

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

محمد بوضياف - المسيلة -

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم: التدريب الرياضي فرع: تدريبي رياضي

رقم: تخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب : عطوط نور الاسلام

تحت عنوان

مدى تأثير كثافة المنافسات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الأول - صنف أكابر -

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	د. غيدي عبد القادر
مناقشا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	

السنة الجامعية 2018 - 2019

اهداء

احمد الله و اشكره على اتمام بعثي هذا و الصلاة و السلام على سيد
الخلق محمد صلى الله عليه وسلم ، اهدي ثمرة جهدي الى من قال فيه
عز و جل " ووصينا الانسان بوالديه احسانا حملته امه وهنا على وهن
وفصاله فين عامين ان اشكر لي و لوالديك "لقمان الآية 14
الى اول كلمة نطقها لساني و الى اول نظرة راتها عيني ، و اول دفني
في حياتي الى التي ان اعطيتها كنوز الارض ما وفيتها الى امي
العزيزة
و الى الذي عبد لي الطريق دون ان يبالي باحمالي و متاعبي ، ابي
العزيز حفظه الله بحفظه و اكرمه و الى الجد و الجدة و نسال الله
سبحانه و تعالي ان يطيل في عمرهما و ان يوفقهما ان يعملوا صالحا و
الى اخوتي حفظهم الله من كل سوء و رغامه و جعلني لهم السند في
الدنيا و الى كل العائلة الكريمة . وايضا الى رفقاء العمر كل الاصحاب
و الاصدقاء و
الاحباب و الى كل اساتذة و طلبة المعهد
اهدي ثمرة جهدي.....

مقدمة :

رياضة كرة القدم احدى اشهر الرياضات التي توليها الجماهير و الوسائل الاعلامية الالهية البالغة، حيث يتفق الجميع على ان هذه الاخيرة بلغت ذروتها في التطور و التنظيم من حيث الفنيات و طرق اللعب مما جعلها غاية في الاثارة واصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير و تصنف ضمن الدول العظمى نذكر منها: البرازيل ، و الكاميرون ، الارجنتين، و غانا و ذلك بفضل تالقها في هذه الرياضة.

و قد اعتمدت الدول المتطورة الى انشاء مدارس لكرة القدم و هيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية ، و اشخاص يهتمون بجلب اللاعبين و التكفل بهم من جميع النواحي المادية و المعنوية ... الخ، قصد الوصول بهم الى مستوى عال من الاداء و التنافس لتحقيق نتائج جيدة ، و يتزامن هذا التطور في التنظيم و الانشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة و منها : التطور البدني ، من اجل تحقيق اسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف الى بلوغ الرياضي اعلى درجات الاداء المهاري المتقن و العطاء الفني الجميل باقل جهد و هذا ما يسعى اليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا.

و بالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة و ما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات و مع تطور

التنظيم و تشكيل مختلف البطولات ، مما اصبح يتوجب على اللاعبين اللعب و اجراء عدد كبير من المباريات (كثافة المنافسة) مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية و النفسية.

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "مدى كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم- صنف اكابر- " (فريقي رائد شباب بوقاعة و الاتحاد الرياضي لبلدية عين ارنات نموذجاً) من القسم الجهوي

و لقد وقع اختيارنا في اجراء الدراسة الميدانية على هذين الفريقين لما لهما من صدى في قسميهما و منافستهما الشرسة على تحقيق اللقب و الصعود للقسم الاعلى رغم محدودية الامكانيات .

فريقي رائد شباب بوقاعة تاسس سنة 1948 حيث كان هذا الموسم كان ينافس على الصعود الى قسم ما

بين الرباطات و احتلال المركز الرابع الى جانب منافسته في كاس الجمهورية ، اما الاتحاد الرياضي لبلدية عين ارنات 1973 كان هذا الموسم المنافسة على الصعود الى الجهوي الثاني للعام الثالث تاليا ، و منافسته على كاس الولاية .

فلهذه الاعتبارات وقع اختيارنا على هذين الفريقين ، حيث ساعدنا الحظ للتواصل مع جل اللاعبين في كلا الفريقين للاجابة عن الاسئلة المطروحة حتى يتسنى لنا التوصل الى نتيجة تجيب على الاشكالية التالية: هل لكثافة

المباريات (المنافسات) دور في التأثير السلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم؟

و حتى تكون النتائج المتوصل اليها مرتكزة على معلومات علمية دقيقة كان علينا ان نقسم بحثنا الى اقسام
القسم الاول تمثل في الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات السابقة، اما القسم الثاني تمثل في الاطار العام للدراسة و
القسم الثالث تمثل في الاجراءات المنهجية و اما رابعا فتمثل هذا القسم في مناقشة و تحليل النتائج المسجلة.
و حتى نوفي الموضوع حقه العلمي اتبعنا المنهج الوصفي الذي يعد من احسن المناهج التي تتسم بالموضوعية
،ذلك لان المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن ارائهم ، و زيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا
المنهج مما دفعنا لاختياره ، وختمنا بحثنا بملاحق تدعيمية نراها ضرورية في مثل هذه الابحاث .

شكر و عرفان

خير ما نبدأ به الكلام قوله تعالى عز وجل (لئن شكرتم

لأزيدنكم) إبراهيم 07

فنحمد الله حمدا كثيرا أن وفقنا لإتمام هذا البحث، وعملا

بقوله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"، ومن هذا المنطلق النبيل:

نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ الفاضل الدكتور "عدي عبد القادر" لقبوله الاشراف على هذا البحث فقد كان مثالا للمعلم الذي يعطي بلا حدود الذي نورني بتوجيهاته ونصائحه زيادة على تكبده عناء البحث معي، فلم يبخل علي بمساعدته فله مني عظيم الشكر وجزاه الله عني ألفه خير كما أقدم شكري إلى جميع أساتذة قسم التدريب الرياضي الذين سهروا على تأطيرنا لمدة خمسة سنوات و على المساعدة التي قدموها لنا. وإلى جميع الطلبة الذين رافقوني في دربي هذا و أخيرا اشكر كل من ساعدني على اتمام هذا العمل سواء من بعيد أو من قريب

فهرس

المحتويات

قائمة المحتويات	
الصفحة	الموضوع
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول والأشكال
	شكر و الاهداء
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
2	تمهيد
3	I-المحور الاول:
3	1- مفهوم المنافسة (لغة،اصطلاحاً)
3	1-2- طبيعة المنافسة
4	1-3- المنافسة الرياضية كعملية
5	1-4- انواع المنافسة الرياضية
6	1-5- اوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب
7	1-6- ايجابيات المنافسة الرياضية
7	1-7- سلبيات المنافسة الرياضية
8	المحور الثاني: اللياقة البدنية
	2-1- لمحة عن التحضير البدني
8	2-2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم
9	2-3- انواع التحضر البدني
9	2-4- اهمية التحضير البدني
10	2-5- التحضير التقني و التكتيكي
10	2-6- مدرب كرة القدم
11	2-7- التحضير البدني و النظري
12	2-8- اللياقة البدنية و طرق تنميتها عند لاعب كرة القدم
12	2-8-1- تعريف اللياقة البدنية
12	2-8-2- مكونات اللياقة البدنية
13	2-9- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية

15	المحور الثالث: كرة القدم تعريف كرة القدم (لغة-اصطلاحا)
16	2-تاريخ ظهور و انتشار لعبة كرة القدم
18	2-1-تطور كرة القدم عالميا
19	2-2-تطور كرة القدم في الجزائر
20	3-المبادئ الاساسية لكرة القدم
21	4-صفات لاعب كرة القدم
23	5-قوانين كرة القدم
26	خلاصة
27	II - الدراسات السابقة:
27	1-تمهيد
27	2-الدراسة الاولى
28	3-الدراسة الثانية
28	II -2-الدراسات المشابهة
30	خلاصة
	الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة
	1-تحديد مصطلحات و مفاهيم البحث
35	1-1-تعريف كرة القدم
35	1-2-تعريف المنافسة
36	1-3-المنافسة الرياضية
36	1-4- اللياقة البدنية
36	1-5-صنف اكابر
37	1-6-الرابطة الجهوية لكرة القدم
37	1-7-بطولة القسم الشرقي
38	2- الاشكالية
39	3-اهداف الدراسة
40	4-اهمية الدراسة
41	5-فرضيات الدراسة

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة	
43	تمهيد
44	1- الدراسة الاستطلاعية
44	2- المنهج المتبع
45	3- مجتمع البحث
45	4- عينة البحث و كيفية اختيارها
46	5- مجالات البحث
47	6- ادوات جمع البيانات و المعلومات
48	7- صدق و موضوعية الاداة
48	8- اجراءات التطبيق الميداني
49	9- اسلوب التحليل الاحصائي
الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج	
51	1- عرض و تحليل و تفسير نتائج الدراسة
84	2- مناقشة فرضيات الدراسة في ضوء النتائج المتوصل إليها
الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات	
89	1- الاستنتاج العام
90	2- اقتراحات و افاق مستقبلية
91	3- المراجع المعتمدة في الدراسة
94	4- الملاحق
102	5- ملخص الدراسة

قائمة الجداول		
الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
51	الجدول رقم 01 (مدربين): يوضح مدى تأثير كثافة و حجم المباريات على الاداء العام للاعبين الجدول رقم "01 (لاعبين): يوضح مدى تأثير اجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين	01
53	الجدول رقم 02 (مدربين): يوضح مدى تأثير حجم المباريات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم الجدول رقم 02 (لاعبين): يوضح شعور اللاعبين بالتعب و الارهاق اثناء المباريات.	02
54 55	الجدول رقم 03 (مدربين): يوضح مدى تأثير حجم المباريات و كثافتها على نتائج الفريق و اداء لاعبي كرة القدم	03

	الجدول رقم 03 (لاعبين): مدى تأثير الإرهاق و التعب على اداء اللاعبين اثناء المنافسة	
56	الجدول رقم 04 (مدربين): يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الاداء البدني بعد اجراء سلسلة المباريات	04
57	الجدول رقم 04 (لاعبين): يوضح قدرة كل لاعب على اثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات	
58	الجدول رقم 05 (مدربين): معرفة الاسباب وراء كثرة الاصابات عند اللاعبين و تدني النتائج	05
	الجدول رقم 05 (لاعبين): يمثل معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من مباراة لآخرى.	
59	الجدول رقم 06 (مدربين): يوضح الحالات التي تنجر عن كثافة المباريات	06
60	الجدول رقم 06 (لاعبين): يوضح تقييم اللاعبين لمستوى ادائهم بعد اجراء سلسلة من المباريات	
61	الجدول رقم 07 (مدربين): يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين	07
	الجدول رقم 07 (لاعبين): يوضح معرفة مدى تأثير عدد المباريات على الاداء العام للاعبين	
62	الجدول رقم 08 مدربين: يوضح اهمية التحضير البدني على اداء لاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة	08
63	الجدول رقم 08 (لاعبين): يوضح اهمية التحضير البدني في تحسين اداء اللاعبين اثناء المنافسة	
64	الجدول رقم 09 (مدربين): يوضح الاهتمام الذي يولييه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله	09
	الجدول رقم 09 (لاعبين): يوضح العلاقة بين تأثر مستوى اللاعب و الحالة البدنية التي يكون عليها	
65	الجدول رقم 10 (مدربين): يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال المنافسة	10
66	الجدول رقم 10 (لاعبين): يوضح الاهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله	
67	الجدول رقم 11 (مدربين): يوضح تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى ادائه اثناء المنافسة	11
68	الجدول رقم 11 (لاعبين): يوضح مدى تأثر اللاعب نفسيا عندما لا يكون في كامل لياقته البدنية	
69	الجدول رقم 12 (مدربين): يوضح اظهار قيمة التحضير البدني في تحسين اداء اللاعبين	12
	الجدول رقم 12 (لاعبين): يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني	
70	الجدول رقم 13 (مدربين): يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني و التفوق و النجاح	13
71	الجدول رقم 13 (لاعبين): يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على ادائه خلال المنافسة	
72	الجدول رقم 14 (مدربين): يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين اداء اللاعب خلال فترة المنافسة	14
	الجدول رقم 14 (لاعبين): يوضح تقييم اللاعبين لفعالية التحضير البدني الذي يقومون به	
74	الجدول رقم 15 (مدربين): يوضح علاقة علاقة الاداء بالتحضير البدني الجيد	15
	الجدول رقم 15 (لاعبين): يوضح اهمية التحضير البدني قبل المنافسة	
75	الجدول رقم 16 (مدربين): يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني و دوره في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة	16
	الجدول رقم 16 (لاعبين): يوضح الاهتمام الذي يولييه المدرب بتنمية الصفات البدنية الخاصة في برنامجه	
76	الجدول رقم 17 (مدربين): الدور الذي يلعبه الاعداد البدني في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و	17
	مهارة للاعبين	
77	الجدول رقم 17 (لاعبين): يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة	

78	الجدول رقم 18 (مدربين): يوضح اهمية تنمية الصفات البدنية و دورها في تحسن اداء اللاعبين اثناء المنافسة الجدول 18 (لاعبين): يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية	18
79 80	الجدول 19 (مدربين): يوضح مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية الجدول 19 (لاعبين): يوضح معرفة مدى قدرة و استعداد اللاعب ومستواه البدني من خلال اثبات وجوده في المباريات	19
81	الجدول 20 (مدربين): يوضح اهمية ارتباط الصفات البدنية و تطويرها بالاداء الجيد للاعبين الجدول 20 (لاعبين): يوضح قدرة اللاعب على التعامل بالكرة في مختلف الوضعيات	20
83	الجدول 21 (مدربين): يوضح مدى مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب الجدول 21 (لاعبين): يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين	21

قائمة الأشكال		
الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	التمثيل البياني لنسبة اللاعبين الذين يعتبرون ان العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم	52
02	التمثيل البياني لنسبة اللاعبين الذين يشعرون بالتعب و الارهاق اثناء المنافسة	54
03	التمثيل البياني لنسبة اراء اللاعبين حول التعب	55
04	التمثيل البياني لنسبة اللاعبين الذين يرون انهم قادرون على اثبات وجودهم بدنيا في الميدان	57
05	التمثيل البياني لنسبة اللاعبين الذين يشعرون بتدني مستواهم البدني و المهاري	59
06	التمثيل البياني لنسبة اللاعبين الذين يرون مستوى ادايتهم بعد اجراء سلسلة مباريات	60
07	التمثيل البياني لنسبة تأثير عدد المباريات على الاداء العام للاعبين	62
08	التمثيل البياني لاهمية التحضير البدني	63
09	التمثيل البياني للعلاقة بين مستوى اللاعب و الحالة البدنية التي يكون عليها	65
10	التمثيل البياني لنسبة الاهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة	66
11	التمثيل البياني لنسبة الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية	68
12	التمثيل البياني ومدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني	70
13	التمثيل البياني ومدى مصادفة اللاعب مشاكل بدنية	71
14	التمثيل البياني ومدى تقييم اللاعبين لفاعلية التحضير البدني	73
15	التمثيل البياني لاهمية التحضير البدني قبل المنافسة	74

76	التمثيل البياني لمدى وعي اللاعبين بفاعلية التحضير البدني الخاص	16
77	التمثيل البياني لمدى تطوير الصفات البدنية	17
79	التمثيل البياني لقدرة اللاعب على التفوق في الصراعات الفردية	18
80	التمثيل البياني لقدرة و استعداد اللاعب لمستواه البدني اثناء المباريات	19
82	التمثيل البياني لقدرة اللاعب على التعامل بالكرة	20
84	التمثيل البياني لنسبة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين	21

الفصل الأول :

الخلفية النظرية و

الدراسات السابقة

تمهيد :

نتطرق في هذا الفصل الى اربعة محاور و هي كالآتي :

المحور الاول تمثل في المنافسة الرياضية التي هي جزء ضروري وهام بالنسبة لكل انواع النشاط الرياضي ، و لا يمكن ان يكتب لاي نشاط رياضي العيش بدونها ، اما في المحور الثاني تناولنا اللياقة البدنية التي اصبحت هاجس كل مدرب للوصول بالرياضي لاعلى مستوى ،بينما المحور الثالث خصص للاداء الرياضي ،وشمل المحور الرابع كرة القدم التي تمارس ضمن قوانينها الخاصة و تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا لذلك يمكن تحليل اللعبة و التطرق الى المفاهيم الاساسية التي تحددتها كوسيلة اولا و كنظام ثانيا .

المحور الاول :المنافسة الرياضية

1-1-1-تعريف المنافسة الرياضية :

1-1-1-1-تعريف التنافس لغة: يقصد به التسارع اوالتسابق في شئ فيقال تنافس رجل مع شخص اخر اي تسابق و تسارع من اجل بلوغ هدف معين (pro.swinberg 1997p125)

1-1-1-2:اصطلاحا:يعني التنافس كفاح شخص او جماعة او اكثر من اجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع الوصول اليه،وقد يكون الافراد او الجماعة على وعي بهذا التنافس او لا يكونون و هم يضعون على اعينهم الحصول على ما يريدون من اشباعات و تحطيم منافسيهم،كما في حالة مباراة كرة القدم او كرة اليد فان الثقافة تكون قد ارسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس و من يخسر المبارات يتقبل النتيجة بكل روح رياضية (محمد مصطفى الشعيبي،2001،ص53) و كلمة المنافسة لاتينية تعني البحث المتواصل من طرف اشخاص على نفس المنصب و نفس المنفعة

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

التعريف الذي قدمه مورتون دويتش 1969 هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين حيث تختلف مكافأة الفائز عن المهزوم ومن أمثلة ذلك أن الفائز يحصل علي الميدالية الذهبية ويليهِ الفضية ثم البرونزية أما باقي المتنافسين فلا يحصلون علي مكافآت.

وهذا التعريف كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون علي أساس أن التعاون علي العكس من التنافس يقصد به أن المتنافسين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة(محمد حسن علاوي ، 2002ص28)

1-2 طبيعة المنافسة الرياضية :

المنافسة ايا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس و اللقاءات الحساسة في الدوري او الكاس او الودية او مباريات الكاس و الاعتزال او لقاءات بروتوكولات التعاون الخارجي الرياضي،فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف و اشتراطات التنافس بالرغم من عدم احراز نتيجة معينة او تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

و تمتد ظروف المنافسة من دقيقة أو أقل كما في فردي السباحة للمسافات القصيرة إلى دقائق كما في " الجمباز والغطس " إلى أكثر من ذلك " قدم وسله " وقد تمتد إلى ساعات كما في أشواط " التنس والطائرة " ويحدد الفوز الأشواط الحاسمة مما يزيد في متعة التنافس.(حمود عبد الفتاح عنان ، 1995ص422)

1-3-1-المنافسة الرياضية كعملية :

كما "اشار رايتز مارتينز1994" لكي نستطيع ان نفهم المنافسة الرياضية ينبغي علينا النظر الى انها عملية تتضمن العديد من الجوانب و المراحل في اطار مدخل التقييم الاجتماعي .

و في ضوء ذلك يعرف المنافسة على انها "العملية التي تتضمن مقارنة اداء اللاعب الرياضي وفقا لبعض المستويات في حضور شخص اخر على الاقل و هذا الشخص يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة .

و يلاحظ ان التعريف الذي قدمه "مارتينز" يتجه نحو اعتبار ان المنافسة الرياضية موقف انجاز اجتماعي نظرا لان مواقف الانجاز تتطلب تقييم الاداء في ضوء مستوى معين .

وقد اشار الى وجود اربعة مراحل في اطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالآخرى و تتأثر بها وهي:

1-3-1:الموقف التنافسي الموضوعي: الحد الأدنى من الشروط وهي مقارنة الأداء بمعيار معين ووجود شخص أو أكثر لتقويم المقارنة و تحقيق أنجاز اجتماعي.(امين انور الخولي ،ص204)

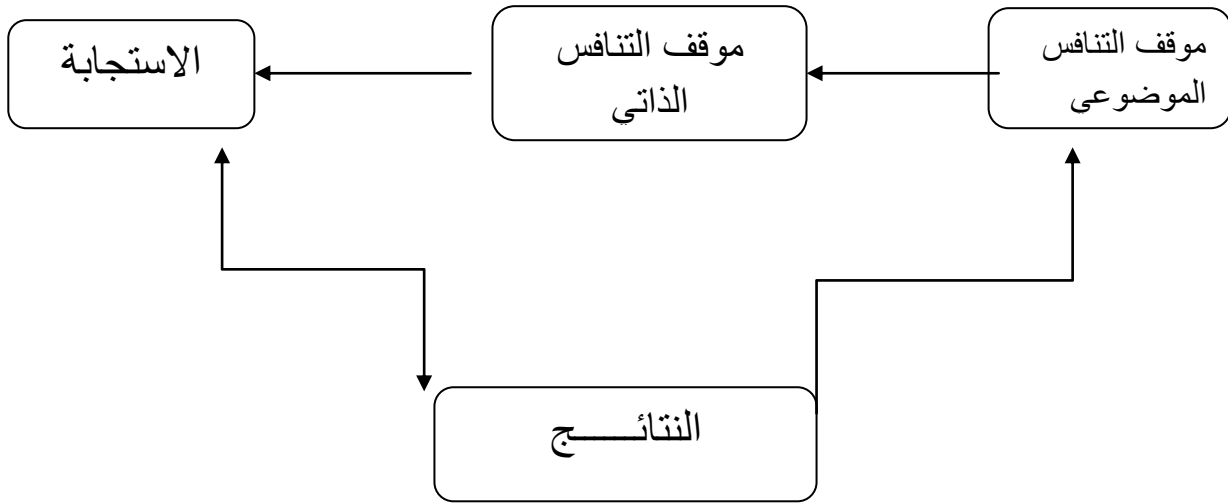
1-3-2-الموقف التنافسي الذاتي : هو إدراك اللاعب وتقديره الذاتي للموقف التنافسي والذي يحدد استجابته حيث يكون للفروق الفردية دورها(محمد حسن علاوي ،مرجع سابق ،ص30-31)

1-3-3-الاستجابة: وتتضمن الاستجابة ما يلي:تغيرات فسيولوجية مثل : زيادة معدل ضربات القلب - تصبب العرق و تغيرات نفسية مثل: الشعور بالتوتر الارتباك او الاستجابات السلوكية التي تتمثل في السلوك العدواني مثلا.

1-3-4-التائج:

هي مرحلة الفوز أو الخسارة وتكون مصحوبة بالشعور بالنجاح أو الفشل وقد يشعر اللاعب بالارتياح والنجاح لأدائه الممتاز رغم خسارته وقد يحدث العكس رغم فوزه.وهذه النتائج والمترتبات لا تحدث منعزلة إذ أنها تزود اللاعب بتغذية راجعة لمشاعره أثناء الوقف ويعد أسلوب المنافسة في المجال الرياضي ضرورة هامة لتحقيق الرقي والتطوير في جميع الأنشطة

الرياضية وأن الرياضة بدون منافسة لا قيمة لها سواء كان ذلك في منافسة اللاعب لنفسه بأقرانه أو بآخرين وأن أسلوب المنافسة يعد الهدف الأسمى للمشاركة في الأنشطة الرياضية وهي وسيلة يحاول المتنافس من خلالها قدراته ومهاراته. وهذا يعني أن أسلوب المنافسة هو نشاط يحاول منه الرياضي أو الفريق إحراز الفوز أو التفوق على غيره من أفراد أو فرق باستخدام كافة إمكانياته وقدراته العقلية والبدنية والمهارية وظل مواقف متعددة تتميز بقوتها وتغيرها لارتباطها باختلاف مواقف الفوز والهزيمة و الشكل الموالي يوضح نموذج المنافسة الرياضية طبقا لوجهة نظر "رايتزمرتيز" 1987 (محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، مرجع سابق، ص30-31)



الشكل 01: يمثل المنافسة الرياضية كعملية

1-4-1- أنواع المنافسة الرياضية :

1-4-1-1- المنافسة التمهيدية:

يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدم المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسة ، و يعتبر وسيلة من وسائل الاعداد المتكامل.

1-4-2- المنافسة الاخبارية:

و تستخدم هذه المنافسة لغرض اختبار مستوى اعداد الرياضي و دراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية ، و التعرف على نقاط القوة و الضعف و بناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

1-4-3- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المرحلة التركيز على نموذج المنافسة الرياضية التي يشارك فيها الرياضي ، و بصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، و في هذه الحالة يجب توفر كل الظروف المشابهة للظروف الرئيسية باقصى درجة ممكنة.

1-4-4- منافسة الانتقاء : يتم في هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل فريق في المنافسات الرسمية.

1-4-5- المنافسة الرئيسية:

يتم الهدف من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق اعلى مستوى ممكن و يتم ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة الامكانيات الرياضية و البدنية و الخططية و النفسية (ابو العلا عبد الفتاح 1997، ص25-26)

1-5- اوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب:

تنحصر 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 التدريب. (عزت محمود الكاشف، 1991، ص12)

1-6- ايجابيات المنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص ايجابيات الرياضة فيما يلي :

- المنافسة هي اختبار و تقييم لعمليات الاعداد والتدريب
- المنافسة هي نوع من العمل التربوي.
- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية و الاجتماعية.
- تساهم المنافسة في ارتقاء الاجهزة الحيوية للاعب.
- ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة
- تجري المنافسة طبقا لقوانين ولوائح و انظمة معترف بها.
- تعاضد البث التلفزيوني للمنافسات (كمال مفاق، 2006-2007 ص87)

1-7- سلبيات المنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض للمنافسة الرياضية من حيث انها صراع يستهدف الفوز و التفوق على الاخرين كما قد يرى المتنافس قي منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض الى المنافسة نظرة فيها الكثير من المغلاة عندما لا يرون فيها سوى السبق الجنوني لتسجيل الارقام و التفوق و الفوز و يتناسون ان الوصول الى المستوى العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى اليها اللاعب و يسعى اليها الجميع لكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الوحيد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد و العدوان و الاضطرابات الانفعالية للمتنافسين ،او ما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز او النجاح يقتصر على فريق معين منهم ،او حينما ينقلب التنافس الرياضي الى تنافس عدواني و صراع الى الوصول للصدارة ،و فيما يلي سنعرض بعض الاخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية و خاصة في قطاع رياضة البطولات او المستويات و يمكن تلخيصها فيما يلي (اسامة كامل راتب ، 2000 ص159): .:

1-7-1-التطرف في اشتراك الشباب

1-7-2-التوجيه الاجتماعي السيئ

1-7-3-تعاطي العقاقير المنشطة المحظورة دوليا

1-7-4-العدوان والعنف (اسامة كامل راتب،تدريب المهارات النفسية ،2000 ص159)

1-7-5-مشكلة الهواية و الاحتراف

1-7-6-الاستثمار السياسي(محمد حسن علاوي،علم نفس التدريب و المنافسة ص35)

المحور الثاني :اللياقة البدنية

2-1-لمحة عن التحضير البدني :

ظهر مفهوم التحضر البدنية و طرقه و نظرياته و اغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية،و قد بدا الانسان الاعتناء بجسمه و تدريبه و تقوية اجهزته المختلفة باستخدام وسائل و طرق مختلفة . فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الانسان القديم الا ان هناك اتفاق على ان المجتمعات الاولى لم تكن بحاجة الى فترة زمنية لمزاولة الانشطة الحركية و التدرّب عليها .

و بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي و تعاقب الاجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة للفرد الى مزاولة العّاب و فعاليات حركية مختلفة ، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة و مما اكتشف في مقابر بني حسن ،والمعبد بجوار بغداد دليل على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه الى حد كبير ما يمارسه الفرد من العّاب و فعاليات رياضية في عصرنا الحاضر .

و خلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين ، الصناعية ،الاقتصادية و الاجتماعية و التقنية مما انعكس على تطور الفعاليات و الالعاب الرياضية ايجابا،و ظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم اسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية .

2-2-مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

الإعداد البدني هو مجموعة متكاملة من التمارين الرياضية المدروسة علمياً وتربوياً،و يعتبر احد الركائز الاساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة ،و يعرف بانه أنة العملية التطبيقية لرفع حالة التدريبية للاعب بأكسابه اللياقة البدنية والحركية . وهو يشتمل على كل الاجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف محتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب الى اعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعب للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي ،ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم الى إعداد

اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتمشى مع مواقف الاداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول بة للحالة التدريبية المثلى عن طريق تنمية القدرات الضرورية للاداء التنافسى والعمل على تطويرها الاقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية وحسب مقتضيات وظروف المباراة .

2-3- انواع التحضير البدني :

تعتبر مدة التحضير البدني اهم فترة في فترات المنهاج السنوي باهدافها الخاصة و التي تحاول ان تحققها خلال فترة معينة. فعليها يترتب نجاح او فشل النتيجة الرياضية و الفوز في المباريات من الاهداف العامة لهته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفتهم البدنية العامة و الخاصة (ابو العلا عبد الفتاح 1997، ص31)

ويقسم الاعداد البدني الى قسمين وهما كالآتي:مرحلة الاعداد البدني العام والخاص

2-3-1:مرحلة الاعداد البدني العام:

هو عملية تسلسلية لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا في جميع النواحي من خلال الارتقاء بمستوى الصفات الأساسية (القوة، السرعة، مداومة، مرونة، التنسيق...). ويعد بمثابة تحضير جميع مكونات اللياقة البدنية بصورة متكاملة وهو أساس التكوين البدني الشامل حيث تكون الشدة متوسطة... وهو يعتبر تهيئة لمرحلة الإعداد البدني الخاص والذي يتميز بشدة أعلى، وتستغرق هذه المرحلة من الاعداد(2-3) اسابيع و يجري فيها التدريب من (3-5) مرات اسبوعيا.

2-3-2-مرحلة الاعداد البدني الخاص:

لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة به، يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا، والغرض منه هو تطوير الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي عبر استعمال

التمارين التقنية . التكتيكية المستعملة خلال المنافسة. فلاعب كرة القدم مثلا يطور في هذه المرحلة المداومة الخاصة، وأيضا المداومة التي يستعملها في المنافسة ألا وهي المداومة الحمضية بدلا من المداومة الهوائية، ويقوم كذلك بتطوير الصفات الأخرى مداومة السرعة، مداومة القوة، القوة المميزة بالسرعة،... الخ، بحيث تستغرق هذه المرحلة فترة (4-6) اسابيع.

2-4-اهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

ان اللياقة البدنية لها الاثر المباشر على مستوى الاداء الفني و الخططي للاعب و خاصة اثناء المباريات ،لذلك فان التدريب على اللياقة البدنية يكون ايضا خلال التدريب المهاري و الخططي و التمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فثناء فترة الاعداد تعطى اهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي

ينمي صفات السرعة، الرشاقة، القوة، التحمل و المرونة اثناء فترة المباريات تقل هذه التمرينات و لكن لا تحتمل، تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الاعداد و خلال فترة المباريات (مفتي ابراهيم حماد ، 1998ص11)

و اذا ما قارنا الوقت الذي فترة الاعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد انهما غير متساويتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الاعداد و هناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الاعداد لذلك فانه يتحتم ان تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات ايضا، ولقد ثبت علميا ان السرعة لا تبقى ثابتة بل ان اللاعب يفقد سرعته ان لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ، و لقد اثبتت البحوث التي اجريت ان الصفة البدنية الوحيدة كالسرعة مثلا تتحسن اسرع اذا كان التدريب يشمل ايضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الاخرى كالقوة و التحمل في نفس الوقت ، بالعكس فان العمل و التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة اثناء التدريب لا ياتي بالاثر السريع المطلوب لذلك فان من واجب المدرب ان يراعي هذه العلاقة بين الصفات البدنية المختلفة و تنمية صفة بدنية واحدة (حنفي محمود مختار ، بدون سنة، ص23)

2-5- التحضير التقني و التكتيكي:

ان كرة القدم لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية و ثقافية و اخلاقية فاخذ الكرة و المحافظة عليها و التقدم بها نحو مرمى الخصم هو الهدف الاساسي للفريق فهذه التقنية تستدعي التنسيق بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة و تكون في توازن مع القدم الاخرى .

وان كرة القدم لها تقنية مختلفة عن باقي الالعاب لان الطابع التوازني يتطلب منه السيطرة على الكرة ، اذن فتقنية لاعب كرة القدم تتمثل في احتفاظه بالكرة و التوغل بها نحو مرمى الخصم و ايضا الى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فان السرعة اساسية و تبقى نتيجة المبارات متعلقة بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية او الصعبة ، و سرعة طريقة التنفيذ هما اللذان يميزان اللاعب المهري على العادي (حسن السيد ابو عودة، 2002ص13)

2-6- مدرب كرة القدم:

عدّ مدرب كرة القدم القائد والفني والأب الروحي لفريق كرة القدم، فلا يمكن لفريق كرة قدم أن يتقدم أو ينجح دون وجود مدير ومدرب يقوده، ويوجه تصرفاته، ويكشف مهاراته وينميها ويستغلها أحسن استغلال، وعمل المدرب في عالم كرة القدم الحديثة لا يقتصر فقط على الاعتماد على قدرات ومهارات اللاعبين على أرضية الملعب، وإنما يجب عليه العمل على تطوير الجانب البدني واللياقة البدنية للاعبين، وأن يكون ملماً بشكل كبير بعلم النفس، وذلك حتى يستطيع التعامل بشكل احترافي مع مختلف الضغوطات والظروف النفسية التي من الممكن أن تؤثر في مردود الفريق الفني بشكل كبير. للمدرب دور كبير في عالم كرة القدم، حيث لم تعد وظيفة المدرب كما كانت عليه في بدايات كرة القدم، حيث

أصبح من الضروري على المدرب أن يجمع أكثر من مهارة في وقت واحد، وذلك حتى يحقق النجاح المرجو منه ومن فريقه، فمثلاً على المدرب أن يعمل على اكتشاف مهارات اللاعبين ومواهبهم في الملعب، وأن يستنتج ما هي أفضل المراكز التي من الممكن أن يلعب بها هذا اللاعب أو ذلك، لذا يجب أن تكون نظرة المدرب ثابتة ودقيقة، فكثير من المدربين اكتشفوا لاعبين من طراز عالمي، ومنهم من دمر الكثير من المواهب نتيجة عدم قدرتهم على التعامل معهم بشكل صحيح، ومنهم من هو متخصص في توظيف مهارات اللاعبين في بعض الخطط التكتيكية الخاصة به والملائمة للاعبين على أرضية الملعب محققاً نتائج مذهلة وغير متوقعة، وكل هذا بالطبع يأتي نتيجة متابعة وممارسة، والإلمام بأكثر من خطة تكتيكية على أرض الملعب و ان ان نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع 60 بالمئة منه للمدرب وحده وقد يكون ارجاع هذه الاهمية الى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب . (موقع حسن دراز02-12-2015، "كيف تُصبح مدرباً مميّزاً")

2-7- التحضير البدني و النظري:

ان عملية التدريب عملية مبنية على اسس علمية و هي ذات شقين لا ينفصلان و هما :

-الشق النفسي التربوي

-الشق التعليمي و يشمل الاعداد البدني و التكتيكي: هذا الشق له اهمية كبيرة بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الاداء من الناحية التقنية، التكتيكية و الذهنية هنا هي من تقرر النتيجة، و التحضير البدني يسرع عملية تكوين الامكانيات البدنية الضرورية باستعمال الاجراءات و الوسائل على تطوير القدرات التالية :

-الطموح للتحسين الذاتي للنشاط

-تكوين ارادة لتطوير القدرات البدنية

-تعلم التحكم في القدرات البدنية خلال التدريب و المنافسة

-يعتبر التحسن الدائم لمستوى تطور المهارات البدنية شرطا اساسيا لزيادة حمولات التدريب و المنافسة

-و يعتبر التحضير البدني ضروريا بالنسبة للرياضيين على اختلاف اعمارهم و في كل مستويات التاهيل و في كل الرياضات الا ان لكل نوع من انواع الرياضات متطلباته الخاصة تجاه حالة التحضير البدني .(محمد حسن علاوي ، 1985ص32)

2-8- اللياقة البدنية و طرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

2-8-1: تعريف اللياقة البدنية :

بالرغم من الاهتمام في كل بلاد العالم باللياقة البدنية إلا أنه قد يكون من الصعوبة تحديد تعريف واحد للياقة البدنية متفق عليه من قبل المهتمين والمختصين باللياقة ، هناك أكثر من تعريف نذكر منها :

يعرفها "Hoekey" ، 1981 على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية . ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على إنجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية ، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.

وعرف اللياقة البدنية "Clarke" ، 1976 على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف ممن الطاقة.

و لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب ان يكون اللاعب يتمتع بلياقة بدنية عالية فان تنمية الصفات البدنية اصبح من احد الاعمدة الاساسية في خطة التدريب اليومية و الاسبوعية و الفترية و السنوية و لقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم ارتفاعا واضحا(كمال عبد الحميد 1996،ص33)

2-8-2-مكونات اللياقة البدنية:

هنا ايضا اختلف العلماء حول مكونات اللياقة البدنية فمنهم من يرى ان هناك خمسة ومنهم من يقول عشرة سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الشرقية او المدرة الغربية ،صورها "هارسون كلارك" في ثلاث مكونات اساسية و هي :القوة العضلية ،الجلد العضلي ،الجلد الدوري (هارسون كلارك، 2002ص16)

في حين اعتبر بان اللياقة الحركية اكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية ،حيث ضمنها بالاضافة للمكونات السابقة ما يلي :القوة العضلية ،الرشاقة ،المرونة،السرعة، التحمل.

أ-القوة:

القوة صفة اساسية و هدف مهم من اهداف الاعداد البدني ،و هي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز و التفوق في اللعب ،و هي من العوامل الجسمية الهامة في الانجاز،وتمكّن القوة العضلية الإنسان من المواجهة والتحدّي والقيام بالأنشطة التي تحتاج إلى مجهود وقوة، فلا يمكن الاستغناء عنها لتأدية المهارات بشكل صحيح، وهناك العديد من

العوامل التي تؤثر على قوة العضلات مثل: نوع أليافها، وحجمها، والوضع النفسي، والتدريبات الممارسة على العضلات، والتغذية، والراحة.

ب- السرعة:

يقصد بها قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل وقت ممكن، وتعد مهمة جداً في السباقات التي تعتمد على السرعة كسباقات الجري، والسباحة، والتسلق، ولها علاقة وثيقة بالرشاقة، وتعتمد على القوة العضلية وقوة الإرادة، ويمكن زيادة السرعة من خلال التكرار، ومقاومة معوقات السرعة، والمنافسات التدريبية، والألعاب الجماعية.

ج- الرشاقة :

تعرف على انها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل اجزاء الجسم او بجزء معين منه كاليدان او القدم او الراس، و بحسب "وحيد محجوب" هي استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب (وحيد محجوب، 1989ص87)

د- التحمل :

هو قدرة الرياضي على أداء أي نشاط لأطول فترة ممكنة بفاعلية، وقدرته على تحمل التعب، بدون حصول ضغط على الجهازين التنفسي والدوري، وتوزيع أداء الانشطة على المجموعات العضلية العاملة.

هـ- المرونة:

هي القدرة العضلية على الوصول بمفاصل الجسم، إلى أقصى مدى حركي ممكن، مع عدم حدوث تقلصات أو تمزقات عضلية، مع زيادة انسيابية حركة الجسم، وتؤثر المرونة بشكل رئيسي في السرعة أثناء أداء المهارة الحركية. وتتحكم مرونة الإنسان بحركته وقدرته على تعلم الحركات وممارستها بالشكل الصحيح، وتعمل كذلك على التأثير على الوقت اللازم لأداء الحركات بحيث تقوم بتقليله هو والجهد المبذول، ولا يتعرض اللاعب للتعب بسهولة، ويمكن اكتساب المرونة من خلال التدريب المستمر.

2-9- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية :

من اهم الطرق التي تسمح بتطوير وتنمية الصفات البدنية نجد:

2-9-1- طريقة التدريب المستمر :

تتميز هذه الطريقة بتادية التمرينات بجهد متواصل و منظم من دون راحة ، كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة و لزمّن طويل و سرعة متوسطة و تكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة و حجمها كبير

2-9-2- طريقة التدريب الفتري :

طريقة هذا التدريب هي كان تعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك راحة، و يكرر الحمل ثانية ثم راحة و هكذا و يلاحظ عند اعطاء الحمل ارتفاع ضربات القلب ل180 نبضة ، اما فترة الراحة هدفها خفض ضربات القلب ل120 نبضة ثم يعطى حملا ثانيا و هذا يعني ان فترة الراحة لا تكون كاملة اطلاقاً، و هناك نوعان من التدريب الفتري (مرتفع الشدة و منخفض الشدة):

أ. طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة

ب. طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تزداد شدة اداء التمرين خلالها عن طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة وبالتالي يقل الحجم وتزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة.

2-9-3- طريقة التدريب التكراري :

و تعتمد هذه الطريقة على اعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم اخذ فترة راحة حتى يعود الى حاته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة اخرى و هكذا.

و تهدف هذه الطريقة الى تنمية السرعة و القوة و القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة كما تعتمد على التنمية المهارية الاساسية تحت ضغط الدفع.

2-9-4- طريقة التدريب الدائري :

يقوم هنا المدرب بوضع من 8 الى 12 تمرين ويسمى بالورشة في الملعب او القاعة ، بحيث يستطيع اللاعب ان ينتقل من تمرين لآخر بطريقة سهلة و منظمة بعد الانتهاء من التمرين الذي قبله في مدة زمنية معينة

و تقدرالدورة الواحدة بمجموع و عدد التكرارات و تكون الراحة هنا حتى وصول نبض القلب الى 120 نبضة/د (كمال درويش و محمد صبحي حسين، 1984 ص43)

2-9-5- طريقة stretching:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين و هي طريقة جديدة تعمل على التقلص و الارتخاء و سحب العضلة المعنية ،و تهدف الى تحسين المرونة و تعتمد على تمرينات بسيطة و لا تحتاج لادوات.

2-9-6- طريقة تدريب المحطات :

هنا يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الاخر كل في وقت محدد، و هو تدريب يشبه التدريب الدائري و لكن يختلف عنه في مدة الراحة بحيث يعود اللاعب الى حالته الطبيعية بعد كل تمرين و قبل الانطلاق في التمرين الموالي، بحيث لا يكرر التمرين مرة اخرى

المحور الثالث : كرة القدم

1-تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي :

كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer " (رومي جميل،-1986ص05)

1-2-التعريف الاصطلاحي:

هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الفئات حيث تتم بين فريقين، كل فريق من احد 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، و يشرف على تحكيم المبارات 4 حكام (حكم ساحة ، و حكمي تماس، و حكم رابع لمراقبة الوقت) وقد رأى ممارسو هذه اللعبة ان تحول كرة القدم الى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات و اللقاءات المنظمة انطلاقا من خلال عدة قواعد اساسية تم انشاؤها انذاك(فيصل رشيد عياش و لحر عبد الحق، 1997، ص1)

2-تاريخ ظهور و انتشار لعبة كرة القدم:

ان لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وعلى وجه التحديد في الفترة ما بين سنة 206 ق.م وسنة 25 ميلادية، كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني، وكانت اللعبة تذكر باسم (تسو . تشو) الكلمة الأولى تعني ركل والثانية تعني الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين يزيد ارتفاعهما عن ثلاثين قدماً مغلفة بالحرائر المزركشة، وبينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير بمساحة قدم واحد، وكان مرمى الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة، ويتبارى الماهرون من الجنود في ضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر كي تمر من هذا الثقب، ولم تكن الكرة بالقوة والشدة التي هي عليها الآن بل منفوخة بالهواء بحيز كبير منها، وكان يصرف للفائز منهم كجائزة كمية من الفواكه والنبيد والزهور والقبعات، وقد وصفت مهارة المتنافسين في بعض حركات حمل الكرة وتحريكها بين أعضاء جسمهم، بأنها نوع من الفراسة. (مختار سالم 1988- ص15).

وقال مؤرخ آخر إن لعبة كرة القدم عرفت باليابان وكانت تسمى باسم كيماري منذ أربعة عشر قرناً، وكانت تلعب في ملعب مساحته مئة وأربعون متراً مربعاً، من دون أي تفاصيل أخرى.

وفي إيطاليا عرفت لعبة كرة القدم قديماً باسم كالشيو، وكانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرين من يونيو بمناسبة عيد سان جون.

وكانت المنافسة تقام بين فريقين، الأول ابيض باسم بيانكي، والثاني أحمر باسم روسي، ويضم كل فريق واحداً وعشرين لاعباً يلعبون في ملعب خشن مغطى بالرمال، ومرماه عبارة عن عرض الملعب كله، وإلى اليوم ما زالت هاتان المبارتان تقامان في الموعد نفسه كذكرى للماضي.

وقال مؤرخون إن لليونان قديماً لعبة كرة تسمى إبيسكيروس، وكانت لدى الرومان لعبة أخرى تلعب تسمى هارباستوم، وإن الأخيرين جاؤوا بها إلى الجزر البريطانية حين احتلوها، وأن الرومان لعبوا هذه الكرة ونقلوها لكل بلد احتلوه أثناء غزواتهم من بينها مصر. (ابراهيم علام، 1960 ص60)

لم تعجب هذه الآراء المؤرخين البريطانيين وتصدوا لها بادعائهم أن لعبة كرة القدم من اختراعهم وحدهم، واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية عند احتلال الدانماركيين إنجلترا في الفترة ما بين سنة 1016م إلى سنة 1042م حين حاربهم الإنجليز بمعركة كان من أثرها أن الجنود الانجليز قطعوا رأس القائد الدانماركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يضربونه ويركلونه بأقدامهم مثل الكرة، ليكون بعد ذلك تقليداً قومياً يدل على الثأر والانتقام، ومع ظهور بعض الأطفال يتقاذفون بين أقدامهم جسماً كروياً من جلد البقر نشأت فكرة الكرة واللعب بها بين الأقدام، لتتحول مع الأيام إلى لعبة كرة القدم.

واعتبر المؤرخون الإنجليز أن فجر ظهور اللعبة واكتشافها هو سنة 1050م إلى سنة 1075م، وكانوا يسمونها (ركل الرأس الدانماركي) ثم سميت بعد ذلك بكرة القدم، وكانوا يكتبونها (Fut balle) ولم تخصص لهذه اللعبة ميادين خاصة ولا قوانين. (حسن عبد الجواد، 1984ص19)

وذكر التاريخ أن الملك هنري الثاني حرم لعبها سنة 1154م إلى سنة 1189م عندما توفي، لتبقى مجرد ذكرى لأربع مئة سنة، بعدها جاء عهد الملك جيمس الأول الذي شجع اللعبة وأشرف عليها بعد أن كانت مختفية طيلة أربعة قرون وبذلك بدأت اللعبة نحو التقدم والتشريع والتخطيط..

ونذكر أن مؤرخاً إنجليزياً اختصر الطريق وقال بصراحة مريحة: من يدري من هو أول لاعب لكرة القدم؟ لعله جدنا آدم الذي لعب بما يشبه كرة القدم مع جدتنا حواء من باب التسلية، ولعل النمرود الذي كان مغرمًا بالصيد والقنص لعبها بجسم مستدير يشبه الكرة يتدحرج على الأرض مع فرقة الصيد، يجب على الإنسان إذا احتار في بحثه أن يلجأ للطبيعة ليريح نفسه من عناء البحث، فطبيعة الصبية والأطفال في كل عصر أن يتسلقوا الأشجار ويتقاذفوا الثمار ويلعبوا بها، إذًا يجب أن ننسب لعبة كرة القدم إلى الإنجليز لأنهم تسلموها فكرة مجردة من كل حيوية، وقد ثبت في كل المراجع أنهم تولوها بالتشريع والتهذيب والتقنين وتحملوا في سبيلها تضحيات عظيمة. (عبد الجوادحسن، كرة القدم، 1984- ص15)

ويرجع التاريخ ليحدثنا أن بعض ملوك إنجلترا قد عادوا بعد ذلك وأوقفوا لعب كرة القدم رسمياً وذلك عام 1314م حين تولى إدوارد الثاني الحكم، وفي عام 1349م أوقف لعبها إدوارد الثالث، ثم في سنة 1389م أوقفها ريتشارد الثاني، وعاد القادة في إسكوتلندا فحرموها أيضاً عام 1457م ثم في عام 1491م، وكان هؤلاء الملوك يتعمدون في منعها من باب أنها لعبة ناعمة تعيق التدريب العسكري ومن شأنها أن تعطل وتضعف التدريب على الشباب.

ومن الطرائف التي ذكرت في تاريخ كرة القدم، أن بعض الصبية كان يختفي أثناء المباريات ويسرق الكرة، وسرعان ما تبدأ مباراة أخرى بالكرة نفسها في مكان آخر فيذهب لاعبو المباراة الأولى ويشتركون في نزاع على الكرة مع لاعبي المباراة الثانية، ويكثر الشجار والشحناء بينهم، وقد ينتهي ذلك بمن يسرق الكرة من جديد ويقوم بها مباراة ثالثة، وكل هذه الأمور دعت إلى كثرة الشكاوى من لعب الكرة.

ومن الحوادث الطريفة الأخرى أن السير توماس تورنتون ذكر حادثة في أحد محاضراته وقعت مع أهالي مدينة دندي الإسكتلندية قائلاً: إن لعبة كرة القدم ما زالت محرمة قانونياً في إسكتلندا، فقد صدر مرسوم ملكي بتحريمها من الملك جيمس الثاني ملك اسكتلندا في عام 1458م، وقد ألغى الملك جيمس الثالث هذا المرسوم، إلا أن المراجع الإسكتلندية ذكرت بعد ذلك أنه في أبريل عام 1497م دفع وزير مالية الملك جيمس الرابع لخزانة الدولة غرامة مالية ترجع لمخالفة الملك نفسه والده بلعب الكرة شخصياً.

وفي عام 1711م بدأت لعبة كرة القدم تتطور وتتحاشى الإضرار بالناس، وبدأ المثقفون والنبلاء يظهرون في الملاعب تدريجياً، وبدأ أنصار اللعبة البحث عن القوانين والتشريعات التي تواجه قرارات الحرمان والمطاردة من جديد.

وكبداية للتنظيم ذكر أنه في سنة 1800م تقرر مساواة عدد لاعبي الفريقين وتم تحديد حجم المرمى مبدئياً بطول يتراوح بين قدمين وثلاث أقدام، في خطوة كبيرة نحو تحسين القوانين فيما ينصب بمصلحة اللاعبين والجمهور. وأيضاً مما ذكر من حوادث طريفة، أن مباراة أقيمت سنة 1815 على القواعد والنظم سالفه الذكر كبداية للتنظيم، وكانت بين فريقي وولتر سكوت والإيرل أوف هوفريارد، وقد ذهب الفريقان إلى أرض الملعب بصحبة فرق موسيقية والناس حولهم مجتمعون كأنهم يسرون إلى ميدان قتال، وكان وولتر سكوت يمتطي جواد وهو يحمل سلة بها كرة اللعب، وبعد حضور دوق بوكلوتش أخذ الكرة بنفسه من السلة ورماها في منتصف الملعب معلناً بداية المباراة. وفي عام 1904م تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم وأصبح معترفاً به كهيئة تشريعية عليا يشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاقتراحات والتعديلات، ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من مقترحات، ثم يخطر الاتحادات الأهلية بهذه التعديلات الجديدة التي يتفق على إدخالها في القانون بغرض حماية اللاعب والهيئات . هذه هي بعض التطورات التي مرت على لعبة كرة القدم وهي كافية جداً لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهجومية إلى الفن ودراسة ومن جمود في اللعب إلى حركة وتكتيك، وكان ذلك نتيجة الجهود وتعاون جميع الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته كل دولة على حدة من تضحيات لرفاهية شعبها إلى أن ظهرت لعبة كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حالياً وتزيدنا تعلقاً بها وبلاعبيها وإدارتها.

2-1- تطور كرة القدم عالمياً:

ان التأسيس الفعلي لرياضة كرة القدم لم يبدأ إلا في سنة 1863 بإنجلترا، وذلك عندما اجتمع مندوبو الأندية التي كانت تحتضنها المدارس الخاصة الإنجليزية، وتشكل أول مجلس يعنى بكرة القدم حينئذ، وهو IFAB المكون من ممثلين اثنين لكل من الاتحادات البريطانية الأربعة (إنجلترا، إسكتلندا، ويلز، وايرلن) مهمتهم تأطير هذه الرياضة، فكان أبرز تطور حصل لكرة القدم هو فصلها عن كرة الريجي والاعتماد على الساقين فقط للتحكم بالكرة، وهو الأمر الذي لم يكن حينها. بعدها أصبحت اللعبة تتخذ تدريجياً الملامح التي نراها اليوم، فبدأ اعتماد ركلات المرمى في 1869، والركنيات في 1872، وفي 1878 استخدم حكم الصافرة لأول مرة. أما ركلة الجزاء فلم تبصر النور حتى عام 1891، كما أصبح للملعب خطوط وحدود مرسومة ووقت محدد للمباراة، وأصبح العنف محظوراً في اللعبة، فيما أضحت الرياضة تنتشر في كل القارات، وتجذب نحوها مزيداً من الجماهير للاستمتاع بمشاهدة مباريات كرة القدم، ما دعا إلى تحضير مساحات تحيط بالملعب للمتفرجين.

وفي سنة 1904، تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA في باريس مع أعضائه السبعة الأساسيين: فرنسا، بلجيكا، الدنمارك، هولندا، إسبانيا، السويد، سويسرا، لينضم الاتحاد الإنجليزي IFAB للفيفا سنة 1913، قبل أن تلتحق باقي بلدان العالم بالاتحاد.

وابتداء من النصف الثاني للقرن العشرين، أصبحت رياضة كرة القدم تكتمل شيئاً فشيئاً، فوضعت القوانين التفصيلية المحكمة، وبرعت الفرق الرياضية في التفنن بلعب الكرة بمهارات عالية خلال مباريات كأس العالم، وتزايدت التغطيات الإعلامية لمجرياتهما، ما جعل جماهير العالم تزداد عشقاً لهذه اللعبة. و طرحت فكرة اقامة كاس العالم لأول مرة سنة 1904 لكن هذه الفكرة قوبلت بالرفض بعض الدول الاعضاء، و في عام 1929 طرح الموضوع مجدداً من طرف سويسرا المجر، السويد، الاوروغواي و طلب من الاخيرتنظيم المسابقة سنة 1930 بمشاركة 13 منتخب 04 من اوروبا و 09 من امريكا. (حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، ص23)

2-2- تطور كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ عمر بن حمود بن رايس الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م، تحت اسم (طليعة الحياة الهواء في الكبير وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م، وفي 07/08/1921م، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير انه هناك من يقول بان النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من اجل الانضمام والتكتل ضد الاستعمار، حيث ولد في خضم الثورة المسلحة جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم . وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكتل لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق اورلي سنة 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م، بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية

الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر و يبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية ضمن 48 ولاية و 6 رابطة جهوية ، و قد نظمت اول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال موسم 63/62 و فاز بها الاتحاد الرياضي الاسلامي للجزائر و اول كأس فاز بها وفاق سطيف سنة 1963 (مجلة الوحدة الرياضية- 18 / 06 / 1982- ص 10).

3- 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 و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة 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 اتقاننا تاما وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة
- المهاجمة
- المحاوره بالكرة
- رمية التماس
- لعب الكرة بالرأس
- ضرب الكرة

-تقسيم الخطوط - حراسة المرمى (بلفاسم اكلي وآخرون 1997-ص-46).

4-صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر . يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة(حسن عبد الجواد : كرة القدم - مرجع سابق - ص 25- 27)

4-1-الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي،و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل النقاط الكرة، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام . (- موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم - مرجع سابق - ص - 09-10)

4-2-الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
 - القابلية على أداء الركض السريع
 - القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة .
- أن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.(موفق مجيد المولى : نفس المرجع - ص 62)

4-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

4-3-1- التركيز :

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).(بجي كاظم النقيب ، 1990 - ص 384)

4-3-2- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

4-3-3- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب

4-3-4 -الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء .(- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - مرجع سابق - ص 117)

4-3-5 -الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

5- قوانين كرة القدم:

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

5-1-: ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل طوله من 90 الى 120 متر ، و عرضه عن 45 الى 90 متر، و في المنافسات الدولية فيكون طوله محصور من 110/100 متر و عرضه 64 و 75 متر و يكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12 سمو يقسم الملعب الى نصفين متساويين بخط و يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها 9.12 م و يتم ايضا تعيين منطقتي المرمى و الجزاء بواسطة هذه الخطوط ايضا بحيث تعين نقطة الجزاء على بعد 11 متر من منتصف خط المرمى و تعين داخل منطقة 16.5 متر .

5-2- الكرة:

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

5-3- معدات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر. و تكمن المعدات الاساسية اجبارية للاعب (قميص- تبان- جوارب و احذية - واقى الساقين)

5-4- عدد اللاعبين:

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

5-5- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

5-6- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينوا خروج الكرة من الملعب، و وضعيات التسلل و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة

5-7- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن

15د .

5-8- بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

5-9- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

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

5-10- طريقة تسجيل الهدف:

ح احتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة (علي خليفة العنشري وآخرون ، 1987 - ص 255)

5-11- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

5-12- الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، 1997- ص 23)

5-13- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

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

ب- غير مباشرة : و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

5-14- ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

5-15- رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

5-16- ضربة المرمى:

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

5-17- الضربة الركنية:

عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين

خلاصة :

مما سبق ذكره في الاطار النظري لدراستنا تبين ان للمنافسة الرياضية دور مهم في مسيرة اي فريق في كرة القدم و ذلك للوصول باللاعبين الى اعلى مستوى من اللياقة البدنية و من اجل ضمان افضل النتائج الرياضية يجب على المدربين الاهتمام بتطوير و تنمية الصفات البدنية مستعملين كل الطرق و المعارف العلمية المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة .

II -الدراسات السابقة:

1-تمهيد :

تعتبر الدراسات مصدر لكل بحث فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث اخرى و تمهيدا لبحوث اخرى قادمة ،وبعد اطلاعنا على مثل هذه البحوث في رفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط و بالخصوصية التامة ،الا اشارات متشابهة في بعض النواحي و الجوانب التي ستتطرق اليها في فصلنا هذا.

2-الدراسة الاولى :

دراسة ناصر عبد القادر 1995 بعنوان " مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض الصفات اللياقة البدنية و المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة .

الهدف من الدراسة :اعداد مستويات معيارية للياقة البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم.

منهج البحث :استعمل الباحث المنهج الوصفي المسحي

عينة البحث:شملت عينة البحث 10 فرق بمجموع 149لاعب و على ضوء هذه الدراسة خلص الباحث الى ان لعبة كرة القدم تحتوي على فعاليات كثيرة و تشمل جميع انحاء الجسم،بما ان كل لاعب لديه مركزه وواجباته و مهام كثيرة اصبح اليوم على كل مدرب معرفة ان اللياقة البدنية و بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم ليست على نمط واحد ،وانما تكون حسب خصوصيات مركز اللاعب

نتائج الدراسة و الاقتراحات:

اوصى الباحث مدربي الفرق باستعمال المستويات المعيارية لتقويم لاعبي كرة القدم و الاهتمام بتطوير الصفات البدنية و المهارة بصورة متزنة و مبنية على اسس علمية مبرجة ، معتمدة على الاختبارات و المقاييس.

3-الدراسة الثانية :

دراسة عمر فريد سيف الدين 2013 بعنوان "ف عالية التحضير البدني و تأثيره على لاعبي كرة القدم صنف

(15-17)سنة مذكرة ماستر

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

هدف الدراسة: ابراز اهمية التحضير البدني و انعكاساته على المردود العام للاعبي كرة القدمصنف اشبال خلال المنافسة و خصوصيا الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم و مدى علاقتها باداء بعض المهارات الاساسية.

فرضيات البحث: افترض الباحث لبحثه مجموعة من الفرضيات بغية الاجابة على التساؤل و مشكلة بحثه والتي تمثلت في:

- للتحضير البدني الخاص دور بالغ الاهمية في تحسين مردود لاعبي كرة القدم خلال المنافسة .
- يعمل التحضير البدني الخاص ببعض الصفات البدنية الخاصة على تحسين اداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم خلال المنافسة .
- طرق التحضير البدني الخاص و المناسبة تساهم في تحسين القدرات البدنية .

منهج البحث و الاداة : استخدم الباحث في دراسته استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي من خلال تقديمه لاستمارة استبيان.

العينة : قام الباحث بدراسة ميدانية على عينة تشمل لاعبي كرة القدم صنف اشبال بالعاصمة

اهم النتائج المتوصل اليها : توصل الباحث الى نتيجة اساسية و هي ان تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي الى زيادة المقدرة الفنية و الحركية لدى اللاعبين و ان عند امتلاك اللاعب مهارات بدنية يصبح السهل اتقان المهارات الفنية كما اقترح الباحث ضرورة الاهتمام بالجانب البدني لما له من اهمية في تحسين القدرات الفنية و لما له دور في تسهيل عملية التدريب على الجانب المهاري و الخططي.

II -2- الدراسات المشابهة :

تكاد تنعد الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا و التي هي من نفس مستوى دراستنا و ان وجدت فهي مذكرات تخرج

لنيل شهادة ليسانس و ليست دراسات عليا عدا دراسة واحدة بعد بحث عميق تحصلنا عليها

*دراسة الطالب :رمضاني سليم 2014 بعنوان "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم "صنف اكابر مذكرة نيل شهادة ماستر

مشكلة البحث : هل لكثافة المنافسة تأثير على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف اكابر؟

فرضيات البحث:

-لحجم و كثافة المباريات تأثير سلبي على المردود العام للاعبي كرة القدم

- للتحضير البدني دور في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

- يتاثر تحسين الاداء العام للاعبين بالمدة الزمنية الخاصة بالاعداد البدني و التطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة .

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال استخدامه استمارة الاستبيان

عينة الدراسة :تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم (30لاعب)

من صنف اكابر يمثلون فريقي شبيبة و مولودية بجاية و ثلاث مدربين فقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية .

النتائج المتوصل اليها : كانت كالتالي:

-لكثافة المنافسة الرياضية تأثير سلبي على اداء لاعبي كرة القدم

- يساهم التحضير البدني الجيد في مواجهة كثافة المنافسة الرياضية و الحفاظ على اللياقة البدنية .

- التحضير البدني العلمي و المنظم بالطرق العلمية الحديثة و بواسطة اخصائي يلعب دورا هام في الوصول للفورمة

الرياضية والتغلب على المؤثرات والعوائق

2-3-التعليق على الدراسات :

تصب الدراسات السابقة و تتشارك في مجموعة من النقاط الاساسية و التي تمثلت في ابراز قيمة و فعالية التحضير البدني

على المردود العام للاعبي كرة القدم و كذا في ابراز العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و الاداء المهاري خلال مرحلة

المنافسة و الى لفت جميع المدربين و المسيرين في جميع التخصصات باهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبي كرة القدم ، و من خلال تحديد العلاقة الوطيدة و المتكاملة بين مختلف الاعدادات في كرة القدم (بدنية-مهارة-نفسية)

اما من حيث المنهج المتبع فقد اعتمد كل الباحثين على المنهج الوصفي الذي تناسب مع مجال الدراسة كما ان العينة تعتبر النموذج الاولي الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي جزء من الكل ،لذا تشارك جل الباحثين في اختبار عينات من لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي كون مشكلة البحث لا تمس الالهاته الفئدة و نقصد بالذكر كثافة المنافسة الرياضية .

وقد توصلت كل الدراسات السالف ذكرها ان لكثافة المنافسة تاثير سلمي على اداء لاعبي كرة القدم و هو مايمس بالضرورة معدل اللياقة البدنية لهم مما يعيق مردودهم خلال المنافسة .

خلاصة:

من خلال الدراسات السابقة و التي تعتبر حجر الأساس لدراستنا هذه استطعنا ان نحدد معالم بحثنا ، و في طرح الإشكال الذي يعتبر في غاية الأهمية العلمية و الميدانية للعاملين في ميدان التدريب الرياضي عامة وفي التحضير البدني خاصة كون ان هذه الدراسات مكملة لبعضها البعض ، و هي مفتاح لباب دراستنا و لدراسات أخرى قادمة في نفس صياغ موضوعنا.

الفصل الثاني :

الإطار العام

للدراسة

1-تحديد مصطلحات و مفاهيم البحث (الكلمات الدالة في الدراسة) :

1-1-تعريف كرة القدم :

نظريا :هي لعبة جماعية تتم بين فريقين, كل فريق من احد 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(مامور بن حسن ال سلمان ،ص 90)

اجرائيا: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الفئات ، كما تلعب بين فريقين يتكن كل منهما من 11 لاعب تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة ،في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى و يتم تحريكها بالاقدام ولا يسمح الا للحارس لمس الكرة بيديه، و يشرف على تحكيم المبارات 4 حكام (حكم ساحة ،و حكمي تماس،وحكم رابع لمراقبة الوقت)

بحيث يكون توقيت المبارات 90 دقيقة ومدة الراحة 15دقيقة بين شوطي المبارات ، و اذا انتهت المبارات بالتعادل *حالة مباريات الكاس* يلجا الحكم للاشواط الاضافية 15 دقيقة للشوط و في حالة التعادل ايضا يلجا الى ضربات الجزاء.

1-2-تعريف المنافسة :

- نظريا : تعرفها (مارغريت باد)بقولها :هي صراع بين فردين او مجموعة من الافراد يدخلون المنافسة من اجل المنافسة و الشهرة و نيل مكانة في المجتمع ،

و يعرفها (شارس) :هي صراع بين فردين او مجموعة من الافراد للحصول على هدف موحد او الحصول على نتيجة معينة (جمال علي بلعباس معوش ،2006/2007،ص11)

- اجرائيا :عبارة عن صراع بين اشخاص او مجموعات التي تشكل فرقا ،من اجل الوصول لنتيجة معينة و يمكن القول ان المنافسة هي وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطريقة غير متساوية تبعا لاداء المشاركين .

1-3- المنافسة الرياضية :

نظريا: هي وقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي

ويعرف عنان 1976 المنافسة الرياضية بأنها "موفق اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منافس في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية . (جمال علي بلعباس معوش، دور التخطيط في ادارة البطولات و المنافسات الرياضية، 2006/2007، ص11)

اجرائيا: تعتبر من العوامل الهامة لكل نشاط رياضي سواء كانت المنافسة في مواجهة المنافس وجه لوجه او بوجود منافسين اخرين و غير ذلك من انواع المنافسة .

1-4- اللياقة البدنية:

نظريا: هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية ،و التي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الاداء البدني الحركي ،بافضل درجة و اقل جهد ممكن .(مفتي ابراهيم حماد1998، ص143).

اجرائيا: تعني تصور و تقييم اللاعبين لمستوى لياقتهم البدنية المشكلة من العناصر التالية: القوة، السرعة، الرشاقة، التحمل، التوافق، المرونة.

1-5- صنف الاكابر:

نظريا: هي مرحلة من مراحل الانسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية و هي كذلك تطور الفرد من رعاية الاسرة الى الاستقلال الذاتي و كسب الرزق الى المسؤولية الى تكوين اسرة جديدة و رعايتها و الاشراف عليها، و حددت مرحلة ما بين 18 و 40 سنة بمرحلة فئة الاكابر بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.

(www.fifa.com 18/03/2008)

اجرائيا: هي مرحلة عمرية من مراحل التصنيف في الفرق و الاتحادات بحيث يتم استعمال العمر لتحديدها ،ة تبدأ من سن 18 سنة الى 38 سنة على العموم بالنسبة للاعبين المستوى الاحترافي الا في حالات نادرة ، او لحراس المرمى اغلبهم يعتزل بعد الوصول الى عتبة 40.

1-6- الرابطة الجهوية الاولى لكرة القدم (بطولة القسم الجهوي الاول): هي القسم الخامس لكرة القدم في الجزائر، الرابطة لها ثماني مجموعات على أساس جهة النادي في البلاد، كل مجموعة تتكون من 16 ناديا من الجهة المعنية. الرابطة الجهوية تتكون من:

- الرابطة الجهوية لكرة القدم لعنابة
- الرابطة الجهوية لكرة القدم لقسنطينة
- الرابطة الجهوية لكرة القدم لباتنة
- الرابطة الجهوية لكرة القدم لورقلة
- الرابطة الجهوية لكرة القدم للجزائر العاصمة
- الرابطة الجهوية لكرة القدم لوهران
- الرابطة الجهوية لكرة القدم للبليدة
- الرابطة الجهوية لكرة القدم لسعيدة
- حيث يتم التنافس بين الفرق للصعود الى قسم ما بين الرابطة و الابتعاد عن المراتب الثلاثة لتفادي السقوط الى الجهوي الثاني.

1-7- بطولة القسم الشرفي (الجهوي الثالث):

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

2- الاشكالية:

ان التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الالعاب الفردية او الجماعية يسير متواكبا و تكنولوجيا علوم التدريب الحديث الذي يعرف على " انه مجموعة من التمرينات و المجهودات البدنية التي تؤدي الى احداث تكيف او تغير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي". (امر الله البساطي، 1988ص02)

فمن الرياضات التي اصبحت تتطلب من الرياضي قوة بدنية عالية اعب كرة القدم من خلال عملية الاعداد البدني التي تهدف بالوصول للاعبين بصفة عامة و بلاعب كرة القدم بصفة خاصة الى اعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته و استعداداته و كل ما تميز المدرب الرياضي بالتهليل و التخصص العالي كلما زاد اتقانه للمعارف و طرق تطبيقها و الامام بها و على مدى ما توصل اليه اللاعب او الفريق بدنيا و ما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الاساسية من قوة، تحمل، رشاقة، مرونة و سرعة، كلما كان اقدر على تخطيط عملية التحضير و الاعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير و تنمية مستوى الرياضي للاعب كرة القدم الى اقصى درجة .

فعملية التدريب الرياضي تناسس على تبادل المعلومات بين المدرب و اللاعب حتى يتمكن من كسب الاسس الفنية و البدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لان عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج الى التحضير البدني الجيد اما بصورة ايجابية تساهم في تعبئة طاقاتهم و قدراتهم اثناء المنافسة او بصورة سلبية تؤدي الى عكس ذلك .

حيث اصبحت للعامل البدني تاثير واضح على نجاح او فشل الاندية او الفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما الارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين باتباع مختلف الطرق التدريبية (مستمر ، تكراري،فتري ،دائري) من خلال اجراء التبرصات و المعسكرات التدريبية .

فكثيرا ما نلاحظ بعض الاندية تنهارمن الناحية البدنية و تستسلم للفلايق الخصم و بالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ما تمتلكه هذه الاندية من مؤهلات تكتيكية و فنية و هذا ما يلاحظ كثيرا عند الاندية التي تصارع على عدة جبهات ، و التي يتطلب منها اجراء عدة مباريات في ازمنا و اماكن و منحاحات متعددة و بالتالي بذل مجهودات كبيرة في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية للاعبين و انخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع ، على الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من اجل الرفع و الحفاظ على مستوى اللاعبين بدنيا من خلال

الرفع من حصص الاسترجاع الا انه تبقى معاناة هذه الاندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء العدد الكبير للمباريات التي يجرونها و هذا ما ياخذنا لطرح التساؤل التالي :

- هل لكثافة المباريات (المنافسات) دور في التأثير السلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم؟

و الذي يندرج تحته التساؤلات الفرعية التالية :

-هل لكثافة المنافسة الرياضية انعكاس سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم صنف اكابر؟

- هل للتحضير البدني دور في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

-هل تحسن اداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة قد يعود الى المدة المخصصة لاعداد الصفات البدنية الاساسية في كرة القدم؟

3-اهداف الدراسة :

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها و اهداف تسمى لتحقيقها من اجل تقديم البديل او تعديل ما هو موجود ، وذلك باسهم هذا البحث في رفع كفاءته و بالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي و الامام بما يجمله هذا البحث .ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الاهداف التي يمكن حصرها فيما يلي :

-التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة المنافسة و كثافتها

-معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اداء الرياضيين

-ابراز دور و اهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم

-تسليط الضوء على اهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة

-الكشف عن الاسباب الحقيقية التي تعيق افضل النتائج و معالجتها تجنباً للتأثير السلبي على اداء اللاعبين

كما يمكن حصر اهداف هذا البحث خاصة ،في كونه عبارة عن دراسة الجانب البدني و الاهتمام بتنمية الصفات البدنية و المهارة و الحركية و القدرات التكتيكية و القدرات الخططية

4-اهمية الدراسة :

ان في عصرنا هذا اهمية كبيرة فهي لم تبقى حبيسة مجال الترفيه و النشاط الثانوي ، بل تحولت الى علم من علوم التربية فوجد للرياضة و ممارستها اهداف مسطرة يحاولون الوصول اليها و الهدف العام عند الرياضيين هو الحصول على نتائج جيدة ولا ياتي الا بالتحضير الجيد و المتكامل سواء كان نفسيا او بدنيا و من خلال هذه العناية بالرياضة اصبح للتدريب الرياضي مفهوم اوسع يقوم على اسس منهجية و علمية مدروسة تستند على المادة البحثية و التي تعود على الرياضيين بفوائد عديدة تمكنهم من ربح الوقت و تفادي الضرر البدني ، و كثيرا ما نسمع تصريحات المدربين عبر وسائل الاعلام ان انهماز الفرق يعود الى عوامل مختلفة منها نقص التحضير البدني قبل بداية الموسم ،عوامل خطئية ... الخ

و مما لا شك فيه ان لاي دراسة من الدراسات اهمية و قيمة بحيث تختلف هذه الاهمية من دراسة ل اخرى حسب ما تقتضيه كل واحدة منها و اهميتها البالغة من مختلف الجوانب لان :

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة

- مكانة و قيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم

- تعتبر ظاهرة كثافة المنافسات الرياضية جديدة في عصرنا و ذلك لكثرة المنافسات و البطولات المختلفة لذلك و يجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع

- تاثير التحضير البدني و اهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الاجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم

- ضعف و تدني مستوى اداء اللاعبين خلال المباريات بالاضافة لكثرة الاصابات بالرغم ما تمتلكه من طاقات هامة

5-فرضيات البحث :

5-1-الفرضية العامة :

ان لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

5-2-الفرضيات الجزئية :

1-لحجم و كثافة المباريات الرياضية دور في التأثيرالسلي للمردود والاداء العام للاعبي كرة القدم

2-للتحضير البدني دور هام في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

3-يتاثر تحسن الاداء العام للاعبين الى الاعداد البدني و التطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة

الفصل الثالث: الثالث:

الاجراءات

المنهجية للدراسة

تمهيد:

بعد عرض الاطار النظري للدراسة، و الذي يهيئ الارضية لمشكلة البحث و ذلك عن طريق محاوره ياتي الجانب الميداني للدراسة و معرفة انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم و ذلك من خلال الاجراءات التي سوف يتم اتباعها بدءا من المنهج المستخدم و العينة و كيفية اختيارها و خصائصها و من ثم ادوات البحث المستعملة و الشروط العلمية الخاصة بها و صولا الى اجراء البحث من تحديد المجال الزماني و المكاني.

1-الدراسة الاستطلاعية :

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى تتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا،وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبه أثناء الحصص التدريبية،وكذا معرفة وقت انطلاق التدريبات . والفرق التي قمنا بزيارتها هي: شباب رائد بوقاعة و الاتحاد الرياضي لبلدية عين ارنات. ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد في جمع المادة العلمية على مصدرين أساسيين:

أ- مصادر جمع المادة النظرية : من اجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري، تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية :

- الكتب العلمية والمراجع.

- القاموس و المعجم .

- المجالات الرياضية .

- الانترنت .

- مذكرات التخرج لنيل شهادة الليسانس .

ب- مصادر جمع البيانات الميدانية : و تتمثل في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية و التطبيقية و المتمثلة في أجوبة أفراد العينة على أسئلة استمارة الاستبيان

2-المنهج المتبع:

ان اختيار منهج البحث يعتبر من اهم المراحل في عملية البحث العلمي اذ نجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس و انطلاقا من موضوع البحث و الذي يهتم بدراسة مدى كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في الجزائر.

فان النهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بانه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة او موقف معين او مجموعة من الافراد او مجموعة من الاحداث او الاوضاع (حسين عبد الحميد رشوان، 2003ص66)

و يعرف المنهج الوصفي ايضا بانه: مجموعة الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلا كافيا و دقيقا لاستخلاص دلالتها و الوصول الى نتائج (بشير صالح الرشدي، 2000، ص59).

و يلجا الباحث الى استخدام هذا المنهج من اجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف و هو يريد بذلك التوصل لمعرفة دقيقة و تفصيلية عن عناصر الظاهرة.

موضوع البحث الذي تفيد في تحقيق فهم لها او وضع اجراءات مستقبلية خاصة بها (محمد علي محمد، 1986ص181)

و يعد المنهج الوصفي من احسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك ان المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن ارائهم ، و زيادة عن هذا فان طبيعة موضوعنا تتطلب منا هذا المنهج مما دفعنا لاختياره

3-مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الاحصائي في بحوث التربية البدنية و الرياضية و الصحة والترويج في معظم الحالات على الافراد و الذي يمكن تحديده على انه كل الاشياء التي تملك الخصائص او السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الاحصائي .

اما اصطلاحا: هو تلك المجموعة الاصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة و قد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-كتب-تلاميذ-سكان-او اي احداث اخرى). (عمار بوحوشو محمد الذنبيات، 1995ص56)

و في دراستنا تمثل المجتمع الاحصائي في فرق الرابطة الجهوية و تم اختيار فريقين (شباب بوقاعة و اتحاد عين ارناات)

4- عينة البحث و كيفية اختيارها:

ان العينة هي النموذج الاولي الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث

- فالعينة اذا هي جزء معين او نسبة معينة من افراد المجتمع الاصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون اشخاصا كما تكون احياء او شوارعا او مدن او غير ذلك (رشيد زرواتي، 2007ص334)
- ينظر الى العينة على انها جزء من كل او بعض من جميع و تتلخص فكرة دراسة العينات في انه اذا كان هدفنا الوصول الى تعميمات حول ظاهرة معينة(رجاء وحيد دويدري، بدون سنة، ص305)
- و في بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى اندية القسم الجهوي (اكابر) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج و مصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية لان الفريقين يلعبون على عدة جبهات :اهما الصعود للقسم الاعلى ، و حتى كاس الجمهورية ، و الكاس الولائية وتمثلت في و فريق شباب رائد بوقاعة و فريق الاتحاد الرياضي لبلدية عين ارنات نظرا للاسباب التالية :
- بالنسبة لشباب بوقاعة:المنافسة على الصعود من الجهوي الاول قسنطينة الى قسم ما بين الرابطات و كذا منافسة الكاس ، بحيث اقمنا عليه الدراسة لانه يعتبر فريق ذو امكانات محدودة للقيام بمنافسة الكاس و بلوغ الدور32 المؤهل للدور 16.
- بالنسبة للاتحاد الرياضي لبلدية عين ارنات :المنافسة على الصعود الى الجهوي الثاني للعام الثالث تواليا ، و منافسته على كاس الولاية .
- و قد شملت على 40 لاعب و 3مدربين.
- 5-مجالات البحث:
- المجال البشري :40 لاعب و 3 مدربين
- المجال المكاني: اجري البحث في كل من :
- ملعب 20 اوت 1955 ببوقاعة
- ملعب مختار لعربي عين ارنات
- المجال الزماني :انقسم المجال الزماني للدراسة الى مرحلتين :
- م1: قسم خاص بالجانب النظري و الذي شرعنا في انجازه في فترة امتدت من نهاية جانفي الى منتصف مارس

م2: قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفرق المعنية و ذلك بتاريخ 2019/03/26 و استرجاعها بتاريخ 2019/03/31

6- الادوات جمع البيانات و المعلومات:

لكل دراسة او بحث علمي مجموعة من الادوات و الوسائل التي يستخدمها الباحث و يكيفها للمنهج الذي يستخدمه و يحاول ان يلجا الى الادوات التي توصله الى الحقائق التي يسعى اليها و ليحصل على القدر الكافي من المعلومات و المعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمدنا على الادوات التالية :

● الاستبيان :

يعرف على انه اداة من ادوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الاسئلة و من بين مزايا هذه الطريقة ،الاقتصاد في الوقت و الجهد كما انها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق و ثبات و موضوعية(حسين احمد الشافعي ورضوان احمد مرسللي ، بدون سنة ،ص205)

اذ اعتمدنا ما يعرف باستمارة الاستبيان الذي يعتبر احد الوسائل العديدة للحصول على البيانات و هي اداة من ادوات البحث العلمي للحصول على الحقائق و التوصل الى الواقع و التعرف على الظروف و الاحوال و دراسة المواقف و الاراء و الاتجاهات ، و هو عبارة عن مجموعة من الاسئلة المرتبطة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل او تسلم للافراد الذين تم اختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل اجاباتهم على الاسئلة الواردة و اعادتها للباحث التي تخدم الاهداف التي يسعى لتحقيقها و يشترط ان تكون واضحة و تتميز بعدم التحيز و يجب ان تكون الالفاظ و الكلمات التي تتضمنها الاسئلة بسيطة و سهلة و من بين انواع الاسئلة التي اعتمدناها في الاستبيان هي:

1- الاسئلة المغلقة:

و هي اسئلة تطرح في غالب الاحيان على شكل استفهام و تكون الاجابة ب (نعم او لا) و قد يتحتم في بعض الاحيان على المستجوب ان يختار الاجابة الصحيحة تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للاجوبة بالنوع (موافق غير موافق) و تتضمن اجوبة محددة و على المستجوب اختيار واحد منها (عمر مصطفى التير ، 1986ص54)

2- الاسئلة نصف مغلقة:

هي اسئلة مفيدة لكن بإمكان المجيب اعطاء رأي او تقييم لاجابته

3- الاسئلة المحدودة باجوبة :

هي اسئلة مفيدة باجوبة مقترحة من البحث و يختار المجيب احداها او يرتبها حسب تفضيله و قد صمم الاستبيان ليتم توزيعه على لاعبي الفرق محل الدراسة .
كما قمنا بتوجيه الاستبيان الأول للمدرين وتم خلاله جمع آرائهم.
أما الاستبيان الثاني فقد وجه للاعبين بصفتهم أقرب الناس إلى المدرب.

7- صدق و موضوعية الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه
كما يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه
وللتأكد من صدق و موضوعية أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة المسيلة، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

8- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد تصميم أسئلة الاستبيان (حسب التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقا ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة تحكيمها تعديلها ثم طبعها ، حسب عدد العينة المختارة وتم توزيع هذه الاستمارات على جميع اللاعبين و المدرين ، وعند إعطاء كل نسخة لكل لاعب و مدرب نقوم بشرح مانود أن نتوصل إليه و شرح بعض الأسئلة لبعض اللاعبين، وبعد خمسة أيام قمنا بجمع الاستمارات الاستبيان وقراءة إجابات المستجوبين، ثم تطرقنا إلى عملية جمع وفرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذا الاستثمار، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة والهدف من كل سؤال .

9- أسلوب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق و تحليل نتائج الاستثمارات بصورة واضحة و سهلة قمنا بالاستعانة باسلوب التحليل الاحصائي ، و هذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستثمارات الى ارقام على شكل نسب مئوية و هذا عن طريق اتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

النسبة المئوية تساوي = عدد التكرارات / 100x عدد العينة

س ← 100 %

ع ← % ص و عليه تكون ص = ع / 100x س

حيث ان :

س : عدد افراد العينة

ص : النسبة المئوية

ع : عدد التكرارات (الاجابات)

اختبار كاف ترييع:

حساب اختبار كاف ترييع و يسمى هذا الاختبار حسن المطابقة او اختبار التطابق النسبي و هو من اهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة او التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة اخرى من البيانات او الفرضية التي وضعت على اساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.

مجموع(التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)²

= ك²

التكرارات المتوقعة

حيث ان التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة او الحقيقية

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المتوقعة

مع ملاحظة ان درجة الحرية = 1-n حيث تدل n على عددالفئات او مجموعات لا افراد العينة

الفصل الرابع :

عرض النتائج

و تفسيرها و

مناقشتها

المحور الاول :تاثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية

• السؤال الاول :- مدربين : هل يتاثر الاداء العام للاعبين بحجم و كثافة المباريات؟

-لاعبين : هل يتاثر مستواك البدني بعد اجراء عدد كبير من المباريات ؟

الغرض منه :1- معرفة مدى تاثير كثافة و حجم المباريات على الاداء العام للاعبين.

2- معرفة مدى تاثير اجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين .

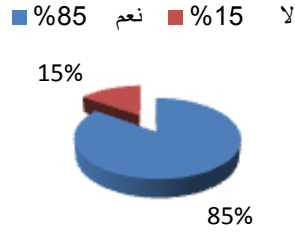
الجدول رقم 01(مدربين):يوضح مدى تاثير كثافة و حجم المباريات على الاداء العام للاعبين (بالنسبة للمدربين)

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	02	66.67%
لا	01	33.33%
المجموع	03	100%

الجدول رقم "01(لاعبين): يوضح مدى تاثير اجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين (بالنسبة للاعبين)

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	34	85%	19.6	3.841	0.05	1	دالة احصائيا
لا	06	15%					
المجموع	40	100%					

الشكل رقم 01: التمثيل البياني لنسبة اللاعبين الذين يعتبرون بان العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم



تحليل و مناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول 01 الخاص بالمدرين بان نسبة 66.67% يعتبرون ان حجم و كثافة المباريات تؤثر تأثير سلبي على اداء اللاعبين بينما ينفي ذلك ما نسبته 33.33%، و من خلال عرضنا لنتائج الجدول 01 الخاص باللاعبين يتبين لنا ان 34 تكرار من مجموع التكرارات اي ما يمثل نسبة 85% من مجموع اللاعبين يعتبرون بان العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم في تحقيق النتائج.

و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح بان χ^2 المحسوبة 19.6 اكبر من χ^2 الجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 أي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

نستنتج بوضوح ان لكثافة المباريات تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين حيث ان اجراء عدد كبير من المباريات يؤثر سلبا على الحالة البدنية للاعبين مما يؤثر على تدني ادائهم خلال المباريات .

● السؤال الثاني :-مدربين: هل يؤثر حجم المباريات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم؟

-لاعبين: هل يبتابك الشعور بالتعب و الارهاق اثناء المباريات؟

الغرض منه :1- معرفة مدى تأثير حجم المباريات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم

2- معرفة مدى شعور اللاعب بالتعب و الارهاق

الجدول رقم 02 (مدربين): يوضح مدى تأثير حجم المباريات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم

النسبة المؤوية	التكرارات	الجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

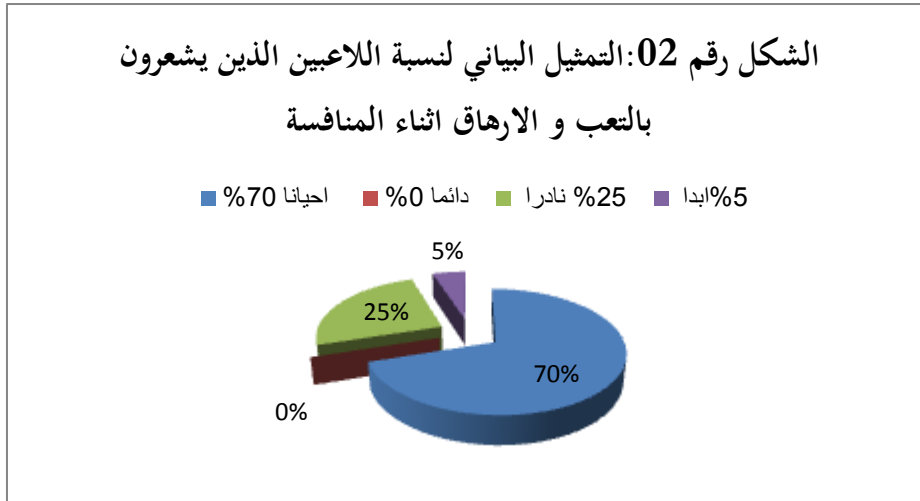
الجدول رقم 02 (لاعبين): يوضح شعور اللاعبين بالتعب و الارهاق اثناء المباريات.

الاجابات	التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
احيانا	28	70%	48.9	7.81	0.05	3	دالة احصائيا
دائما	00	00%					
نادرا	10	25%					
ابدا	02	05%					
المجموع	40	100%					

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول 02 مدربين يتبين لنا 03 تكرارات من مجموع التكرارات و هو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون ان حجم و كثافة المباريات لها اثر سلبي على اللياقة البدنية للاعبين

* ومن خلال النتائج المصاغة من الجدول 02 لاعبين نلاحظ ان نسبة 70% من اللاعبين يشعرون في بعض الاحيان بالتعب و الارهاق اثناء المباريات و 25% نادرا ما يشعرون بالتعب و الارهاق اما 02% لا يشعرون بالتعب و الارهاق اطلاقا، و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ ان كا² المحسوبة 48.9 اكبر من كا² الجدولة 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



تحليل النتائج:

يمكننا الاستنتاج من خلال الاجابات السابقة بان التعب و الارهاق يؤثر على اللاعبين بنسب متفاوتة ، و هذا راجع الى طبيعة المنافسة و التحضير البدني قبل المباريات

• السؤال الثالث:-مدربين: هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعوبة على نتائج الفريق؟

- لاعبين: هل يعكس الارهاق و التعب على مستوى ادائك اثناء المنافسة؟

الغرض منه:1- معرفة مدى تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق

2-معرفة مدى انعكاس التعب و الارهاق على اداء اللاعبين اثناء المنافسة

الجدول رقم 03 (مدربين): يوضح مدى تأثير حجم المباريات و كثافتها على نتائج الفريق و اداء لاعبي كرة القدم

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	02	66.67%
لا	01	33.33%
المجموع	03	100%

تحليل و مناقشة النتائج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول اتضح ان هناك نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون ان

العدد الكبير للمباريات الملعوبة تؤثر على نتائج الفريق بينما يقول نسبة 33.33% العكس ينفي ذلك

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من مناقشتنا و تحليلنا للجدول ان العددالكبير للمباريات الملعوبة يؤثر سلبا على نتائج الفريق في حين يرى بعض المدربين عكس ذلك و ذلك راجع للارهاق و التعب.

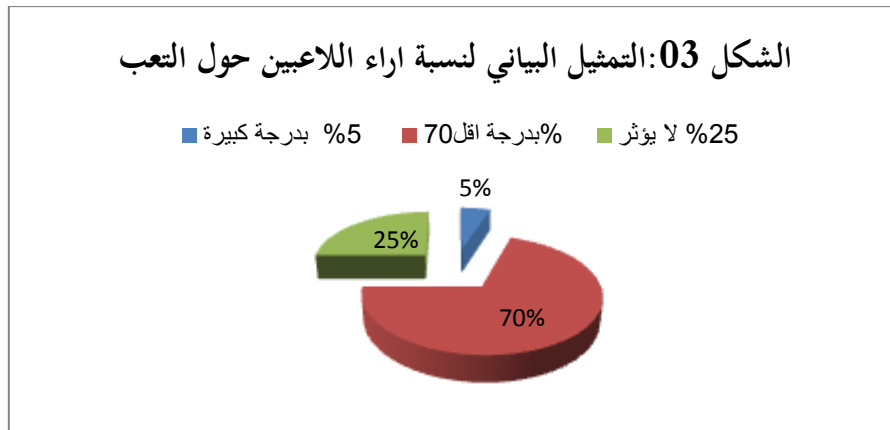
الجدول رقم 03 (لاعيبين): مدى تاثير الارهاق و التعب على اداء اللاعبين اثناء المنافسة

الاجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
بدرجة كبيرة	02	05%	26.60	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
بدرجة اقل	28	70%					
لا يؤثر	10	25%					
المجموع	40	100%					

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموجودة في الجدول 03 يظهر ان نسبة 5% من اراء اللاعبين ان التعب و الارهاق يؤثر على مستوى ادائهم بدرجة كبيرة اما نسبة 70% بدرجة اقل و نسبة 25% لا يؤثر عليهم التعب و الارهاق.

و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 26.6 اكبر من كا² المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



الاستنتاج: نستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي وإجابات اللاعبين ان اغلب اللاعبين يؤثر عليهم التعب و الارهاق اثناء المنافسة بحيث يوجد هناك اختلاف في نظرهم لاهمية التحضير البدني الجيد في الرفع من قدراتهم و كفاءتهم اثناء المنافسة كل حسب نوعية التحضير الذي يتلقونه بحيث يرجع هذا النقص الى نقص التحضير البدني و المهاري.

• السؤال الرابع:-مدربين : كيف تقيم اداء فريقك بدنيا بعد اداء سلسلة من المباريات؟

-لاعبين: هل تجد نفسك قادرا على اثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها؟

الغرض منه:1- معرفة تقييم المدربين فريقهم من ناحية الاداء البدني بعد اجراء سلسلة المباريات

2- معرفة قدرة كل لاعب على اثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات

الجدول رقم 04 (مدربين): يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الاداء البدني بعد اجراء سلسلة المباريات

النسب المؤوية	التكرارات	الاجابات
00%	00	جيد
100%	03	متوسط
00%	00	ضعيف
100%	03	المجموع

تحليل و مناقشة النتائج: من خلال تحليلنا للجدول يتضح ان 3 تكرارات هو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون اجراء فريقهم سلسلة من المباريات يتاثر الفريق من خلال تراجع الاداء البدني حيث يقيمون اداء فريقهم بالمتوسط

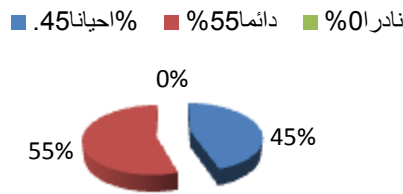
الاستنتاج: من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج ان المدربين يرون ان الفريق يتاثر من الناحية البدنية بعد اجراء سلسلة مباريات و ذلك من خلال الجهد المبذول خلال هذه المباريات مما يتطلب فترة راحة كافية .

الجدول رقم 04 (لاعبين): يوضح قدرة كل لاعب على اثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
احيانا	18	45%	20.60	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
قادرا	22	55%					
دائما	00	00%					
المجموع	40	100%					

الشكل 04: التمثيل البياني لنسبة اللاعبين الذين يرون انهم

قادرون على اثبات وجودهم بدنيا في الميدان



تحليل النتائج: من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول يتبين لنا ان نسبة 55% من اللاعبين يرون انهم قادرون على

اثبات وجودهم بدنيا اما نسبة 45% يعتبرون انهم قادرون على اثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات.

و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 20.6 اكبر من كا² الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و

درجة حرية 2 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومن هنا يجدر بنا القول ان معظم اللاعبين يثقون في قدرتهم على المنافسة و اثبات وجودهم بدنيا على الميدان وفي كل

المباريات، الذي تفرضه هذه الاخيرة مما يستوجب تدخل المدرب في مثل هذه الحالات لتحضير لاعبيه بدنيا

● السؤال الخامس: -مدربين: الى ماذا ترجعون تدني نتائج بعض الفرق و كثرة الاصابات عند اللاعبين؟

-لاعبين: هل هناك تدني في مستواك البدني و المهاري من مباراة لاخرى؟

الغرض منه: 1- معرفة الاسباب وراء كثرة الاصابات عند اللاعبين و تدني النتائج

2- معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من مباراة لآخرى.

الجدول رقم 05 (مدربين): معرفة الاسباب وراء كثرة الاصابات عند اللاعبين و تدني النتائج

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية
نقص التحضير البدني	01	33.33%
كثافة المنافسة	02	66.67%
ضيق المدة المخصصة للراحة	00	00%
المجموع	03	100%

تحليل و مناقشة النتائج : من خلال تحليلنا لنتائج الجدول 05 ، تبين لنا ان 2 تكرار اي ما يعادل 66.67% من المدربين يرون ان تراجع نتائج الفريق راجع الى كثافة المنافسة فيما اشار 33.33% الى نقص التحضير البدني.

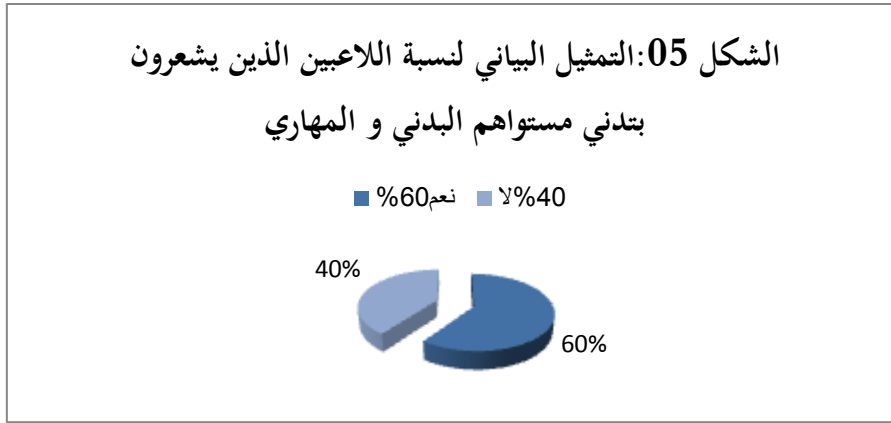
الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من خلال تحليل النتائج ان اغلب المدربين يرجعون كثرة الاصابات و تراجع النتائج الى كثافة المنافسة في حين يرجعها البعض الاخر الى نقص التحضير البدني.

الجدول رقم 05 (لاعبين): يمثل معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من مباراة لآخرى.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	24	60%	1.6	3.841	0.05	1	غير دالة احصائيا
لا	16	40%					
المجموع	40	100%					

تحليل النتائج : من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان ما نسبته 60% من اللاعبين يعتبرون بانهم يعرفون بتدني مستواهم البدني و المهاري من مباراة لآخرى و ذلك راجع للراحة بين المباريات ، بينما ينفي 40% من اللاعبين ذلك.

و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ نلاحظ ان ك² المحسوبة 1.6 اصغر من ك² الجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية. و الاختلاف في النتائج راجع لعامل الصدفة.



الاستنتاج: نستنتج من الجدول ان مدة فترة الراحة المخصصة بين المباريات غير كافية و تسهم بدرجة اقل في المحافظة على استرجاع اللاعبين لطاقتهم و لياقتهم البدنية .

• السؤال السادس:-مدربين:اي الحالات ترونها ناتجة عن كثافة المباريات؟

- لاعبين: كيف ترى مستوى ادائك بعد اجراء سلسلة مباريات؟

الغرض منه:1- معرفة الحالات التي تنجر عن اجراء عدد كبير من المباريات

2- معرفة تقييم اللاعبين لمستوى ادائهم بعد اجراء سلسلة من المباريات

الجدول رقم 06 (مدربين): يوضح الحالات التي تنجر عن كثافة المباريات

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
كثرة الاصابات	00	00%
التعب و الارهاق	03	100%
تدني النتائج	00	00%
المجموع	03	100%

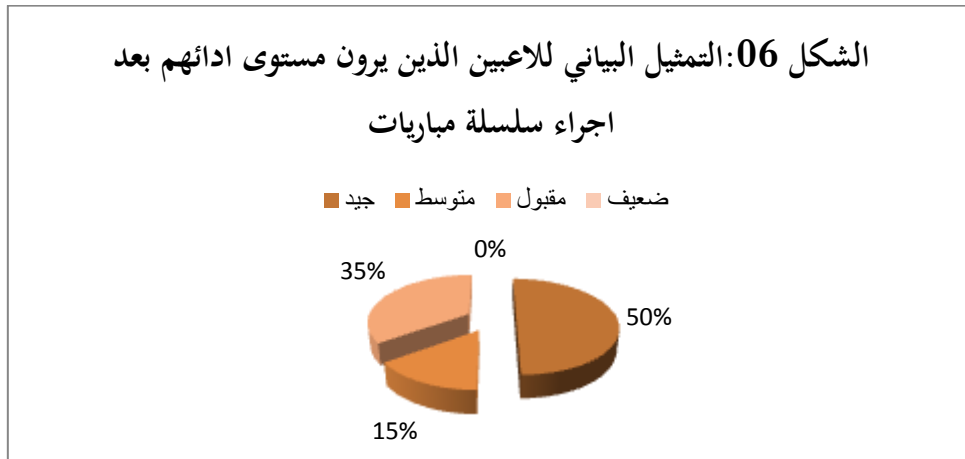
تحليل النتائج: من خلال عرضنا للنتائج الجدول اتضح ان نسبة 100% من المدربين يؤكدون ان الحالات التي تنتج

عن كثافة المباريات هي التعب و الارهاق

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من الجدول ان اغلب المدربين يعتبرون ان لكثافة المباريات اثر سلبي على اللاعبين

الجدول 06 (لاعبين): يوضح تقييم اللاعبين لمستوى ادائهم بعد اجراء سلسلة من المباريات

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
جيد	20	50%	142	7.81	0.05	3	دالة احصائيا
متوسط	06	15%					
مقبول	14	35%					
ضعيف	00	00%					
المجموع	40	100%					



تحليل النتائج: من خلال النتائج المصاغة في الجدول نلاحظ ان نسبة 50% من اللاعبين يرون بان مستوى ادائهم جيد بعد اجراء سلسلة مباريات اما نسبة 35% يرون بان ادائهم مقبول و نسبة 15% يرون ان ادائهم متوسط حسب اجابتهم

و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 142 اكبر من كا² الجدولة 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما اكدته النتائج السابقة ان اغلب اللاعبين بعداجراء سلسلة من المباريات يقيمون مستواهم من متوسط الى جيد .

• السؤال السابع:-مدريين: هل تعتبرون ان كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين؟

-لاعبين: نسجع بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة،هل يتحسن اداؤك بعد لعب عدة مباريات ؟

الغرض منه:1- معرفة مدى مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين

2-معرفة مدى تأثير عدد المباريات على الاداء العام للاعبين

الجدول 07 (مدريين):يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%

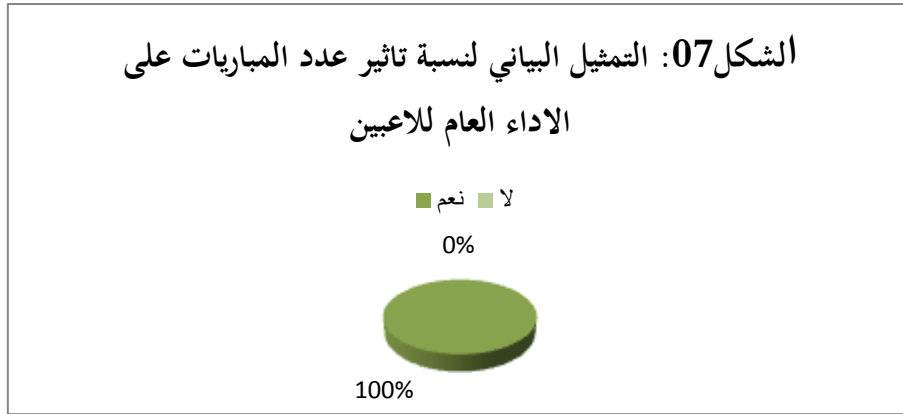
تحليل و مناقشة النتائج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول 07 يتضح لنا ان نسبة 100% من المدريين يرون ان كثرة

المباريات تساهم في الانسجام بين اللاعبين و منه نستنتج ان كثرة المباريات تساهم في الانسجام لذلك نرى المدريين

يقومون بتنظيم مقابلات ودية لتحقيق الانسجام الذي يعتبر جانب هام من جوانب كرة القدم

الجدول07(لاعبين):يوضح معرفة مدى تأثير عدد المباريات على الاداء العام للاعبين

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	100%	40	3.841	0.05	1	دالة
لا	00	00%					احصائيا
المجموع	40	100%					



تحليل النتائج: من خلال النتائج المصاغة نجد ان نسبة 100% من اللاعبين يعتبرون ان لعب عدد من المباريات يحسن من ادائهم، و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ نلاحظ ان ك² المحسوبة 40 اكبر من ك² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج ان معظم اللاعبين يعتبرون ان لعب عدد كبير من المباريات يعود بالاثر الايجابي على الاداء العام لانهم يتلقون تحضيراً من الجانب البدني و النفسي، الا انه يجب ان يكون هذا التحضير بوسائل حديثة حتى يكون متكاملًا لدى الرياضي لما يلعبه من دور فعال في القيام باداء جيد و لما له من اهمية بالغة للاعبين.

المحور الثاني: للتحضير البدني الجيد دور هام في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

- السؤال الثامن :-مدربين : هل للتحضير البدني تأثير على اداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ؟

-لاعبين: هل للتحضير البدني دور في تحسين ادائك اثناء المباريات ؟

الغرض منه: 1- معرفة اهمية التحضير البدني على اداء لاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

2- معرفة مدى اهمية التحضير البدني في تحسين اداء اللاعبين اثناء المنافسة

الجدول رقم 08 مدربين: يوضح اهمية التحضير البدني على اداء لاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

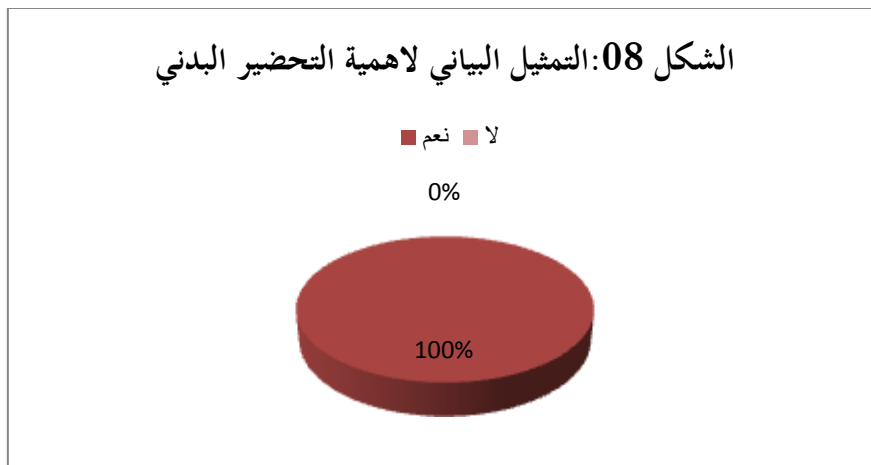
الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%

تحليل النتائج: من خلال تحليل نتائج الجدول اعلاه يتضح لنا بان نسبة 100% من المدربين يعتبرون ان للتحضير البدني اهمية بالغة على اداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج ان اغلب المدربين يدركون بان للتحضير البدني اثر ايجابي على اداء اللاعبين خلال المنافسة.

الجدول 08 (لاعبين): يوضح اهمية التحضير البدني في تحسين اداء اللاعبين اثناء المنافسة

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	100%	40	3.841	0.05	1	دالة
لا	00	00%					احصائيا
المجموع	40	100%					



تحليل النتائج: من خلال تحليل نتائج الجدول تبين لنا ان نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون على اهمية التحضير البدني في تحسين اداء اللاعبين اثناء المنافسة

و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 40 اكبر من كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: نستنتج من الجدول مدى وعي و ادراك اللاعبين باهمية التحضير البدني لما لهم الاثر الايجابي في تحسين دورهم اثناء المنافسة و هذا ما اشرنا اليه في الجاب النظري.

• **السؤال التاسع:-مدربين:** هل تولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم ؟

- **لاعبين:** هل يتاثر مستوى ادائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

الغرض منه :1- معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله

2- معرفة العلاقة بين تاثر مستوى اللاعب و الحالة البدنية التي يكون عليها

الجدول 09(مدربين): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله

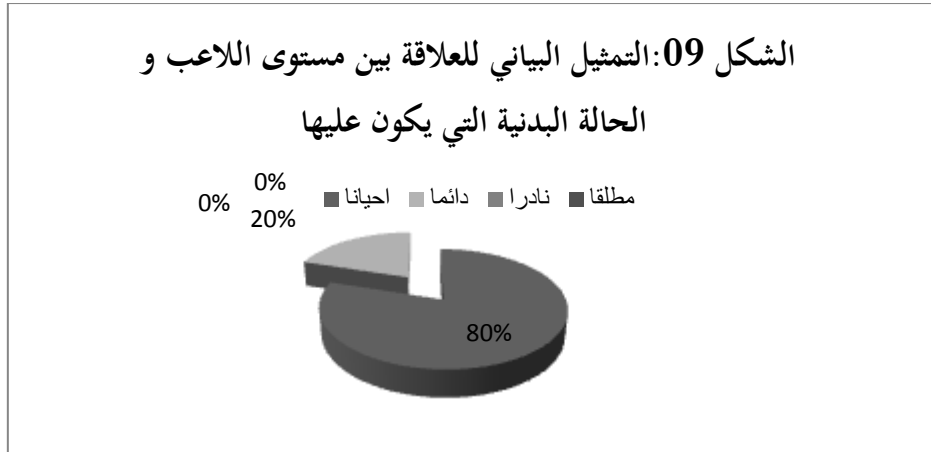
الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%

تحليل النتائج: من خلال تحليل النتائج يتضح لنا ان 100% من المدربين يولون اهتماما للجانب البدني

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج ان معظم المدربين يولون اهتمام بالجانب البدني و هذا لما له من اهمية بالغة خلال المنافسة

الجدول 09(لاعبين): يوضح العلاقة بين تاثر مستوى اللاعب و الحالة البدنية التي يكون عليها

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
احيانا	32	80%	68.6	7.81	0.05	3	دالة احصائيا
دائما	08	20%					
نادرا	00	00%					
مطلقا	00	00%					
المجموع	40	100%					



تحليل النتائج: ان نتائج الجدول رقم 09 تبين ان هناك نسبة 80% من اللاعبين احيانا ما يتاثر مستواهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها بينما نرى 20% منهم دائما يتاثرن بالحالة البدنية و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ نلاحظ ان كات المحسوبة 168.6 اكبر من كات الجدولة 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من خلال الجدول ان مستوى اللاعبين يتاثر بالحالة البدنية التي يكونون عليها و هذا ما يبرز دور و اهمية التحضير البدني في تحسين اداء اللاعبين اثناء المباريات.

● **السؤال العاشر: -مدربين: ما هو الهدف من التحضير البدني اثناء المنافسة؟**

- لاعبين: هل يولي مدركم اهتماما كبيرا بالاعداد البدني قبل المنافسة في عمله؟

الغرض منه: 1- معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال المنافسة

2- معرفة الاهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله

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

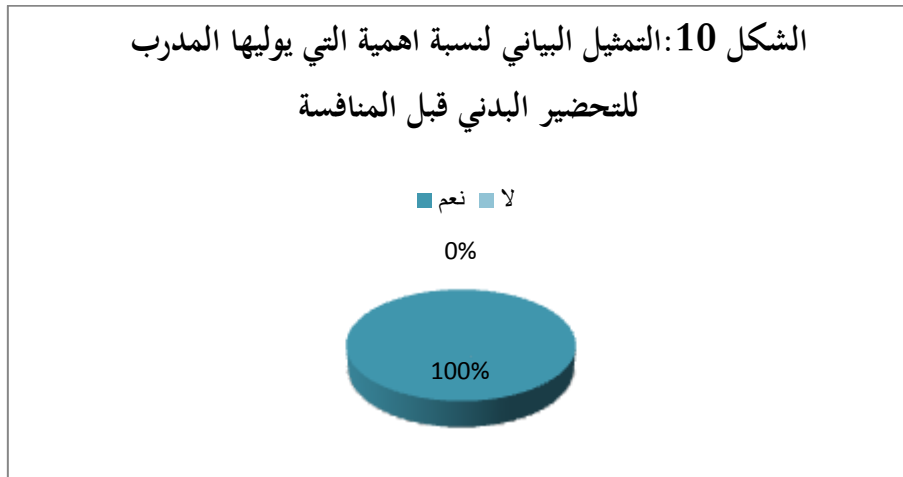
الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
تطوير قدرات اللاعب بدنيا	02	66.67%
تنمية الصفات مهارية	00	00%
تحسين مستوى اداء اللاعبين	01	33.33%
المجموع	03	100%

تحليل النتائج: من خلال تحليل النتائج تبين لنا ان نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون ان الهدف الحقيقي خلال المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين ان نسبة 33.33% يعتبرون ان الهدف الحقيقي من تانحضير البدني اثناء المنافسة هو تحسين مستوى اداء اللاعب

الاستنتاج: يمكننا الاستنتاج من الجدول ان معظم المدربين يعتبرون ان الهدف الحقيقي خلال المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا

الجدول 10 (لاعبين): يوضح الاهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	100%					دالة
لا	00	00%	40	3.841	0.05	1	احصائيا
المجموع	40	100%					



تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 100% من اللاعبين يرون ان مدرهم يولي اهمية للتحضير البدني في برنامج عمله قبل المنافسة.

و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 40 اكبر من كا² المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول ان جل المدربين يولون التحضير البدني اهمية كبيرة في برنامج عملهم قبل المنافسة و هذا ما يظهر قيمة التحضير البدني.

• **السؤال الحادي عشر: مدربين:** هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى ادائه اثناء المنافسة؟

لاعبين: ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنية؟

الغرض منه: 1- معرفة مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى ادائه اثناء المنافسة

2- معرفة مدى تاثر اللاعب نفسيا عندما لا يكون في كامل لياقته البدنية

الجدول 11 (مدربين): يوضح تاثير الحالة البدنية للاعب على مستوى ادائه اثناء المنافسة

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	66.67%
لا	01	33.33%
المجموع	03	100%

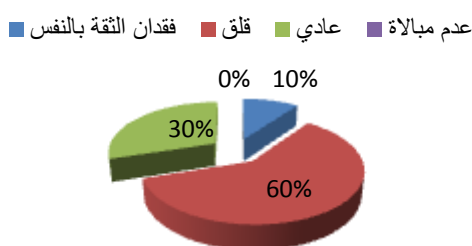
تحليل و مناقشة النتائج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول تبين ان نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون ان الحالة البدنية للاعب لها علاقة طردية مع مستوى اداء اللاعب اثناء المنافسة في حين ينفي ما نسبته 33.33% ذلك.

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من خلال مناقشتنا للجدول ان معظم المدربين يرون ان الحالة البدنية للاعب تؤثر تأثيرا ايجابيا و تعكس الصورة الحقيقية لمستوى ادائه اثناء المنافسة.

الجدول 11(لاعبين): يوضح مدى تاثر اللاعب نفسيا عندما لا يكون في كامل لياقته البدنية

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
فقدان الثقة بالنفس	04	10%	33.6	7.81	0.05	3	دالة احصائيا
قلق	24	60%					
عادي	12	30%					
عدم مبالاة	00	00%					
المجموع	40	100%					

الشكل 11: التمثيل البياني لنسبة الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية



تحليل و مناقشة النتائج: من خلال تحليلنا للجدول نجد ان 60% من اللاعبين يكونون تحت حالة انفعالية و المتمثلة في القلق في حين 30% يكونون في حالة عادية اما 10% يفقدون الثقة بالنفس عندما لا يكونون في كامل لياقتهم و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 33.6 اكبر من كا² الجدولة 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج التأثير السلبي الذي قدينتج عن الحالات الانفعالية ،جاء نقص التحضير البدني مما يعوق الاداء و يزيد القلق و يضعف التركيز و يسبب التردد و يجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر (ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان ،1994ص25)

● **السؤال الثاني عشر: مدربين:** هل الاداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني اثناء المنافسة؟

لاعبين: هل تعتقد ان للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على اتمام بعض المقابلات؟

الغرض منه :1- اظهار قيمة التحضير البدني في تحسين اداء اللاعبين

2- معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني

الجدول 12 (مدربين): يوضح اظهار قيمة التحضير البدني في تحسين اداء اللاعبين

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%

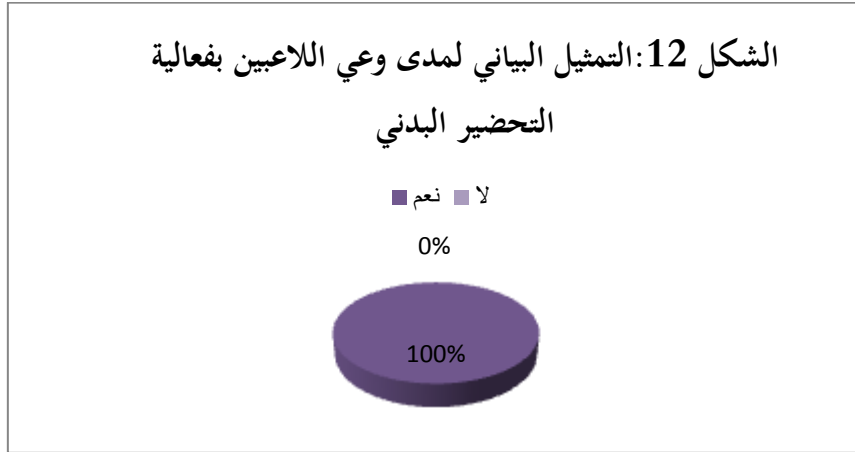
مناقشة و تحليل النتائج: من خلال تحليلنا للجدول يتبين انه ما يقابل 100% من المدربين يعتبرون ان التحضير البدني الجيد له علاقة طردية مع الاداء الجيد للاعبين اثناء المنافسة

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من الجدول 12 ان اغلب المدربين يرون ان الاداء الجيد للاعبين يعكس الصورة الحقيقية للتحضير البدني اثناء المنافسة

الجدول 12 (لاعبين): يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	100%	40	3.841	0.05	1	دالة
لا	00	00%					
المجموع	40	100%					

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول يتضح لنا جليا ان 100% من اللاعبين يعتبرون ان التحضير البدني فعال من خلال قدرتهم على اتمام المباريات و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 140 اكبر من كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية



الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني و يظهر ذلك في قدرتهم على اتمام المباريات.

• **السؤال الثالث عشر: مدربين:** هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح و التفوق؟

لاعبين: هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على ادائك خلال المنافسة؟

الغرض منه: 1- معرفة العلاقة الموجودة بين الجانب البدني و التفوق و النجاح

2- معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على ادائه خلال المنافسة

الجدول 13 (مدربين): يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني و التفوق و النجاح

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%

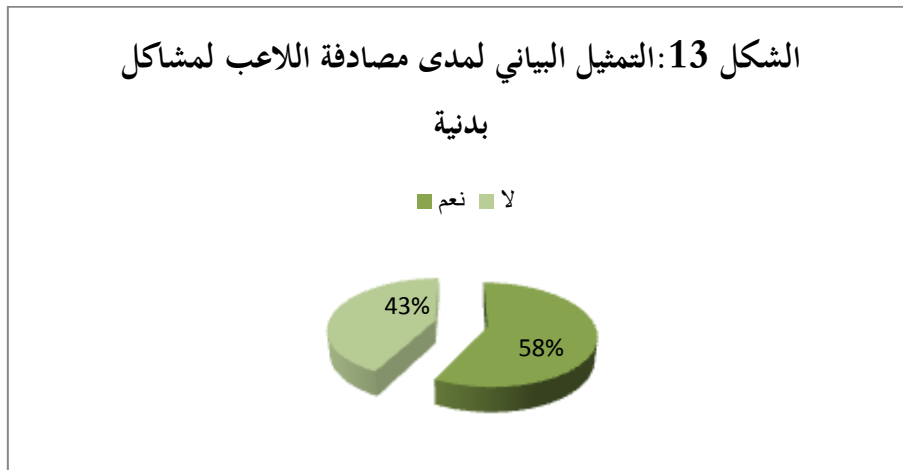
تحليل و مناقشة النتائج: من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول 13 يتضح لنا ما نسبته 100% من المدربين يعتبرون

ان النجاح و التفوق مرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب البدني للاعب

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج ان اغلب المدربين يعتبرون ان للجانب البدني اثر في تحديد عوامل النجاح و التفوق

الجدول 13 (لاعبين): يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على ادائه خلال المنافسة

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	23	57.5%	0.9	3.841	0.05	1	غير دالة
لا	17	42.5%					احصائيا
المجموع	40	100%					



مناقشة و تحليل النتائج: من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول نجد ان 57.5% من اللاعبين يعترفون لمصادفتهم مشاكل

بدنية تؤثر على ادائهم خلال المنافسة بينما ينفي 42.5% ذلك و حسب نتائج التحليل الاحصائي للجدول 13 نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 0.9 اصغر من كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، و الاختلاف في النتائج راجع لعامل الصدفة

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول ان اغلب اللاعبين تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على ادائهم خلال المنافسة في حين يعتبر البعض عكس ذلك مما يبين ارتباط اللاعب بالحالة البدنية التي يكون عليها.

• **السؤال الرابع عشر:** مدربين: هل تساهم البنية الرياضية للاعب في تحسين اداءه خلال فترة المنافسة؟

لاعبين: بعد المنافسة كلاعب كيف ترى موسم التحضير البدني الذي قمتم به؟

الغرض من السؤال: 1- معرفة درجة مساهمة البنية المرفولوجية للاعب في تحسين مستوى اداءه

2- تقييم اللاعبين بمدى فعالية التحضير البدني الذي يقومون به قبل المنافسة

الجدول 14 (مدربين): يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين اداء اللاعب خلال فترة المنافسة

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	66.67%
لا	01	33.33%
المجموع	03	100%

تحليل النتائج: من خلال تحليل نتائج الجدول 14 نلاحظ ان نسبة 66.67% من المدربين يرون ان البنية الجسمية

الرياضية تساهم في تحسين اداء اللاعب خلال فترة المنافسة بينما ينفي نسبة 33.33% ذلك

الاستنتاج: من خلال تحليلنا للجدول نستنتج ان معظم المدربين يرون ان البنية الجسمية الرياضية تساهم في تحسين اداء اللاعب خلال فترة المنافسة.

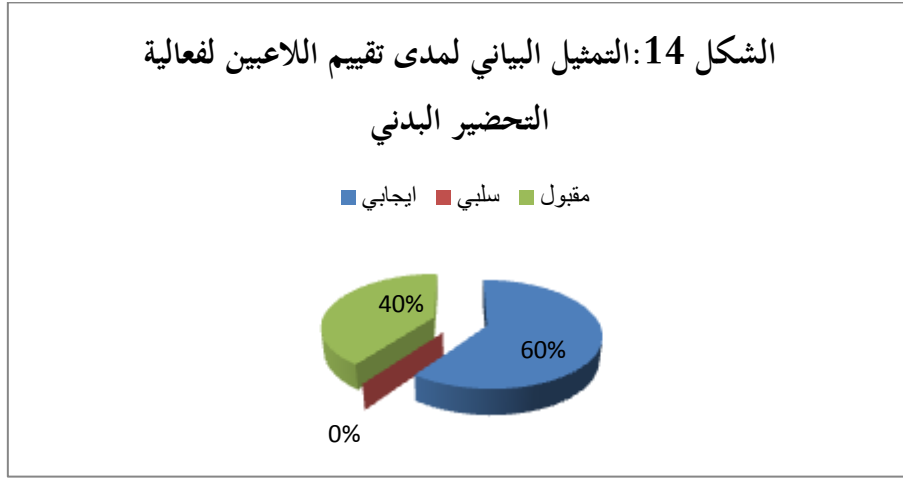
الجدول 14 (لاعبين): يوضح تقييم اللاعبين لفعالية التحضير البدني الذي يقومون به

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
ايجابي	24	60%	22.40	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
سلبي	00	00%					
مقبول	16	40%					
المجموع	40	100%					

تحليل و مناقشة الجدول: من خلال تحليلنا للجدول نلاحظ ان نسبة 60% من اللاعبين يرون ان التحضير البدني الذي

يقومون به كاف اي انه يرون ايجابية التحضير و نسبة 40% يرون ان تحضيرهم قبل المنافسة مقبول

وحسب نتائج التحليل الاحصائي للجدول 14 نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 22.4 اكبر من كا² الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية



الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول مدى فعالية التحضير البدني الذي يقوم به اللاعبون قبل المنافسة و هذا يوضح الدور الكبير الذي يوليه الفريق للجانب البدني (فريد عمر سيف الدين، مذكرة ماستر، 2013، ص38)

● **السؤال الخامس عشر: مدربين: هل الاداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟**

لاعبين: هل للتحضير البدني اهمية قبل المنافسة؟

الغرض منه: 1- معرفة علاقة الاداء بالتحضير البدني الجيد

2- معرفة مدى اهمية التحضير البدني قبل المنافسة

الجدول 15 (مدربين): يوضح علاقة الاداء بالتحضير البدني الجيد

الاجابات	التكرارات	النسبة المؤوية
نعم	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%

تحليل و مناقشة النتائج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول يتبين لنا ان نسبة 100% من المدربين يعتبرون ان الاداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من خلال الجدول ان اغلب المدربين يدركون ان هناك علاقة تأثير ايجابي بين لبتحضير البدني الجيد و اداء الجيد للفريق.

الجدول 15 (لاعبين): يوضح اهمية التحضير البدني قبل المنافسة

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	100%	40	3.841	0.05	1	دالة
لا	00	00%					احصائيا
المجموع	40	100%					



مناقشة و تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول تبين ان 100% من اللاعبين يعترفون باهمية التحضير البدني قبل المنافسة، و حسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 40 اكبر من كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول مدى وعي و ادراك اللاعبين باهمية التحضير البدني قبل المنافسة و ذلك لما له من اثر ايجابي على ادائهم اثناء المنافسة ولان نظرتهم لاهمية التحضير البدني الجيد في الرفع من قدراتهم اثناء المنافسة.

المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين اداء اللاعبين اثناء فترة المنافسة

- السؤال السادس عشر: مدربين: هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين اداء اللاعبين خلال المنافسة؟

لاعبين: هل يولي مدركم اهتماما بتنمية الصفات البدنية الخاصة اثناء المنافسة؟

الغرض منه :1-تقييم فاعلية التحضير البدني و دوره في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

2-معرفة مدى اهمية التحضير البدني في تحسن اداء اللاعبين اثناء المنافسة

الجدول 16(مدربين):يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني و دوره في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%

تحليل و مناقشة النتائج:من خلال تحليلنا للجدول تبين ان 100% من المدربين يعتبرون ان لزيادة فاعلية التحضير

البدني من شدة و حجم دور في تحسن اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

الاستنتاج:يمكننا ان نستنتج من الجدول ان اغلب المدربين يعتبرون ان لزيادة فاعلية التحضير البدني الاثر الايجابي على

اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

الجدول 16(لاعبين):يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية الخاصة في برنامجه

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	100%	40	3.841	0.05	1	دالة
لا	00	00%					احصائيا
المجموع	40	100%					

تحليل و مناقشة النتائج:يبين لنا الجدول ان ما نسبته 100% من اللاعبين يقرون على الاهتمام الكبير الذي يوليه

المدرب بتنمية الصفات البدنية الخاصة.

و حسب نتائج التحليل الاحصائي للجدول 16 نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 40 اكبر من كا² الجدولة 3.84 عند

مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية

الاستنتاج:يمكننا ان نستنتج من الجدول ان اغلب المدربين يولون اهتماما كبيرا بالجانب البدني الخاص



- السؤال السابع عشر: مدربين: هل للاعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية و القدرات المحارية و المحركة للاعبين؟

لاعبين: اي الصفات البدنية التي عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

الغرض منه :1- معرفة الدور الذي يلعبه الاعداد البدني في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات المحركة و

المهارية للاعبين

2- معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة

الجدول 17 (مدربين): الدور الذي يلعبه الاعداد البدني في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات المحركة و المهارية للاعبين

النسبة المؤوية	التكرارات	الاجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

مناقشة و تحليل النتائج: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول فان نسبة 100% من المدربين يرون ان التحضير البدني له

دور في تنمية مختلف الصفات البدنية بالاضافة الى تنمية مختلف القدرات المحركة و المهارية للاعبين

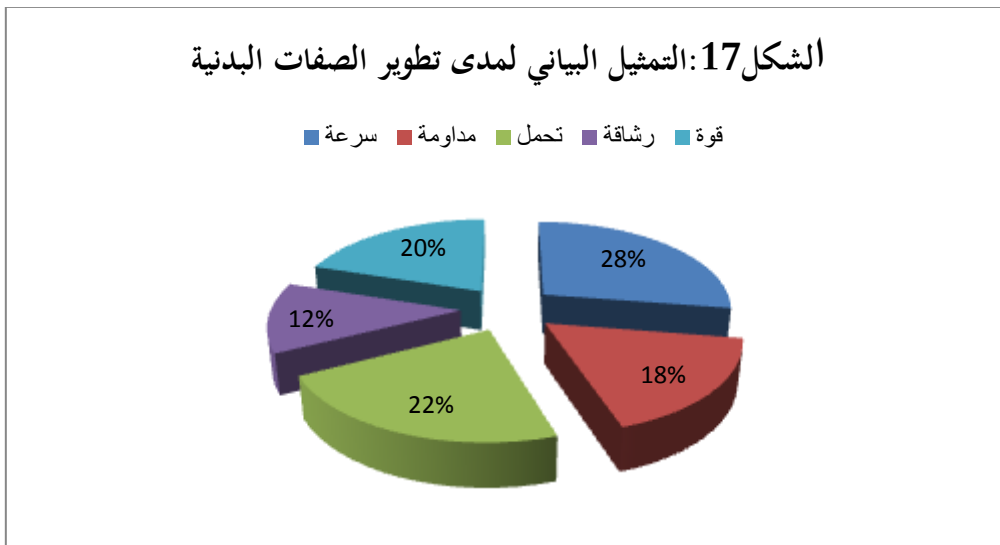
الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من خلال مناقشة الجدول ان اغلب المدربين يجمعون على الاثر الايجابي للاعداد البدني و

دوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة و القدرات المحركة و المهارية للاعبين

الجدول 17 (لاعبين): يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
سرعة	11	27.5%	1.37	9.49	0.05	4	غير دالة احصائيا
مداومة	07	17.5%					
تحمل	09	22.5%					
رشاقة	05	12.5%					
قوة	08	20%					
المجموع	40	100%					

الشكل 17: التمثيل البياني لمدى تطوير الصفات البدنية



تحليل و مناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول يظهر لنا بان اغلب اللاعبين يعتبرون صفة السرعة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة، في حين يرى البعض ان القوة و المداومة و التحمل هي الصفات التي يعملون على تطويرها في حين يرى نسبة قليلة بانهم يطورون الرشاقة بصفة مستمرة، و حسب نتائج التحليل الاحصائي للجدول 17 نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 1.3 اقل من كا² الجدولة 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 4 و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية و الاختلاف راجع لعامل الصدفة

الاستنتاج: و منه نستنتج ان اللاعبون يهتمون بتطوير الصفات البدنية كافة

- السؤال الثامن عشر:مدربين:بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين اداء اللاعبين اثناء المنافسة؟

لاعبين:هل انت متفوق في الصراعات الثنائية اثناء المباريات

الغرض منه:1-معرفة مدى اهمية تنمية الصفات البدنية و دورها في تحسين اداء اللاعبين اثناء المنافسة

2-معرفة قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية

الجدول رقم18(مدربين):يوضح اهمية تنمية الصفات البدنية و دورها في تحسن اداء اللاعبين اثناء المنافسة

الاجابات	التكرارات	النسبة المؤوية
نعم	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%

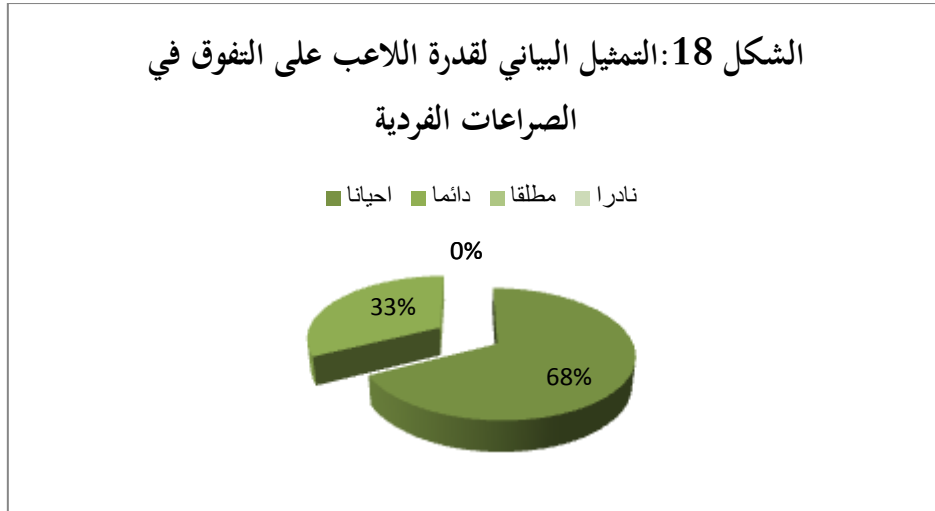
تحليل و مناقشة نتائج الجدول:من خلال تحليل و مناقشة الجدول 18 يتضح لنا ان نسبة 100% من المدربين

يعتبرون ان لتنمية الصفات البدنية دور و اهمية و لها اثر ايجابي في تحسن اداء اللاعبين

الاستنتاج:و من هنا نستنتج ان المدربين يؤكدون على ضرورة تنمية هذه الصفات البدنية لدورها في تحسين اداء اللاعبين

الجدول 18 (لاعبين):يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية

الاجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
احيانا	27	67.5%	49.8	7.81	0.05	3	احصائيا
مطلقا	13	32.5%					
دائما	00	00%					
نادرا	00	00%					
المجموع	40	100%					



تحليل و مناقشة النتائج: من خلال تحليل النتائج يتبين لنا ان نسبة 67.5% من اللاعبين متفوقون احيانا في الصراعات الثنائية بينما يرى 32.5% انهم متفوقون دائما و هذا ما يدل على العمل على صفة القوة بكثرة و حسب نتائج التحليل الاحصائي للجدول 18 نلاحظ نلاحظ ان χ^2 المحسوبة 149.8 اكبر من χ^2 الجدولة 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من الجدول بان النسب متفاوتة فيما يخص التفوق في الصراعات الثنائية احيانا و هذا ما يدل على اهمية عامل القوة في كرة القدم و التي تعتبر احد الركائز الاساسية في كرة القدم الحديثة (مصطفى فهمي، 1988 ص32)

● **السؤال التاسع عشر: مدربين: هل تخصصون حصص لتنمية و تطوير الصفات البدنية اثناء التدريبات؟**

لاعبين: هل تجد نفسك قادرا على اثبات و جودك في كل المباريات التي تلعبها؟

الغرض منه: 1- معرفة مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية

2- معرفة مدى قدرة و استعداد اللاعب ومستواه البدني من خلال اثبات وجوده في المباريات

الجدول 19 (مدربين): يوضح مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية

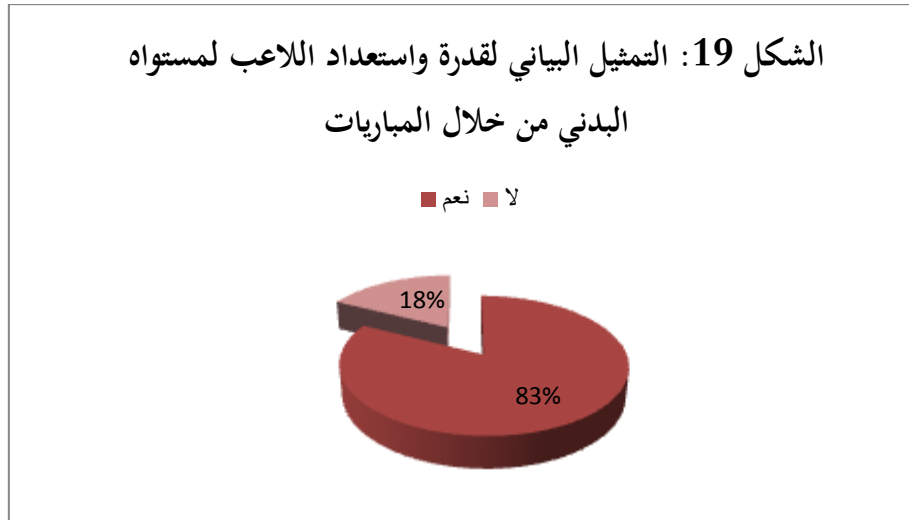
النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع

تحليل و مناقشة النتائج: من خلال تحليل نتائج الجدول تبين ان نسبة 100% من المدربين يخصصون حصص لتنمية الصفات البدنية اثناء التدريبات.

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من خلال الجدول ان المدربين واعون بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لهذه الصفات.

الجدول 19 (لاعبين): يوضح معرفة مدى قدرة و استعداد اللاعب ومستواه البدني من خلال اثبات وجوده في المباريات

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	33	82.5%	16.9	3.841	0.05	1	دالة
لا	07	17.5%					احصائيا
المجموع	40	100%					



تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال تحليلنا لنتائج الجدول يتبين لنا ان نسبة 82.5% من اللاعبين يعتبرون انهم قادرون على اثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات بينما يعارض و ينفي نسبة 17.5% ذلك

و حسب نتائج التحليل الاحصائي للجدول 19 نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 16.9 اكبر من كا² الجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من خلال الجدول 19 (لاعبين) ادراك اللاعبين لمستواهم البدني من خلال اثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها و هذا ما يعبر عن قدرتهم على التحمل والقوة (هارسون كلارك، ترجمة احمد غريب، 2002ص33)

• **السؤال العشرون: مدربين:** هل الاداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية ؟

لاعبين: هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة في مختلف الوضعيات؟

الغرض منه: 1- معرفة مدى اهمية ارتباط الصفات البدنية و تطويرها بالاداء الجيد للاعبين

2- معرفة مدى المستوى التكتيكي و المهاري للاعبين

الجدول 20 (مدربين): يوضح اهمية ارتباط الصفات البدنية و تطويرها بالاداء الجيد للاعبين

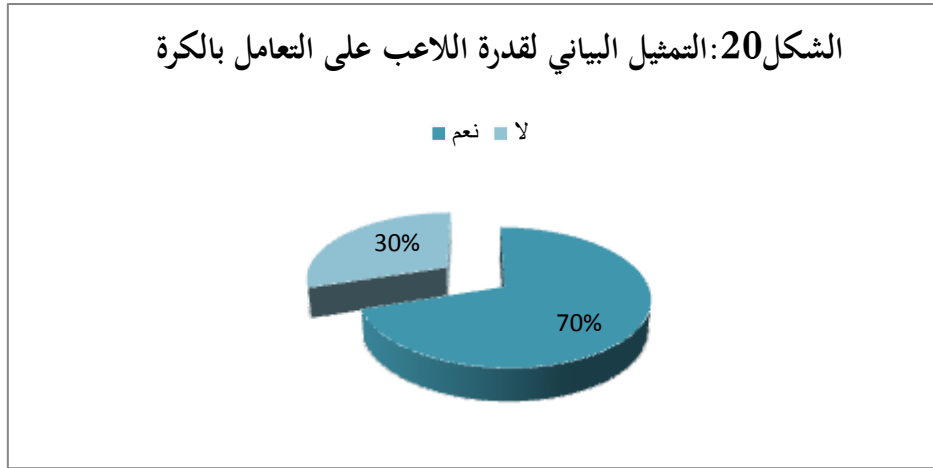
الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل النتائج يتبين لنا 03 تكرارات من مجموع التكرارات ما يمثل نسبة 100% يعترفون باهمية ارتباط الصفات البدنية و تطويرها بالاداء الجيد للاعبين.

الاستنتاج: من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان المدربين يعتبرون الصفات البدنية و تطويرها ترتبط ارتباطا وثيقا بالاداء الجيد للاعبين

الجدول 20 (لاعبين): يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة في مختلف الوضعيات

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	28	70%	6.4	3.841	0.05	1	احصائيا
لا	12	30%					
المجموع	40	100%					



تحليل و مناقشة النتائج: من خلال تحليل الجدول يتضح لنا جليا ان اغلب اللاعبين ما يمثل نسبة 70% منهم قادرين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات و هذا ما يوضح مستواهم المهاري و التكتيكي بينما ينفي نسبة 30% قدرتهم على التعامل بالكرة في مختلف الوضعيات.

و حسب نتائج التحليل الاحصائي للجدول 20 نلاحظ نلاحظ ان χ^2 المحسوبة 6.4 اكبر من χ^2 الجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج ان مختلف اللاعبين لديهم مستوى مهاري و تكتيكي متطور و القابلية على التعامل مع الكرة في المواقف المختلفة.

● السؤال الواحد والعشرون: مدربين: هل التنوع في تدريب الصفات البدنية يحسن البنية الجسمية للاعب ؟

لاعبين: هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

الغرض منه: 1- معرفة مدى مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب

2- معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين

الجدول 21(مدربين):يوضح مدى مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب

الاجابات	التكرارات	النسبة المؤوية
احيانا	02	66.67%
دائما	01	33.33%
نادرا	00	00%
المجموع	03	100%

تحليل و مناقشة النتائج:من خلال تحليل نتائج الجدول يتضح ان نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون ان التنوع في طرق التدريب يساهم احيانا في تحسين البنية الجسمية للاعب في حين اشار نسبة 33.33%منهم على ان التنوع يساهم دائما في تحسين البنية الجسمية

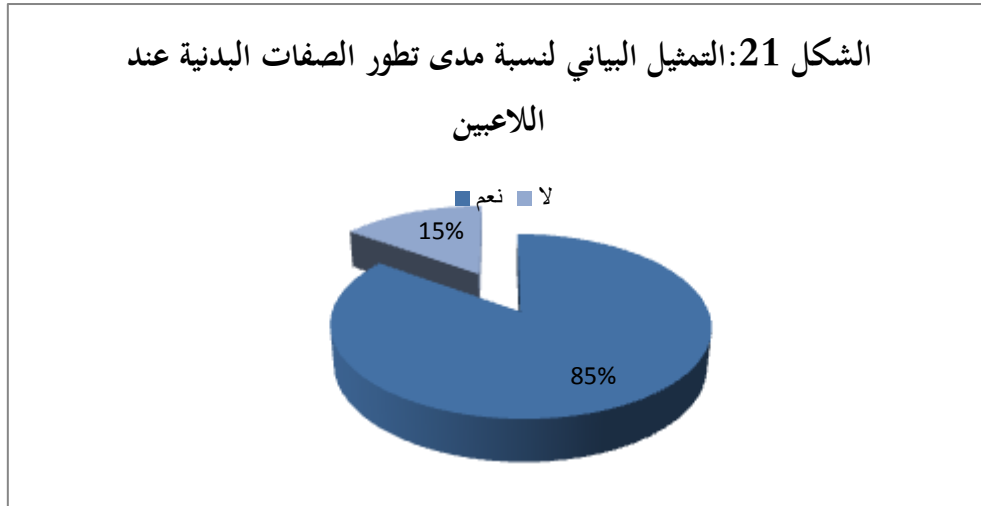
الاستنتاج:من مناقشتنا و تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج ان المدربين يعتبرون التنوع في التدريب يساهم في تحسين البنية الجسمية للاعب و هذا ما اشرنا اليه في جانبنا النظري.

الجدول 21(لاعبين):يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين

الاجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	34	85%	19.6	3.841	0.05	1	دالة
لا	06	15%					احصائيا
المجموع	40	100%					

مناقشة و تحليل النتائج:من خلال عرضنا لنتائج الجدول 21 يتبين لنا ان ما نسبته 85%من اللاعبين قادرين على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة و هذا ما يدل على مستوى تطور الصفات البدنية ،بينما ينفي ما نسبته 15%من اللاعبين ذلك و ذلك راجع لنقص تطويرهم الصفات البدنية.

و حسب نتائج التحليل الاحصائي للجدول 21 نلاحظ نلاحظ ان كا² المحسوبة 19.6 اكبر من كا² الجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية .



الاستنتاج: يمكننا ان نستنتج من مناقشتنا و تحليلنا لنتائج الجدول ان اغلبية اللاعبين يتمتعون بمستوى متطور من الصفات البدنية خاصة صفة السرعة التي تمكن اللاعب من اداء عدة حركات في زمن معين.

2- مناقشة فرضيات الدراسة في ضوء النتائج المتوصل إليها:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى والتي مفادها: "لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي للمردود و الاداء العام للاعبي كرة القدم"

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة و الخاصة بالمحور الاول وجدنا ان:

- لكثافة المباريات اثر سلبي على الجانب البدني للاعبين

- تاثير ظاهرة التعب و الارهاق على اداء اللاعبين اثناء المنافسة

- مدى حرص اللاعبين على الظهور بمستوى و اداء مقبول

- التأثير السلبي الذي قد ينجم عن اجراء سلسلة مباريات

- المدربون يرون ان يتاثر من الناحية البدنية بعد اجراء سلسلة من المباريات

- ارجاع المدربين كثرة الاصابات و تراجع النتائج الى التأثير السلبي لكافة المنافسات الرياضية

* و من هذا نستنتج صحة الفرضية الاولى

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية و التي مفادها: "للتحضير البدني دور هام في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة"

من خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الثاني نجد ما يلي:

-القيمة التي يعيها و يوليها المدرب للتحضير البدني في عمله

-التاثير السلبي الذي قد ينجم عندما يكون اللاعبون في كامل لياقتهم البدنية عن بعض الحالات الانفعالية و المتمثلة في القلق مما ينعكس سلبيا على اداء الفريق

-وعي المدربين و ادراكهم باهمية التحضير البدني الجيد لما له من اثر ايجابي في تحسين اداء اللاعبين اثناء المنافسة

-الاهتمام الكبير الذي يولييه المدرب للتحضير البدني في عمله

-الحالة البدنية للاعب تعكس صورة الاداء

-اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح و التفوق

* و من هذا نستنتج ايضا صحة الفرضية الثانية

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة و التي مفادها: "تحسن الاداء العام للاعبين الى الاعداد البدني و التطوير الجيد و الصفات الخاصة باللعبة"

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الثالث نجد ما يلي:

-اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم

-حرص اللاعبين على تنمية الصفات البدنية المختلفة و بصفة مستمرة

-ادراك اللاعبين باهمية و دور الصفات البدنية في تحسن ادائهم خلال المنافسة

-سعي اللاعبين من اجل التفوق في كل الصراعات الفردية و الظهور بلياقة عالية اثناء المباريات

-المدربون يجمعون على ان الاثر الايجابي للاعداد البدني له دور كبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة

- دور الصفات البدنية للتكيف مع الاحمال ذات الشدة العالية

- اعتبار ان الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالاداء الجيد للاعبين

- البرنامج العلمي المقنن و المسطر من طرف المدرب طيلة الموسم يعمل على تفادي الوقوع في التأثيرات السلبية لكثافة

المنافسات و هذا من خلال تخصيص الوقت الكافي للتدريب على الصفات البدنية الخاصة و الذي له دور هام في

الوصول للمستوى العالي و تحقيق الفورمة البدنية .

* و من كل هذا نستنتج صحة الفرضية الثالثة.

خلاصة:

بينت لنا النتائج ان لكثافة المنافسة الرياضية تأثير سلبي على الاداء البدني للاعبين و يظهر ذلك من خلال حالات

الارهاق و كثرة الاصابات ، و من اجل التقليل من تأثيرات كثافة المنافسة يجب الاهتمام بالتحضير البدني لانه يكتسي

اهمية بالغة و يعتبر عامل من العوامل المساعدة على تحسين اداء اللاعبين و بالتالي تحقيق النتائج الايجابية وللوصول الى

هذه الغاية ينبغي ان تتدخل بعض العوامل الاو هي : المدرب الكفاء ، الهياكل و الامكانيات ، استخدام الطرق التدريبية

الحديثة المساعدة على تنمية و تطوير الصفات البدنية.

الفصل الخامس:

استنتاجات و

اقتراحات

الاستنتاج العام:

من خلال ملاحظة و تحليل النتائج للاستبيانات يتضح لنا ان للتحضير البدني جانب مهم يشغل حيزا هاما على الساحة الرياضية لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل ،ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود ادائهم ككل و الوصول الى النتائج المسطرة في تنمية و تطوير مكونات الجانب البدني التي تساعد اللاعب على المواجهات التي تحدث له،وذلك بالتخلي عن السلوكات السلبية و المحافظة على السلوكات الايجابية التي قد تفيد اللاعب اثناء مسيرته الرياضية .

ان التحضير البدني يعد جانبا من جوانب التي تؤثر على اللاعبين و نتائجهم فكلما كانت مورفولوجيا اللاعب جيدة كان الاداء جيدا و احسن و العكس ،و لهذا ينبغي عدم الاغفال عن اهميته البالغة و ان لكثافة المنافسة انعكاس سلبي على مردود لاعبي كرة القدم من جميع النواحي و خاصة البدنية و التكتيكية و الفنية و حتى النفسية منها. كما ان كفاءة المدرب تشغل حيزا هاما في هذه العملية و مدى قدرة المدرب على تقديم افضل و احسن الطرق التدريبية في مجال الاعداد البدني الرياضي ففعالية التحضير البدني المقدم من طرف المدربين تظهر من خلال اداء اللاعب و مردوده خلال المنافسة و هو ما يعكس الصورة الحقيقية لكفاءة المدرب في هذا المجال.

و مما يساعد اللاعب على تطوير جانبه البدني هو التحضير البدني الذي يتلقاه من مدربه اثناء التدريب او من خلال العمل الذي يقوم به المحضر البدني للفريق ،حيث ان لهذا الاخير دور بارز في توجيه اللاعبين و ارشادهم فهو بمثابة الاداة التي تسيّر اللاعب نحو تحقيق اداء افضل.

و تعتبر المدة المخصصة للتدريب على الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلة التحضير عامل مهم في تحسين مردود اللاعبين خلال المنافسة و الوصول للمستوى المطلوب و ذلك من خلال العمل على تطوير و تدريب الصفات الفيسيولوجية مثل :التحمل الهوائي و اللاهوائي و القدرة الهوائية القصوى و السرعة الهوائية القصوى تليها تنمية الصفات البدنية الخاصة مثل :السرعة،القوة،التوافق،و الرشاقة و التحمل و غيرها من القدرات الحركية الاساسية و تخصيص الوقت الكافي لها ،و كذا تقنين برنامج علمي يتماشى و متطلبات اللاعبو تعتبر المدة المخصصة للتدريب على الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلة التحضير عامل مهم في تحسين مردود اللاعبين خلال المنافسة و الوصول للمستوى المطلوب و ذلك من خلال العمل على تطوير و تدريب الصفات الفيسيولوجية مثل :التحمل الهوائي و اللاهوائي و القدرة الهوائية القصوى و السرعة الهوائية القصوى تليها تنمية الصفات البدنية الخاصة مثل :السرعة،القوة،التوافق،و الرشاقة و التحمل

وغيرها من القدرات الحركية الاساسية و تخصيص الوقت الكافي لها ، و كذا تقنين برنامج علمي يتماشى و متطلبات اللاعبين البدنية و الفيسيولوجية و المورفولوجية.

الاقتراحات و افاق مستقبلية:

من خلال بحثنا ارتأينا ان نقترح بعض النقاط التي نام لان تقدم الاضافة في هذا المجال منها:

- ادراج دراسات و تكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب
- التركيز على الجانب البدني و التقني و التكتيكي في تكوين المدربين
- العمل على ادراج التحضير و الاعداد النفسي لبرنامج الاعداد البدني و ما من شأنه تقليل من حدة الضغط و التوتر عند اللاعب
- التحضير البدني للاعبين يكون بشكل مستمر و بطرق منهجية علمية مدروسة
- تجنب المعاملة و الاساليب القاسية و المسلطة من طرف المدربين على اللاعبين
- اضافة تخصصات في هذا المجال
- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية بصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية
- اتباع الطرق العلمية في تطوير الصفات البدنية من خلال وضع تمارين تتماشى و برامج التدريب الحديثة
- عدم اهمال التحضير البدني لما له من اثر ايجابي في تحسين اداء اللاعبين و تحقيق النتائج الجيدة اثناء المنافسة.
- تنويع طرق التدريب في التحضير البدني لانها تساعد اللاعب على الوصول الى اعلى مستويات اللياقة البدنية.
- الاهتمام بالعمل القاعدي اي تحضير الناشئين وفق برامج و طرق تدريبية حديثة.
- توفير الوسائل و الامكانيات المادية (هياكل،عتاد...)و البشرية كادماج محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني.
- السعي لتنمية اداء المدربين و اكسابهم وسائل وطرق تدريب جديدة بالمشاركة في الدورات التكوينية خاصة ما يتعلق باساليب و طلق التدريب الحديث
- وضع رزنامة و برمجحة مدروسة تتماشى و تواريخ المنافسات .

المراجع المعتمدة في الدراسة

المصادر:

- القرآن الكريم: * - إبراهيم، الآية 07 - * لقمان الآية 14

المراجع:

- باللغة العربية:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح فيسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي بمصر 1997، ص 25-26
- 2- إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، دار القومية و النشر، مصر، 1960 ص 60
- 3- أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، بدون سنة ص 204
- 4- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية ط 1، دار الفكر العربي القاهرة مصر، 2000 ص 159
- 5- أمر الله البساطي، قواعد و اسس التدريب الرياضي، مطبعة الانتصار، جامعة الاسكندرية، 1988 ص 02
- 6- بشير صالح الرشددي، مناهج البحث التربوي، ط 1، كلية التربية، جامعة الكويت، 2000، ص 59
- 7- حسن السيد ابو عودة، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم، ط 1/ مطبعة الاشعاع الاسكندرية بمصر 2002 ص 13
- 8- حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984 ص 19
- 9- حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ط 1 ، 1997 - ص 23
- 10- حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي القاهرة مصر، بدون سنة، ص 23
- 11- رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي اساسياته النظرية و ممارساته العلمية، دار الفكر المعاصر، سوريا، بدون سنة، ص 305
- 12- رومي جميل، فن كرة القدم - دار النفائس ، بيروت 1986 ص 05
- 13- عمار بوحوشو محمد الذنبيات، مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995 ص 56
- 14- عمر مصطفى التير استمارات استبيان و مقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع ،معهد الانماء العربي ، بيروت، 1986 ص 54

- 15- عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين ، بيروت: 1991، ص12
- 16- علي خليفة العنشري وآخرون ، كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية ، 1987 ، ص 255
- 17- كمال عبد الحميد اسس التدريب الرياضي 1996،، ص33
- 18- كمال درويش و محمد صبحي حسنين، الياقة البدنية و مكوناتها 1984 ص43
- 19- مامور بن حسن ال سلمان ، كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية دار ابن الحزم بيروت، 1998 ص 90
- 20- محمد حسن علاوي ، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، بدون طبعة دار الفكر العربي ، القاهرة مصر 2002 ص28
- 21- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، 2002، ص30-31
- 22- محمود عبد الفتاح عنان ، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية ، ط1، دار الفكر العربي ، مصر 1995 ص422
- 23- محمد حسن علاوي ، الاعداد البدني، دار الفكر العربي مصر، ط1، 1985 ص32
- 24- محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي، ط3، دار المعارف الجامعية، الاسكندرية، 1986 ص181
- 25- مختار سالم ، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف ، بيروت ، لبنان - ط2- 1988 ، ص 15.
- 26- موفق مجيد المولى الإعداد الوظيفي لكرة القدم، بدون سنة، ص 09-10
- 27- مفتي ابراهيم حماد ، الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان الاردن 1998 ص11
- 28- هارسون كلارك، ترجمة احمد غريب ، مرجع سابق ، 2002 ص16
- 29- يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضة - معهد إعداد القادة ، السعودية ، 1990 ، ص 384

باللغة الاجنبية :

pro.swinberg . psychologie du sport de lactivite physique.paris1997p125

jobbes bleveque m-football –la preparation phisque .ed emphora.paris1987

metvient ,tp.specte fondamentaux de lentrainement ,edition vigot ,1983

المنشورات العلمية :

- 1- فيصل رشيد عياش و لحر عبد الحق، كرة القدم ، المدرسة العليا للاساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مستغانم، 1997، ص1

- 2- كمال مقاق، علاقة التحضير بدافعية الانجاز عند لاعبي القسم الوطني الاول لكرة القدم الجزائرية، مذكرة ماجستير غير منشورة معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله جامعة الجزائر 2006-2007 ص 87
- 3- بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر. - دالي إبراهيم - جامعة الجزائر - 1997-ص-46.
- 4- جمال علي بلعباس معوش، دور التخطيط في ادارة البطولات و المنافسات الرياضية قسم الادارة و التسيير كلية الاقتصاد بالمسيلة، مذكرة ليسانس، 2006/2007، ص 11

المواقع الالكترونية :

1- www.fifa.com 18/03/2008

2- مجلة الوحدة الرياضية- عدد خاص - 18 / 06 / 1982- الجزائر - ص 10.

3- www.facebook.com. صفحة دليل المحضر البدني في الوطن العربي.

4- www.facebook.irbaa.com

5- www.facebook.rcb.com

6- www.faf.org.com

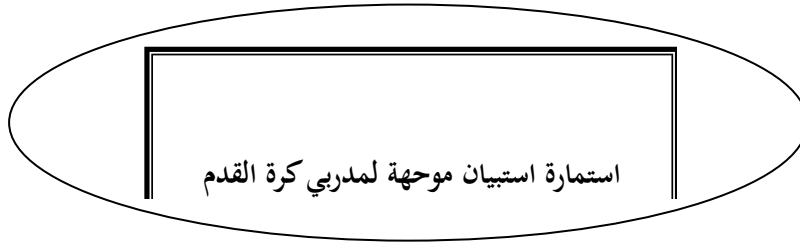
الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بالاجابة عن هذه الاسئلة و لعلمكم انه لا توجد اسئلة صحيحة و اخرى خاطئة.

لذا فان صراحتكم في البحث و صدقكم في الاجابة سيزيد البحث قيمة و مصداقية املنا الكبير لانجاح هذه الدراسة، ولكم منا جزيل الشكر و اسمى عبارات الامتنان.

ملاحظة: وضع علامة (X) في مربع الاجابة

تحت اشراف الدكتور:

من اعداد الطالب:

غيدي. ع

عطوط نور الاسلام

المحور الاول : تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية

السؤال الاول :- هل يتاثر الاداء العام للاعبين بحجم و كثافة المباريات؟

نعم لا

لسؤال الثاني : هل يؤثر حجم المباريات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم؟

نعم لا

السؤال الثالث: هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعوبة على نتائج الفريق؟

نعم لا

السؤال الرابع:- كيف تقيم اداء فريقك بدنيا بعد اداء سلسلة من المباريات؟

جيد متوسط ضعيف

السؤال الخامس: الى ماذا ترجعون تدني نتائج بعض الفرق و كثرة الاصابات عند اللاعبين؟

نقص التحضير كثافة المنافسة ضيق المدة المخصصة

السؤال السادس: اي الحالات ترونها ناتجة عن كثافة المباريات؟

كثرة الاصابات التعب و الارهاق تدني النتائج

السؤال السابع: هل تعتبرون ان كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين؟

نعم لا

*المحور الثاني: السؤال الثامن: هل للتحضير البدني تأثير على اداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

نعم لا

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

نعم لا

السؤال العاشر: ما هو الهدف من التحضير البدني اثناء المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب تنمية الصفات المهارية تحسين مستوى اداء اللاعبين

السؤال الحادي عشر: هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى ادائه اثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال الثاني عشر: هل الاداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني اثناء المنافسة؟

نعم لا

لسؤال الثالث عشر: هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح و التفوق؟

نعم لا

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

نعم لا

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

نعم لا

*المحور الثالث: السؤال السادس عشر: هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين اداء اللاعبين خلال

المنافسة؟

نعم لا

السؤال السابع عشر: هل للاعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية و القدرات المهارية و الحركية

للاعبين؟

نعم لا

السؤال الثامن عشر: بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين اداء اللاعبين اثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال التاسع عشر: هل تخصصون حصص لتنمية و تطوير الصفات البدنية اثناء التدريبات؟

نعم لا

السؤال العشرون: هل الاداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية؟

نعم لا

السؤال الواحد والعشرون: هل التنوع في تدريب الصفات البدنية يحسن البنية الجسمية للاعب؟

احيانا دائما نادرا

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للاعبين
كرة القدم

في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بالاجابة عن هذه الاسئلة و لعلمكم انه لا توجد اسئلة صحيحة و اخرى خاطئة.

لذا فان صراحتكم في البحث و صدقكم في الاجابة سيزيد البحث قيمة و مصداقية املنا الكبير لانجاح هذه الدراسة، ولكم منا جزيل الشكر و اسمى عبارات الامتنان.

ملاحظة: وضع علامة (X) في مربع الاجابة

تحت اشراف الدكتور:

من اعداد الطالب:

غيدي. ع

عطوط نور الاسلام

*المحور الاول :السؤال الاول : هل يتأثر مستواك البدني بعد اجراء عدد كبير من المباريات ؟

نعم لا

السؤال الثاني : هل يبتالك الشعور بالتعب و الارهاق اثناء المباريات؟

احيانا دائما نادرا ابدا

السؤال الثالث: هل ينعكس الارهاق و التعب على مستوى ادائك اثناء المنافسة؟

بدرجة كبيرة بدرجة اقل لا يؤثر

السؤال الرابع: هل تجد نفسك قادرا على اثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها؟

احيانا قادرا دائما

السؤال الخامس: هل هناك تدني في مستواك البدني و المهاري من مباراة لاجرى ؟

نعم لا

السؤال السادس: كيف ترى مستوى ادائك بعد اجراء سلسلة مباريات؟

جيد متوسط مقبول ضعيف

السؤال السابع: نسمع بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة،هل يتحسن ادائك بعد لعب عدة مباريات؟

نعم لا

*المحور الثاني :السؤال الثامن: هل للتحضير البدني دور في تحسين ادائك اثناء المباريات ؟

نعم لا

السؤال التاسع: هل يتأثر مستوى ادائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

احيانا دائما نادرا ابدا

السؤال العاشر: هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا بالاعداد البدني قبل المنافسة في عمله؟

نعم لا

السؤال الحادي عشر: ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنية؟

فقدان الثقة قلق عادي لا مبالاة

السؤال الثاني عشر: هل تعتقد ان للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على اتمام بعض المقابلات؟

نعم لا

السؤال الثالث عشر: هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على ادائك خلال المنافسة ؟

نعم لا

السؤال الرابع عشر: بعد المنافسة كلاعب كيف ترى موسم التحضير البدني الذي قمتم به؟

ايجابي سلي مقبول

السؤال الخامس عشر: هل للتحضير البدني اهمية قبل المنافسة؟

نعم لا

المحور الثالث: السؤال السادس عشر: هل يولي مدربكم اهتماما بتنمية الصفات البدنية الخاصة اثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال السابع عشر: اي الصفات البدنية التي عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

سرعة مداومة تحمل رشاقة قوة

السؤال الثامن عشر: هل انت متفوق في الصراعات الثنائية اثناء المباريات؟

احيانا دائما نادرا ابدا

السؤال التاسع عشر: هل تجد نفسك قادرا على اثبات و جودك في كل المباريات التي تلعبها؟

نعم لا

السؤال العشرون: هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة في مختلف الوضعيات؟

نعم لا

السؤال الواحد و العشرون: هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

نعم لا

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: مدى كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم

هدف الدراسة: التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة المنافسة و كثافتها ومعرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اداء الرياضيين

مشكلة الدراسة: هل لكثافة المباريات (المنافسات) دور في التأثير السلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم؟

الفرضية العامة : ان لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

الفرضيات الجزئية:

1-لحجم و كثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي للمردود والاداء العام للاعبي كرة القدم

2-للتحضير البدني دور هام في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

3-يتأثر تحسن الاداء العام للاعبين الى الاعداد البدني و التطوير الجيد للصفات الخاصة بالعبة

عينة الدراسة : تتمثل في 40 لاعبا من فريق(رائد شباب بوقاعة.و الاتحاد الرياضي لبلدية عين ارنات) وتم اختيارها بطريقة قصدية

المنهج: اعتمدنا في درسنا هذه على المنهج الوصفي التحليلي، ملائمته أهداف الدراسة

الأدوات المستعملة في الدراسة: الاستبيان

اهم النتائج المتوصل اليها:1-على المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا قبل المنافسة.

2-تطوير عناصر اللياقة البدنية لأنها من اهم العناصر المؤثرة على التعب و الارهاق خلال المنافسة .

3-اتباع الطرق اللازمة للتغلب على الاثار الناجمة عن كثافة المباريات

اهم الاقتراحات: 1-عدم اهمال التحضير البدني باعتباره جزء و عامل مهم لما له من اثر ايجابي في تحسين اداء اللاعب

2-اعتبار الجانب البدني عامل من عوامل النجاح

3 - اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية

4 - ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: L'intensité de la compétition sportive sur la condition physique des joueurs de football

Objectif de l'étude: Connaître l'impact de l'intensité de la compétition sportive sur la performance des athlètes

Problème de l'étude: L'intensité des matches a-t-elle un impact négatif sur le niveau de performance des joueurs de football?

Hypothèse générale: L'intensité de la compétition sportive dans le football joue un rôle dans l'impact négatif sur le niveau de condition physique des joueurs.

Hypothèses partielles:

1 - la taille et l'intensité des matches de sport jouent un rôle dans l'impact négatif de la performance globale et de la performance des joueurs de football

2. La préparation physique joue un rôle important dans l'amélioration des performances des joueurs pendant la période de compétition.

3 - L'amélioration des performances globales des joueurs à la préparation physique et au développement des bonnes qualités du jeu.

Échantillon de l'étude: représenté par 40 joueurs de l'équipe (RCB. Et IRBAA) et choisis de manière délibérée.

Approche: Dans cette étude, nous nous sommes basés sur l'approche descriptive analytique, afin de répondre aux objectifs de l'étude.

Outils utilisés dans l'étude: questionnaire

Principales constatations:

- 1 - L'entraîneur doit faire attention à préparer physiquement le joueur avant la compétition.
- 2 - le développement d'éléments de fitness, car il s'agit des éléments les plus importants affectant la fatigue et la fatigue pendant la compétition
- 3 - suivre les méthodes pour surmonter les effets de l'intensité des matches.

Les suggestions les plus importantes:

- 1 - ne pas négliger la préparation physique en tant que partie et facteur important en raison de son impact positif sur l'amélioration des performances du joueur
2. Considérer le côté physique comme facteur de réussite
- 3 - Suivre les méthodes scientifiques dans la préparation physique des qualités physiques
- 4 - la nécessité de programmer la formation pour le développement de différentes qualités physiques.