



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

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تنافسي

بعنوان:

كثافة المنافسة ودورها على المردود البدني

للاعبين كرة القدم خلال المباريات

دراسة وصفية على مدربي كرة القدم أكبر لرابطة

جيجل و سكيكدة

إشراف الأستاذ:

- عبودة راجح

إعداد الطلبة :

❖ أحرير إبراهيم

❖ بوجفرة زكريا

❖ مويسة عمار

السنة الجامعية 2019-2020



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

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تنافسي

بعنوان:

كثافة المنافسة ودورها على المردود البدني

للاعب كرة القدم خلال المباريات

دراسة وصفية على مدربي كرة القدم أكبر لرابطة

جيجل و سكيكدة

إشراف الأستاذ:

- عبودة راجح

إعداد الطلبة :

❖ أحرير إبراهيم

❖ بوجفرة زكريا

❖ مويسة عمار

السنة الجامعية 2019-2020

شكر و عرفان

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى: ".... رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين(19)"

سورة النمل الآية 19

"لئن شكرتم لأزيدنكم" سورة إبراهيم : الآية 07.

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزيل نعمه ووقوفنا عند قوله عليه الصلاة والسلام: (من لم يشكر الناس لم يشكر الله).

نتقدم بالشكر الخالص إلى أستاذنا الفاضل المشرف على هذه المذكرة عبورة رابح الذي لم يبخل عليه بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث، نشكره على جديته ودقته في العمل ونتمنى له التوفيق.

وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء وفي الأخير نتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل، فإن أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن الشيطان.

إهداء

قال الله تعالى: "واخفض لهما جناح الذل وقل ربني ارحمهما كما ربياني صغيرا"

صدق الله العظيم

إلى التي أضاءت دربي إلى السلسيل الذي سقاني إلى من تقلق بقلقتي وتسعد
بسعادتي إلى الزهرة التي سقاني رحيقها وسحرنني عليل نسيمها

أمي العزيزة أطال الله في عمرها وأمدّها عليها بالصبر والقوة أمي **"سكينة"**

إلى الذي شقا ومزال يشقى والذي أجمد نفسه بالنفس والنفيس لأجل راحتي وسعادتي
إلى الذي استمدت من نظراته شهامتي ورجولتي إلى الذي لي فيه المثل الأعلى أبي
العزير والغالي **"نورالدين"**

إلى إخوتي وأخواتي: إيمان، حنان، وليد، أكرام، آية، مليس، إياد

إلى عائلة مويسة

إلى أصدقائي وأحبابي الذين شاركوني الحياة وإلى صديق الدرب أيمن و من هو
في ذاكرتي وليس في مذكرتي.

عمار

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

نبع الحنان المتدفق التي أرضعتني قوة و شجاعة و سهرت على تربيّتي و غمرتني بحنانها
وزرعت في قلبي العطف و الحنان، إلى التي فرحت لفرحتي و بكت لنجاحي إلى أمي
العزيزة التي مهما تحدثت عنها لن أستطيع أن أوفيها حقها عن تعبها المضيء طول هاته
السنين.

إلى الذي تعب من أجل أن يفتح لي درب الحياة و الذي غرس فيها حب العمل حتى
الوصول إلى هذا المستوى أبي العزيز.

إلى سندي في الحياة إخوتي وإلى كل الأهل والأقارب وإلى كل من تقاسموا معي حلو ومر
المشوار الدراسي و كل أصدقائي.

إبراهيم

إهداء

إلى أعز من أملك في هذه الدنيا ... إلى الذين قال فيهما الله تعالى

{وبالوالدين إحسانا}

إلى أمي التي وإن قدمت لها كنوز الأرض فلن أفيها حقها

التي ما فتئت تراعيني بنبع حنانها منذ نعومة أظفاري

إلى أبي الذي احترق من أجلي ... الذي إن أعد أفضاله علي فلن أستطيع إحصائها

إلى إخوتي وأخواتي اللذين فرحوا لنجاحي

إلى كل الأصدقاء و الإخوة

إلى كل شخص قريب مني ولم يحضر ذاكرتي

زكريا

قائمة المحتويات:

الصفحة:

شكر وتقدير

الإهداءات

مقدمة.....أ

الفصل التمهيدي

- 1 - إشكالية البحث.....05
- 2 - فرضيات البحث.....06
- 3 - أهمية الدراسة.....06
- 4 - أهداف الدراسة.....08
- 5 - أسباب إختيار الموضوع.....08
- 6 - الدراسات المشابهة.....09
- 7 - التعليق على الدراسات المشابهة.....13
- 8 - تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.....14

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول:

كرة القدم ونشأتها وتاريخ تطورها

- تمهيد.....21
- 1 - تعريف كرة القدم.....22
- 2 - تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم.....22
- 3 - تطور كرة القدم عالميا.....25
- 4 - تطور كرة القدم في الجزائر.....27
- 5 - شعبية كرة القدم.....29
- 6 - المبادئ الأساسية لكرة القدم.....31
- 7 - قواعد كرة القدم.....31
- 8 - قوانين كرة القدم.....32
- 9 - طرق اللعب في كرة القدم.....39
- خلاصة.....41

الفصل الثاني:

التحضير البدني للاعب كرة القدم

- تمهيد 43
- 1 - لمحة عن التحضير البدني 44
- 2 - مفهوم التحضير البدني 44
- 3 - أنواع التحضير البدني 45
- 4 - التحضير النفسي والتكتيكي 47
- 5 - التحضير النفسي للاعب كرة القدم 48
- 6 - الخصائص النفسية للاعب كرة القدم 49
- 7 - أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم 50
- 8 - الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم 51
- 9 - الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية 65
- خلاصة 68

الفصل الثالث:

المنافسة الرياضية

- تمهيد 70
- 1 - مفهوم المنافسة الرياضية 71
- 2 - طبيعة المنافسة الرياضية 72
- 3 - المنافسة الرياضية كعملية 72
- 4 - أنواع المنافسات الرياضية 75
- 5 - نظريات المنافسة 76
- 6 - أهمية المنافسة الرياضية 77
- 7 - قواعد وضوابط المنافسة الرياضية 78
- 8 - أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب 79
- 9 - الإعداد النفسي للمنافسة 80
- 10 - الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية 82
- 11 - طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية 83
- 12 - تحليل الأداء التنافسي للرياضي 84
- 13 - المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية 85

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

إجراءات الدراسة

89..... تمهيد

89..... 1 - الدراسة الاستطلاعية

90..... 2 - منهج الدراسة

91..... 3 - مجالات الدراسة

91..... 4 - مجتمع الدراسة

91..... 5 - متغيرات الدراسة

92..... 6 - عينة الدراسة وكيفية اختيارها

93..... 7 - أدوات الدراسة

95..... 8 - صعوبات الدراسة

95..... 9 - أسلوب التحليل الإحصائي

96..... خلاصة

الفصل الثاني

تحليل مناقشة نتائج الاستبيان

98..... 1 - عرض وتحليل نتائج الاستبيان

98..... 1 1 - تحليل نتائج المحور الأول

107..... 2 1 - تحليل نتائج المحور الثاني

118..... مناقشة النتائج

119..... الاستنتاج العام

120..... اقتراحات وتوصيات

121..... خاتمة

. المراجع

. الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
98	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (01) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	01
99	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (02) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	02
101	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (03) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	03
102	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (04) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	04
103	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (05) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	05
104	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (06) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	06
105	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (07) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	07
107	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (08) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	08
108	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (09) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	09
110	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (10) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	10
111	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (11) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	11
112	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (12) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	12
113	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (13) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	13
115	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (14) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	14
116	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم (15) الخاص بالمعالجة الإحصائية للاستبيان	15

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.	74
02	يوضح العلاقة بين أداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.	81
03	يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق وأداء لاعبي كرة القدم .	98
04	يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات.	100
05	يوضح معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتبني النتائج.	101
06	يوضح الحالات التي تنجر عن كثافة المباريات.	102
07	يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.	103
08	يوضح فترة الراحة بين المقابلات كافية او غير كافية للاسترجاع.	104
09	يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات.	106
10	يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة.	108
11	يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.	109
12	يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.	110
13	يوضح تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.	111
14	يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.	113
15	يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.	114
16	يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة المنافسة.	115
17	يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجي.	116

مقدمة

مقدمة :

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

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة بشرية مند القدم، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديما وحاضرها بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدف وغايتة، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، فلهم أهداف مسطرة يعون لتحقيقها.

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 الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنيف ضمن الدول العظمى مثلا "البرازيل" و "الأرجنتين" ، "الكاميرون" ، "كوت ديفوار" ، "غانا"... الخ

لتعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية حيث أزلت الحدود بين مايسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراها بمنظوره الخاص والبعض يراها رياضة ترويحية وترفيهية والبعض الآخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بداتها وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة دليل على أنها اكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية .

وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسمى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا، حيث أن التحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع

اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية و البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وإجراء عدد كبير من المباريات (كثافة المنافسة) مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والنفسية. في هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "كثافة المنافسة ودورها على المردود البدني للاعبي كرة القدم خلال المباريات".

حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا الذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن في صدد دراسته : هل لكثافة المنافسة دور على المردود البدني للاعبي كرة القدم أثناء المباريات ؟ وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة كما ركزنا على الدراسات السابقة هذا فيما يخص الجانب التمهيدي.

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

والفصل الثاني قد خصصناه إلى التحضير البدني للاعب كرة القدم ومختلف الصفات البدنية والطرق التدريبية لهذه الصفات.

أما الفصل الثالث فقد خصصناه إلى المنافسة الرياضية تطرقنا فيه إلى مفهومها وطبيعتها وأنواعها وخصائصها النفسية ومظاهرها السلبية.

أما الجانب التطبيقي وتناولناه في فصلين الفصل الأول وضحنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته والدراسات السابقة والمشابهة وكذا طريقة التحليل الإحصائي وحدود الدراسة، أما الفصل الثاني خصصناه إلى تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان للمدربين واللاعبين المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وتلخيص نتائجها.

بالإضافة إلى بعض الاقتراحات والتوصيات والملاحق.

الفصل التمهيدي

1- إشكالية البحث:

عرفت رياضة كرة القدم تطورات ملحوظة مست جميع الأصعدة خاصة المنهجية و التدريبية منها فلم تعد نتائج الفريق مقتصرة على المهارة الفردية للاعب وحده كما كان في السابق وهذا رغم أهميتها بل بات مستوى جاهزية اللاعبين و الفريق ككل من النواحي المهارية و الخططية و النفسية وخاصة البدنية من يصنع الفارق يوم المباراة وهذا لا يكون إلا بتحكم المدرب بالجوانب التدريبية العلمية وخاصة البدنية منها هذه الأخيرة ورغم تركيبها العلمية المعقدة إلا أنها صارت أكبر العوامل التدريبية تحكما نظرا لما وصلت إليه التكنولوجيا في هذا المجال ولتوفير أخصائيي اللياقة على مستوى الأطقم الفنية للأندية¹.

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب و اللاعب حتى يمكن من كسب الأسس الفنية و البدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لأن عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التحضير البدني الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقتهم وقدراتهم أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك.

فكثيرا ما نشاهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية و تستسلم للفريق الخصم و بالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ما تملكه هذه الفرق من المؤهلات تقنية تكتيكية وهذا ما يلاحظ خاصة عند الأندية التي تلعب على أكثر من جبهة (البطولة الوطنية، كأس الجمهورية، الكؤوس العربية، الكؤوس الإفريقية) والتي تتطلب منها إجراء عدد كبير من المباريات في ظروف و أماكن مختلفة و بالتالي بدل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية العامة للاعبين و انخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع.

وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع و الحفاظ على مستوى اللاعبين بدنيا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع إلا أنه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة و ذلك جراء العدد الكبير للمباريات التي يجرونها وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

¹ - مراد محمد مسعود: التدريب البدني الشامل في كرة القدم، 2018، ص04.

- هل كثافة المنافسة دور على المردود البدني للاعبين كرة القدم خلال أثناء المباريات ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل كثرة وقرب المباريات في فترة المنافسة تؤثر على جاهزية اللاعبين بنديا ؟
- هل للتحضير البدني الجيد دور في الحفاظ على أداء اللاعبين خلال المنافسة الكثيفة ؟

2-فرضيات البحث:

الفرضية العامة

لكثافة المنافسة دور على المردود البدني للاعبين كرة القدم خلال أثناء المباريات .

الفرضيات الجزئية:

1 لكثرة وقرب المباريات في فترة المنافسة تؤثر على جاهزية اللاعبين بنديا.

2- للتحضير البدني الجيد دور في الحفاظ على أداء اللاعبين خلال المنافسة الكثيفة.

3-أهمية البحث:

إن للرياضة في عصرنا هذا أهمية كبيرة فهي لم تبقى حبيسة مجال الترفيه و النشاط الثانوي، بل

تحولت إلى علم من علوم التربية فنجد للرياضة و ممارستها أهدافا مسطرة يحاولون الوصول إليها و

الهدف العام عند الرياضيين هو الحصول على نتائج جيدة ولا يتأتى إلا بالتحضير الجيد و المتكامل سواء

كان نفسيا أو بنديا، ومن خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم اوسع يقوم على

أسس منهجية و علمية مدروسة تستند على المادة البحتة و التي تعود على الرياضيين بفوائد عديدة

تمكنهم من ربح الوقت و تفادي الضرر البدني.

و كثيرا ما نسمع، نقرأ التصريحات الكثيرة للمدربين عبر وسائل الإعلام أن انهزام فرقههم يعود إلى عوامل مختلفة منها نقص التحضير البدني قبل بداية الموسم، عوامل خطئية.....إلخ

ومما لاشك فيه أن لأي دراسة من الدراسات أهمية و قيمة بحيث تختلف هذه الأهمية من دراسة لأخرى حسب ما تقتضيه كل واحدة منها و أهميتها البالغة من مختلف الجوانب وذلك لأن:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة.
- مكانة و قيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم.
- تعتبر ظاهرة كثافة المباريات جديدة في عصرنا و ذلك لكثرة المنافسات و البطولات المختلفة لذلك وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع.
- تأثير التحضير البدني و أهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.
- ضعف و تدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات بالإضافة إلى كثرة الإصابات بالرغم ما تملكه من طاقات هامة (أندية القسم الوطني الأول لكرة القدم) -صنف أكابر-

فكان سبب اختيارنا للموضوع راجع إلى :

- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعقمة.
- علاقة ظاهرة كثافة المنافسات الرياضية بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم (القسم الوطني الأول).
- الميل الشخصي لكل ما تقدمه كرة القدم.
- الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
- يعد تكملة إثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم.

4- أهداف البحث :

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

- التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة المنافسات و كثافتها .
- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.
- إبراز دور و أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
- تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة
- الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج و معالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أداء اللاعبين.

كما يمكن حصر أهداف هذا البحث خاصة، في كونه عبارة عن دراسة الجانب البدني و الاهتمام بتتمية الصفات البدنية و مهارية و الحركية و القدرات التكتيكية و القدرات الخطية.

5- أسباب اختيار الموضوع :

الأسباب الذاتية:

- من أجل تقديم البديل أو تعديل لما هو موجود من الدراسات
- من أجل المعرفة ونزع اللبس الموجود

الأسباب الموضوعية :

- التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة المنافسات وكثافتها.
- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.
- تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.
- الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أداء اللاعبين.

6- الدراسات المشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظراً لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة و تنمية لبحوث أخرى و تمهيد لبحوث أخرى قادمة.

أما بالنسبة للدراسات السابقة و المشابهة حتى و إن لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط و الخصوصية اللهم إشارات مشابهة ولم تكن واسعة بقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع منها:

الدراسة الأولى:

مذكرة تخرج بعنوان: أثر برنامج تدريبي للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

وكانت الفرضية العامة كالآتي: للبرنامج التدريبي المقترح و الخاص بالفترة الإعدادية تأثير على تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

و قصد تحقيق الفرضية أستعمل الباحث عينة مكونة من 26 مدرباً من البطولة الوطنية الغربية لكرة القدم و 54 لاعباً من أندية ترجي مستغانم، عالي معسكر، اتحاد بلعباس

و قد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي .

نوع العينة: عينة قصدية

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين.

- التطور الذي حققته عينة البحث في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية يرجع لاحترام المدة

الزمنية (10) أسابيع المحددة في إعداد اللاعبين في الفترة الإعدادية أن التفاوت الذي حدث لصالح

المجموعة التجريبية كان راجعا لفعالية البرنامج التدريبي المقترح¹.

أوجه التشابه والاختلاف:

أوجه التشابه: أن للتحضير البدني أهمية كبيرة ، وان للتحضير البدني الجيد تأثير ايجابي على اللياقة

البدنية للاعب كرة القدم و على الأداء أثناء المنافسة الرياضية.

أوجه الاختلاف: عنوان الدراسة ، المنهج المتبع ، عينة البحث ، مجتمع البحث .

الدراسة الثانية :

مذكرة تخرج بعنوان "فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة "

لنيل شهادة ماجستير في التربية البدنية والرياضية

وكانت فرضيات البحث المقترحة كالأتي :

- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية و المهارية.

¹ - بن قاصد علي حاج محمد: أثر برنامج تدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية ،سيدي عبد الله، 1997.

وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب و 84 لاعب كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها.

نوع العينة : عشوائية

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل و التفسير لوضعية علمية لوضعية ما.

استخدم الباحث الاستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث فهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة و الضعف فيها و تحديد العلاقات بين عناصرها.

ومن أهداف الدراسة ما يلي¹:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- السعي إلى لفت المدربين و المسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبين كرة القدم.
- أوجه التشابه والاختلاف:
- أوجه التشابه: أن للتحضير البدني أهمية كبيرة ، وان للتحضير البدني الجيد تأثير ايجابي على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم و على الأداء أثناء المنافسة الرياضية.
- نفس المنهج المتبع (المنهج الوصفي)
- أوجه الاختلاف: عنوان الدراسة ، عينة البحث ، مجتمع البحث.

¹ - عامر عزة وآخرون: فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، قسم الإدارة و التسيير الرياضي كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير: 2006-2007.

الدراسة الثالثة :

مذكرة تخرج بعنوان: " فعالية مدة التحضير البدني على مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة "

لنيل درجة شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية التي كانت بعنوان " فعالية مدة التحضير البدني

على مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة "

وكانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي :

- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني و

التكتيكي وهي علاقة ارتباطيه.

- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم و الشدة كلما ازدادت مردودية لاعبي

كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة منم 30 محضر بدني و 60 لاعبا من أندية القسم الوطني

الثاني مجموعة الشرق.

نوع العينة : عشوائية.

وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات

و محاولة قياسها.

كما أنه استخدم الاستبيان و المقابلة و من بين أهداف هذه الدراسة ما يلي :

- توضيح أهمية مدة التحضير البدني على مرد ودية الفريق خلال المنافسة.

- العلاقة بين تحسين الأداء و مدة تحضير الصفات البدنية.

- أهمية و دور الصفات البدنية في زيادة مرد وديي لاعبي كرة القدم¹.
- أوجه التشابه : أن للتحضير البدني أهمية كبيرة ، وان للتحضير البدني الجيد تأثير ايجابي على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم و على الأداء أثناء المنافسة الرياضية.
- نفس المنهج المتبع (المنهج الوصفي)
- أوجه الاختلاف : عنوان الدراسة ، عينة البحث ، مجتمع البحث

التعليق على الدراسات المشابهة :

لا معنى لذكر الدراسات السابقة والمرتبطة من دون مناقشتها، وايضاح أوجه التشابه و الاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية ومن هذا الإطار جاء هذا الجزء من البحوث ليخوض في الدراسات السابقة، والتي تمحورت في مجملها حول المتغير " كثافة المنافسة" والمتغير " المردود البدني للاعبي كرة القدم " وكانت هذه الدراسات كلها مكملة لنيل شهادة الماستر، الماجستير.

أما في ما يخص عينة البحث فقد تم اختيارها بطرق عشوائية ومنها ما كانت بطرق قصدية، كما كانت عينات الدراسة متفاوتة العدد ومختلفة البيئة الجغرافية أما من حيث المنهج المستعمل فاستخدمت هذه الدراسات في معظمها المنهج الوصفي.

معظم الدراسات كان هدفها التعرف على علاقة كثافة المنافسة على مردود واللياقة البدنية للاعبين.

7- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

تعريف كرة القدم:

¹ - السعيد بوبكري وآخرون: فعالية مدة التحضير البدني على مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2005-2006.

لغة: الكرة: أداة مستديرة من الجلد ونحوه يلعب بها.

القدم: ما يَطُّ الأَرْضَ من رجل الإنسان

اصطلاحاً:

كُرَّةُ القَدَمِ: لعبة رياضية تُلعب بين فريقين على ملعب مستطيل الشَّكْل ذي مرمى في نهاية كُلِّ جهة منه، ويتكوّن كلُّ فريق منهما من أحد عشر لاعباً¹.

التعريف الإجرائي:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

الكثافة:

لغة: كَثَّفَ / كَثَّفَ من يَكْتَفُ ، تَكثِيفًا ، فهو مُكْتَفٍ ، والمفعول مُكْتَفٍ.

اصطلاحاً: ويقصد بها مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة

تكرار الجهد البدني (التمرين) أو بين الجهود البدنية (التمرينات) المكونة للحمل².

التعريف الإجرائي لكثافة المنافسة:

ونقصد بها قصر الفترة الزمنية ما بين المباريات الرياضية.

تعريف المنافسة:

¹- قاموس المعجم الوسيط، اللغة العربية المعاصرة، الرائد، لسان العرب، القاموس المحيط. قاموس عربي .

²- قاموس المعجم الوسيط، مرجع سبق ذكره

لغة: نَافَسَ / نَافَسَ فِي يَنَافَسَ ، مُنَافَسَةً ، فَهُوَ مُنَافِسٌ ، وَالْمَفْعُولُ مُنَافَسٌ.

اصطلاحاً: تعرفها (مارغريت ماد) بقولها: "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون

المنافسة من أجل المنافسة و الشهرة ونيل مكانة في المجتمع".

ويعرفها (شارس): "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول إلى هدف موحد أو

الحصول على نتيجة معينة".

التعريف الإجرائي: بذل شخصين أو فريقين أقصى جهد لتحقيق غرض ما وخاصة حين يكون التفوق هو

الهدف منافسة عادلة/ مشروعة.

المنافسة الرياضية:

لغة: مُنَافَسَةٌ رِيَاضِيَّةٌ:

مَبَارَاةٌ رِيَاضِيَّةٌ، أَيْ بَدَلُ كُلِّ الْجُهُودِ لِتَحْقِيقِ التَّفُوقِ

اصطلاحاً: 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 الآخرين¹.

التعريف الإجرائي: هي المرحلة الأكثر أهمية في كرة القدم ، لكن في حالة كثافة المنافسات الرياضية

فهي تعود بالسلب على اللاعبين لقلة فترات الراحة بين المباريات .

اللياقة البدنية:

¹ – جمال معوش علي بلعباس: دور التخطيط في إدارة البطولات المنافسات الرياضية، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة، 2006-2007، ص11.

لغة: اللياقة : تناسب جسماني واستعداد. رياضي ذو لياقة بدنية عالية

البدنية: الجمع : أبدان و أبدن و بُدون

البَدَن : ما سِوَى الرَّأْسِ والأَطْرَافِ مِنَ الجِسم¹.

اصطلاحاً: هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الإنسان الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في الحياة دون إجهاد أو تعب.

التعريف الإجرائي:

هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن ، ولعب مباريات كثيرة في ظل كثافة المنافسة دون إرهاق وتعب أو إصابات.

القسم الوطني الأول:

هي أعلى منافسة رياضية وطنية في كرة القدم بدأت منذ الاستقلال إلى يومنا هذا وأول فريق توج بلقب البطولة هو فريق كهرياء الجزائر سابقا "اتحاد العاصمة حاليا" موسم 1962-1963 وتلعب بنظام الذهاب و الإياب على مدار حوالي 09 أشهر وتبدأ عادة من أواخر العام على منتصف العام ويكون للفريق المتوج بالبطولة مبلغا من المال تشجيعا له على إحراز البطولة الوطنية.

الاحتراف:

لغة: ممارسة عمل بصفة مستمرة ومنتظمة بقصد الارتزاق منه.

¹ قاموس المعجم الوسيط، مرجع سبق ذكره.

اصطلاحاً: هو اتخاذ الرياضة حرفة وذلك لأسباب كثيرة، ودوافع عديدة، منها ان الاحتراف أصبح - اليوم - مهنة يكسب منها اللاعبون أنفسهم المال، أو تدر الأموال على الأندية، وهو سبب للنهوض بالرياضة وتحسين أداء اللاعبين عن طريق الاحتكاك باللاعبين الآخرين، واكتساب الخبرات والمهارات الرياضية

التعريف الإجرائي:

ويعني التخصصية أي عدم الاعتراف بالشمولية أو الازدواجية في العمل وقد اكتشف العلماء أن تركيز الإنسان حول عمل معين يجعله يتقن عمله بكفاءة أكبر.

الاحتراف في كرة القدم :

يعرف على أنه التفرغ التام للعبة إذ تصبح بالنسبة للاعب عبارة عن مهنة يتقاضى منها اجره ولديه

تأمين عليها ولا يستطيع قانونياً ممارسة مهنة أخرى خارج أوقات عمله¹.

صنف الأكاير:

لغة: صنف: صَنَّفَ يَصْنِفُ ، تصنيفًا ، فهو مُصنِّفٌ ، والمفعول مُصنَّفٌ

أكاير: أكبرَ يُكَبِّرُ ، إكبارًا ، فهو مُكَبِّرٌ ، والمفعول مُكَبَّرٌ².

اصطلاحاً:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد

من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها و

¹ - عيسى الهادي: الاحتراف الرياضي في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، الجزائر، 2012، ص03.

² - قاموس المعجم الوسيط، مرجع سبق ذكره.

الإشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و 40 سنة بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية

الدولية لكرة القدم¹.

التعريف الإجرائي: هي المرحلة التي يصل فيها اللاعب إلى مبتغاه (الفورمة) .

¹- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، دليل تطبيقي تبسيطي لقوانين اللعبة، دار الهدى عين مليلة، ط1، 2006، ص15.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

كرة القدم

نشأتها وتاريخ تطورها

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة. | وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

1- تعريف كرة القدم:

1 - 1 - **التعريف اللغوي: كرة القدم FOOT BALL** : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسي SOCCER¹.

1 - 2 - **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب من ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين ادهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط². وقد رأى مارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس. وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمي 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 ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هاريارستوم"³.

¹-رومي جميل: **فن كرة القدم**، ط 2، دار النفائس، بيروت، 1986، ص05.

²-فيصل رشيد عياش الدلمي و لحر عبد الحق: **كرة القدم**، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، مستغانم، ص 05.

³-إبراهيم علام: **كأس العالم لكرة القدم**، دار القومية للنشر، 1960، ص 60.

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 ¹ ؟

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م ، كما وردت في أحد المصادر التاريخ 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 ² . ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له. وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديماً باسم "كالشيو" Calcio ، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعباً يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشناً والملعب مغطى كله بالرمل ³ . ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتكامل برأس القائد الدانمركي ⁴ .

¹-محمد عبده صالح الوحش و مقتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994، ص 08.

²-مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط 2، مكتبة المعارف، بيروت، 1998، ص 12.

³-جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1993، ص 342.

⁴-حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص15.

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم ، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين ، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م. وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة أوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول : بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد ، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين ، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها¹.

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831م بدأت " أيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية ، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882².

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة

¹- Kamel Lamoui: **football technique jeux**, entraînement information, Alger ,1980 ,p18.

²-إبراهيم علام 1960: **مرجع سبق ذكره**، ص 50.

عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

3- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا 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 التهذيب أو الفن وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك ¹.

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة ². فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت كيماري "KUMARI" 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 نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ لكن المؤرخون البريطانيون

¹- فيصل رشيد عياش الدلمي و لحر عبد الحق: مرجع سبق ذكره، ص02.

²-مذكرة الرياضية: مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام و وثائق الرياضة ، 1998، ص 06.

ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا¹.

واعتبروا فجر ظهور اللعبة و اكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ فنيترستين "أن طلاب المدارس عام 1175 في انجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم².

وقد تم توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك ادوارد الثاني وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومتقفة ، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم. إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس،

فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة. وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد

الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن

تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة

بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م

¹ - إبراهيم علام 1960: مرجع سبق ذكره، ص 32.

² -مفتي إبراهيم محمد: الجديدي في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998، ص 11.

طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر ، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من الأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04 من أوروبا و 09من أمريكا¹.

4-تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف 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 1962مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتتبعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية .

4-1 - 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 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر². غير إن 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 ، الاتحاد الإسلامي

لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والإتحاد الإسلامي للجزائر " ³.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ،كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق * سانت أوجين

¹-حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص 23.

²- Hamid Grien ; Almanche du sport algérien, édition ANEP ROUIBA, Alger, 1990, p37.

³-محمد منصور: الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر 1993، الجزائر، ص 23.

* بولوغين حاليا* ، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956 .وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا ... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

4-2 - المرحلة الثانية: (1962-1976): حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاوي المغربي ، الترجي الرياضي التونسي ، إتحاد طرابلس الليبي. ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة | للفريق الوطني الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 21 ، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976¹.

4-3 - المرحلة الثالثة: (1978-.....): تعتبر فترة الإصلاح الرياضي و تشييد 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 سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد ، بلومي ، فرقاني ، ماجر، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب

¹- رضوان: جريدة الهداف، العدد226، 29 مارس 2003، ص 04.

الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ، وتواصلت 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 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني. أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976 . 1 ، وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفروآسيوية سنة 1989 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000 ، 2001 ، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995. أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس ، فبالنسبة المولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997 ، 1998 ، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م. وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من 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 والدولية¹.

5- شعبية كرة القدم:

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

¹-السعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997، ص 07.

نسمع لوصفها في المذيع. وتعتبر كرة القدم بدون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقل إن تجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائها 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 أبدا عن إمبراطوريتين" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة تجذب الصغار أو الكبار لممارستها أو مشاهدة مبارياتها وبالرغم أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية انتشارا. ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الأوروغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كأس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من حيث الشعبية ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف أن الأوروغواي فازت بكأس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة، حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992¹. الأوروغواي مساحتها 18000 كلم² أي ثلث مساحة فرنسا سكانها 2 مليون نسمة فيها 3600 نادي يضم 125000 لاعب. البراغواي مساحتها 170000 كلم² عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000 لاعب. ومن هذا يتضح أن جزء من سبعة عشر جزءا من سكان الأوروغواي 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 شيء صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالا ونساء، شيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم، بحيث لا تدخل منزلا في ريو "أو ساو باولو" أو غيرها ألا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني².

¹ - إبراهيم علام 1960: مرجع سبق ذكره، ص 34.

² - مجلة الوطن العربي: العدد 89 الصادرة بتاريخ 1985/08/12، الجزائر.

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .و يتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي 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 والضر وف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما. وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة ، المحاورة بالكرة ، المهاجمة ، رمية التماس ، ضرب الكرة ، لعب الكرة بالرأس ، حراسة المرمي¹.

7- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين

¹ - حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997، ص 25-27.

كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي:

1-7 - المساواة: إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون. .

2-7 - 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.

3-7 - التسلية: وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب الممارسة

كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

8- قوانين كرة القدم : ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وستتطرق

إليها بالتفصيل: **القانون الأول:** الملعب الميدان" طوله من (90 إلى 120م) و عرضه من (45 إلى

90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و 110 متر و عرضه محصور بين

(64 و 75متر) ¹. يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل ، ويكون مخطط بخطوط واضحة

عرضها 12م، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف

قطرها (12، 9م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي منطقة

المرمي تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5.5م)

من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5.5م) ثم يوصلان بخط موازي

لخط المرمى منطقة الجزاء : تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كما يلي: يرسم خطان

¹-حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، ط1، مطبعة و مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 13.

عموديان على خط المرمى على مسافة (16.5م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (16.5 م)، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى ، وداخل منطقة الجزاء توضع علامة جزاء على بعد 11 م) من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها (15.9م) ، كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياها و ارتفاعها (1.5م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (101) من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.

القانون الثاني: الكرة يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71.3 سم ولا يقل 68 ، 2 سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440غرام ولا يقل عن 400 غرام¹. وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا ل0.6 إلى 1 ، 1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم).

القانون الثالث: عدد اللاعبين تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون احدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من احد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين².

القانون الرابع: معدات اللاعبين يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين وتكمن المعدات الأساسية إجبارية للاعب في:

- قميص ، تبان، "سروال قصير أو شورتر".

- جوارب وأحذية.

¹- الإتحادية الجزائرية لكرة القدم: دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2006، ص 15.
²- حسن علي حافظ و محمد علي خطاب: المواصفات القانونية للملاعب و الميادين و الأدوات الرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1972، ص 8-13.

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

القانون الخامس: الحكم كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش ، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء ، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف ، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد، ويسمح أو يمنع أي احد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصغر ، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين ، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطييين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائماً، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية ، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة¹.

القانون السادس: الحكام المساعدون يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتها في إعلان بخروج الكرة كلية ، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية، ركلة المرمى أو رمية التماس ، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي ، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولقيانهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء .

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

القانون السابع: مدة المباراة تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس ، وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة ، كما يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضيع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها ، وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة ، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة و لا يتم استراحة ما بين الشوطين .

القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9.15 م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية:

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.
- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .
- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .
- لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر.

ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتالين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة. وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم استئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض¹.

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

القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة القوانين للعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف.

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

القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمداً ، وتختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب .

¹-الإتحادية الجزائرية لكرة القدم: مرجع سبق ذكره، ص32.

القانون الثالث عشر : الركلات الحرة تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة ، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب ، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تتحسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى ، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى ، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدره لذلك أي على مسافة 9.15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم ، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة ، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ.

القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون أخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة أخذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة¹.

القانون الخامس عشر: رمية التماس عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمي إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لأخر لاعب لمس الكرة يجب على الرمي لخطة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون

¹-مصطفى محمود: مرجع سبق ذكره، ص20 .

جزء من كتلتها قديمه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس ، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وان يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز الرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر ، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس¹.

القانون السادس عشر: ركلة المرمى عندما تجتاز بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الفترة الخارجية للملعب ، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تركل الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة ، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر ، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة ، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء².

القانون السابع عشر: الركلة الركنية عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها لاعب من الفريق المدافع ، فغنه أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة الأقرب قائم راية ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم تركل من هذا الوضع ، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي) مسافة أقل من

¹ - مفتي إبراهيم محمد: الإعداد المهاري و الخططي، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، 1998، ص304 – 306.

² - علي خليفة العشري و آخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص 211.

عشر بارادات (9 , 15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر.

9- طرق اللعب في كرة القدم:

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

9-1 - طريقة 4-4-2 وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

9-2 - طريقة متوسط الهجوم المتأخر:

M: وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين على الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميررات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.

9-3 - طريقة 4-3-3: وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك

اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

4-9 - طريقة 3-3-4: وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

5-9 - الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض سد المرمي أمام المهاجمين 1-4-2-3.

6-9 - الطريقة الشاملة: وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

7-9 - الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين¹.

¹ -حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص23.

خلاصة:

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

الفصل الثاني

التحضير البدني
للاعب كرة القدم

تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل ، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها إسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية ، نفسية ، وعاطفية¹.

ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلف في بعض العناصر فالمدرسة السوفياتية تعتبر أن مكونات اللياقة هي: القوة ، السرعة، الرشاقة ، المرونة ، وترتبط هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية والتي تتشكل من عناصر بدنية ،فنية وخطوية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية أما من وجهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض ، القوة البدنية ، والمقاومة العضلية ، التحمل الدوري التنفسي ، القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميته .

¹ - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بنعكون، الجزائر، 1992، ص158،

1- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة. فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. ويمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة مابين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر. وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية والاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة¹.

¹— R.telman ,Jsimon:Football performace,Edition, amphora, Paris: 1991, P53.

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا،نما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة¹.

3- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة².

فعلينا يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخطئية وتطوير وثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين³.

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

3 - 1 - مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بما تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية. تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات

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

² - أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 367 .

³ -Apednajem:lentrenment Sportif ;edition A.A.C.batna; alger: 1998; p19.

أسبوعياً. تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة¹. ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة. ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب².

3 - 2 - مرحلة الإعداد الخاص:

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

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات³.

3 - 3 - خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها ما يلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.

- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سبق ذكره، ص39.

² - طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص29.

³ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص145.

- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام. - كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري والتكراري¹.

3 - 4مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من (3-5) أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري.

خلال الأداء الخطي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية.

إن حجم العمل التدريبي الخطي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص².

4- التحضير النفسي والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ظهر ببطء انطلاقاً من تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ومحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلل في سنة 1866 التي أوحى لفريق هارور وفريق إيتون الإنجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1871 مباراة بين فريقي كمبردج وأكسفورد حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبردج وبعد عدة تجارب ومحاولات اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا على أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح. وكرة القدم ليست سوى لعبة لاهي فن ولاهي علم ولكن أي لعبة

¹ - مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص41.

² - طه إسماعيل وآخرون: مرجع سبق ذكره، ص35.

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

ليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازي للاعب كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائما إلى التطور وفقا للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين¹.

5- التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض . الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي. الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة².

وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة ، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة ، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع م جابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند

¹ - محمد رفعت: كرة القدم الشعبية العالمية، دار البحار، بيروت، لبنان، 1988، ص59.

² - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مصر، 1985، ص26.

الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية: أولاً: لا نقصد بهذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

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

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

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

خامساً: إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادراً على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب¹.

6- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم:

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة القدم في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق، العمل والعقلانية... الخ ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الانفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملان تجاه السوابق العائلية المدرسية والاجتماعية للاعب كرة القدم فالتوازن الانفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والانفعالات. عموماً أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الاستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقاءهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة وفضلاً عن ذلك مع تطور المعاناة البيكولوجية².

¹ - فيصل رشيد عباس الدليمي ولحمر عبد الحق: مرجع سبق ذكره، ص 23.

² - Akramov : Sélection et préparation des jeunes footballeur Paris : 1985 , p38 .

7- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

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

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا الطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ، ومن هنا فقد أصبح لواما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات. ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة¹.

¹ -حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص 63.54.

8- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

8 - 1 تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلسبوخير ولا رسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية". ويعرفها "هارسون كلارك" "على أنها" القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بوابات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي¹.

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

8 - 2 - مكونات اللياقة البدنية :

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية

¹ - سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، الجزء الأول، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1987، ص200-199.

التي تنتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية. صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

* في حين اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلي :

- القدرة العضلية.

- الرشاقة .

- المرونة.

- السرعة.

كما اعتبر القدرة الحركية العامة " General motorability " أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ضمنها

بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين¹ :

- توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين.

8 - 3 - القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق

الإنجاز والتفوق في اللعب ، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز¹.

¹- سامي الصفار وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص201.

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية¹. ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية². وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

8-3-1- أنواع القوة: تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة .

أولاً : القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة. ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

- التمارين بواسطة الكرات الطبية.

- التدريب الدائري³.

ثانياً: القوة الخاصة: ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعت بضرورة وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في

¹ - سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، الجزء الأول، ط2، مرجع سبق ذكره، ص201.

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

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

الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة¹.

8-3-2- طرق تطوير صفة القوة:

الضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

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

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

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

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

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

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

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

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص61.

8-3-3- أهمية القوة:

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموع العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب¹.

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم : مثل الفوسفوكرياتين والجليكوجين.

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

- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة .

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل².

8-4- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية³. بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة .

8-4-1- أنواع السرعة:

للسرعة عدة أقسام وهي: أولاً: سرعة الانطلاق: إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعد على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة رد فعله. كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة. هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دوراً مهماً لإدامة الانطلاقات السريعة

¹ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة ومكوناتها الأساسية، ط3، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1997، ص33.

² - Martin habile dornhof : l'éducation physique et sportif, OPU , Alger : 1993, p72.

³ - سامي الصفار وآخرون: كرة القدم ، ص123.

فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة¹.

ثانياً: سرعة الحركة: ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد المدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد الأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة ، تصويب الكرة ، المحاورة بالكرة. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظراً لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل ، وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة. ثالثاً سرعة رد الفعل : إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها." فليجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس رد الفعل المكتسب².

8-4-2- طرق تنمية السرعة:

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

أ - طريقة التكرار بأقصى جهد:

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

¹ - ثامر محسن ووائل ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مرجع سبق ذكره، ص123.

² - ريسان مجيد خربيط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1989، ص65-79.

إلى الحالة الطبيعية.

ب- طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة رد الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافة السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب¹.

8-4-3- أهمية السرعة :

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

8-5- المرونة:

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

¹- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص15.

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما ، قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية ، قدرة التكرار التمرين الدقة .

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة¹.

8-5-1- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما: أولاً : المرونة الديناميكية: ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ، ويكون ذلك واضحاً مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانياً: المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم. ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.

- الأربطة المحيطة بالمفصل.

- تأثني عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر².

¹- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، مصر 1990، ص 318.

²- إبراهيم أحمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 45-60.

8-5-2- طرق تطوير المرونة:

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

- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.

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

استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.

- يجب وضع خطة علمية مريحة عند تطوير المرونة..

- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.

- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن م جال الجلد

الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.

- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء .

- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة¹.

8-5-3- أهمية المرونة:

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

- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدوا.

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص71.

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

- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.

- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

8-6- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة¹.

8-6-1- أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين :

- تحمل عام.

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

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

¹- Ren taelman : football technique nouvelles d'entraînement, Edition, amphora, Paris,1990,p25.

ثانياً: التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب¹.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة².

8-6-2- طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد من الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها. إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكيف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

¹ - طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، مرجع سبق ذكره، ص 98.
² - بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1994، ص 516.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم¹.

8-6-3- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O₂) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس المصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب².

8-7- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليد أو القدم أو الرأس³.

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء⁴.

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

¹- قاسم حسن: أسس التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص481.

²- Ren taelman :football techniques nouvelle d'entrainement, OPCIT , P26 .

³- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 57.

⁴- وحيد محجوب: علم الحركة والتعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1989، ص87.

8-7-1- أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.

- رشاقة خاصة

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية . ثانياً: الرشاقة

الخاصة : وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي

الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة¹.

8-7-2- مكونات الرشاقة:

أ-الدقة : هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات

أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب- التوازن : يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات

والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج- التوافق: يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد².

8-7-3- طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية

التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك

أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد

الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية. كما يحصل تداخل بين

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص 69.

² - محمد نور عبد الحفيظ سويد: منهج التربية النبوية للطفل، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية، ص 07.

التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

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

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

- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

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

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

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

- تغيير شدة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة¹.

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

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

¹ - قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص631.

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

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

- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية .

8-7-4- أهمية الرشاقة:

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

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك¹.

9- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

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

9-1- طريقة التدريب المستمر:

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

¹ –Jurgen weinek : manuel d'entrainement, Edition vigot, Paris : 1986, p25.

9-2- طريقة التدريب الفتري:

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

- التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض

القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.

- التدريب الفتري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي

تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل

أكبر قليلاً

9-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته

الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة

بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع¹.

9-4- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع

ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين

¹-Martin habil Dornhof : l'éducation physique et ssportif, OPU, opcit, p74.

الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين. وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة /د.

9-5- طريقة Stretching:

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

9-6- طريقة التدريب المحطات:

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

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين¹.

9-7- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدوها مسافة 10م تكرر 05 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرر وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد².

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص 233.

² - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 167.

خلاصة:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظراً لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم. من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام بها هدفاً من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية .

الفصل الثالث

المنافسة الرياضية

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 أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها. فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين. ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم". وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يفتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة¹. كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى². ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي³. ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا 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 ثلاث عوامل هي:

1 - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2002، ص 28.

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

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

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدره للمنافسة.

- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

2- طبيعة المنافسة الرياضية :

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي ،فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف و اشتراطات التنافس ، بالرغم من عدم ضرورة إحرار نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس. وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة ، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك ، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة¹.

3- المنافسة الرياضية كعملية:

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

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

¹ - محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1995 ، ص 422.

3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة ، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة ، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ¹.

3-2-الموقف التنافسي الذاتي :

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل : إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى

متداخلة². حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي ، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه و دافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى³. وقد أشارت "دياناجل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

¹ - أمين أنور الخولي: مرجع سبق ذكره، ص 204.

² - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ، ص190.

³ - محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره، ص (30-31).

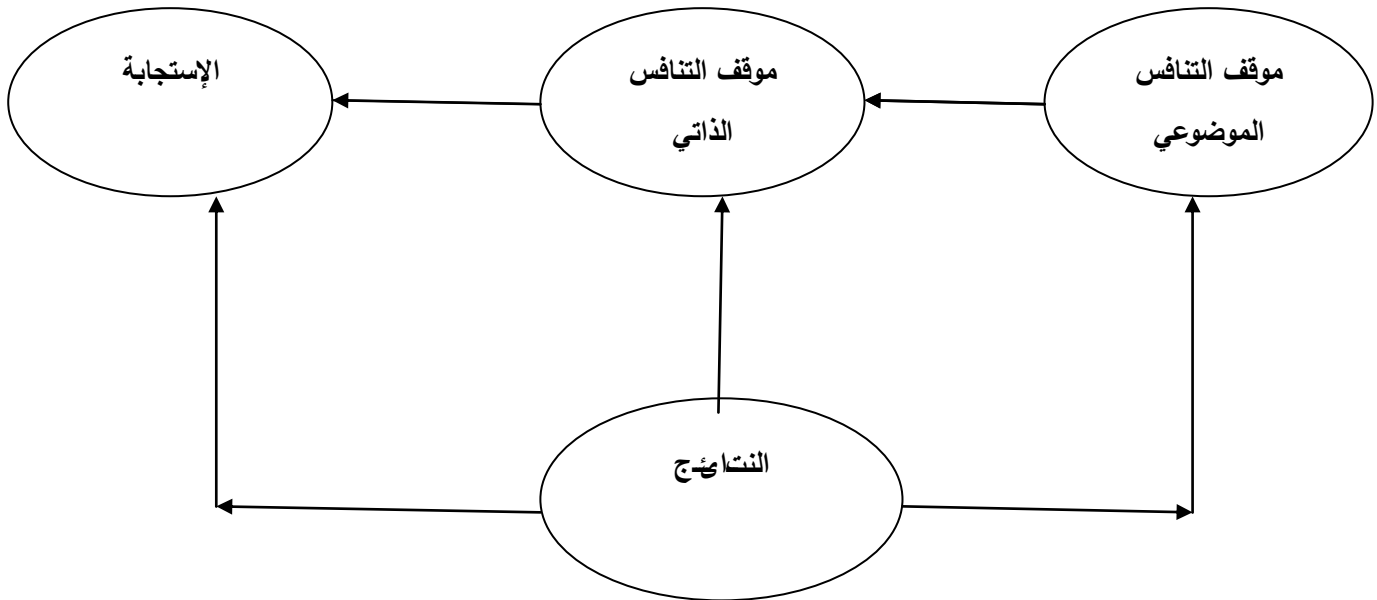
3-3-الاستجابة: مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب

أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس ، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق ، أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

3-4-النتائج: والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط

الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية

للموقف التنافس¹.



الشكل رقم 1 يوضح طبيعة المنافسة الرياضية

¹ - محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" مرجع سبق ذكره، ص31.

4- أنواع المنافسات الرياضية :

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

4-1- المنافسة التمهيدية: ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب التعويد

الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

4-2- المنافسة الإختبارية: وتستخدم المنافسة الإختبارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة

تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب

النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

4-3- المنافسة التجريبية: يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك

فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر

كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

4-4- منافسات الإنتقاء: يتم بناء على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات

الرسمية.

4-5- المنافسة الرئيسية: تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى

مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطية

والنفسية¹.

المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة².

¹ - أبو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص (25-26).
² - نبيل محمد ابراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص03.

5- نظريات المنافسة:**5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:**

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسين التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.

5-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرعة وبذلك تتطور¹.

5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفاقه، مدربين، منافسين، ومتفرجين².

5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم: تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن

ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة³.

¹-Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris :p(99).

²-Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4,paris :1997,p(27).

³ - نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004 ، ص03.

6- 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 و تقاليد هذه الحضارات. منذ القدم إلى يمنا 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 "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم¹ والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس وهذا ما دعى "فاندرزاج" إلى التساؤل على

¹ - أمين أ، ور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للقانون والإدارة، الكويت، 1996، ص204.

مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية .ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر الرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان ، فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.

7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين ، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية¹.

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

¹ - نبيل محمد ابراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 04

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

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، و إذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين¹.

8- 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، بخلاف 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 التدريب².

¹ -نبيل محمد ابراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 3-4.
² - عزت محمود الكاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، ط2، دار التفكير، بيروت، 1991، ص12.

9- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة¹.

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم².

9-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية : في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين

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

9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة : يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

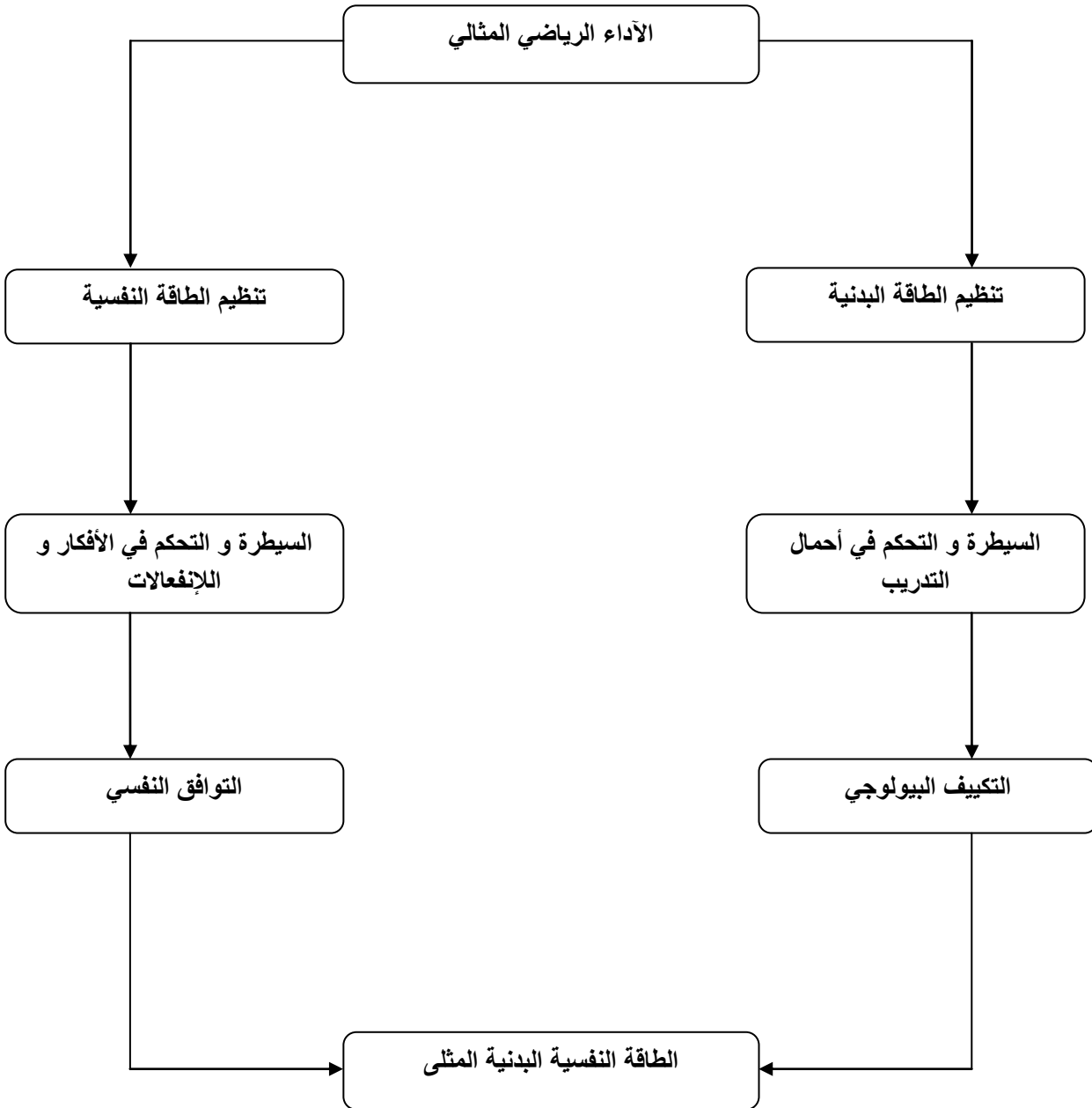
- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج. - خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.

- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.

¹ - كمال يحيى الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004، ص116.

² - يحيى اسماعيل الحيوي: الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، ط1، المركز العربي للنشر، مصر، 2004، ص145.

- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية¹.



شكل يوضح العلاقة بين أداء الرياضي و المثالي و الطاقة النفسية البدنية المثلى².

¹ - محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965، ص67.

² - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000، ص159.

10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية¹:

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

10-1- المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد : إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا

تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من ارتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا

،خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون

المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي

المتعدد الأوجه.

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

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم

(الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع

الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى

قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

10-3- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع: نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما

يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة

على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات

الرياضية ونتائجها ويوظفون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات

الرياضية.

¹- كمال مقاق: علاقة التحفيز بالدافعية بالإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2006-2007.

10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين : تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور

جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى

العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات

الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، ويختلف تأثير المشاهدين

على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

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

للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية

لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى

تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها ببعض الأخر.

10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي : ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع

من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا

نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من

المهارات والقدرات والسمات الخلقية ولا إرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.

11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف

والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين¹:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

¹ - مهند حسين البنشاي وأحمد إبراهيم خواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر، عمان، 2005، ص237.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الاهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية. لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمرينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني و المهاري والتكتيكي وبشكل هادف. لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.

12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.

13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له. كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد. وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان و الاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة. وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي والعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور ، فإنه يصبح من أثم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية¹.

¹ - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص35.

خلاصة:

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

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية. ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدة، أنواع وقوانين تضبطها.

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول

إجراءات الدراسة

تمهيد:

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

فصول وهي على الترتيب التالي:

- كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها.

- التحضير البدني للاعب كرة القدم.

- المنافسة الرياضية.

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والتي وجهت لمدربي ولاعبي كرة القدم "أكابر من ثلاث فرق من القسم الوطني الأول لكرة القدم. ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1-الدراسة الاستطلاعية :

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات ، والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير

المعطيات الكافية والالمام بالموضوع .

من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة، ولقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية

من دراسة مدى ملائمة العينة مع موضوع الدراسة حيث تم التعرف على حجم المجتمع الأصلي للدراسة،

وعلى أفراد العينة، ومميزاتهم وخصائصهم ومعرفة مدى ملائمة أدوات الدراسة (الاختبارات الميدانية،

الاستبيان) مع عينة البحث وهذا ما جعلنا على اتصال بهذه الفئة والاحتكاك بها مباشرة من أجل تفادي

الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجه الباحث، ودراسة كل التقنيات والاحتمالات قصد صياغة فرضيات البحث القابلة للاختبار ومدى استجابة عينة الدراسة للأهداف.

2- المنهج المتبع:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس و انطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في الجزائر. 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 الأوضاع¹.

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل الوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج"¹. ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها².

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

3- مجالات البحث:

3-1- المجال المكاني: أجري البحث الميداني في كل من :

¹ - حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003، ص66.
¹ - بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي، ط1، كلية التربية، جامعة الكويت، 2000، ص59.
² - محمد علي محمد: علم الاجتماع والمنهج العلمي ، ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1986، ص181.

الرابطة الولائية لكرة القدم جيجل _ الرابطة الولائية لكرة القدم سكيكدة

3-2- المجال الزمني: انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف مارس 2020).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 21 أكتوبر 2020 وتم استرجاعها بتاريخ 28 أكتوبر 2020.

4- أدوات الدراسة:

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

4-1- المقابلة: تعرف على أنها محادثة موجهة يقوم بها الباحث مع المبحوث بغرض الحصول على معلومات لتوظيفها في البحث العلمي أو الاستعانة بها في عمليات الإرشاد والتوجيه والتشخيص والعلاج¹.

تعتبر من بين الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع المعلومات والبيانات لدراسة الأفراد والجماعات الإنسانية كما أنها تعد من أكثر الوسائل لجمع المعلومات شيوعا وفاعلية للحصول على البيانات الضرورية في أي بحث .

4-2- الاستبيان: يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان منة خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة

¹- محمد شفيق: البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 1985، ص 106

،الاقتصاد في الوقت والجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية².

إذ اعتمدنا ما يعرف باستمارة الاستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول لهذا على البيانات و هي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق و التوصل إلى الواقع و التعرف على الظروف و الأحوال و دراسة المواقف و الاتجاهات والآراء .

وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة الترسل أو تسلم إلى الأفراد الذين تم اختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم

على الأسئلة الواردة وإعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ويشترط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز، ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة، ومن بين أنواع الأسئلة التي اعتمدنا في الاستبيان هي:

4-2-1- الأسئلة المغلقة: وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفتاء وتكون الإجابة ب(نعم) أو (لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها¹.

4-2-2- الأسئلة نصف المغلقة: وهي أسئلة مقيدة ولكن باستطاعة المجيب إعطاء رأي أو تقييم لإجابته.

4-2-3- الأسئلة المحدودة بأجوبة : وهي أسئلة مقيدة بأجوبة مقترحة من البحث ويختار المجيب إحداها أو يرتبها حسب تفضيله.

² حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلني: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص205.

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

حدود الدراسة: بعد تحليلنا ومناقشة الدراسة التي تم التوصل فيها تحقق صدق الفرضيات حيث وجدنا أن الفرضية الأولى قد تحققت بنسبة 85.71 % والمتمثلة في لكثرة وقرب المباريات في فترة المنافسة تأثر على جاهزية اللاعبين بدنيا. ومن خلال ما أجريناه تأكد أنه يمكن تعميم نتائج هذه الفرضية على مستوى فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم والثاني . أما نتائج الفرضية الثانية والمتمثلة للتحضير البدني دور في الحفاظ على أداء اللاعبين خلال المنافسة الكثيفة. قد تحققت بنسبة 88.88 % .

5- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترجيح في معظم الحالات على الأفراد ، والذي يمكن تحديده على انه 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) ¹.

6- عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث الإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك" ². ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع

¹ - عمار بوحوش ومحمد محمود الدنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 56.

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

وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة³. وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الأول (أكابر) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات وذلك لسببين:

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

- اختيار العينة القصدية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت على 30 مدرب كرة القدم الجزائرية صنف أكابر

الرابطة الولائية لكرة القدم جيجل - سكيكدة.

7- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل ، و الثاني تابع.

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

7-2- المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع¹.

ويظهر المتغير التابع في البحث في مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

³ - رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية، دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا، ص305.

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

8- صعوبات البحث:

باعتبار أن لكل بحث صعوبات تواجهه فقد لخصنا العراقيل التي صادفتنا في إنجاز هذا البحث

فيما يلي:

- قلة الدراسات التي تطرقت إلى مثل موضوعنا.
- ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتريص الميداني
- انتشار وباء كورونا

8- 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 إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

$$س ← 100\%$$

$$ع ← x$$

فإن:

$$\frac{100 \times ع}{س} = X$$

X: النسبة المئوية

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س: عدد أفراد العينة.

خلاصة :

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

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

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة نتائج

الاستبيان

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

1 1 تحليل نتائج المحور الأول: لكثرة وقرب المباريات في فترة المنافسة تأثر على

جاهزية اللاعبين بدنيا.

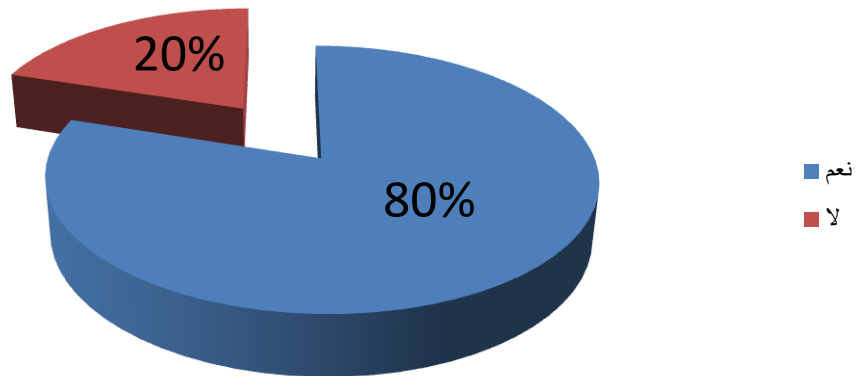
السؤال الأول: هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعبه على تدني نتائج الفريق ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق.

الجدول رقم (01): يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق وأداء لاعبي كرة القدم .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80%	24	نعم
20%	06	لا
100%	30	المجموع

شكل رقم 01: يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق وأداء لاعبي كرة القدم .



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (01) يتبين لنا أن 24 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 80% من مجموع المدربين يعتبرون بأن العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم بدنياً، بينما ينفي 06 تكرارات أي ما يمثل نسبة 20% من مجموع المدربين تأثير العدد الكبير للمباريات عليهم بدنياً.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا و تحليل نتائج الجدول (01) التأثير السلبي لعدد المباريات سلبي على نتائج الفريق في حين يرى بعض المدربين عكس ذلك وذلك راجع إلى ظهور التعب والإرهاق عند اللاعبين.

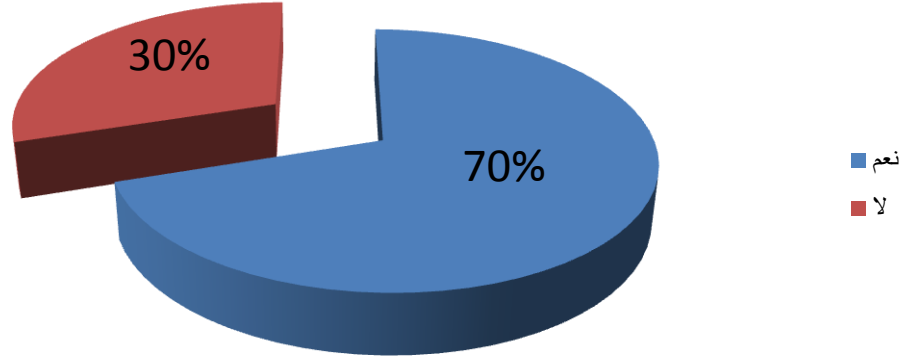
السؤال الثاني: كيف تقيم أداء فريقك بدنيا بعد إجراء سلسلة من المباريات المتتالية ؟

الغرض من السؤال: معرفة تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات.

الجدول رقم (02): يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
70%	21	مقبول
30%	09	غير مقبول
100%	30	المجموع

الشكل رقم 02: يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات.



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (02) يتبين لنا أن 21 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 70% من المدربين يرون أن مستوى أداء فريقهم مقبول بعد إجراء سلسلة من المباريات في حين أشار 09 تكرارات بنسبة 30% يرون أن أداؤهم غير مقبول بعد إجراء سلسلة من المباريات .

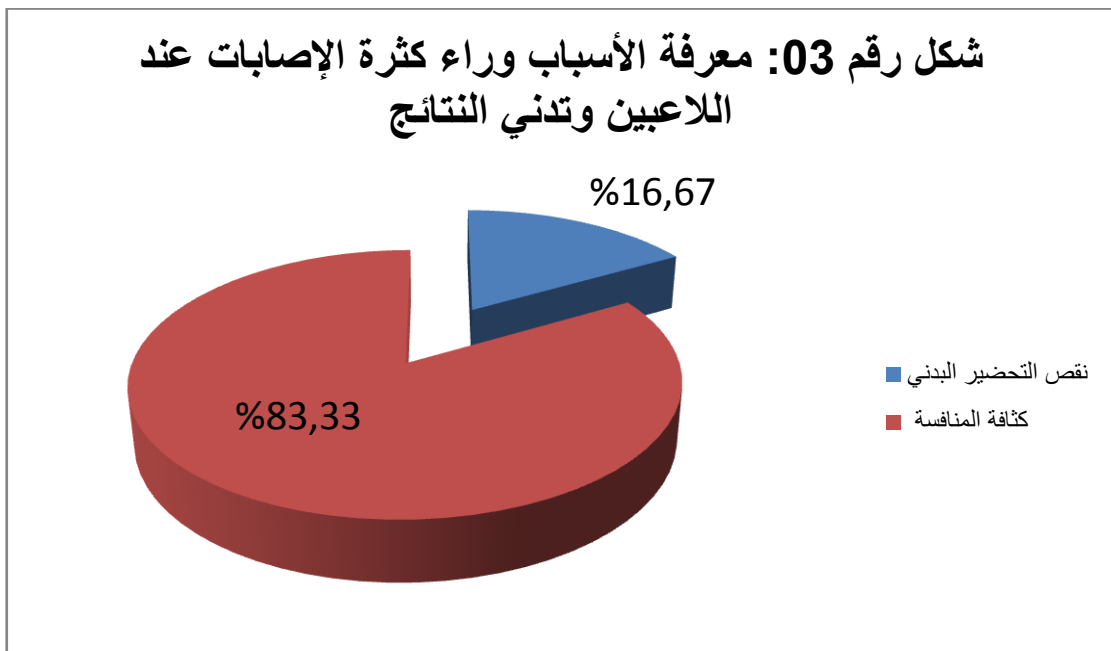
الاستنتاج: من مناقشتنا و تحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء سلسلة من المباريات وذلك من خلال الجهد المبذول خلال هاته المباريات مما يتطلب فترة راحة كافية.

السؤال الثالث: إلى ماذا ترجعون تدني نتائج الفريق و كثرة الإصابات عند اللاعبين

الغرض من السؤال: معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.

الجدول رقم (03): معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
16.67%	05	نقص التحضير البدني
83.33%	25	كثافة المنافسة
100%	30	المجموع



تحليل ومناقشة النتائج : من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (03) يتبين لنا أن 25 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 83.33% من المدربين يرون أن السبب وراء تدني نتائج فرقهم هي كثافة المنافسة في حين أشار 05 تكرارات بنسبة 16.67% يرون أن السبب يرجع إلى نقص التحضير البدني.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يرجعون كثرة الإصابات وتراجع النتائج إلى كثافة المنافسة في حين يرجع البعض ذلك إلى نقص التحضير البدني .

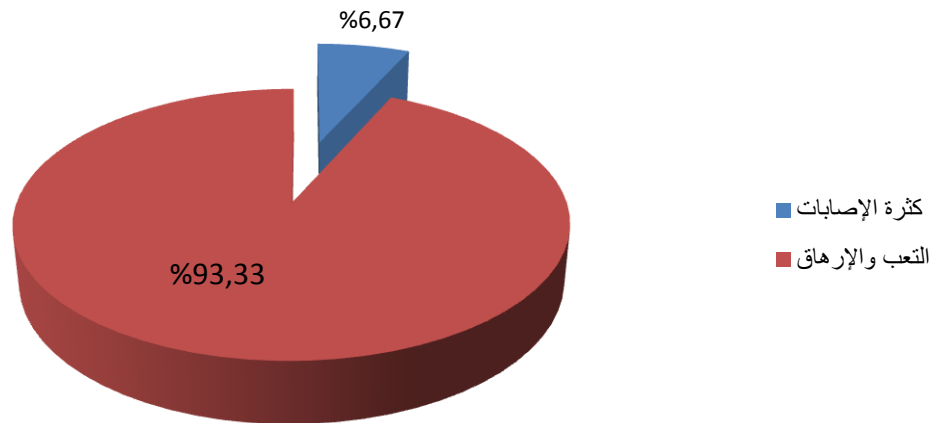
السؤال الرابع: أي الحالات ترونها ناتجة عن كثرة المباريات ؟

الغرض من السؤال: معرفة الحالات التي تتجر عن إجراء عدد كبير من المباريات.

الجدول رقم (04): يوضح الحالات التي تتجر عن كثافة المباريات.سلسلة من المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
06.67%	02	كثرة الإصابات
93.33%	28	التعب والإرهاق
100%	30	المجموع

الشكل رقم 04: يوضح الحالات التي تتجر عن كثافة المباريات.



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (04) يتبين لنا أن 28 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 93.33% من المدربين يرون أن الحالات الناتجة عن كثرة المباريات التعب والإرهاق في حين أشار 02 تكرارات بنسبة 06.67% يرون أن الحالات الناتجة عن كثرة المباريات هي كثرة الإصابات.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن لكثافة المباريات أثرا سلبيا على اللاعبين وتتجر عنها حالات التعب والإرهاق التي تؤثر على برنامج أعمالهم المسطرة.

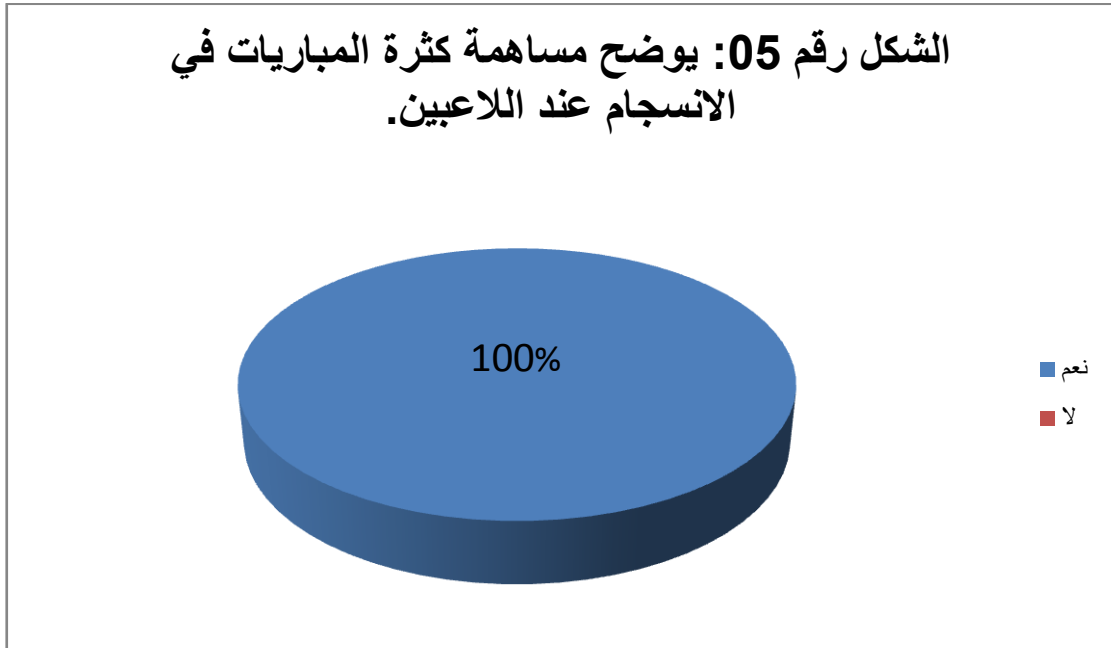
السؤال الخامس: هل تعتبرون أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.

جدول رقم (05): يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	30	نعم
00%	00	لا
100%	30	المجموع

الشكل رقم 05: يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (05) يتضح لنا أن نسبة 100% من

المدرسين يرون أن كثرة المباريات تساهم في الانسجام عند اللاعبين.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل مناقشة النتائج أن أغلب المدربين يعتبرون أن كثرة المباريات تساهم في الانسجام عند اللاعبين لذلك يتم تنظيم مقابلات ودية لتحقيق الانسجام الذي يعتبر جانب هام من جوانب كرة القدم مما يسمح ويسهل للمدربين بوضع الخطط التدريبية بسهولة.

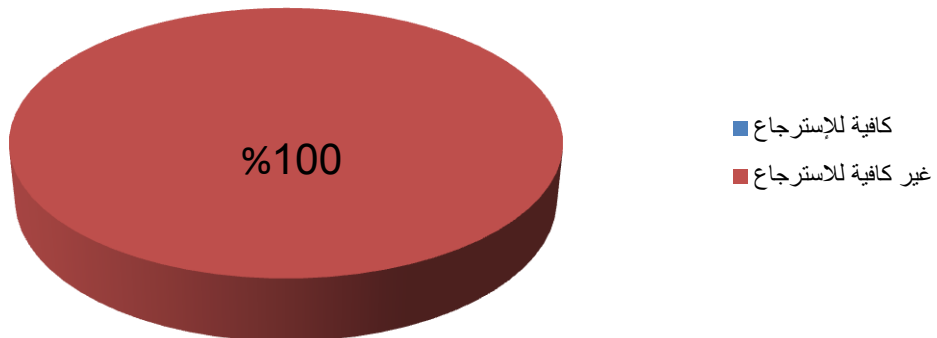
السؤال السادس: كيف ترون فترة الراحة بين المقابلات في حال كثافة المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة فترة الراحة بين المقابلات في حال كثافة المنافسة.

الجدول (06): يوضح فترة الراحة بين المقابلات كافية او غير كافية للاسترجاع

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
00%	00	كافية للاسترجاع
100%	30	غير كافية للاسترجاع
100%	30	المجموع

الشكل رقم 06: يوضح فترة الراحة بين المقابلات كافية أو غير كافية للاسترجاع.



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (06) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن فترة الراحة غير كافية للاسترجاع .

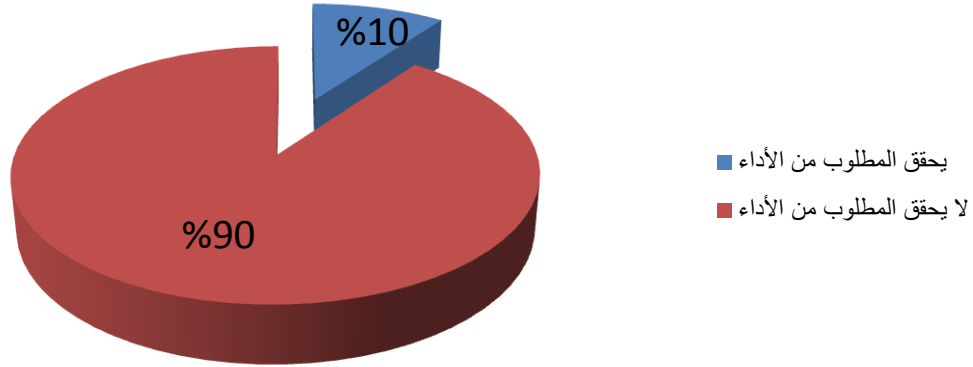
الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل مناقشة النتائج أن أغلب المدربين يرون أن فترة الراحة بين المقابلات في حال كثافة المنافسة غير كافية للاسترجاع للاعبين وهذا ما يسبب الإرهاق والتعب وكثرة الإصابات لدى اللاعبين.

السؤال السابع: كيف يكون تقييم الأداء لدى اللاعبين عند كثافة المنافسة ؟

الغرض من السؤال : معرفة تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات
جدول رقم (07):يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
10%	03	يحقق المطلوب من الأداء
90%	27	لا يحقق المطلوب من الأداء
100%	30	المجموع

الشكل رقم 07: يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات .



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (07) يتضح لنا أن 27 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 90% من المدربين يعتبرون أن إجراء فريقهم سلسلة من المباريات لا يحقق الأداء المطلوب .

الاستنتاج: من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء سلسلة من المباريات وذلك خلال الجهد المبذول خلال هاته المباريات مما يتطلب فترة راحة كافية .

استنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي صيغت بأن لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة القدم وكان عنوان المحور تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع من معرفة تأثير الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة المباريات إلى معرفة مساهمة كثرة المباريات في زيادة الانسجام عند اللاعبين. ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول ما يلي:

- المدربون يؤكدون على أن الأداء العام للاعبين يتأثر سلبا بحجم و كثافة المباريات.

- حجم و كثافة المباريات تؤثر سلبا على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

- التأثير السلبي لكثافة المنافسة على نتائج الفريق.

- المدربون يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء سلسلة من المباريات.

- إرجاع المدربين كثرة الإصابات وتراجع النتائج إلى التأثير السلبي لكثافة المنافسة الرياضية.

ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول: الحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة القدم.

1 2 تحليل نتائج المحور الثاني : للتحضير البدني الجيد دور في الحفاظ على أداء

اللاعبين خلال المنافسة الكثيفة.

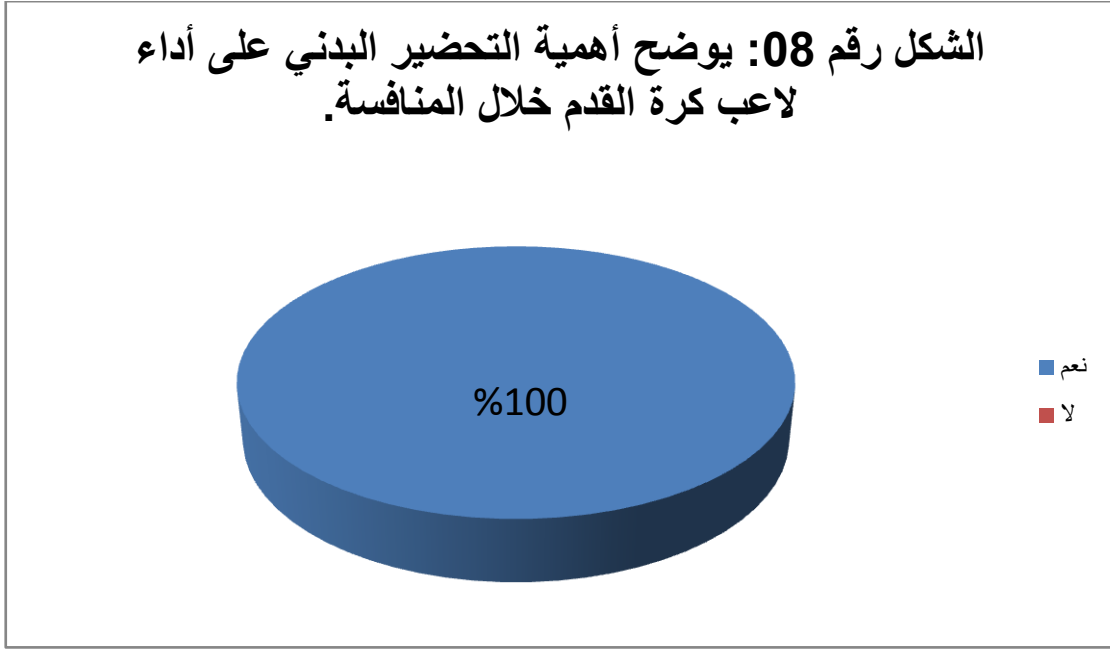
السؤال الثامن: هل للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

جدول رقم (08): يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	30	نعم
%00	00	لا
%100	30	المجموع

الشكل رقم 08: يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة.



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 30 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100 % من المدربين يؤكدون على أهمية التحضير البدني في تحسين أدائهم أثناء المنافسة.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون بأن للتحضير البدني الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ويرون على أنه يجب العمل أكثر من أجل الوصول إلى أفضل وأعلى المستويات و أفضل المراتب.

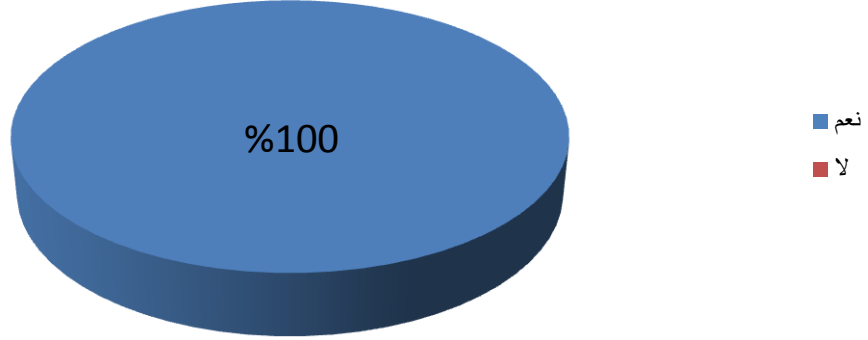
السؤال التاسع: هل تولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.

جدول رقم (09): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	30	نعم
00%	00	لا
100%	30	المجموع

الشكل رقم 09: يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.



تحليل ومناقشة النتائج : من خلال ملاحظة نتائج الجدول (09) تبين لنا أن 30 تكرار من مجموع

التكرارات أي بنسبة 100% من المدربين يولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملهم.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالجانب

البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة وهذا لما له أهمية كبيرة خلال المباريات.

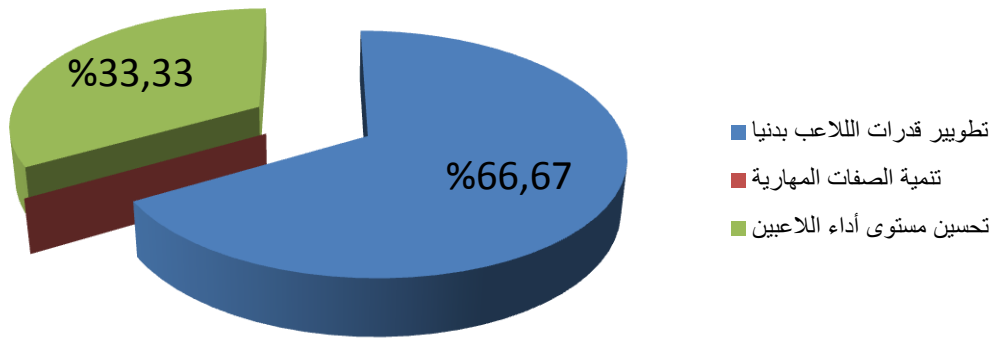
السؤال العاشر: ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال : معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

الجدول رقم (10): يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67%	20	تطوير قدرات اللاعب بدنيا
00%	00	تنمية الصفات المهارية
33.33%	10	تحسين مستوى أداء اللاعبين
100%	30	المجموع

الشكل رقم 10: يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.



تحليل ومناقشة النتائج : من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (10) يتبين لنا أن 20 تكرار من

مجموع التكرارات أي نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني

خلال أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين أشار 10 تكرار ما يمثل نسبة 33.33

% يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 10 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن

الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

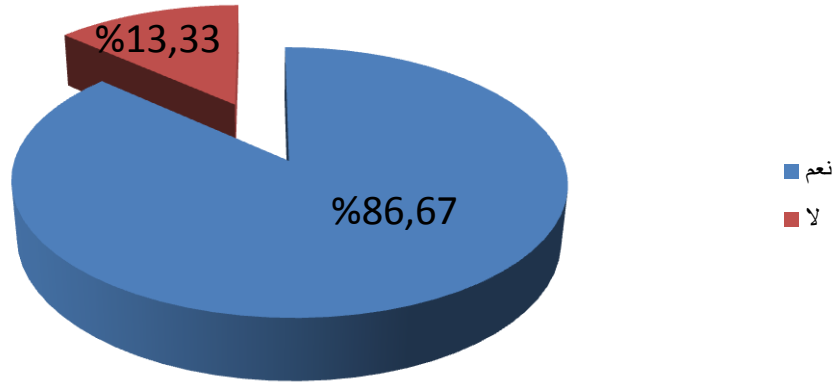
السؤال الحادي عشر: هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

الجدول رقم (11): يوضح تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	26	%86.67
لا	04	%13.33
المجموع	30	%100

الشكل رقم 11: يوضح تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.



تحليل ومناقشة النتائج : من خلال عرضنا لنتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 26 تكرار من مجموع

التكرارات أي ما يمثل نسبة %86.67 من المدربين يعتبرون أن الحالة البدنية للاعب لها علاقة طردية

مع مستوى أداء اللاعب أثناء المنافسة في حين ينفي 04 تكرار أي بنسبة % 13.33 من المدربين بتأثير

الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يرون أن الحالة البدنية للاعب تؤثر تأثيرا إيجابيا وتعكس الصورة الحقيقية لمستوى أدائه أثناء المنافسة في حين بعض المدربين يرون عكس ذلك.

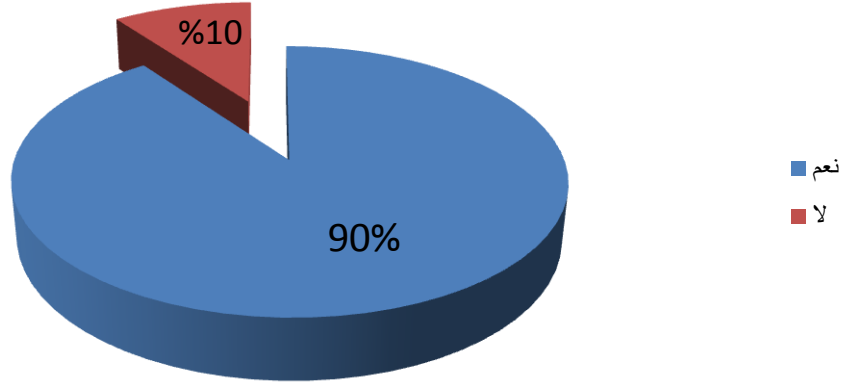
السؤال الثاني عشر: هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

الجدول رقم (12): يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
90%	27	نعم
10%	03	لا
100%	30	المجموع

الشكل رقم 12: يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.



تحليل ومناقشة النتائج : من خلال عرضنا لنتائج الجدول (12) يتبين لنا أن 27 تكرارا من مجموع التكرارات أي نسبة 90% من المدربين يعتبرون أن التحضير البدني الجيد له علاقة طردية مع الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (12) أن أغلب المدربين يرون أن الأداء الجيد للاعبين يعكس الصورة الحقيقية للتحضير البدني أثناء المنافسة.

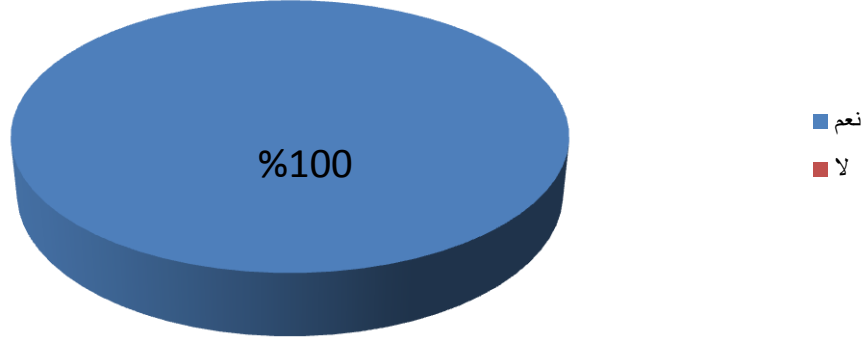
السؤال الثالث عشر: هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق؟

الغرض من السؤال: معرفة العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.

الجدول رقم (13): يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	30	نعم
00%	00	لا
100%	30	المجموع

الشكل رقم 13: يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.



تحليل ومناقشة النتائج : من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (13) يتبين لنا أن 30 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المدربين النجاح والتفوق مرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب البدني للاعبين.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن للجانب البدني اثر إيجابي في تحديد عوامل التفوق والنجاح. وهذا ما نجده في الجانب النظري حسب مفتي إبراهيم حماد.

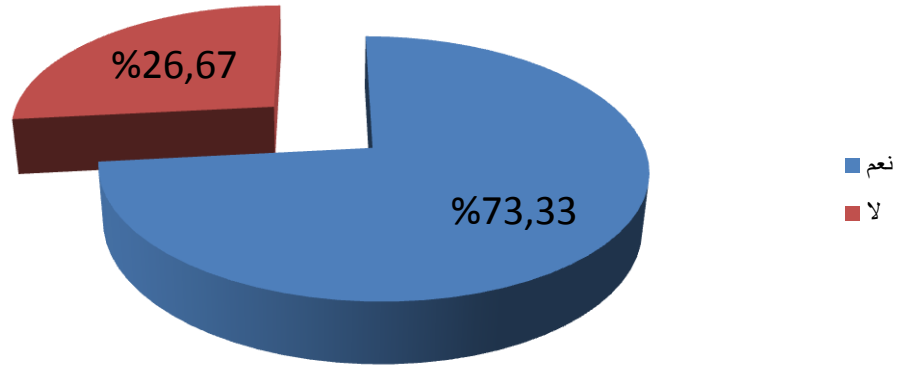
السؤال الرابع عشر: هل تساهم البنية الرياضية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة درجة مساهمة البنية المورفولوجية للاعب في تحسين مستوى أدائه.

الجدول رقم (14): يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
73.33%	22	نعم
26.67%	08	لا
100%	30	المجموع

الشكل رقم 14: يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة المنافسة.



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول (14) تبين لنا أن 22 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 73.33% من المدربين يرون أن البنية الجسمية الرياضية للاعب تؤثر بنسبة كبيرة في تحسين أداء اللاعب خلال المنافسة بينما ينفي 08 تكرار أي نسبة 26.67% مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة.

الاستنتاج: من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون البنية الجسمية الرياضية تساهم بنسبة كبير في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة بينما البعض الآخر عكس ذلك.

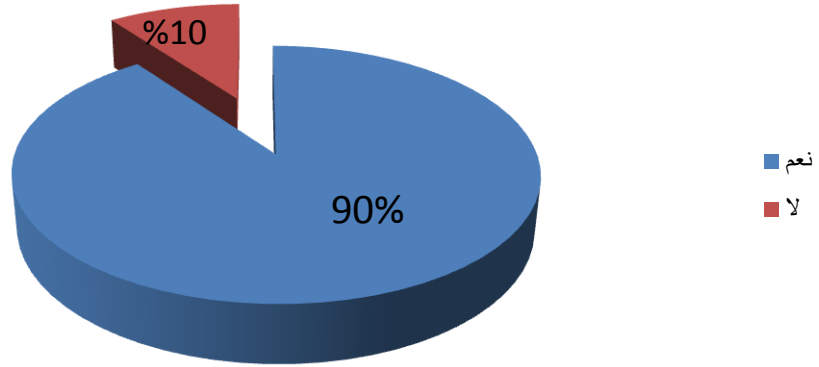
السؤال الخامس عشر: هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

الغرض من السؤال : معرفة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

الجدول رقم (15): يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
90%	27	نعم
10%	03	لا
100%	30	المجموع

الشكل رقم 15: يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (15) يتبين لنا أن 27 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 90% من المدربين يعتبرون أن الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة ،فيما ان البعض من المدربين ينفون ذلك.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون أن هناك

علاقة تأثير إيجابي بين التحضير البدني الجيد والأداء الجيد للفريق.

استنتاج المحور الثاني:

- من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغت بان للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وكان عنوان المحور أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم و جاءت أسئلته من السؤال الثامن إلى السؤال الخامس عشر، من معرفة أهمية التحضير البدني في تحسن أداء اللاعبين أثناء المباريات إلى معرفة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة. ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:
- وعي المدربين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - إدراك المدربين بأن للتحضير البدني أهمية على الأداء العام للاعب كرة القدم.
 - الاهتمام الكبير الذي يوليه المدربين للجانب البدني في برنامج العمل.
 - اعتبار الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة. -
 - الحالة البدنية للاعب تعكس صورته الحقيقية للأداء
 - اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
 - زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم دور في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول: (للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة)

مناقشة النتائج :

التحقق من الفرضية الأولى :

يتضح من خلال النتائج التي تحصلنا عليها والتحليل أن لحجم وكثافة المباريات دور في التأثير على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم وهذا ما أوضحته تحاليل نتائج الجداول (01،02،03،04،05،06،07) وهذا راجع للتأثير التي تلعبه كثرة المنافسة وهو ما يثبت صحة الفرضية الأولى.

التحقق من الفرضية الثانية :

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها ومن خلال لتحليل يتضح لنا أن كثافة المنافسة الرياضية لها تأثير في تحسين أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة وهذا ما أوضحته تحاليل نتائج الجداول (08،09،10،11،12،13،14،15) ، من خلال نتائج الجداول أن التحضير البدني الجيد دور في الحفاظ على أداء اللاعبين خلال المنافسة الكثيفة وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية .

التحقق من الفرضية العامة :

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاستبيان وانطلاقاً من استنتاجات المحورين يتبين لنا بوضوح أن لكثافة المنافسة تؤدي إلى تدهور مستوى الإستعداد البدني للاعبين كرة القدم أثناء المباريات .

الاستنتاج العام:

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاستبيان وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن كثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين حيث: يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات و إتباع الطرق اللازمة لتميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً. ومن خلال جمع الأجوبة والملاحظات المقدمة من طرف المدربين واللاعبين حول تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة المتعلقة بموضوعنا وذلك نظرا لمكانة وسمعة الفرق الثلاث والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه حيث أجمعوا أن كثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال المنافسات.

الاقتراحات و التوصيات :

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

وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى اهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباع الطرق التدريبية العلمية. وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء و عامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لمانه دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة..

- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

الخاتمة :

إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضروريات الحياة لهذا وجب الاهتمام بها وإيجاد جميع الإمكانيات والمقومات والاتجاهات، ولعل أبرز الرياضات التي تعد الأكثر شعبية في العالم كرة القدم باعتبارها محبوبة الجماهير، وبالنظر إلى شعبيتها وجب الاهتمام بها في كل جوانبها بالنظر لعدة عوامل تحيط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم تؤثر في اللياقة البدنية والأجهزة الداخلية للممارسين نظرا إلى ما تتطلبه كرة القدم الحديثة بالنظر إلى المنافسات الكثيرة التي تؤثر سلبا بالخصوص على اللياقة البدنية للاعبين خاصة لاعبي صنف اكابر، وقد ارتأينا في بحثنا هذا المتواضع إبراز تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "أكابر" والتي وضحناها من خلال دراستنا النظرية والميدانية وذلك انطلاقا من الفرضيات ووصولاً إلى نتائج الاستبيانات وتحليلها ومناقشتها وقد وصلنا إلى أن كثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم تؤثر سلبا على اللياقة البدنية للاعبين. ونرجو أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدارسات أخرى في المستقبل.

قائمة المراجع

القرآن:

- المصحف (كتاب الله عزوجل)

سورة النمل الآية 19

سورة إبراهيم الآية 07

مراجع باللغة العربية:

- 1- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، دليل تطبيقي تبسيطي لقوانين اللعبة، دار الهدى عين مليلة، ط 1، 2006.
- 2- السعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997.
- 3- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
- 4- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1997.
- 5- أبو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 6- أمّني أ، ور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للقانون والإدارة، الكويت، 1996.
- 7- إبراهيم أحمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة 1980.
- 8- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار القومية للنشر، 1960.
- 9- بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1994.
- 10- بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي، كلية التربية، جامعة الكويت، ط1، 2000.
- 11- جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط 1، 1993.
- 12- حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 13- حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 14- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- 15- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997.
- 16- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهارى للاعب كرة القدم، مطبعة و مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط1، 2002.

المراجع

- 17- حسن علي حافظ و محمد علي خطاب: المواصفات القانونية للملاعب و الميادين و الأدوات الرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1972.
- 18- حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط7، 1984.
- 19- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة.
- 20- ريسان مجيد خربيط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، جامعة بغداد، العراق، 1989.
- 21- رومي جميل: فن كرة القدم، دار النفائس، بيروت، ط2، 1986.
- 22- رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية ، دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا.
- 23- رشيد زرواتي : مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، ط1، 2007.
- 24- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، الجزء الأول، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1987.
- 25- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2002.
- 26- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1995.
- 27- محمد عبده صالح الوحش و مفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994.
- 28- محمد علي محمد: علم الاجتماع والمنهج العلمي ، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر، ط3، 1986.
- 29- محمد شفيق: البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية ، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.
- 30- محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، القاهرة، مصر، 1965.
- 31- محمد نور عبد الحفيظ سويد: منهج التربية النبوية للطفل، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية.

المراجع

- 32- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، مصر 1990.
- 33- مصطفى كامل محمود: الحكم العربي و قوانين كرة القدم الخماسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 1999.
- 34- مراد محمد مسعود: التدريب البدني الشامل في كرة القدم، 2018.
- 35- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار النشر العربي، القاهرة.
- 36- مفتي إبراهيم محمد: الإعداد المهاري و الخططي، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، 1998.
- 37- مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998.
- 38- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، ط 2، 1998.
- 39- مهند حسين البشاوي: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، عمان، ط1، 2005.
- 40- مهند حسين البشاوي وأحمد إبراهيم خواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، ط2، 2005.
- 41- عمار بوحوش ومحمد محمود الدنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 42- عيسى الهادي: الاحتراف الرياضي في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الجزائر، ط1، 2012.
- 43- علي خليفة العشري و آخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- 44- عزت محمود الكاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار التفكير، بيروت، ط2، 1991.
- 45- عمر مصطفى التير: استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي، بيروت، 1986.
- 46- كمال درويش ومحمد حسنين: التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مصر، 1984.
- 47- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، الإسكندرية، ط3، 1997.
- 48- كمال يحيى الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، الجامعة الأردنية، الأردن، ط 2، 2004.

المراجع

49- قاموس المعجم الوسيط ،اللغة العربية المعاصرة ،الرائد ،لسان العرب ،القاموس المحيط. قاموس عربي .

50- نبيل محمد ابراهيم : الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ،الإسكندرية، ط1 ، 2004.

51- وحيد محجوب: علم الحركة والتعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1989.

52- يحي اسماعيل الحبيوي: الموهبة الرياضية والإبداع الحركي ، المركز العربي للنشر، مصر، ط 1، 2004.

المراجع باللغة الأجنبية :

- 1-Jurgen weinek : manuel d'entrainement, Edition vigot, Paris : 1986.
- 2-Topin Bernard : préparation et entrainement du football, édition amphora ; paris, 1990.
- 3-Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif, OPU, opcit.
- 4-Ren taelman :football techniques nouvelle d'entrainement, OPCIT .
- 5-Kamel Lamoui: football technique jeux, entraînement information, Alger ,1980.
- 6-Hamid Grien :,Almanche du sport algérien,édition ANEP ROUIBA ,Alger ,1990 .
- 7-Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997.
- 8-P-swienberg,d,gould: psychologie du sport de l'activité physique,vigot,paris:1997.
- 9-Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris.
- 10-Jurgenweinècle :Manuel d'entrainement ,edition4,paris :1997.
- 11-Ren taelman : football technique nouvelles d'entrainement, Edition, amphora, Paris,1990.
- 12-Martin habile dornhof : l'éducation physique et sportif, OPU , Alger : 1993.
- 13-Kamel Lamoui: football technique jeux, entraînement information, Alger ,1980 .
- 14-Hamid Grien :,Almanche du sport algérien,édition ANEP ROUIBA ,Alger ,1990 .
- 15-Delandesheever:"Introduction à La recherché éducation ,EDA:collin bouvillier,paris:1976.

المراجع

رسائل الماجستير و الدكتوراه:

- 1- بن قاصد علي حاج محمد: أثر برنامج تدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية ،سيدي عبد الله، 1997.
- 2- عامر عزة وآخرون: فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، قسم الإدارة و التسيير الرياضي كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير: 2006-2007.
- 3- السعيد بوبكري وآخرون: فعالية مدة التحضير البدني على مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة، معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر ، 2005-2006.
- 4- كمال مقاق: علاقة التحفيز بالدافعية بالإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية، مذكرة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2006-2007.

المراجع

الجرائد و المجلات:

- 1- مذكرة الرياضية: مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام و وثائق الرياضة، 1998.
- 2- محمد منصورى: الكرة الجزائرية فوز مستحق ، جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر 1993، الجزائر.
- 3- رضوان: جريدة الهداف، العدد 226، 29 مارس 2003.

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحي تاسوست

كلية العلوم إنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة للمدربين في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:

كثافة المنافسة ودورها على المرود البدني

للاعبي كرة القدم خلال المباريات

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة بكل موضوعية من أجل التوصل إلى

نتائج دقيقة في دراستنا ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية وأملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتتان.

ملاحظة: وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

المحور الأول: كثرة وقرب المباريات في فترة المنافسة وتأثيرها على جاهزية اللاعبين

بدنيا.

1. هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعوبة على تدني نتائج الفريق ؟

نعم

لا

2. كيف تقيم أداء فريقك بدنيا بعد إجراء سلسلة من المباريات المتتالية ؟

مقبول

غير مقبول

3. إلى ماذا ترجعون تدني نتائج الفريق و كثرة الإصابات عند اللاعبين ؟

نقص التحضير البدني

كثافة المنافسة

4. أي الحالات ترونها ناتجة عن كثرة المباريات ؟

كثرة الإصابات

التعب و الإرهاق

5. هل تعتبرون أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين ؟

نعم

لا

6. كيف ترون فترة الراحة بين المقابلات في حال كثافة المنافسة ؟

كافية للاسترجاع

غير كافية للاسترجاع

7. كيف يكون تقييم الأداء لدى اللاعبين عند كثافة المنافسة ؟

يحقق المطلوب

لا يحقق المطلوب من الأداء

المحور الثاني : للتحضير البدني الجيد دور في الحفاظ على أداء اللاعبين خلال

المنافسة الكثيفة.

8- هل للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ؟

نعم

لا

9- هل تولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم ؟

نعم

لا

10- ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء المنافسة ؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا

تنمية الصفات المهارية

تحسين مستوى أداء اللاعبين

11- هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة ؟

نعم

لا

12- هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة ؟

نعم

لا

13- هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح و التفوق ؟

نعم

لا

14- هل تساهم البنية الجسمية الرياضية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة ؟

نعم

لا

15- هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة ؟

نعم

لا

تَم بِحَمْدِ اللَّهِ