أثناء فترة المنافسة.
- ✓ منهج البحث: المنهج التجريبي.
- ✓ مجتمع وعينة البحث: أواسط كرة القدم ضمن البطولة الولائية لغليزان 2011 / 2012 وكان عدد الفرق المشاركة 12 فريق.
- ✓ أدوات البحث: الاختبارات والقياسات.

<sup>1</sup> معجم المعاني الجامع- معجم عربي عربي

<sup>2</sup> مأمون بن حسن آل سلمان، كرة القدم بين المصالح والمقاصد الشرعية، ط2، دار بن حزم، بيروت، لبنان، 1998، ص9.

- ✓ أهم النتائج: التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة فعالية التحضير البدني والتحكم في الحمولة المناسبة للتدريب.
- ✓ أهم توصيات:
- يجب الاهتمام باللياقة البدنية للوصول بها إلى القمة من خلال التحضير البدني الجيد.
- يجب إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.
- الدراسة الثانية:
- ✓ اسم الباحثان: عابد مختار، بن باكر كامل 2012 ، 2013 ماستر.
- ✓ عنوان البحث: تأثير كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.
- ✓ التساؤل العام: هل تؤثر كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة؟
- ✓ الفرض العام: تؤثر كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.
- ✓ أهداف البحث: التعرف على مدى تأثير كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.
- ✓ المنهج المتبع: المنهج التجريبي.
- ✓ مجتمع وعينة البحث: اللاعبين الذين ينشطون في البطولة الوطنية الأولى 2012 / 2013 أقل من 17 سنة.
- ✓ عينة البحث: 24 لعب ينتمون لفريق ترجي مستغانم أقل من 17 سنة.
- ✓ أدوات البحث:
- المقابلات الشخصية.
- الاستبيان.
- الاختبارات البدنية.
- الاختبارات المهارية.
- ✓ أهم نتائج:
- كثافة المنافسة تعتبر عامل مهم لما له من أثر ايجابي في تحسين الأداء وتحقيق نتيجة جيدة.
- اللعب بصفة مستمرة يحافظ على اللياقة من الجانب البدني والمهاري والنفسي.
- ✓ أهم التوصيات:
- عدم إهمال كثافة المنافسة باعتباره عامل مهم لما له من أثر ايجابي في تحسين الأداء للاعبين وتحقيق نتائج جيدة.

- الاهتمام بضرورة اللعب بصفة مستمرة في المقابلات للحفاظ على اللياقة من الجانب البدني والمهاري والنفسي.
- اعتبار أن الأداء الجيد للاعبين له ارتباط وثيق بكثرة المنافسة.
- الدراسة الثالثة:
- ✓ إسم الباحثان: دراسة: حلمي مصطفى، هزيل مختار. 2013- 2014 ماستر.
- ✓ عنوان البحث: دراسة أثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.
- ✓ التساؤل العام: هل تؤثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب؟
- ✓ الفرض العام: تؤثر المنافسة على المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب.
- ✓ الهدف العام: التعرف على مدى تأثير المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب.
- ✓ مجتمع البحث: أشبال النوادي الذين ينشطون في البطولة الوطنية 2 أقل من 17 سنة الذين بلغ عددهم 408 للموسم الرياضي 2013 / 2014.
- ✓ منهج البحث: منهج تجريبي.
- ✓ عينة البحث: 36 لاعب من فريق هلال وشباب سيق.
- ✓ أدوات البحث:
- المقابلات الشخصية.
- الاستبيان.
- الاختبارات البدنية.
- الاختبارات المهارية.
- ✓ أهم نتيجة: للمنافسة دور مهم في ضمان اللاعبين للفرصة الرياضية خلال فترة ما بعد التحضير.
- ✓ أهم التوصيات: يجب تطبيق الاختبارات في بداية فترة الإعداد على مستوى اللاعبين المعيارية حتى يتمكن المدربون من وضع خطة تدريب وكذلك تكرار إجراء الاختبارات بين فترة وأخرى للوقوف على مدى مستوى اللاعبين.
- التعقيب على الدراسات السابقة:
- لقد لاحظنا عدم توافق الدراسات السابقة والمشابهة لبحثنا في المنهج المتبع حيث استخدمت هذه الدراسات المنهج التجريبي في حين أن دراستنا اعتمدت على المنهج الوصفي.

كما أنه كان لزاما على الباحثين في هذا المنهج أن يستخدموا الأدوات اللازمة كالاختبارات البدنية والمهارية على عينة من اللاعبين مهما اختلفت فئاتهم العمرية ،وقد توصل كل باحث تقريبا لنتيجة مشتركة وهي للمنافسة دور هام في الحفاظ على اللياقة البدنية ،كما اشتركوا أيضا في توصية واحدة وهي الاهتمام بالمنافسة كونها عامل مهم في الحفاظ على اللياقة البدنية.

➤ نقد الدراسات السابقة:

وقد ارتأينا في دراستنا هذه التطرق لعامل المنافسة وطريقة تأثيره على تحسين الأداء المهاري للاعبين وخاصة في التجانس بين لاعبي نفس الفريق تتمثل في اللاعبين الأساسيين و الاحتياطيين داخل الفريق بحيث اللاعبين الاحتياطيين الذين لا ينالون فرص كثيرة مقارنة بالأساسيين وهذا ما يحقق روح المنافسة بينهم و هذا الذي سوف يؤثر على نتائج الفريق ككل.



## الفصل الثاني:

التدريب وطريقة المنافسة

## تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن 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 التدريب و مفهوم المنافسة وكذلك أنواع المنافسة وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

## أولاً: التدريب الرياضي

### 1. مفهوم التدريب:

يستند التدريب الرياضي على الأسس العلمية وخاصة على المبادئ التربوية المرحلية الموجهة للوصول إلى الكمال الرياضي عن طريق التأثير المنظم والدقيق على إمكانيات وقابلية الرياضي لإيصاله إلى أعلى مستوى ممكن في لعبة أو فعالية رياضية معينة<sup>1</sup>.

وير " ماتيفيف" إن كل نوع من أنواع تدريب اللياقة البدنية عبارة عن قوانين وأنظمة تظهر التعود البيولوجي أو بمعنى آخر تدريب اللياقة البدنية يساوي التكيف البيولوجي وإن التكيف البيولوجي يحصل ميدانياً من خلال التنفيذ في حيز وجود مبادئ التدريب<sup>2</sup>.

ويعرفه ليبمان (1975) بأنه كل الأعمال هوات جسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب.

كذلك يعرفه "بسطويسي أحمد" 1991 بأنه عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتنا بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن<sup>3</sup>.

ومصطلح التدريب على العموم على العموم يعني " مجموعة من الإجراءات المخططة والمبينة على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما<sup>4</sup>.

وإن مفهوم التدريب الرياضي الحديث يعني العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة<sup>5</sup>.

### 2. أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- ✓ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- ✓ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.
- ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي، التدريبي والتدريسي، والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب

<sup>1</sup> هارة، أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد ، مرجع سبق ذكره، 12

<sup>2</sup> Matwejew ,l.p,grandlagenndessportlichen trainings . berlin 1981 , p 64

<sup>3</sup> بسطويسي احمد، أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص48

<sup>4</sup> أمر الله احمد البساطي، التدريب الرياضي و تطبيقاته، الإسكندرية ، مطبعة الانتصار لطباعة اوفيس ، 1998 ص2.

<sup>5</sup> مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ،(1998)، ص21

الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية: السرعة، القوة، التحمل، والمهارية الخطئية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلفية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ.<sup>1</sup>

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها أطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.<sup>2</sup>

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.<sup>3</sup>

### 3. مبادئ التدريب الرياضي<sup>4</sup>

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين و رفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية، و تتلخص مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم بما يلي:

- ❖ إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- ❖ إن أحمال التدريب بالشدة و التوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- ❖ أن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي على زيادة استعادة الشفاء و تطوير اللياقة البدنية.
- ❖ الزيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
- ❖ إن التدريب الزائد يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا .

<sup>1</sup> أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، 199، ص 12.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1990، ص 21.

<sup>3</sup> محمد حسن عالوي، القياس والتقييم في ت ب و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 2000، ص 20.

<sup>4</sup> موفق اسعد محمود، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار الدجلة، الأردن، 2007، ص 12.

يكون التكيف خاصا و مرتبطا بطبيعة التدريب الخاص بالإضافة إلى ما تم ذكره أعلاه، فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي:زيادة الحمل، المرود العائد، التخصص.

## ثانيا: المنافسة الرياضية

### 1. مفهوم المنافسة الرياضية:

مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم.<sup>1</sup> ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة أال أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثالث عوامل هي: طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة. الحوافز المقدرة للمنافسة.

استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.<sup>2</sup>

### 2. أنواع المنافسة الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية الرسمية.

#### ➤ المنافسة التمهيدية:

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

#### ➤ المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي.

<sup>1</sup> محمد حسن عالوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص28.

<sup>2</sup> محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1995، ص422.

➤ المنافسة التجريبية:

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

➤ منافسات الانتقاء:

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

➤ المنافسة الرئيسية:

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

3. 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.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم 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 يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولند سلي" كثيرا ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التفافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة التستهجي هذه المشاعر بل

<sup>1</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 25-26.

تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلفية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تتدرج ضمن مفهوم التنافس.

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

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

#### 4. 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، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية 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 متابعة ومشاهدة الأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية. فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والعالمي 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.<sup>1</sup>

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل اللعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup> سامي الصفار، كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، 1982، ص230.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص 231.

وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك ال يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.

### 5. الإعداد النفسي للمنافسة:<sup>1</sup>

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.

#### 1. تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

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

#### 2. أهمية الإعداد النفسي للمنافسة: يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

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

#### 3. طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

- يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتملك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:
- ✓ تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.
  - ✓ تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

<sup>1</sup> طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص



وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما ال 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 لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك أداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، وال يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية. لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمرينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف. لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.

#### 6. تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.<sup>1</sup>

#### 7. أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتخصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية. - تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، يخالف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> طه إسماعيل وآخرون، المرجع السابق، ص 406.

<sup>2</sup> مزهود لوصيف، وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، المرجع سبق ذكره، ص 320.

## 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 والتلميح إلى الاختلاف بين المنافسة والتدريب نظرا للعوامل النفسية.

وأیضا الرياضة لا تعيش بدون منافسة وعملية التدريب بمفردها لا تتطوي على أي معنى ولكن تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لتحقيق أفضل مستوى من المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عملية التدريب وأنها تسهم في تنمية وتطوير السمات الخلقية الإرادية وكذلك قدرات ومهارات اللاعب.

الفصل الثالث:

الأداء المهاري في كرة القدم

## تمهيد

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

ورياضة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال و الشباب ، مما لا بد لممارس كرة القدم التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلان ضرورة لا بد منها عند طريقة التدريب ووضع البرامج الخاصة به ، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب. الشئ الذي يجعله قادر على التصرف بالكرة أو بدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بفعالية أكبر وبكفاءة كبيرة.

أولاً: الأداء المهاري: وسنتطرق فيه فيما يلي:

### 1. مفهوم الأداء:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على اثنين هما: أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله: أي واجبات ومسؤوليات.

ثانياً: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله 1989 Thomas أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كما: القدرة، الاستعداد، الدافعية... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة، إلى المهارات المكتسبة.<sup>1</sup>

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المعارف التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.<sup>2</sup>

### 2. أنواع الأداء:

1.2 الأداء والمواجهة: أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد.

2.2 الأداء الدائري: طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

3.2 الأداء في محطات: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة.<sup>3</sup>

### 3. مفهوم الأداء المهاري:

هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، و هو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة.<sup>4</sup> كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر، دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين مرجع سبق ذكره، ص 45.

<sup>2</sup> محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 168 .

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الأردن ، 1998 ، ص 41-42.

<sup>4</sup> وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى، ألبانيا ، 2020، ص 374.

<sup>5</sup> المرجع نفسه، ص 149.

## 4. مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدريبات مختلفة وهي:

## 1.4 مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها، و تبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية، و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة و كفاءة الأداء المهاري.

## 2.4 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء.<sup>1</sup>

## 3.4 مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى ولو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية.<sup>2</sup>

## 5. أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، و ويتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إدارية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج مميزة.

إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي، و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة و

<sup>1</sup> أحمد أمر الله البساطي، أسس و قواعد التدريب الرياضي ، مرجع سبق ذكره ، ص 26-27.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص 28-29.

لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت بمهارة بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة.<sup>1</sup>

### ثانياً: المهارة في كرة القدم:

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها، إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر.

وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة ويعد هذا التعدد والتنوع كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لتلك الرياضة سواء كان على مستوى مشاهديها أو ممارسيها.

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعاتها واختلافاتها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب آخر مع الكرة خاصة في المستويات العالية مما زاد هذه الرياضة متعة وتشويقاً وعمل على إكساب ممارسيها إشباعاً حركياً سواء بالأداة أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق ونتائجه بدرجة كبيرة على طريقة التعامل مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، وكذلك كيفية تصويبها نحو المرمى والتحرك بدونها.

#### 1. مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.<sup>2</sup>

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية. ويرى (محمد حازم ومحمد أبو يوسف)، بأنها "القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، وهو إصابة مرمى فريق الخصم بأكثر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه."<sup>3</sup>

#### 2. أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي يمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية من أجل الفوز.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه لمختلف المهارات لهذه اللعبة، ولكما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية، وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها.

وتعد المهارة حجراً أساسياً إلى جانب العوامل البدنية والنفسية في بناء اللاعب المتكامل.

<sup>1</sup> حسن السيد ابو عبده، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، دار الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 33-37.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص71.

<sup>3</sup> محمد حازم، محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2005، ص49.

وبشير (أحمد حسن علاوي)، " إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعاً لنوع النشاط الذي يتخصص فيه.<sup>1</sup>

وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقس زملائه في الفريق.

### 3. خصائص المهارة في كرة القدم:

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى بجملة من الخصائص نذكر منها مايلي:

➤ الخصائص التقنية: وتتمثل هذه الخصائص في:

✓ التعداد: تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى ، حيث تنفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها.

✓ التنوع: إن طبيعة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ماعدا اليدين ، جعلها تزخر بكم هائل من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين ، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر في تنفيذها، حيث يختلف كل جزء من غيره في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة.

➤ الخصائص النفسية:

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات والقرارات السريعة التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك، والتفكير، مع التركيز في التكيف مع الواقع للعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة والتحكم فيها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ الحركات وتحديد مواقع زملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور.<sup>2</sup>

### 4. العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب أثناء أدائه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي في النقاط التالية:<sup>3</sup>

✓ المساحة:

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين، ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيرا للحركة والسيطرة على الكرة والانتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة لمسار الكرة وموقع الزملاء، أما إذ صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة، حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، 1972، ص 275.

<sup>2</sup> ابراهيم شعلان، محمد عفيفي، كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001، ص 16

<sup>3</sup> نفس المرجع، ص 22.



✓ المكان أو المنطقة من الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة وبالتالي تستدعي مهرة معينة عن غيرها ، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيء للهجوم في الثلث الأول عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي.

كما أن جانبي الملعب يحتمان الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهيئة.

✓ موقع الزميل وتحركاته:

يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزاويا التميرير السليمة وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم.

✓ الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات ، حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب دمج بين أكثر من مهارة في آن واحد، كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

✓ سرعة وقوة ومستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم ، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبًا معينًا في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً ، ملتويًا أو لوبيًا. فمي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام، كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحًا صغيرة كالوجه الأمامي للقدم.

أما مستوى الكرة أرضي كان أو عالي أو نصف عالي، فيؤثر في الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء، كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس.<sup>1</sup>

5. متطلبات الأداء في كرة القدم:

1.5 المتطلبات البدنية:

كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعًا بلياقة بدنية عالية ، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية و الأسبوعية، الفترية، السنوية ، فكرة القدم الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية.

حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات ، و لذلك فإن التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية، و وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بالأداء المهاري و الخططي للعبة.

<sup>1</sup> إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، مرجع سابق ص 22.

و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة القدم صفات بدنية للإعداد البدني العام ، وصفان بدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة القدم، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطئية، على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب، و إمكا كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة القدم كنتيجة لظهور كرة القدم الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة القدم الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقات اللاعبين، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.<sup>1</sup>

### 2.5 المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة القدم تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة القدم بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، و يمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الاتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

فكرة القدم تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، و على ذلك فان جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة، و هي خاصة تتميز بها لعبة كرة القدم.<sup>2</sup>

### 3.5 المتطلبات الخطئية:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في:

- متطلبات خطية هجومية.
- متطلبات خطية دفاعية.
- المتطلبات الخطئية الهجومية لحارس المرمى.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي و آخرون، الإعداد النفسي في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002 ، ص 29-30.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص 33.

– المتطلبات الخطية الدفاعية لحارس المرمى.<sup>1</sup>

#### 4.5 المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية.

فنظراً للأداء الحديث في كرة القدم خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال

المباريات البطولات الدولية والإقليمية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين.

والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية

كضبط النفس، والثقة، والتوتر، والخوف، وغيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً ورئيساً في حسم نتائج بعض المباريات.

فنظراً للتطور الكبير في كرة القدم والذي تعكسه مستويات لاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور

في الأداءات المهارية و الخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب

النفسي بالنسبة للاعبين والفرق، و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني، والمهاري و

الخططي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية وتدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات

الرياضية و لذلك أصبح لزاماً على المدربين والمتخصصين وخبراء وأعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية والاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات المختلفة والمرتبطة بلعبة كرة القدم.

ويعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل أحد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق

في المستويات و التي يقع فيها اللاعبون و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات.<sup>2</sup>

#### 5.5 المتطلبات الفيزيولوجية:

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة القدم إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة

مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة القدم صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية

اللاهوائية ( في غياب الأكسجين ) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة

وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات وتعتمد على

وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن ع لاي و آخرون، الإعداد النفسي في كرة القدم، مرجع سابق، ص 38.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص 39-40.

<sup>3</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي و كرة القدم، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، ط1، القاهرة، 1999، ص 89-90.

## خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فإن الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه وتثبيته سواء كان في كرة القدم أو في أي رياضة أخرى، و لا يمكننا إغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة القدم أثناء تعلم المهارات و محاولة تشبثها من ضغط نفسي وكذا في بعض الأحيان قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة أو من التدريب، ومن هنا وحسب وجهة نظرنا فإن المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب وكذا أعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات وتثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية و فسيولوجية.

## الفصل الرابع:

كرة، القدم، نشأتها، تطورها تاريخها

## 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 أجنستهم وألسنتهم، وذلك لم تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة القريق 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 الأطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى سماع التعليق عبر المذياع.

## أولاً: كرة القدم

### 1. تعريف كرة القدم:

أ. لغة:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER<sup>1</sup>.

ب. اصطلاحاً:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفرقتين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.<sup>2</sup>

وقد رأى مارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئها آنذاك ، ثم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس . وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد المنفوخة، فوق أرضية الملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90 دقيقة ، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

### 2. تاريخ وظهور انتشار لعبة كرة القدم:

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديماً كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم"<sup>3</sup>. 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؟<sup>4</sup> كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد

<sup>1</sup> رومي جميل، "فن كرة القدم"، ط2، دار النفائس، بيروت، 1986، ص05.

<sup>2</sup> فيصل رشيد، عياش الدليمي، ولحمر عبد الحق، "كرة القدم"، المدرسة العليا لأستاذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم ، 1997، ص01.

<sup>3</sup> إبراهيم عالم، "كأس العالم لكرة القدم"، دار القومية والنشر، مصر، 1960، ص60.

<sup>4</sup> محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم حماد: "أساسيات كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار المعرفة، مصر: 1994، ص(08).

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 قدماً" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة.<sup>1</sup>

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

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديماً باسم "كالسيو" Calcio، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرين من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعباً يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشناً والملعب مغطى كله بالرمل.<sup>2</sup>

ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتكامل برأس القائد الدانمركي.<sup>3</sup>

## ثانياً: نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

### 1. نظرة كرة القدم عالمياً:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حداً لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهديف أو الفن. وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملاً لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.<sup>4</sup>

ولم تكون هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقوم بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غزياً مستهزئاً وكانت المباراة تستمر أياماً وأسابيع ولشهور حتى يصل أحد الطرفين الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير

<sup>1</sup> مختار سالم، "كرة القدم لعبة المالين"، ط 2، مكتبة المعارف بيروت، 1998، ص 12.

<sup>2</sup> جميل نظيف، "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"، ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993، ص 342.

<sup>3</sup> حسن عبد الجواد، "كرة القدم"، ط 7، دار العلم للمالين، بيروت، لبنان، 1984، ص 15.

<sup>4</sup> فيصل رشيد، عياش الدليمي، ولحمر عبد الحق، "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 02.



أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار بين اللعب، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون أنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل كرة.<sup>1</sup>

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت كيماري<sup>2</sup> منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو" CALCIO" تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشر كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ. لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدانمركيون الانجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الانجليز رأس القائد الدانمركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليد.<sup>2</sup>

واعتبر فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد ويكتونها Foot Ball ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.<sup>3</sup>

وقد تم توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك \*إدوارد الثاني\* وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح لتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومتفقة، 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 توتر 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.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء.

فعجز الاتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م، اقترحت النمسا والمجر وتشيكو سلوفاكيا وايطاليا على الاتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر، ايطاليا، السويد، الأورغواي فوافق الاتحاد

<sup>1</sup> المذكرة الرياضية، مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للعالم والوثائق الرياضية"، الجزائر، 1998، ص6.

<sup>2</sup> إبراهيم عالم، "كأس العالم لكرة القدم"، مرجع سابق، ص32.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد، "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي عمان، الأردن، 1998، ص11

الدولي وطلب من الأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م، بمشاركة 13 منتخب 04 من أوروبا و09 من أمريكا.<sup>1</sup>

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

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة.

## 2. تطور كرة القدم في الجزائر:

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا لظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمنتفعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعها من خلال سيرتها التطورية.

### ➤ المرحلة الأولى: 1895-1962:

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ \*عمر بن محمود علي رايس\* تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوث ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر.<sup>2</sup>

غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة "CSC" هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي لوهران، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والإتحاد الإسلامي للجزائر".<sup>3</sup>

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

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار، "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص23.

<sup>2</sup> Hamid Grien : *Almanche du sport algérien*, édition ANEP ROUIBA ,Alger,1990,p37.

<sup>3</sup> محمد منصوري ، " الكرة الجزائرية فوز مستحق " ، جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر:ص23.

➤ المرحلة الثانية: 1962-1976:

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي. ونظمت أول بطولة وطنية موسم 1962-1963 توج بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1 أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أما المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976.<sup>1</sup>

➤ المرحلة الثالثة: 1978-.....:

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشديد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد، بلومي، فرقاني، ماجر.....الخ.

عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني على الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائى إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتالين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 2-0 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة 01-00 من إمضاء وجاني.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد منصورى: "جريدة الشباك"، مرجع سابق، ص 23.

<sup>2</sup> السعيد خباطو، "مقابلة صحفية"، جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997، الجزائر، ص 07.

### 3. شعبية كرة القدم:

إن كرة القدم بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الرياضات الأخرى كما اكتسبت شعبية كبرى ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو حتى في شاشات التلفزيون أو نسمع لوصفها في المذيع.

وتعتبر كرة القدم بدون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقلما أن تجد بلداً في العالم لا يعرف أبناءه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها وقد ذكر السيد "جون ريمة" الرئيس السابق للاتحادية الدولية لكرة القدم قد قال مازحا "إن الشمس لا تغرب أبداً عن إمبراطوريتين" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة تجذب الصغار أو الكبار لممارستها أو مشاهدة مبارياتها بالرغم أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية في العالم انتشاراً.

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشار وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الأورغواي والبرازيل والبراغوي في مسابقة كأس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من الشعبية ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف أن الأورغواي فازت بكأس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة ، حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992<sup>1</sup> الأورغواي مساحتها 18000 كلم<sup>2</sup> أي ثلث مساحة فرنسا سكانها 2 مليون نسمة فيها 3600 نادي يضم 125000 لاعب والبراغواي مساحتها 170000 كلم<sup>2</sup> عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000 لاعب.

ومن هذا يتضح أن جزء من سبعة عشر جزءاً من سكان الأورغواي يلعبون كرة القدم وهذه النسبة تكاد لا تصدق.

مما تقدم نستطيع وبسهولة أن ندرك سر جنون هذه الدول بهوية كرة القدم وأن تكشف الحرارة المتدفقة في نفوس جماهيرهم وسبب الحوادث المثيرة التي حدثت بكثرة في ملاعب كرة القدم ومما يزيد الدهشة يقول "عوض شعبان" أول شئ صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالاً ونساءً شيوخاً وشباباً وأطفالاً بكرة القدم، بحيث لا تدخل منزلاً في "ريو" أو "ساو بولو" أو غيرها ألا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> إبراهيم عالم، "كأس العالم لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 34.

<sup>2</sup> مجلة الوطن الرياضي، العدد 89 الصادر بتاريخ 12/08/1985 الجزائر.

### ثالثاً: أهم المبادئ والقواعد الأساسية لكرة القدم

#### 1. المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إذ أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:<sup>1</sup>

- ✓ استقبال الكرة.
  - ✓ المحاورة بالكرة.
  - ✓ المهاجمة.
  - ✓ رمية التماس.
  - ✓ ضرب الكرة.
  - ✓ لعب الكرة بالرأس.
  - ✓ حراسة المرمى.
2. قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، مابين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولاكن لازالت باقية إلى الآن سيق أول القوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع، ومن هذه المبادئ ما يلي:

#### ➤ المساواة:

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

#### ➤ السلامة:

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

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد، "المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، ط4، دار العلم للمالين، بيروت: 1997، ص25-27.

خلاصة:

إن تطور لعبة كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية وأكثر من رياضة أخرى. وفي الأخير نستخلص بأن هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية للدراسة

## 1. منهج الدراسة:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة طريقة تأثير تدريب المنافسة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.<sup>1</sup>

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

## 2. مجتمع الدراسة وعينتها:

## 1. مجتمع البحث:

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

ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، تلاميذ، كتب، سكان، أو أية وحدات أخرى).<sup>3</sup>

## 2. عينة البحث:

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

<sup>1</sup> حسين عبد الحميد رشون، مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003، ص 66.  
<sup>2</sup> محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي، ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1986، ص 101.

<sup>3</sup> عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 56.



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

كما ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتخلص دراسة العينات في أنه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة.<sup>2</sup>

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى جيل حمادي كرومة وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار العينة العشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص ومميزات وذلك لسببين:

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تميز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.
- اختبار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختبار العينات وقد شمل مجتمع البحث على 30 في حين أخذنا 10 مفردة ممثلة للمجتمع البحث متمثلة في لاعبي كرة القدم.

### 3. الأدوات المستخدمة في البحث:

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

1. الاختبارات: وتتمثل في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية.
2. الاستبيان: يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان منه خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بينه

<sup>1</sup> رشيد زرواتي، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2007، ص 334.

<sup>2</sup> عمر مصطفى التير، استثمارات استبيان ومقابلة الدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي، بيروت، 1986، ص 54.

هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت، الجهد كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير الشروط التقنيين من صدق وثبات وموضوعية.<sup>1</sup>

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

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

3. أسلوب التحليل الإحصائي: لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة

واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي

تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق

————— إتبع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ ————— س 100%

← ص ع

فإن  $\frac{ع}{ص} \times 100$

ص

✓ حيث : ص : النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات.

س: عدد أفراد العينة.

<sup>1</sup> حسين أحمد الشافعي، رضوان أحمد مرسل، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، د.ن.س، ص 205.

## 4. مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: أجري البحث الميداني في: حمروش حمودي - حمادي كرومة-
- المجال الزمني: انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:
- ✓ المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من بداية شهر سبتمبر إلى غاية شهر أكتوبر 2020.
- ✓ المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفرق المهنية وذلك بتاريخ 2020/10/08 وت استرجاعها 12/10/2020.
- المجال البشري:

بما أن هذه الدراسة تقوم بدراسة طريقة تأثير تدريب المنافسة على تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم فإن اخترنا العينة أن تكون العينة من فئة الأكابر حمادي كرومة.

الفصل السادس:

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

المتوصل إليها

### 1. تفرغ وتحليل البيانات

المحور الأول: هل المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة الجري بالكرة؟

الجدول رقم (01): قيام المدرب بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	06	60 %
لا	04	40 %
المجموع	10	100%

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (01) أن 06 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 60% من اللاعبين يعتبرون أن المدرب يقوم بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي، في حين أن 04 من الأفراد أي بنسبة 40 % يرون العكس.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (01) أن الأغلبية يرون أن المدرب يقوم بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي.

الجدول رقم (02): يبين نوع المنافسة التي يحددها المدرب إذا كانت تخدم مهارة الجري بالكرة في نظرك

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	80 %
لا	02	20 %
المجموع	10	100%

من خلال تحليل الجدول رقم (02) يتبين لنا أن 08 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 80% من اللاعبين يعتبرون أن نوع المنافسة التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (02) أن أغلب اللاعبين يرون أن نوع المنافسة التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة وذلك يتبين في المباريات التي يجرونها والتي تتطلب بدل مجهود كبير وبالتالي المهارات المكتسبة في التدريب.

الجدول رقم (03): يبين إذا كان يعطي المدرب أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة.

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	70 %
لا	03	30 %
المجموع	10	100%

من خلال تحليل الجدول رقم 03 تبين لنا 07 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 70% من اللاعبين يعتبرون أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة بينما يرى باقي أفراد العينة 02 تكرار أيما يمثل نسبة 30% بأن المدرب لا يعطي أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول رقم (03): أن المدرب يعطي أهمية كبيرة للجري بالكرة.

الجدول رقم (04): يبين لنا إذا لاحظ أثناء التدريب أي تحسن للمستوى في مهارة الجري بالكرة.

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	% 100
لا	00	% 00
المجموع	10	100%

من خلال تحليل الجدول رقم: (04) يتضح لنا أن 10 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% أي كل أفراد العينة يرون أن مستواهم في مهارة الجري بالكرة قد تحسن أثناء التدريب.  
الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (04) أن اللاعبين يعتبرون أن أدائهم المهاري في الجري بالكرة قد تحسن بشكل ملحوظ ملحوظ أثناء التدريب حيث يرجعون ذلك إلى المجهود الذي يبذله المدرب خلال الحصص التدريبية.



الجدول رقم (05): يبين لنا إذا كان المدرب يخطط لمنافسة خاصة لتحسين وتطوير مهارة الجري بالكرة

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	05	50 %
لا	05	50 %
المجموع	10	100%

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (05) يتبين لنا أنه هناك تساوي في حين أن 05 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 50 % من اللاعبين يظنون أن المدرب يخطط لتطوير وتحسين مهارة الجري بالكرة فيما أشار 50 % من اللاعبين بالعكس.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (05) أنه هناك تساوي بين اللاعبين حيث هناك من يصرحون بإمكانية وجود خطط خاصة للمنافسة من طرف المدرب من أجل تحسين وتطوير مهارة الجري بالكرة، أما الباقي فيصرحون بالعكس.

الجدول رقم (06): يبين لنا إذا كانت المنافسة التي يقومون بها من أجل مهارة الجري بالكرة تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	70 %
لا	03	30 %
المجموع	10	100%

من خلال عارضنا لنتائج الجدول (06) تبين لنا أن 07 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 70 % من اللاعبين يعتبرون ويؤكدون أن المنافسة التي يقومون بها من أجل مهارة الجري بالكرة تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين، في حين 03 تكرارات أي ما يمثل نسبة 30% من اللاعبين ينفون ذلك.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (06) أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن المنافسة من أجل مهارة الجري بالكرة تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.

المحور الثاني: هل المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة التسديد؟

الجدول رقم (07): يبين لنا إذا كانت خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد في نظرك

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	06	60 %
لا	04	40 %
المجموع	10	100%

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (07) يتبين لنا أن 06 تكرارات من مجموع التكرارات أ بنسبة 60% من اللاعبين يعتبرون أن خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد. في حين أن 04 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 40 % يرون العكس. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (07) أن أغلب اللاعبين يدركون بأن خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد مهارة ويرون على أنه يجب العمل أكثر من أجل الوصول إلى أفضل وأعلى المستويات وأفضل المراتب.

الجدول رقم (08): يبين لنا إذا كان المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة التسديد في نظرك

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	80 %
لا	02	20 %
المجموع	10	100%

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (08) تبين لنا أن 08 تكرارات من مجموعه التكرارات أي بنسبة 80 % من اللاعبين يعتبرون أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة التسديد، في حين أن نسبة 20 % أي فردين يرون العكس.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (08) أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة التسديد في برنامج عمله خصوصاً قبل المنافسة ما يعبر عن مدى وعي المدربين بأهمية مهارة التسديد بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا لما له أهمية كبيرة خلال المباريات.

الجدول رقم (09): يبين لنا إذا كان هناك أي تحسن في مستوى مهارة التسديد أثناء التدريب

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	06	60 %
لا	04	40 %
المجموع	10	100%

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (09) يتبين لنا أن 06 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 60 % من اللاعبين يقرون بتحسنتهم في مستواهم المهاري في التسديد أثناء التدريب، في حين أن نسبة 40 % من 04 تكرارات يرون العكس.

#### الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (09) أن معظم أفراد العينة يؤكدون على أنه هناك تحسن كبير في المستوى في مهارة التسديد أثناء التدريب حيث أنه يستطيع اللاعب أن يشارك في المباريات بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بقدرات مهارية معتبرة، لذا فمن الضروري على لاعب كرة القدم أن ينمي مختلف الصفات المهارية الأساسية التي تساعد على تحسين مستوى أدائه.

الجدول رقم (10): يبين لنا تحديد نوع المنافسة لتحسين وتطوير مهارة التسديد

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	05	50 %
لا	05	50%
المجموع	10	100%

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (10) يتبين لنا أن 05 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 50 % من اللاعبين يعتبرون أن المدرب يحدد نوع المنافسة من أجل تحسين وتطوير مهارة التسديد في حين يرى باقي أفراد العينة أي بنسبة 50% بأن المدرب لا يحدد أي نوع يخدم مهارة التسديد.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (10) أن أغلب اللاعبين يرون أن المدرب يحدد نوع المنافسة التي تخدم مهارة التسديد مما فيه فائدة للاعبين.

الجدول رقم (11): يبين لنا اذا كان اللاعب راض بمستواه في مهارة التسديد في ظل المنافسة التدريبية للمدرب

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	% 70
لا	03	%30
المجموع	10	100%

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 07 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 70 % من اللاعبين راضيين بمستواهم المهاري في التسديد في ظل المنافسة التدريبية، في حين أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 30% يرون عكس ذلك.  
الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (11) أن اللاعبين راضيين بمستواهم المهاري في التسديد في ظل المنافسة التدريبية.

الجدول رقم (12): يبين لنا طريقة تدريب المنافسة إذا كانت تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.

الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	70 %
لا	03	30%
المجموع	10	100%

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (12) يتبين لنا أن 07 تكرارات ممن مجموع التكرارات أي بنسبة 70 % من اللاعبين يعتبرون أن طريقة تدريب المنافسة تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين في حين يرى 03 أفراد من العينة أي بنسبة 30% العكس.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (12) أن المدرب يدرك بأن تدريب المنافسة له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة وهذا ما يساهم في خلق الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين من أجل الوصول إلى أعلى المراتب و المستويات.



## 2. مناقشة نتائج الفرضيات:

### الفرضية الأولى:

من خلال عرض نتائج المحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والذي كان عنوانه المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة الجري بالكرة وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السادس من معرفة إذا المدرب المدرب يحدد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي إلى معرفة مساهمة المنافسة لمهارة الجري بالكرة في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول التالية ما يلي:

- ✓ اللاعبين يعتبرون أن الأهداف التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة.
- ✓ نوع المنافسة التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة.
- ✓ اللاعبين يعتبرون أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة.
- ✓ هناك تحسن لمستوى اللاعبين في مهارة الجري بالكرة.
- ✓ إمكانية وجود منافسة خاصة في التدريب من طرف اللاعبين يعتبرون أن المنافسة الخاصة لمهارة الجري تساهم في الدعم المعنوي في تحفيز اللاعبين.

ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية التي تقول:

(المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة الجري بالكرة).

### الفرضية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والذي كان عنوانه المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة التسديد. وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السادس من معرفة ما إذا كانت خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد إلى معرفة مساهمة طريقة التدريب المنافسة لمهارة التسديد في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول التالية ما يلي:

- ✓ اللاعبين يعتبرون أن خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد.
- ✓ اللاعبين يعتبرون أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة التسديد.
- ✓ هناك تحسن لمستوى اللاعبين في مهارة التسديد.
- ✓ اللاعبين يرون أن المدرب المدرب يحدد منافسة تخدم مهارة التسديد.
- ✓ اللاعبين راضيين بمستواهم المهاري في التسديد في ظل المنافسة التدريبية للمدرب.
- ✓ طريقة التدريب لمهارة التسديد تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.
- ✓ ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:

(المنافسة التدريبية لها دور في تحسين مهارة التسديد).

## 3. مناقشة النتائج العامة للدراسة

- ✓ اللاعبين يعتبرون أن الأهداف التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة.
- ✓ نوع المنافسة التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة.
- ✓ اللاعبين يعتبرون أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة.
- ✓ هناك تحسن لمستوى اللاعبين في مهارة الجري بالكرة.
- ✓ إمكانية وجود منافسة خاصة في التدريب من طرف اللاعبين يعتبرون أن المنافسة الخاصة لمهارة الجري تساهم في الدعم المعنوي في تحفيز اللاعبين.
- ✓ اللاعبين يعتبرون أن خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد.
- ✓ اللاعبين يعتبرون أن المدرب يعطي أهمية كبيرة لمهارة التسديد.
- ✓ هناك تحسن لمستوى اللاعبين في مهارة التسديد.
- ✓ اللاعبين يرون أن المدرب يحدد منافسة تخدم مهارة التسديد.
- ✓ اللاعبين راضيين بمستواهم المهاري في التسديد في ظل المنافسة التدريبية للمدرب.
- ✓ طريقة التدريب لمهارة التسديد تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين.

## 4. الفرضيات المستقبلية:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى إهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية المنافسة أثناء التدريب في تنمية الصفات مهارية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بإتباع الطرق التدريبية العلمية المقننة ونوع المنافسة.

وعلى هذا الأساس نقدم بعض الفرضيات المستقبلية التي نتمنى أن خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

- ✓ عدم إهمال المنافسة أثناء التدريب باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الايجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة.
- ✓ الاهتمام بتنمية الصفات مهارية المختلفة وبصفة مستمرة أثناء التدريب.
- ✓ اعتبار أن الهدف الحقيقي من المنافسة أثناء التدريب هو تحسين مستوى أداء اللاعبين.
- ✓ اعتبار الجانب المهاري عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- ✓ زيادة فاعلية التدريب من شدة وحجم لما لها دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
- ✓ ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات مهارية المختلفة.
- ✓ اعتبار أن الصفات مهارية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- ✓ إتباع الطرق العلمية في التدريب للصفات المهاري.

خاتمة

خاتمة:

إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضروريات الحياة لهذا وجب الاهتمام بها، وإيجاد جميع الامكانيات والمقومات والاتجاهات، ولعل أبرز الرياضات التي تعد الأكثر شعبية في العالم كرة القدم باعتبارها محبوبة الجماهير، وبالنظر إلى شعبيتها وجب الاهتمام بها في كل جوانبها بالنظر لعدة عوامل تحيط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم تؤثر في الأداء المهاري للممارسين نظرا إلى ما تتطلبه كرة القدم الحديثة بالنظر إلى المنافسات الكثيرة التي تؤثر سلبا بالخصوص على الجانب المهاري للاعبين خاصة لاعبي مستوى الأكاير، وقد ارتأينا في بحثنا هذا المتواضع إلى دور طريقة المنافسة أثناء التدريب في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم "أكابر" والتي وضحناها من خلال دراستنا النظرية والميدانية وذلك انطلاقا من الفرضيات ووصولاً إلى نتائج الاستبيان وتحليلها ومناقشتها وقد وصلنا إلى أن طريقة المنافسة أثناء التدريب لها دور في تحسين الأداء المهاري للاعبين.

# قائمة المراجع

أ. المعاجم:

1. معاجم اللغة العربية عربي عامة.
2. معجم اللغة العربية المعاصرة معجم عربي - عربي.
3. معجم اللغة العربية المعاصرة معجم عربي - عربي.
4. معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي.

ب. الكتب باللغة العربية:

1. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001.
2. إبراهيم عالم، "كأس العالم لكرة القدم"، دار القومية والنشر، مصر، 1960.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
4. أسامة رياض، الطب الرياضي و كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999 .
5. أمر الله احمد البساطي، التدريب الرياضي و تطبيقاته، الإسكندرية ، مطبعة الانتصار لطباعة اوفيسيت ، 1998.
6. أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، 1999.
7. بسطويسي احمد، أسس و نظريات الحركة ، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999.
8. جميل نظيف، "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993.
9. حسن السيد ابو عبده، الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم ، دار الإشعاع الفنية ، ط1، الإسكندرية ، مصر، 2002.
10. حسن عبد الجواد، "المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، ط4، دار العلم للمالين، بيروت: 1997.
11. حسن عبد الجواد، "كرة القدم"، ط7، دار العلم للمالين، بيروت، لبنان، 1984.
12. حسين أحمد الشافعي، رضوان أحمد مرسلي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، دن.س.
13. حسين عبد الحميد رشون، مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
14. حنفي محمود مختار، "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة.
15. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
16. رشيد زرواتي، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2007.
17. رومي جميل، "فن كرة القدم"، ط2، دار النفائس، بيروت، 1986.

18. سامي الصفار، كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، 1982.
19. طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
20. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
21. عمر مصطفى التير، استثمارات استبيان ومقابلة الدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي، بيروت، 1986.
22. فيصل رشيد، عياش الدليمي، ولحمر عبد الحق، "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.
23. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الأردن ، 1998 .
24. مأمون بن حسن آل سلمان، كرة القدم بين المصالح والمقاصد الشرعية ، ط2، دار بن حزم، بيروت، لبنان، 1998.
25. محمد حازم، محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2005.
26. محمد حسن عالوي، القياس والتقويم في ت ب و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 2000.
27. محمد حسن عالوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، 1972.
28. محمد حسن عالوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 2002.
29. محمد حسن علاوي و آخرون، الإعداد النفسي في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002.
30. محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم حماد: "أساسيات كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار المعرفة، مصر: 1994.
31. محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي، ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1986.
32. محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992.



33. محمود عبد الفتاح عنان ، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
34. محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
35. مختار سالم، " كرة القدم لعبة المالمين"، ط 2، مكتبة المعارف بيروت، 1998.
36. مفتي إبراهيم حماد، "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي عمان، الأردن، 1998.
37. مفتي إبراهيم حماد، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1990.
38. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
39. موفق اسعد محمود، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار الدجلة، الأردن، 2007.
40. هارة، أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد ، مطبعة اوفيست التحرير ، 1975.
41. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى، ألبانيا، 2020.

ت. الكتب باللغة الفرنسية:

1. Hamid Grien : **Almanche du sport algérien**, édition ANEP ROUIBA ,Alger,1990.
2. Matwejew ,l.p,**grandlagenndessportlichen trainings** . berlin 1981.

ث. المذكرات:

1. عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر ، دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004.
2. مزهود لوصيف، وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية ، مذكرة ليسانس، دالي إبراهيم، الجزائر 1997.

ج. المجلات والجرائد:

1. المذكرة الرياضية، "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للعالم والوثائق الرياضية "، الجزائر ، 1998.
2. محمد منصوري ، " الكرة الجزائرية فوز مستحق "، جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر.
3. السعيد خباطو، "مقابلة صحفية "، جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997، الجزائر.
4. مجلة الوطن الرياضي، العدد 89 الصادر بتاريخ 12/08/1985 الجزائر.

# قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الإنسانية

تخصص: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة إستبائية حول:

طريقة تدريب المنافسة في تحسن الأداء المهاري لدى لاعبي كرة  
القدم على مستوى الأكاابر

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت إشراف الأستاذ:

د/ قففي

من إعداد الطلبة:

بلهي أنيس

بطاز بلال

حامي عبد الحكيم

نعلمكم أن المعلومات التي ستذلون بها لا تستعمل إلا في إطار بحث علمي أكاديمي

المطلوب: وضع علامة (x) الخانة المناسب

السنة الدراسية: 2019-2020

المحور الأول: هل المنافسة التدريبية لها دور في تحسن مهارة الجري بالكرة؟

1. هل يقوم مدربكم بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي؟

نعم  لا

2. هل نوع المنافسة التي يحددها المدرب تخدم مهارة الجري بالكرة في نظرك؟

نعم  لا

3. هل يعطي مدربكم أهمية كبيرة لمهارة الجري بالكرة؟

نعم  لا

4. هل لاحظت أثناء التدريب أي تحسن لمستواك في مهارة الجري بالكرة؟

نعم  لا

5. هل يخطط مدربكم لمنافسة خاصة لتحسين وتطوير مهارة الجري بالكرة؟

نعم  لا

6. هل المنافسة التي يقومون بها من أجل مهارة الجري بالكرة تساهم في الدعم المعنوي

وتحفيز اللاعبين؟

نعم  لا

المحور الثاني: هل المنافسة التدريبية لها دور في تحسن مهارة التسديد؟

1. هل خطط المدرب الهجومية تخدم بدرجة كبيرة مهارة التسديد في نظرك؟

نعم  لا

2. هل يعطي مدربكم أهمية كبيرة لمهارة التسديد في نظرك؟

نعم  لا

3. هل لاحظت أثناء التدريب أي تحسن لمستواك في مهارة التسديد؟

نعم  لا

4. هل يحدد مدربكم نوع المنافسة لتحسين وتطوير مهارة التسديد؟

نعم  لا

5. هل أنت راض بمستواك في مهارة التسديد في ظل المنافسة التدريبية للمدرب؟

نعم  لا

6. هل طريقة تدريب المنافسة تساهم في الدعم المعنوي وتحفيز اللاعبين؟