

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : عبد الوهاب شنافي

تحت عنوان

مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية
لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر

دراسة ميدانية لبعض أندية بلدية المسيلة " وفاق المسيلة _ أولمبي المسيلة "

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة : شرطي رشيد	اسم ولقب الاستاذ (ة)
مشرفا ومقررا	جامعة : محمد بوضياف المسيلة	اسم ولقب الاستاذ (ة) لحس تريش
مناقشا	جامعة : حمادو بشير	اسم ولقب الاستاذ (ة)

السنة الجامعية : 2018 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَبَّنَا أَخْرِجْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَارَيْنَا
وَهَبْ لَنَا عَمَلًا لَنَا حَسَنًا

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْتَغْفِرُكَ

أتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ لحسن
تريش لتوجيهه ونصائحه وإشرافه على
التأطير

كما أتوجه بالشكر الى كل أساتذة المعهد.
كما أتوجه بجزيل الشكر والعرفان الى كل
من ساهم وساعدني في انجاز هذه المذكرة
من قريب او بعيد.

هَدَاة

الحمد لله فالق الأنوار ، وجاعل الليل والنهار ثم الصلاة

والسلام على سيدنا محمد المختار ...

من سقتني ماء الحياة، إلى من تطيب أيامي بقربها، ويسعد قلبي بهنائها
إلى أغلى كائن في الوجود... أُمي العزيزة... إلى من كان لي سندا طوال
الحياة،

ولم يبخل علي بالنفس والنفيس والدي الكريم الجدي العزيز

الحمد لله

والى إخوتي وأخواتي

إلى من أنار لي الطريق في سبيل تحصيل ولو قدر بسيط

من المعرفة أساتذتي الكرام.

إلى رفقاء الدرب الذين كانوا بمثابة إخوة، أولاد الحسام

والحمد لله

زملائي وأصدقائي الأعراء.

إلى كل هؤلاء وبأسمى معاني

الحب والوفاء أهدي هذا العمل.

عبدالوهاب

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	1- إهداء وشكر
	3 - قائمة المحتويات
1	4 - مقدمة
	الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة
	1: كرة القدم
4	1-1- تعريف كرة القدم
4	1-2- تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم
4	1-2-1 في العالم
5	1-2-2 في الجزائر
6	1-3- قوانين كرة القدم
	2: التحضير البدني
12	1-2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم
12	1-1-2- أنواع التحضير البدني
13	2-3- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم
13	2-1-3- تعريف اللياقة البدنية
14	2-2-3- مكونات اللياقة البدنية
14	2-1-2-3- القوة
16	2-2-3-2- السرعة
17	2-3-3-2- المرونة
19	2-4-3-2- التحمل
20	2-5-3-2- الرشاقة
22	2-4- طرق تدريبية لتنمية الصفات البدنية
	3-المنافسة الرياضية
24	1-3- تعريف المنافسة
24	2-3- أنواع المنافسة الرياضية
26	3-3- اغراض المنافسة

27	3-4- أهمية المنافسة
27	3-5- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
27	3-6- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
28	3-7- مظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
II / الدراسات السابقة	
32	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة	
35	1- الكلمات الدالة للدراسة
37	2- إشكالية الدراسة
38	3- أهداف الدراسة
39	4- أهمية الدراسة
39	5- فرضيات الدراسة
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للبحث	
41	1- الدراسة الاستطلاعية
42	2- المنهج المتبع في الدراسة
43	3- المجتمع وعينة الدراسة
44	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
45	5- الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
48	1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
55	2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
64	3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
69	4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة
الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات	
74	1- استنتاجات عامة
74	2- الاقتراحات والتوصيات
75	3- الآفاق المستقبلية للدراسة
4- المراجع المعتمدة في الدراسة	

5- الملاحق

6- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
48	- يبين ما إذا كان المستوى البدني يتأثر بعد إجراء عدد كبير ومتسلسل من المباريات.	01
49	- يبين ما إذا كان اللاعب يشعر بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.	02
50	- يبين ما إذا كان التعب والإرهاق يؤثران على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	03
51	- يبين ما إذا كان اللاعب قادر على إثبات وجوده بدنيا في كل المباريات التي يلعبها.	04
52	- يبين تقييم اللاعبين لمستوى ادائهم بعد اجراء سلسلة من المباريات .	05
53	- يبين مدى تأثير عدد المباريات على الاداء العام للاعبين.	06
54	- يبين ما مدى تحسن اداء اللاعبين بعد لعب عدة مباريات.	07
55	- يبين ما إذا كان التحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك من مباراة للأخرى .	08
56	- يبين مدى تأثير الحالة البدني على اداء اللاعبين أثناء المنافسة.	09
57	- يبين إذا كان المدرب يهتم بشكل كبير بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامجه .	10
58	- يبين تقييم اللاعبين لحالتهم النفسية الشعور بنقص لياقتهم البدنية.	11
59	- يبين تأثير التحضير البدني على قدرة اللاعب في إتمام بعض المباريات.	12
60	يبين ما اذا كانت المشاكل البدنية تؤثر على اداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة.	13
61	- يبين ما إذا كان التحضير البدني الذي قام به اللاعبين بعد المنافسة ايجابي أو سلبي.	14
62	- يبين إذا كان للتحضير البدني الخاص أهمية قبل المنافسة .	15
63	- يبين إذا كان المدرب يهتم بشكل كبير بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسة.	16

64	- يبين الصفة البدنية الواجب تطويرها باستمرار من وجهة نظر اللاعبين.	17
65	- يبين ما مدى تفوق اللاعبين في الصراعات الثنائية اثناء المباريات.	18
66	- يبين مدى قدرة اللاعبين على اثبات وجودهم في كل المباريات يلعبونها.	19
67	- يبين قدرة اللاعبين في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات.	20
68	- يبين مدى قدرة اللاعبين بالقيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة.	21

مقدّمه

مقدمة:

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

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

و رياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعله غاية في الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى مثلا "البرازيل" و "الأرجنتين" و "الكاميرون" و "كوت ديفوار" و "غانا"..... الخ

حيث قال رئيس نادي برادفورد السابق " ستافورد هيجينبوتم " : " كرة القدم هي الأوبرا التي يعزفها البشر جميعا " .
لتعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية حيث أزلت الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو ، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراها بمنظوره الخاص والبعض يراها رياضة ترويجية وترفيهية والبعض الآخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة غلا دليل على أنها اكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية.

وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا، حيث أن التحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة"الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة". (أمر الله أحمد البساطي.1990.ص:21).

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة و ما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وإجراء عدد كبير من المباريات (كثافة المنافسة) مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والنفسية.

وبالنظر إلى المقابلات الكثيرة التي يلعبها الفريق يسعى من خلالها إلى تحقيق نتائج ايجابية وذلك من خلال التأقلم الجيد مع سوء برمجة المباريات و تخصيص فترات لاسترجاع لياقة اللاعبين من اجل الحفاظ على مستواهم و تنفيذ إرشادات ونصائح المدرب بحذافيرها.

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول " مدي تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية في رياضة كرة القدم " . حيث قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى:

- الفصل الأول:

-الخلفية النظرية: تطرقنا الي اهم النظريات المفسرة لمتغيرات ومؤشرات الدراسة كرة القدم(تعريفها، تاريخها في العالم والجزائر، قوانينها)، ثم تطرقنا الي التحضير البدني(مفهومه، انواعه، اهمته، الصفات البدنية وطرق تنميتها)، وفي اخير تطرقنا الي المنافسة الرياضية(مفهومها، طبيعتها وانواعها، اغراضها واهميتها، قواعدها).

-الدراسات السابقة: تطرقنا فيها الى الدراسات العلمية السابقة التي تشبه موضوعنا ووجه التشابه والاختلاف.

- الفصل الثاني: الذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة وذلك من خلال التطرق الى أهم الكلمات الدالة والمفتاحية للبحث بالإضافة الى مشكلة البحث والتساؤلات الجزئية له وأهدافه، بالإضافة الى أهمية وفرضيات البحث.

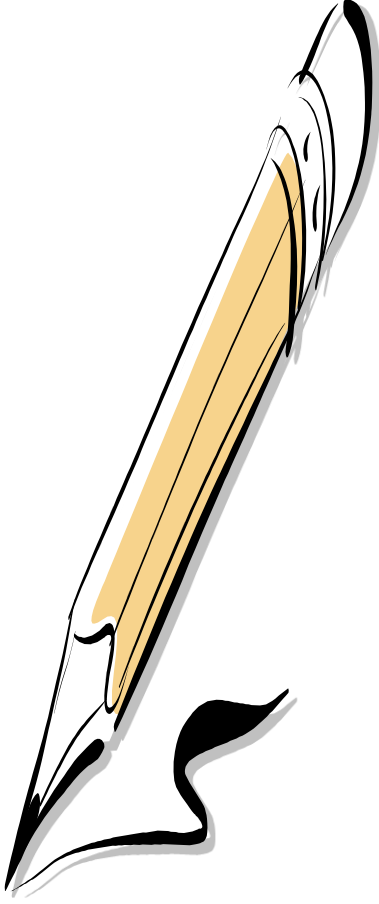
- الفصل الثالث: تناولنا فيه الاجراءات الميدانية للدراسة وذلك من خلال التطرق الى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وطريقة اختيارها، كما تم التطرق الى أدوات جمع البيانات والمعلومات بالإضافة الى الخطوات المتبعة بدقة في اجراء الدراسة الميدانية وفي نهاية الفصل تم تناول الأساليب الإحصائية وأهم القوانين والقواعد المتبعة والتقنيات الاحصائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

- الفصل الرابع: تناولنا فيه عرض وتحليل النتائج وتفسيرها في جداول احصائية ومناقشتها في ضوء فرضيات البحث مع محاولة ربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة.

- الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة



- كرة القدم ✓
- التحضير البدني ✓
- المنافسة الرياضية ✓
- الدراسات السابقة ✓

I / الخلفية النظرية

1- كرة القدم:

1-1- تعريف كرة القدم:

1-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم **FOOT BALL** : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (football) ما يسمى عندهم بالرقي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى SOCCER . (رومي جميل ، 1986 ، ص : 05)

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة جماعية يهتم فيها تسجيل اللاعبين أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم و المحافظة على شباكهم نظيفة، و تلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشرة لاعبا، و تلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد و تدوم المباراة تسعون دقيقة، في شوطين أي كل شوط به خمسة و أربعون دقيقة، و يتخللها وقت للراحة لمدة خمسة عشرة دقيقة، وتجري المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان و حذاء خاص باللعبة .(رومي جميل ، 1986، ص : 05)

1-2-1- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

1-2-1- في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم و لذلك يتنازع الكثير على أسبقية شرف انتشارها و ممارسة اللعبة في بلدهم، فالمصريون يؤكدون أنهم أول من مارس لعبة كرة القدم قبل العالم كله في عهد الفراعنة ، والصينيون واثقون أنهم لعبوا كرة القدم قبل غيرهم، و أطلقوا عليها اسم "هوانغ تي " كما ذكر أحد المؤرخين الصينيين يدعى "لي جو " أن كرة القدم من أولى الألعاب التي اشتركت فيها الصين و اليابان في حوالي 100 عام قبل الميلاد و أن الصينيين هم أول من عرف هذه اللعبة منذ عام 2500 قبل الميلاد و أنهم كانوا يصنعون الكرة من جلد الحيوان.

من جهة أخرى ادعى أحد المؤرخين أن كرة القدم قد عرفت في اليابان منذ أكثر من 14 قرنا و أن لديهم اللوحات العتيقة للدلالة على ذلك و أن كرة القدم كانت تسمى " كيماري."

كما أن الرومانيون أيضا لديهم قصة أخرى عن ممارستهم لكرة القدم قبل الميلاد تحت مسمى أطلقوا عليه " هارباستوم " و لديهم وثائق تاريخية تدعم القصة التي يدعونها. ومن جهة أخرى ادعى اليونانيون

والإغريق ممارسة هذه اللعبة على سواحل البحر المتوسط في القرن الخامس قبل الميلاد و كان يطلق على هذه اللعبة إسم "إسبيس كيروس."

مع تسليمنا لكل الحقائق التاريخية المقدمة من كل الشعوب إلا أن الحقيقة الدامغة تؤكد أن البداية الصحيحة لكرة القدم كانت في إنجلترا و يؤكد الإنجليز هذه المقولة بادعائهم أن كرة القدم لعبة إنجليزية الأصل، ويذكر أحد المؤرخين أن احتلال الدانمارك لإنجلترا 1042 ميلادية قد انتهى بعد معركة حربية دامية بين البلدين تفوق فيها الإنجليز - من 1016 على الدانماركيين و قطعوا رأس القائد الدانماركي و داسوه بأقدامهم و أخذوا يركلونه كالكرة بالأقدام حتى صارت تقليدا قوميا. (حسن السيد أبو عبده ، 2002 ، ص : 13-14)

و في 26 أكتوبر 1963 م أسس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و مع هذه السنوات أدى إلى ظهور أول بطولة رسمية 1888 م و سميت بإتحاد الكرة و بدأ الدوري ب 12 فريق و سنة بعدها أسس الدانمارك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على هذه البطولة 15 فريق . (موفق مجيد المولى ، 1999 ، ص : 09)

1-2-2- في الجزائر :

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الثورة التحريرية و الكفاح المسلح كانت هناك طرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبته ودينها ففي سنة 1921 م شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولودية الجزائر ، الذي جاء بعد شباب قسنطينة ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي بوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، فتكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترض بها قوات الاستعمار، ثم جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي تكون في 18 أبريل 1958 م ، حيث نشأ في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

وفي ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإيصال صوت الجزائر إلى أبعد نقطة في العالم و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطني من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني. بعد الاستقلال أي فترة الستينات والسبعينات التي غلب عليها الجانب الترويحي و الاستعراضى، لتليها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 م 1985 -م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وُفر لها من إمكانيات مادية، وهو الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 أما في المنافسات الأولمبية فتأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980 ، ليأتي الوصول إلى القمة بعد ذلك بالفوز التاريخي في مونديال إسبانيا سن 1982م على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو فريق ألمانيا الغربية. (المفكرة الاعلامية ، 1998 ، ص : 5-6)

لكن الوقوف عند هذا التقييم التاريخي لكرة القدم الجزائرية يبقى ناقصا، فوجب التحدث عن مرحلة صعبة من تاريخها والتي تمتد من التسعينات 1990 م إلى يومنا هذا، أين عرفت تدهورا كبيرا بسلسلة متتالية من الهزائم في الدورات التصفوية لكأس إفريقيا للأمم و كأس العالم بدءا بانحزام المنتخب الوطني في الدورة الثامنة عشر لكأس إفريقيا بالسينغال

أمام كوت ديفوار، ثم إقصاؤه من تصفيات الدورة 19 لكأس إفريقيا المقامة بتونس سنة 1994 م، 2002 على التوالي 1994-1998-والغياب عن كأس العالم في كل من دورات 1990 والإقصاء من تصفيات كأس أمم إفريقيا في مصر و مونديال ألمانيا سنة 2006 . (حفصاوي بن يوسف ، 1999 - 2001) .

1-3- قوانين كرة القدم :

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

القانون الأول: الملعب "الميدان"

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و 110 متر) وعرضه محصور بين (64 و 75 متر). (حسن السيد أبو عبده ، 2002 ، ص : 13)

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

منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5 م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى. (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ، 2006 ، ص : 15)

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

يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (5،16م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (5،16م)، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى ، وداخل منطقة الجزاء توضع علامة جزاء على بعد (11 م) من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها (9،15م) ، كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياها و ارتفاعها (5،1م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (01م) من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.

القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 3،71سم ولا يقل 2،68سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440غرام ولا يقل عن 400 غرام وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا ل 0،6 إلى 1،1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²). (حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب ، 1972 ، ص : 8.13)

القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون احدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من احد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين. (رومي جميل، مرجع سابق، ص: 84)

القانون الرابع: معدات اللاعبين

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

- قميص ، تبان، "سروال قصير أو شوورت".

- جوارب وأحذية.

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

القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش ، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء ، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف ، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد ، ويسمح أو يمنع أي احد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصغر ، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين ، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائما، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية ، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يحظر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة . (مصطفى كامل محمود، 1999 ، ص: 6)

القانون السادس: الحكام المساعدون

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

القانون السابع: مدة المباراة

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

القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

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

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم .

- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .

- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .

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

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

و عند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم استئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض. (الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، مرجع سابق ص:32)

القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

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

القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف. (الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، مرجع سابق، ص:32)

القانون الحادي عشر: التسلل

التسلل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسله لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلل. (مصطفى محمود كامل، مرجع سابق، ص:20)

القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمدا ، وتختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب . (مصطفى محمود كامل، مرجع سابق، ص:20)

القانون الثالث عشر : الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة ، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب ، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تتحسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى ، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى ، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية .

وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدرة لذلك أي على مسافة 9،15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم ، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة ، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ. (مفتى إبراهيم محمد، 1998، ص: 304-306)

القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون أخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرمائه في مواجهة أخذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة.

القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لأخر لاعب لمس الكرة يجب على الرمي لخطة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمة إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس ، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وان يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر ، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس . (مفتى إبراهيم محمد، 1998، ص: 304-306)

القانون السادس عشر: ركلة المرمى

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

أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء. (علي خليفة العنشري وآخرون، 1987، ص: 211)

القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزاء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها لاعب من الفريق المدافع ، فغنه أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم تركل من هذا الوضع ، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي) مسافة أقل من عشر باردات (9،15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر. (علي خليفة العنشري وآخرون، 1987، ص: 211).

2- التحضير البدني:

2-1- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة . (تالمان جسيمون ، 1991، ص : 53)

2-2- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ، 1994 ، ص : 367) فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين. (عباد ناجم، 1998، ص : 19) ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالاتي:

2-2-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية. تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا. تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق ، ص : 39) ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص: 27-29)

2-2-2- مرحلة الإعداد الخاص:

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

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللباقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري و الخططي.

فالعامل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية و الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات . (مفتي إبراهيم حماد ، 2001، ص : 145).

2-2-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من(3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري. خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمارين المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص (طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق ، ص : 35).

2-2-4- التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ظهر ببطء انطلاقا من تحقيق نتيجة ببذل جهد بجمع اللاعبين حول الكرة وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرورا بقاعدة التسلسل في سنة 1866 التي أوحى لفريق هارور وفريق إيتون الإنجليزي بالتوغل الشائبي ووصولاً في عام 1871 مباراة بين فريقي كمبرج وأكسفورد حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبرج وبعد عدة تجارب ومحاولات إعتمدت هذه الخطة في إنجلترا على أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح.

2-4- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمارين التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فإثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمارين ولكن لا تهمل ، تعطى التمارين البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.(حنفي محمود مختار، 1988 ، ص : 54-63).

2-5- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

2-5-1- تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلسبوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

ويعرفها "هارسون كلارك"على أنها"القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. (حنفي محمود مختار، 1988 ، ص : 54-63).

2-5-2- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعماء الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية. صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.
- الجلد العضلي.
- الجلد الدوري.

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

- القدرة العضلية.
- الرشاقة.
- المرونة.
- السرعة.

2-5-2-1- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص: 99) وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (كمال درويش ومحمد حسنين، 1984، ص: 35)

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (إبراهيم أحمد سلامة، 1980، ص: 133)

2-5-2-2- أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.
- القوة الخاصة.

أولاً : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.
- التمارين بواسطة الكرات الطبية.
- التدريب الدائري . (ثامر محسن وواتق ناجي ، 1989 ، ص :13).

ثانياً: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة . (حنفي محمود مختار ، مرجع سابق ، ص : 67).

2-5-2-3- طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

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

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

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

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

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

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

2-5-2-4- أهمية القوة:

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب . (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، 1997 ، ص : 33)

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم :مثل الفوسفو كرياتين والغليكوجين.
- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).
- تساهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

- تعتبر محمدا هاما في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل . (مارتن هايلدورنوف ، 1993 ، ص : 72) .

2-5-2-5- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية . (سامي الصفار و آخرون ، مرجع سابق ، ص : 236)
 بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

2-5-2-5- أنواع السرعة:

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولا: سرعة الانطلاق:

إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.
 كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة.
 هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة . (ثامر محسن وواثق ناجي ، مرجع سابق ، ص : 123) .

ثانيا: سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة.
 وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم" نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا : سرعة رد الفعل :

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها".

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب، أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب.

2-5-2-6- طرق تنمية السرعة:

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

أ- طريقة التكرار بأقصى جهد:

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

ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقوم الحالة التي تساعد به بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط و ردّ الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق ، 1997، ص : 15).

2-5-2-7- أهمية السرعة:

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

2-5-2-8- المرونة:

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

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

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة . (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1990 ، ص : 318).

2-5-2-9- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحاً مد ودرجته الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانياً: المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة:

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.
- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر. (إبراهيم أحمد سلامة، مرجع سابق، ص: 45-60).

2-5-2-10- طرق تطوير المرونة:

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

- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة. (حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص: 71).

2-5-2-11- أهمية المرونة:

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

- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.

- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

2-5-2-12- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و كذلك قدراته مهارية والخطوية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. (رونلمان ، 1990 ، ص : 25) .

2-5-2-13- أنواع التحمل:

أولاً: التحمل العام:

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

ثانياً: التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية و خطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب. (طه إسماعيل وآخرون ، مرجع سابق ، ص : 98).

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ،من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة. (بطرس رزق الله ، 1994 ، ص : 516).

2-5-2-14- طرق تطوير التحمل:

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

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم. (قاسم حسن حسين ، ص : 481).

2-5-2-15- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O_2) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب. (رونلمان، مرجع سابق، ص: 26).

2-5-2-16- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص: 57) وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (وحيد محجوب، 1989، ص: 87).

2-5-2-17- أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.
- رشاقة خاصة.

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

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (حنفي محمود مختار، ملاحظ سابق، ص: 69).

2-5-2-18- مكونات الرشاقة:

أ-الدقة: هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب- التوازن: يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) و الاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج-التوافق: يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (محمد نور عبد الحفيظ سويد، بدون سنة، ص: 07).

2-5-2-19- طرق تطوير الرشاقة:

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

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

- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.
 - القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.
 - يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.
- إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:
- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.
 - تغيير شدة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة.
 - مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الانتباه إلى:

- أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.
- ب- تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.
- ج- تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقاً لقواعد تنميتها.
- د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية. (قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص(631).

2-5-2-20- أهمية الرشاقة:

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

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات و اقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك. (جرجن وينك ، 1986 ، ص:25).

2-6-1- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

2-6-1-1- طريقة التدريب المستمر: وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا. (توين برنارد، 1990 ، ص: 57)

2-6-2- طريقة التدريب الفتري:

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

- التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.
- التدريب الفتري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا.

2-6-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع. (مارتن هايلدورنوف، مرجع سابق ، ص:74).

2-6-4- طريقة التدريب الدائري:

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

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

2-6-5- طريقة Stretching:

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

2-6-6- طريقة التدريب المحطات:

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

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص: 223).

2-6-6- طريقة التدريب المتغير:

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية و المهارية في آن واحد.(محمود عوض بسيوني وفصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص : 167).

3- المنافسة الرياضية:

3-1- تعريف المنافسة :

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق الألعاب الرياضية بشكل عام ، و يكون الفوز الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه .

3-1-1- لغة : المنافس في اللغة مصدر لفعل " نافس " نافس الشيء أي بلغ و نافس فلان في كذا أي سابقه و بارزه فيه من غير أن يلحق الضرر به .

و يؤكد " جورج هير " إن : المنافسة الرياضية تركز أساسا عن البحث على المساواة أو التفوق .

ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي .

(سوينباج ، 1997 ، ص : 125)

3-1-2- اصطلاحا: شكل منظم لمواجهة نشاط طبقا لقواعد محددة مسبقا. و تزداد الدافعية فيها من حماس المشاركين أو المنافسين و الرغبة في الفوز. هو النشاط الذي يحصل داخل مسابقة تقنية في إطار أو نمط استعداد معروفة و ثابتة بالمفارقة .

و حسب "فرنونداز" اخذ تعريف شرش بقوله :المنافسة هي كل حالة يتواجد فيها اثنان او عدد كبير من الأشخاص في الصراع لأخذ الجزء الهام و النصيب الكبير .

تعرف المنافسة كمجابهة للغير أو الضد المحيط الطبيعي لهدف نصر أشخاص أو جماعات لكن الكلمة المزاحمة هي اقرب معنى للمنافسة في ميدان الرياضة لان هذه الأخيرة تخص مجابهة ممن الأشخاص من اجل أحسن لحظة و لأحسن مستوى. (Matvrere. TP. Aspects. 1983. ص:19).

3-2- أنواع المنافسات الرياضية:

قام كل من " روز" و " فوندي هيق " في وضع نموذجين أساسين تمثلا في المنافسة المباشرة و المنافسة الغير مباشرة .

2-2-1- المنافسة المباشرة : يرى "مارتينز" 1993 أن المشاركين في المنافسة المباشرة يتنافسون بينهم و بتوجيه واضح جدا و خاص فكل فرد يأمل في كل مرة الحصول على النجاح. مثل التنس ، المصارعة ، الرياضات الجماعية ... الخ. (Pswienberg 1997 ص: 17).

2-2-2- المنافسة الغير مباشرة : يرى "فولد" و "رينبيرق" 1997 حسب ما أدل "مارتينز" إن الفرد يتنافس من اجل هدف موضوعي و هو يتجاوز مستواه النخبوي و هذا في إطار مستواه من الاستعدادات .

و يشمل هذا التعريف نشاطات تنافسية مختلفة و واسعة و من هذا يمكن اعتبار أغلبية الرياضات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة الغير مباشرة خاصة التي تعمل على إظهار العنصر التنافسي في النشاطات ، فمنذ سن الممارس المحترف يبحث على تحقيق الأحسن في مجاله يبرز هذا التصنيف عنصرا آخر مما يعمل على إظهار و بصفة جلية النشاط البدني و الرياضي كمنافسات تنافسية . (IPID; P08) .

و بالإضافة إلى هذه الأنواع صنف بعض العلماء الغربيون المنافسة إلى أربعة أصناف طبقا للوظائف التي تمارسها :

- **المنافسة التحضيرية** : وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكنوتكتيكية كمنافسات المنافسة و التحضير الرياضي للمنافسة و التحضير الرياضي للمنافسة .
- **المنافسة المراقبة** : تسمح بمراقبة قدرات الرياضي للتركيز على حالته التحضيرية ، و دور المنافسة المراقبة يمكن أن يؤخذ بالمنافسات الرسمية و كذلك المنافسات المنظمة .
- **المنافسة الاقصائية** : تستعمل خاصة في الرياضات الفردية ، تسمح بتصنيف المشاركين و تكوين الفرق التي تشارك في المنافسات الرسمية ، تبعا للقوانين المعروفة من قبل .
- **المنافسة الرئيسية** : وظيفتها نيل مرتبة مشرفة ، إن المنافسة تشكل عنصر لا بديل له لتربية الرياضي ، التحضير الفوري للمواجهة التي تدخل ضمن المنافسة نفسها ، و تساهم بشدة في تثبيت التوفيق الوظيفي للجسم، و تربية المقاومة الفكرية للرياضي ، و تزيد في نشاط ردود أفعاله المتكيفة و لهذا السبب توصل المختصون إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم و اعتبروا المنافسات كوحدة من أشكال جد هامه لتدريبهم و مباشرة العمل للمنافسة التنافسية و يجب احترام كثير من المبادئ لمرحلة المنافسة.(PALMATOU 1982 ص: 55).

3-3- نظريات المنافسة:

3-3-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة. (ريشارد ب-ألدريان ، بدون سنة ، ص: 99).

3-3-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدريان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور. (جورغن واينكل ، 1997 ، ص: 27).

3-3-3- المنافسة كوسيلة للتطور :

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به ، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه ،مدربين، منافسين، ومتفرجين. (ريشارد ب-ألدلمان ، بدون سنة ، ص :99).

3-3-4- المنافسة كوسيلة للتقييم :

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل :

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة. (نبيل محمد إبراهيم ، 2004 ، ص : 03).

3-4- أغراض المنافسة :

في مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول في اكتشاف اللياقة البدنية المتكاملة في تعلم المهارات الفنية الفردية أو الجماعية التكتيكية و التكنيك و خطط اللعب... الخ من اللاعب بارتياح إذ لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات و الخبرات جميعا.

في المنافسة ذات المعنى بالنسبة له لما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه و استيعابه أول خطوات العمل على تنفيذها و تحقيقها لذا كان الواجب علينا أن نعمل على تحقيقها. و من أهم هذه الأغراض :

- تطوير طرق التدريب والارتقاء بالمستوى الفني للأداء الرياضي.
- الاهتمام بالمهارات العقلية.
- اكتساب و نمو الصحة المتكاملة و توازن الشخصية و تكاملها.
- النمو الاجتماعي.
- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
- التدريب على القيادة البناءة.
- تنمية النضج الانفعالي .
- تدريب الصفات الخلقية الايجابية. (WIHIMG.AT.1976.p 24).

3-5- أهمية المنافسة:

يرى "مارتينز" 1933 أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك. و كذلك انه بدون منافسة ينعدم الإنتاج و الابتكار و يرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح و تحقيق الأهداف المسطرة .

فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح و الفوز و التمكن من إلحاق الهزيمة بالغير و الحصول على المكافئة أو تقاسمها، و من هنا فالفوز و النجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير و لهذا فان أغلبية الرياضيين يلجأون إلى الطرق الغير قانونية من اجل الفوز .

و للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية ايجابية من اجل الاستمرار في التطور و تجديد الاستعدادات و من هنا فواجب المدربين تبين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من اجل أغلبية تحسن الناتج الأكثر ايجابية منها السلبية عند الرياضيين . (أمين الخولي.ص:204).

3-6- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية. (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص : 30-31).

3-7- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

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 ، ص : 12).

3-10- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

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

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

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية. (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص : 35).

II / الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتتمة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.

أما بالنسبة للدراسات السابقة والمشابهة حتى وإن لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط والخصوصية اللهم إشارات مشابهة ولم تكن واسعة بقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع منها:

الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: "نحوي عماد"

عنوان الدراسة: "مدى تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أكابر للرابطة المحترفة الثانية".

نوع الدراسة: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر جامعة بسكرة 2012.

هدف العام للدراسة: إعطاء فكرة للمدرين عن المدة المناسبة للتحضير البدني والتي تضمن النتائج الإيجابية في مرحلة المنافسة.

مشكلة الدراسة: هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟

تساؤلات الدراسة:

- هل لكثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

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

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: اجريت الدراسة على عينة تتكون من ثلاث فرق صنف أكابر للرابطة المحترفة الثانية، حيث احتوى كل فريق على 10 لاعبين ومدرّب.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: أداة الاستبيان.

اهم النتائج المتوصل إليها:

- لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال الفترة المنافسة.

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: "رمضاني سالم".

عنوان الدراسة: "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أكابر".

نوع الدراسة: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر 2014.

مشكلة البحث : هل لكثافة المنافسة تأثير على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أكابر؟

تساؤلات الدراسة:

- هل لحجم وكثافة المباريات تأثير سلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم؟
 - هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟.
 - هل يتأثر تحسين الأداء العام للاعبين بالمدة الزمنية الخاصة بالإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بالعبة؟.
- المنهج المتبع في الدراسة: استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي.

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

الأدوات المستخدمة في الدراسة: أداة الاستبيان.

اهم المتوصل إليها:

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

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: "عباسي صدام".

عنوان الدراسة: "دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم" - أواسط-.

صاحب الدراسة: "عباسي صدام".

نوع الدراسة: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر جامعة المسييلة 2017.

هدف العام للدراسة: التعرف على العلاقة الموجودة بين التحضير البدني على اداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة.

مشكلة الدراسة: هل للتحضير البدني دور في تحسين الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم اثناء مرحلة المنافسة؟

تساؤلات الدراسة:

- هل يساهم التحضير البدني في تحسين الصفات البدنية والمهارية؟

- هل يساهم التحضير البدني بتحكم الجيد في اداء المهارات اثناء المنافسة؟

- هل يساهم التحضير البدني في تحسين استجابة للاعب للجانب الخططي اثناء المنافسة الرياضية؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: 16مدرّب.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: أداة الاستبيان.

اهم النتائج المتوصل إليها:

- يوجد دور فعال في التحضير البدني في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- يساهم التحضير البدني في التحكم الجيد في اداء المهارات اثناء المنافسة.

الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة: " حسام العيداني".

عنوان الدراسة: "اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لدى (القوة- السرعة) لدى لاعبي كرة القدم".

نوع الدراسة: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر جامعة المسييلة 2018.

هدف الدراسة: وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على اسس علمية لتنمية القوة والسرعة.

مشكلة الدراسة: هل للبرنامج التدريبي اثر على بعض الصفات البدنية؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي .

عينة الدراسة: عينة عشوائية تضم 28 لاعب من فريق شباب تاقيطونت.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: اختبار القوة واختبار السرعة.

اهم النتائج المتوصل إليها:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات القوة والسرعة للمجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في الاختبارات القوة والسرعة للمجموعة الشاهدة.

- التعليق على الدراسات:

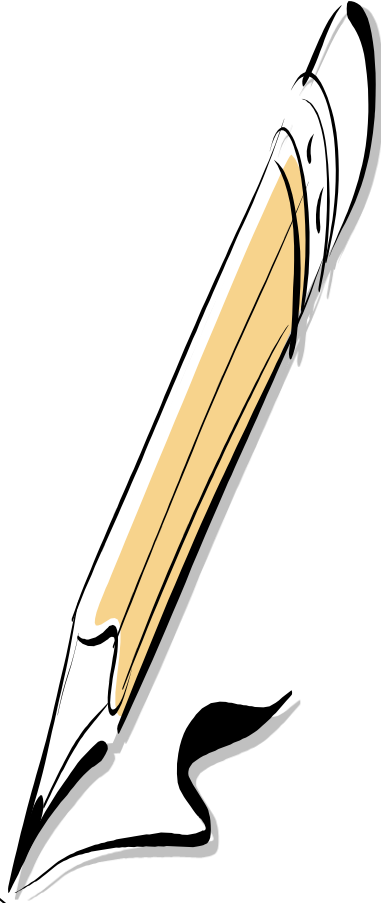
تصب الدراسات السابقة وتشارك في مجموعة من النقاط الأساسية والتي تمثلت في ابرز قيمة وفعالية التحضير البدني على المردود العام للاعبي كرة القدم وكذا في إبراز العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والأداء المهاري خلال مرحلة المنافسة وإلى لفت انتباه جميع المدربين والمدربين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبي كرة القدم، ومن خلال تحديد العلاقة الوطيدة والمتكاملة بين مختلف الإعدادات في كرة القدم (البدنية والمهارية والتكتيكية حتى النفسية).

أما من حيث المنهج المتبع فقد اعتمد كل الباحثين على المنهج الوصفي الذي تناسب مع مجال الدراسة ما عدا الطالب حسام العيداني الذي اعتمد المنهج التجريبي في دراسته، كما أن العينة تعتبر النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث الإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، لذا تشارك جل الباحثين في اختيار عينات من لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي كون مشكلة البحث لا تمد إلا هاته الفئة ونقصد بالذكر كثافة المنافسة الرياضية.

وقد توصلت كل الدراسات السالف ذكرها أن الكثافة المنافسة تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم وهو ما يمس بالضرورة معدل اللياقة البدنية لهم مما يعيق مردودهم خلال المنافسة.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة



الكلمات الدالة في الدراسة ✓

إشكالية الدراسة ✓

أهداف الدراسة ✓

أهمية الدراسة ✓

فرضيات الدراسة ✓

I / - الكلمات الدالة في الدراسة:

1- تعريف كرة القدم:

1-1- لغة: كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (football) ما يسمى عندهم بالركبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى .SOCCER.

1-2- اصطلاحا : هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمي الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (مأمور بن حسن آل سلمان، 1998 ، ص 09).

1-3- إجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الفئات, كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمي، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكامان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

2- اللياقة البدنية:

2-1- لغة: من لاق- يليق، لياقة وهي تناسب جسماني واستعداد. (جماعة من الاساتذة، 2000، 363).

2-2- اصطلاحا: هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن. (مفتي ابراهيم حماد، ص 143).

2-3- إجرائيا: تعني تصور وتقييم اللاعبين المستوى لياقتهم البدنية المشكلة من العناصر التالية: القوة، السرعة، المرونة الرشاقة، المتداومة، انطلاقا من مفهومهم عن ذواتهم البدنية.

3- كثافة المنافسة الرياضية:

3-1- الكثافة:

3-1-1- لغة: بمعنى غلظ وكثر اي جعله كثيفا (المنجد في اللغة والاعلام 2002 ، بدون صفحة).

3-2- المنافسة:

3-2-1- لغة: تعني الامتحان، المسابقة. (مؤنس رشاد الدين، 2000، 773).

3-3- المنافسة الرياضية:

3-3-1- اصطلاحاً: يعني التنافس كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه، وقد يكون الأفراد والجماعات على وعي بهذا التنافس وقد لا يكونون، وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من اشباعات وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم، وعندما يكونون على وعي بالمنافسة، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المعركة بنقل النتيجة بكل روح رياضية. (محمد مصطفى الشعيني، 2001، ص 53).

3-3-2- اجرائياً: تعتبر من العوامل الهامة لكل نشاط رياضي سواء كانت المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه او وجود منافسين اخرين وغير ذلك من انواع المنافسة الرياضية وهي مجموعة من المباريات ومنافسات ضمن بطولة معين.

4- فئة أكابر:

4-1- اصطلاحاً: هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية، حيث أن الكبار تكون لديهم خبرات طويلة، كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدواء الاجتماعية. (علي أحمد مذكور، 1978، ص 101).

II / إشكالية الدراسة:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب للاعبين غير معتادين على ذلك، والآخر يتحدث عن كثرة المنافسة.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارة والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية. (محمد حسن علاوي، 1994 م ص51)

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات الشدة والحجم المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب ، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم .

(Jobbes B-Leveque، 1987، P134.135)

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. (أمر الله البساطي ، 1998 ، ص 02)

حيث ذكر مارتين " أن الإعداد البدني من أهم مكونات المستوى الانجازي للرياضي ، و يرتكز أساسا على عمليات المشاركة التفاعلية لأنظمة الطاقة و الجهاز العضلي بشكل خاص و الأجهزة الحيوية الأخرى بشكل عام " .
(مارتين و آل ، 1991)

فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية لاعب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة وبلاعب كرة القدم بصفة خاصة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته وكل ما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام ،وعلى مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق بدنيا وما تحقق من تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية من قوة، سرعة، تحمل ، مرونة، ورشاقة، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التحضير والإعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعب كرة القدم إلى أقصى درجة.

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الإرتقاء بمستواه لأن عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التحضير البدني الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقم وقدرات أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك .

حيث أصبح لعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما الارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية(المستمرة، التكرارية، الدائرية ، الفترية)من خلال إجراء التريصات والمعسكرات التدريبية.

فكثيرا مانشاهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفريق الخصم وبالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ماتملكه هذه الفرق من مؤهلات تقنية تكتيكية وهذا ما يلاحظ خاصة عند الأندية التي تلعب تصارع على أكثر من جبهة(البطولة الوطنية، كأس الجمهورية، الكؤوس العربية، الكؤوس الإفريقية) والتي تتطلب منها إجراء عدد كبير من المباريات في ظروف وأماكن مختلفة وبالتالي بذل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية العامة للاعبين وانخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع.

وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بدنيا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع على انه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء العدد الكبير للمباريات التي يجرونها وهذا إلى ما أخذنا إلى طرح التساؤل التالي:

• هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟

والذي يندرج تحته التساؤلات الفرعية التالية :

• هل لكثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

• هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

• هل تحسن أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة قد يعود إلى المدة المخصصة لإعداد الصفات البدنية

الأساسية في كرة القدم؟

3- أهداف الدراسة:

هدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- معرفة ما اذا كان لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم.
- معرفة ما اذا كان للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- معرفة ما اذا كان تحسن الأداء العام للاعبين يعود إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.

4- أهمية الدراسة:

يمكن إن تتجلى أهمية هذه الدراسة في ما يلي:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة.
- مكانة وقيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم.
- تعتبر ظاهرة كثافة المباريات جديدة في عصرنا وذلك لكثرة المنافسات والبطولات المختلفة لذلك وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع.
- تأثير التحضير البدني وأهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.
- ضعف وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات بالإضافة إلى كثرة الإصابات بالرغم ما تملكه من طاقات هامة - صنف الأكاير-.

5- فرضيات الدراسة:**- الفرضية العامة:**

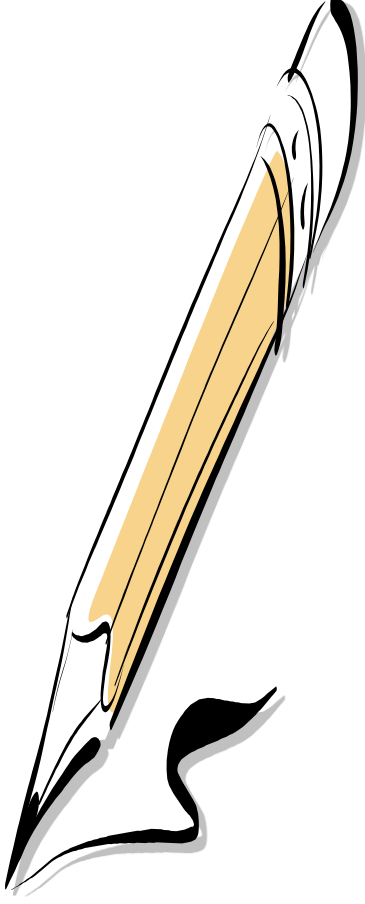
إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

- الفرضيات الجزئية:

- 1- لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعب كرة القدم.
- 2- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- 3- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة



- ✓ الدراسة الاستطلاعية.
- ✓ المنهج المتبع في الدراسة.
- ✓ مجتمع وعينة الدراسة.
- ✓ أدوات جمع البيانات والمعلومات.
- ✓ الأساليب الإحصائية

1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة (بونيف نوح، 73)

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى ملعب (ورتال البشير) لكرة القدم من أجل الحصول على بعض المعلومات الهامة في دراستنا من حيث عدد الأندية الناشطة على مستوى بلدية المسيلة صنف أكابر وكذا بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا إلى ملاعب الأندية ومقراتها وهذا للتواصل مع اللاعبين وتقديم استمارات الاستبيان، استعملنا أسئلة مغلقة ونصف مغلقة وذلك راجع للمستوي المعرفي الذي يظهر به اللاعبين هذا ما جعلنا أن نختار الأسئلة.

وبعد ذلك مع فريق العمل المساعد قمنا، بتجربة استطلاعية للاستبيان على عينة من مجتمع البحث مكونة من 8 لاعبين من الفريقين (وفاق المسيلة، اولمي المسيلة) وتم استبعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث ((حيث لا يجوز إجراء التجربة الاستطلاعية على نفس أفراد العينة لأنهم يتأثرون بها وهذا التأثير سوف يؤثر على نتيجة الاستبيان))، تم توزيع الاستبيان لهذه الدراسة في ملعب البلدي ورتال البشير لكرة القدم وتهدف التجربة الاستطلاعية:

- التأكد من وضوح وسهولة العبارات وملائمتها لمستوى العينة.

- معرفة الوقت اللازم لتوزيع الاستبيان.

- تجريب الاستبيان ومحاولة تصحيح الأخطاء ان وجدت.

- مرحلة إجراء الدراسة الاستطلاعية، والتي من خلالها تفحصنا جميع المراجع التي لها علاقة بموضوعنا وتمت هذه المرحلة في جانفي 2019.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى انعكاس كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر .

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. (حسين عبد الحميد رشوان، 2003، ص66)

ويعرف المنهج الوصفي أيضاً بأنه: مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج . (بشير صالح الرشدي، 2000م، ص 59)

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فيهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها . (محمد علي محمد، 1986 ص 188)

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

2-1- متغيرات البحث:

استناداً إلى فرضيات البحث تبين لنا جلياً أنه هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل والثاني تابع الثالث وسيطي.

المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج (saeever Delande 1976p20 .)

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

/ المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات

علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قين المتغير التابع.

ويظهر المتغير التابع في البحث في مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

3- مجتمع البحث وعينة البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترفيه في معظم الحالات على الأفراد والذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

أما إصطلاحاً: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس - فرق تلاميذ- كتب سكان أو أية وحدات أخرى. (عمار يوحوش ومحمد محمود الأنبيات، 1995، ص56)

وفي دراستنا هذه تمثل المجتمع الإحصائي في فرق كرة القدم لبعض اندية بلدية المسيلة أولمي المسيلة و وفاق المسيلة مولودية المسيلة المقدر عددهم 75 لاعب.

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

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

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك. (بشير صالح الرشدي، ص 59) ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو البعض من الجميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة. (رجاء وحيد لوندري، ص305)

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى بعض أندية بلدية المسيلة وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية مقدرة ب30 لاعب من كلا فريقين أولمي المسيلة و وفاق المسيلة.

3-2- مجالات البحث:

المجال البشري : 30 لاعب

المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في:

- ملعب ورتال البشير.

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من (20 جانفي 2019 الى 2019-03-03).

- المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 26-03-2019، وتم استرجاعها بتاريخ 31-03-2019.

4-ادوات جمع البيانات والمعلومات:

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

4-1-الاستبيان:

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان مئة خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت والجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية . (حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل، بتون سنة، ص 205).

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

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

4-1-1- الأسئلة المغلقة: وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة ب (نعم) أو (لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها. (عمر مصطفى التير، 1986 ص 54).

4-1-2- الأسئلة نصف المغلقة:

وهي أسئلة مقيدة ولكن باستطاعة المجيب إعطاء رأي أو تقييم لإجابته.

4-1-3- الأسئلة المحدودة بأجوبة: وهي أسئلة مقيدة بأجوبة مفتوحة من البحث ويختار المجيب إحداها أو يرتبها حسب تفضيله. وقد صمم الاستبيان ليتم توزيعه على لاعبي الفرق محل الدراسة.

5- الاساليب الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب: النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات $\times 100$ عدد العينة.

$$\begin{array}{l} \text{س} \leftarrow 100\% \\ \text{ع} \leftarrow \text{ص} \% \\ \text{وعليه يكون:} \\ \boxed{\text{ص} = \frac{\text{ع} \times 100}{\text{س}}} \end{array}$$

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عند الإجابات).

ص : النسبة المئوية (معين أمين السيد، 1998ء ص 34)

حساب اختبار كاف ترييع حساب اختبار كاف ترييع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات أو الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي براد اختيارها. (فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون، 2006، ص 212، 213)

مجموع (التكرارات المشاهدة _ التكرارات المتوقعة)²

$$\frac{\quad}{\quad} = \chi^2$$

التكرارات المتوقعة

حيث أن:

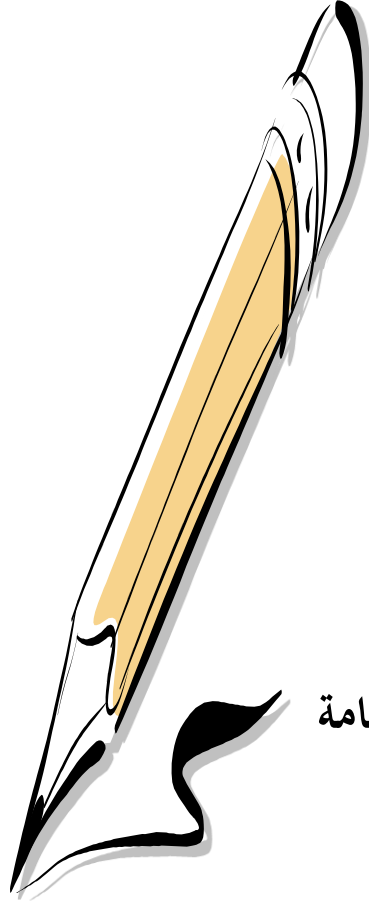
التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

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

الفصل الرابع

تحليل ومناقشة النتائج



عرض وتفسير ومناقشة نتائج ✓

الفرضية الأولى

عرض وتفسير ومناقشة نتائج ✓

الفرضية الثانية

عرض وتفسير ومناقشة نتائج ✓

الفرضية الثالثة

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة ✓

المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

-السؤال الاول - هل يتأثر مستواك البدني بعد اجرائك لعدد كبير ومتسلسل من المباريات؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....01.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (1)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند مستوى 0.01	0,011	6,533 ^a	1	7,0	15,0	%73,3	22	نعم
				-7,0	15,0	%26,7	8	لا
				////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (22) فرداً بنسبة مئوية بلغت 73,3 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (8) بنسبة مئوية قدرت بـ 26,7 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كاس²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 6,533^a وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرار (نعم)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنه مستواهم البدني يتأثر بعد اجرائهم لعدد كبير ومتسلسل من المباريات.

السؤال الثاني - هل تشعر بالتعب والارهاق أثناء المباريات؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....02.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (2)

بدائل الإجابة	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	K ² قيمة	مستوى الدلالة	القرار
نعم	22	%73,3	15,0	7,0	1	6,533 ^a	0,0	دال عند مستوى 0.01
لا	8	%26,7	15,0	-7,0				
الإجمالي	30	%100	////					

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (22) فرداً بنسبة مئوية بلغت 73,3 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (8) بنسبة مئوية قدرت بـ 26,7 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 6,533^a وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرار (نعم)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنهم يشعرون بالتعب والارهاق أثناء المباريات.

السؤال الثالث - هل يؤثر التعب والارهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....02.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (3)

بدائل الإجابة	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	K ² قيمة	مستوى الدلالة	القرار
نعم	29	%96,7	15,0	14,0	1	26,133 ^a	0,0	دال عند مستوى 0.01
لا	1	%3,3	15,0	-14,0				
الإجمالي	30	%100	////					

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (29) فرداً بنسبة مئوية بلغت 96,7 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 3,3 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 26,133^a وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرار (نعم)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن التعب والارهاق يؤثر على مستوى أدائهم أثناء المنافسة.

السؤال الرابع- . هل أنت قادر على اثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (4)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند مستوى 0.01	,000	15,800 ^a	2	3,0	10,0	%43,3	13	جيد
				7,0	10,0	%56,7	17	متوسط
				-10,0	10,0	%00	00	ضعيف
				////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " 1111 " وقد بلغ عددهم (13...) فرداً بنسبة مئوية بلغت 43,9%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " 1111 " والبالغ عددهم (1111) بنسبة مئوية قدرت بـ 1111 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " 1111 " والبالغ عددهم (1111) بنسبة مئوية قدرت بـ 1111 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 15,800^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكراراً (متوسط)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يرون بأنهم قادرين على اثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات التي يلعبونها بشكل متوسط

السؤال الخامس- هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة الى أخرى؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (5)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
غير دال	0,905	,200 ^a	2	0,0	10,0	%33,3	10	نقص التحضير البدني
				1,0	10,0	%36,7	11	كثافة المنافسة
				-1,0	10,0	%30,0	9	ضيق المدة المخصصة للراحة
				////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبدل " نقص التحضير البدني " وقد بلغ عددهم (10) فرداً بنسبة مئوية بلغت 33,3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبدل " كثافة المنافسة " والبالغ عددهم (11) بنسبة مئوية قدرت بـ 36,7%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبدل " ضيق المدة المخصصة للراحة " والبالغ عددهم (9) بنسبة مئوية قدرت بـ 30%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 200^a، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإنه لا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث. بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة انقسموا إلى ثلاث مجموعات مجموعة يرون بأنهم يشعرون بتدني مستواك البدني والمهاري من مباريات الى أخرى بسبب نقص التحضير البدني في حين مجموعة ثانية ترى أنه بسبب كثافة المنافسة، ومجموعة ثالثة ترى أنه بسبب ضيق المدة المخصصة للراحة.

السؤال السادس- ما هو تقييمك لأدائك بعد اجرائك لسلسلة من المباريات؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (6)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند مستوى 0.01	,000	18,600 ^a	2	-7,0	10,0	%10,0	3	كثرة الاصابات
				11,0	10,0	%70,0	21	التعب والارهاق
				-4,0	10,0	%20,0	6	تدني النتائج
				////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " كثرة الاصابات " وقد بلغ عددهم (3) فرداً بنسبة مئوية بلغت 10%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " التعب والارهاق " والبالغ عددهم (21) بنسبة مئوية قدرت بـ 70%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "تدني النتائج" والبالغ عددهم (6) بنسبة مئوية قدرت بـ 20%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كاس²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 18,600^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكراراً (التعب والارهاق)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يرون بأن تقييمهم لأدائهم بعد اجرائهم لسلسلة من المباريات هو التعب والارهاق.

السؤال السابع - هل يتحسن أداءك بعد أن تلعب عدة مباريات؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....07.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (7)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند مستوى 0.01	0,0	6,533 ^a	1	15,0	15,0	%100	30	نعم
				-15,0	15,0	%00	00	لا
				////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (30) فرداً بنسبة مئوية بلغت 100%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (00) بنسبة مئوية قدرت بـ 00%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 6,533^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرار (نعم)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنه أداؤهم يتحسن بعد أن لعب عدة مباريات.

المحور الثاني: أهمية للتحضير البدني للاعب كرة القدم

-السؤال الثامن: هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك من مباراة لأخرى؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....08.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (8)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند مستوى 0.01	0,0	30,000 ^a	1	15,0	15,0	%100	30	نعم
				-15,0	15,0	%00	00	لا
				////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (30) فرداً بنسبة مئوية بلغت 100%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (00) بنسبة مئوية قدرت بـ 00%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 30,000^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرار (نعم)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائهم من مباراة لأخرى.

-السؤال التاسع: هل لحالتك البدنية تأثير على أدائك أثناء المنافسة؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....09.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (9..).

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند مستوى 0.01	0,0	26,133 ^a	1	14,0	15,0	%96,7	29	نعم
				-14,0	15,0	%3,3	1	لا
				////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (29) فرداً بنسبة مئوية بلغت 96,7 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 3,3 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 26,133^a وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرار (نعم)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنه للحالة البدنية تأثير على أدائهم أثناء المنافسة.

-السؤال العاشر: هل يهتم مدربيكم بشكل كبير بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....10.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10...).

بدائل الإجابة	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	K ² قيمة	مستوى الدلالة	القرار
نعم	18	%60,0	15,0	3,0	1	1,200 ^a	0,273	غير دال إحصائيا
لا	12	%40,0	15,0	-3,0				
الإجمالي	30	%100	////					

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (18) فردا بنسبة مئوية بلغت 60%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (12) بنسبة مئوية قدرت بـ 40%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 1,200^a وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإنه لا يوجد هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعتين .

بمعنى أن أفراد العينة انقسموا الى مجموعتين مجموعة ترى بأن مدربيهم يهتم بشكل كبير بالاعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ومجموعة ثانية ترى العكس.

-السؤال الحادي عشر: - كيف تكون حالتك النفسية عندما تشعر بنقص لياقتك البدنية ؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفروق بين التكرار المتوقوع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
غير دال احصائيا	0,122	4,200 ^a	2	-1,0	10,0	% 30	9	فقدان الثقة بالنفس
				5,0	10,0	% 50	15	القلق
				-4,0	10,0	% 20	6	عدم المبالاة بالمنافسة
				////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " فقدان الثقة بالنفس " وقد بلغ عددهم (09) فرداً بنسبة مئوية بلغت 30%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " القلق " والبالغ عددهم (15) بنسبة مئوية قدرت بـ 50 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " عدم المبالاة بالمنافسة " والبالغ عددهم (6) بنسبة مئوية قدرت بـ 20 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 4,200^a وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي لا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث. بمعنى أن أفراد عينة الدراسة انقسموا إلى ثلاث مجموعات مجموعة ترى بأن حالتهم النفسية عندما يشعرون بنقص لياقتهم البدنية تتميز بفقدان الثقة بالنفس، أما المجموعة الثانية فتري بأنها تتميز بالقلق في حين المجموعة الثالثة فتري بأنها تتميز بعدم المبالاة بالمنافسة.

السؤال الثاني عشر - هل للتحضير البدني تأثير على قدرتك في اتمام بعض المقابلات ؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....12.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (12)

بدائل الإجابة	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	K ² قيمة	مستوى الدلالة	القرار
نعم	18	%60,0	15,0	3,0	1	1,200 ^a	0,273	غير دال
لا	12	%40,0	15,0	-3,0				
الإجمالي	30	%100	////					

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (18) فرداً بنسبة مئوية بلغت 60%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (12) بنسبة مئوية قدرت بـ 40%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 1,200^a وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي فإنه لا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين .

بمعنى أن أفراد عينة الدراسة انقسموا الى مجموعتين مجموعة يؤكدون بأن للتحضير البدني تأثير على قدرتهم في اتمام بعض المقابلات ومجموعة ثانية ترى العكس.

-السؤال الثالث عشر: هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة ؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....13) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (13...).

بدائل الإجابة	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	K ² قيمة	مستوى الدلالة	القرار
نعم	14	46,7	15,0	-1,0	1	,133 ^a	0,715	غير دال
لا	16	53,3	15,0	1,0				
الإجمالي	30	%100	////					

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (14) فرداً بنسبة مئوية بلغت 46,7 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (16) بنسبة مئوية قدرت بـ 53,3 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 133^a، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي فإنه لا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين . بمعنى أن أفراد عينة الدراسة انقسموا إلى مجموعتين مجموعة يؤكدون بأنه تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال فترة المنافسة ومجموعة ثانية ترى العكس.

-السؤال الرابع عشر: بعد المنافسة كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمتم به ؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (14)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
غير دال	,000	5,400 ^a	2	-3,0	10,0	23,3	7	ايجابي
				-3,0	10,0	23,3	7	سلبي
				6,0	10,0	53,3	16	مقبول
				////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " ايجابي " وقد بلغ عددهم (7) فرداً بنسبة مئوية بلغت 23,3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " سلبي " والبالغ عددهم (7) بنسبة مئوية قدرت بـ 23,3 %، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " مقبول " والبالغ عددهم (16) بنسبة مئوية قدرت بـ 53,3 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 5,400^a وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي فإنه لا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين البدائل الثلاث. بمعنى أن أفراد عينة الدراسة انقسموا الى ثلاث مجموعات مجموعة يقيمون مستوى التحضير البدني الذي قاموا بعد المنافسة بأنه جيد ومجموعة ثانية ترى بأنه سلبي والثالثة ترى بأنه مقبول وهي المجموعة الأكثر.

-السؤال الخامس عشر: هل للتحضير البدني اهمية قبل المنافسة ؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....15.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (15...).

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند مستوى 0.01	0,0	3,000 ^a	1	15,0	15,0	%100	30	نعم
				-15,0	15,0	%00	00	لا
				////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (30) فرداً بنسبة مئوية بلغت 100%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (00) بنسبة مئوية قدرت بـ 00%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 3,000^{aa} وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرار (نعم)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن كل أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن للتحضير البدني اهمية قبل المنافسة.

-السؤال السادس عشر: هل يهتم مدريكم بشكل كبير بتنمية الصفاة البدنية أثناء فترة المنافسات؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:
الجدول رقم (.....16.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (16....)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
غير دال	0,0	,133 ^a	1	1,0	15,0	%53,3	16	نعم
				-1,0	15,0	%46,7	14	لا
				////		%100	30	الإجمالي

خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (14) فرداً بنسبة مئوية بلغت 46,7 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (16) بنسبة مئوية قدرت بـ 53,3 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 133^a, وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي فإنه لا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين. بمعنى أن أفراد عينة الدراسة انقسموا الى مجموعتين مجموعة يؤكدون بأن مدريهم يهتم بشكل كبير بتنمية الصفاة البدنية أثناء فترة المنافسات ومجموعة ثانية ترى العكس.

المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية الواجب تطويرها باستمرار.

-السؤال السابع عشر: السؤال التاسع عشر: في رأيك ماهي الصفة البدنية الواجب تطويرها باستمرار؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....17.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (17)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتكرر والمشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند مستوى 0.01	0,0	28,667 ^a	4	11,0	6,0	%56,7	17	التحمل
				1,0	6,0	%23,3	7	الرشاقة
				-3,0	6,0	%10,0	3	القوة
				-4,0	6,0	%6,7	2	السرعة
				-5,0	6,0	%3,3	1	المرونة
				////		%100	30	الإجمالي

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى خمس مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (17) " بالبديل " (التحمل) وقد بلغ عددهم (17) فرداً بنسبة مئوية بلغت %56,7، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "الرشاقة" فبلغ عددهم (07) بنسبة مئوية قدرت بـ 23,3 %، في حين نلاحظ أن ما نسبته %10 تمثل المجموعة الثالثة التي تمثل الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " القوة" والذين بلغ عددهم (3)، أما المجموعة الرابعة فتمثل البدل " السرعة" والذين بلغ عددهم (2)، بنسبة مئوية بلغت %6,7، في حين تمثل المجموعة الخامسة والذين تمحورت إجاباتهم على هذا السؤال بالبدل "المرونة" والذين بلغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ %3,3 من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (4) قدرت بـ 28,667^a وهي قيمة دالة

إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الخمس لصالح المجموعة الأولى (التحمل)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. وهذا يعني ان اغلبية افراد العينة يرون بأن الصفة البدنية الواجب تطويرها باستمرار هي صفة التحمل.

السؤال الثامن عشر: هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية أثناء المباريات؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (18) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (.....18.....)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال
دال عند مستوى 0.01	,000	21,069 ^a	3	9,8	7,3	%00	00	دائماً
				-2,3	7,3	%56,7	17	أحياناً
				-7,3	7,3	%16,7	5	دائماً
				-0,3	7,3	%23,3	7	نادراً
				9,8	7,3	%3,3	1	عدم الاجابة
				////////		%100	30	Total

من خلال الجدول أعلاه رقم () نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (1111) فرداً قد انقسمت إلى أربع مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (1111) بالبديل " دائماً " وقد بلغ عددهم (1111) فرداً بنسبة مئوية بلغت 1111%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " 1111 " والبالغ عددهم (1111) بنسبة مئوية قدرت بـ 1111 % أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نادراً " والبالغ عددهم (1111) بنسبة مئوية قدرت بـ 1111 % ، أما المجموعة الرابعة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " 1111 " والبالغ عددهم (1111) بنسبة مئوية قدرت بـ 1111 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (3) قدرت بـ

$21,069^a$ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين الأربعة لصالح المجموعة الثانية (أحياناً)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج من خلال استجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال أن أغليتهم أكدوا أنهم أحياناً ما يتفوقون في الصراعات الشائبة أثناء المباريات.

-السؤال التاسع عشر: هل أنت قادر على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....19.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (19...).

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند مستوى 0.01	0,0	15,000 ^a	1	5,0	10,0	%50,0	15	نعم
				5,0	10,0	%50,0	15	لا
				/////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (15) فرداً بنسبة مئوية بلغت 50%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (15) بنسبة مئوية قدرت بـ 50%، وبالتالي فإنه لا يوجد هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين .
بمعنى أن أفراد عينة الدراسة انقسموا إلى مجموعتين مجموعة يؤكدون بأنه قادرون على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها ومجموعة ثانية ترى العكس.

-السؤال العشرون: هل لديك المهارة الكافية في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....20.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (20..).

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة
دال عند مستوى 0.01	0,0	20,000 ^a	1	10,0	10,0	%66,7	20	نعم
				0,0	10,0	%33,3	10	لا
				/////		%100	30	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (20) فرداً بنسبة مئوية بلغت %66,7، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (10) بنسبة مئوية قدرت بـ %33,3، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 20,000^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الأولى الأعلى تكرار (نعم)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنه لديهم المهارة الكافية في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات

-السؤال الحادي والعشرون: هل بإمكانك القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (.....21.....) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (21)

بدائل الإجابة	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	K ² قيمة	مستوى الدلالة	القرار
نعم	9	%30,0	10,0	-1,0	1	22,200 ^a	0,0	دال عند مستوى 0.01
لا	21	%70,0	10,0	11,0				
الإجمالي	30	%100	////					

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل " نعم" وقد بلغ عددهم (09) فرداً بنسبة مئوية بلغت 30%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (21) بنسبة مئوية قدرت بـ 70%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 22,200^a وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الثانية الأعلى تكرار (لا)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنه ليس بإمكانهم القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة.

مناقشة الفرضيات:

الفرضية العامة:

- إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
ومن خلال النتائج المتوصل اليها في المحاور الثلاثة والموضحة كما يلي:

الفرضيات الجزئية:

1- لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبي كرة القدم. ومن خلال النتائج المتوصل اليها في المحور الأول والموضحة كما يلي:

- أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنه مستواهم البدني يتأثر بعد اجرائهم لعدد كبير ومتسلسل من المباريات.
- أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنهم يشعرون بالتعب والارهاق أثناء المباريات.
- أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنهم يشعرون بالتعب والارهاق أثناء المباريات.
- أغلبية أفراد عينة الدراسة انقسموا الى ثلاث مجموعات مجموعة يرون بأنهم يشعرون بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة الى أخرى بسبب نقص التحضير البدني في حين مجموعة ثانية ترى أنه بسبب كثافة المنافسة، ومجموعة ثالثة ترى أنه بسبب ضيق المدة المخصصة للراحة.

- أغلبية أفراد عينة الدراسة يرون بأن تقييمهم لأدائهم بعد اجرائهم لسلسلة من المباريات هو التعب والارهاق.
- بمعنى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنه أداؤهم يتحسن بعد أن لعب عدة مباريات.

2- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وبناء على النتائج المتوصل اليها في جداول المحور الثاني والموضحة كما يلي:

- أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائهم من مباريات لأخرى.
- أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنه للحالة البدنية تأثير على أدائهم أثناء المنافسة.
- أفراد العينة انقسموا الى مجموعتين مجموعة ترى بأن مدرهم يهتم بشكل كبير بالاعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ومجموعة ثانية ترى العكس.
- أفراد عينة الدراسة انقسموا الى ثلاث مجموعات مجموعة ترى بأن حالتهم النفسية عندما يشعرون بنقص لياقتهم البدنية تتميز بفقدان الثقة بالنفس، اما المجموعة الثانية فترى بأنها تتميز بالقلق في حين المجموعة الثالثة فتري بأنها تتميز عدم المبالاة بالمنافسة.
- أفراد عينة الدراسة انقسموا الى مجموعتين مجموعة يؤكدون بأن للتحضير البدني تأثير على قدرتهم في اتمام بعض المقابلات ومجموعة ثانية ترى العكس.

- أفراد عينة الدراسة انقسموا الى مجموعتين مجموعة يؤكدون بأنه تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال فترة المنافسة ومجموعة ثانية ترى العكس.

- أفراد عينة الدراسة انقسموا الى ثلاث مجموعات مجموعة يقيمون مستوى التحضير البدني الذي قامو به بعد المنافسة بأنه جيد ومجموعة ثانية ترى بأنه سلبي والثالثة ترى بأنه مقبول وهي المجموعة الأكثر.

- كل أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأن للتحضير البدني اهمية قبل المنافسة.

- أفراد عينة الدراسة انقسموا الى مجموعتين مجموعة يؤكدون بأن مدرهم يهتم بشكل كبير بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات ومجموعة ثانية ترى العكس.

3- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة. وبناءً على

النتائج المتوصل إليها في جداول المحور الثالث والموضحة كما يلي:

-أغلبية افراد العينة يرون بأن الصفة البدنية الواجب تطويرها باستمرار هي صفة التحمل.

-أغلبية افراد العينة أكدوا أنهم أحياناً ما يتفوقون في الصراعات الثنائية أثناء المباريات.

-أفراد عينة الدراسة انقسموا الى مجموعتين مجموعة يؤكدون بأنه قادرون على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها ومجموعة ثانية ترى العكس.

-أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنه لديهم المهارة الكافية في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات.

- أغلبية أفراد عينة الدراسة يؤكدون بأنه ليس بإمكانهم القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة.

وعليه نستنتج تحقق الفرضية العامة والفرضيات الجزئية وهو ما يتفق مع نتائج الدراسات السابقة حيث تتفق مع نتائج دراسة "نحوي عماد" تحت عنوان "مدى تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أكابر للرابطة المحترفة الثانية". والتي توصلت الى أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين، كما توصلت أيضا الى أن للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال الفترة المنافسة.

كما تتفق مع دراسة "عباسي صدام" التي تمحورت حول دور التحضير البدني في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اواسط والتي توصلت الى انه يوجد دور فعال في للتحضير البدني في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. كما توصلت أيضا الى أن التحضير البدني يساهم في التحكم الجيد في اداء المهارات اثناء المنافسة.

كما تتفق أيضا مع دراسة "حسام العيداني" والتي هدفت الى الكشف عن اثر الاعداد البدني في تحسين القدرات البدنية والتي توصلت الى ان الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة كما أوصت بضرورة الإهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

وتتفق أيضا مع دراسة "رمضاني سالم 2014" التي هدفت الى معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أكابر حيث توصلت الى أن لكثافة المنافسة الرياضية تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم "أكابر" - كما أن التحضير البدني الجيد يساهم في مواجهة كثافة المنافسة الرياضية والحفاظ على اللياقة البدنية.

أيضا توصلت الى أن التحضير البدني العلمي والمنظم وبالطرق العلمية الحديثة وبواسطة أخصائي التحضير البدني يلعب دور هام في الوصول إلى الفورمة الرياضية والتغلب على كل المؤثرات والعوائق التي قد تواجه الرياضي.

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها من خلال ما أشار إليه "مارتينز" 1933 الى أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك. وكذلك انه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة، كما أن للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية ايجابية من اجل الاستمرار في التطور وتحديد الاستعدادات ومن هنا فواجب المدربين تبين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من اجل أغلبية تحسن الناتج الأكثر ايجابية منها السلبية عند الرياضيين (أمين الخولي.مرجع سابق.ص:204).

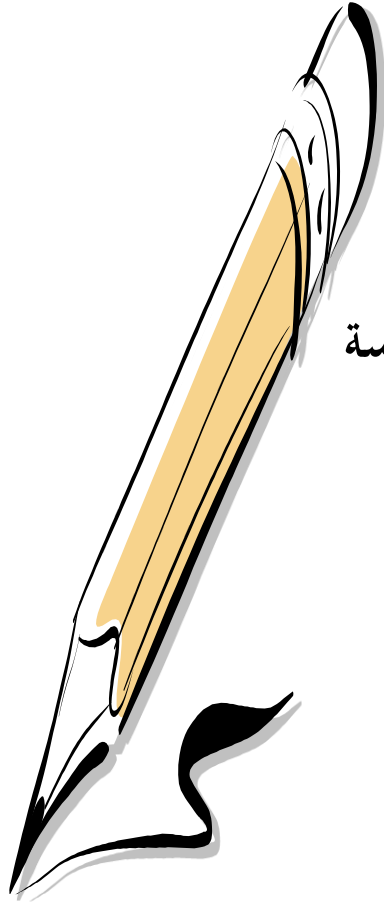
بالإضافة الى ذلك يمكن القول أنه قد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية أيضا حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص: 35).

وفيما يخص تحسن أداء اللاعبين فيمكن القول بأن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.(حنفي محمود مختار، 1988، ص : 54-63).

وعليه يمكن القول أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين. وللتغلب على الجانب السلبي ينبغي مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية.

الفصل الخامس

إستنتاجات وإقتراحات الدراسة



✓ استنتاجات عامة

✓ توصيات واقتراحات

✓ الأفاق المستقبلية للدراسة

✓ المراجع المعتمدة في الدراسة

✓ الملاحق

✓ ملخص الدراسة

1- الإستنتاجات:

- فمن خلال تحليلنا لنتائج المحاور الثلاث اتضح لنا إن الفرضيات قد تحققت وهذا ما تؤكده النتائج التالية:
- يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً.
- و تمكنا من الوصول إلى مجموعة من الأفكار و المعلومات التي يمكن ان نلخصها في عدة نقاط أهمها:
- لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
 - للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال الفترة المنافسة.
 - يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.
 - وجوب الاهتمام بالتحضير البدني العام والخاص قبل بداية المنافسة.
 - اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.
 - إدراك اللاعبين بأهمية ودور الصفات البدنية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.

2- اقتراحات:

- على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الموجه للاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي تعتبرها ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.
- وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى وعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني و تنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباع الطرق التدريبية العلمية. وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملاً مساعداً ومسهلاً لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.
- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء و عامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.
 - الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية .
 - اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.
- إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.
- ضرورة برمجة حصص للاسترجاع والاستشفاء.
- توفير الوسائل والمكانيات المادية (العتاد، الهياكل والمنشأة، وسائل الاسترجاع) والبشرية كضم محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني.

3- الافاق المستقبلية للدراسة:

- نرجو ان تكون دراستنا بداية ومنطلق لدراسات اخرى تلمس هذا الموضوع.
- ادراج دراسات وتكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب في مستقبل القريب.
- القيام بدراسات مشاهمة في رياضات اخرى.
- مدى تأثير وسائل الاسترجاع على اللياقة البدنية اثناء المنافسة الرياضية لدى رياضي العاب القوى.
- دور اجهزة الاسترجاع في التقليل من الحمل الزائد لدى لاعبي كرة القدم.

خاتمه

إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضروريات الحياة لهذا وجب الاهتمام بها وإيجاد جميع الإمكانيات والمقومات والاتجاهات، ولعل أبرز الرياضات التي تعد الأكثر شعبية في العالم كرة القدم باعتبارها محبوبة الجماهير، وبالنظر إلى شعبيتها العابرة للقارات وجب الاهتمام بها في كل جوانبها بالنظر لعدة عوامل تحيط بكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم وتأثيرها على اللياقة البدنية ، بالنسبة لممارسيها نظرا إلى ما تتطلبه كرة القدم الحديثة بالنظر إلى المنافسات الكثيرة التي تؤثر تأثيرا سلبيا بالخصوص على اللياقة البدنية للاعبين الفرق ، وقد ارتأينا في بحثنا المتواضع هذا إبراز تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية في رياضة كرة القدم " صنف أكابر" والتي وضحتها من خلال دراستنا النظرية والميدانية وذلك انطلاقا من الفرضيات ووصولا إلى نتائج الاستبيان وتحليلها ومناقشتها وقد وصلنا إلى أن كثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم تؤثر سلبا على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم لذا وجب علينا الاهتمام الجيد بالتحضير البدني والصفات البدنية واستخدام وسائل الحديثة و المتطورة في التدريب البدني من اجل الوصول الى احسن النتائج وتحويل كثافة المنافسة الرياضية من شيء سلبي الي شيء ايجابي يساعد اللاعب في تطوير مستواه الى الافضل .

قائمة المصادر والمراجع

المصادر:

• القرآن الكريم

المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب، الرياضي"؛ الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر 1997.
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"؛ دار الفكر العربي، مصر 1994.
- 3- إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف، القاهرة 1980.
- 5- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعرفة (216)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت ، 1996 .
- 6- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة" ؛ دار الهدى ، عين مليلة سنة 2006 .
- 7- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقاعد التدريب الرياضي وتنظيماته"؛ دار المعارف، العراق: 1990.
- 8- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 9- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 10- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق، 1984.
- 11- بشير صالح الرشدي: "مناهج البحث التربوي" ؛ الطبعة الأولى، كلية التربية، جامعة الكويت ، 2000.
- 12- بونيف نو: دور التدريب الرياضي في بناء تماسك الفريق الرياضي لكرة القدم، شهادة ليسانس. قسم ادارة وتسير، جامعة المسيلة، 2009.
- 13- ثامر محسن وواثق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل، بغداد 1989.
- 14- جماعة من الاساتذة: المعجم الوسيط، للتراث العربي، طبعة الاولى، الجزء الاول، 2000.
- 15- وحيد محجوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد 1989.
- 16- حسن أحمد الشافعي ورضوان احمد مرسي: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون سنة.
- 17- حسن السيد أبوعبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ الطبعة الأولى ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 18- حسن علي حافظ ومحمد الخطاب: "المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"؛ مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة 1972.
- 19- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ دار الفكر العربي، مصر 1998.
- 20- حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، بدون تاريخ.

- 21- حفصاوي بن يوسف : رسالة ماجستير - دراسة نفسية - اجتماعية للسلوكيات العدوانية و أعمال العنف عند المتفرجين في ملاعب كرة القدم . كلية العلوم الاجتماعية . قسم ت ب ر دالي إبراهيم . 2001 .
- 22- حسين عبد الحميد رشوان، في مناهج العلوم؛ مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، مصر، 2008.
- 23- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- 24- كمال درويش و محمد حسنين: "التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر، 1984.
- 25- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر، 1997. 39 - المنجد في اللغة والاعلام، طبعة 36، دار المشرق، بيروت، 2002.
- 26- المؤنس رشاد الدين: المرام في المعاني والكلام، طبعة الاولى، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2000.
- 27- مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ الطبعة الثانية، دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان، 1998.
- 28- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 29- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"؛ بدون طبعة، مصر، 1985.
- 30- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990.
- 31- محمد مفتي إبراهيم، "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"؛ دار الفكر العربي عمان الأردن ، 1994.
- 32- محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي؛ طبعة الثالثة، دار المعارف الجامعية الاسكندرية، مصر، 1986.
- 33- محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ الطبعة الثانية، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية، بدون تاريخ.
- 34- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"؛ ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1992.
- 35- مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية"؛ مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، سنة 1999.
- 36- مفتي إبراهيم محمد: "الإعداد المهاري والخططي"؛ دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة ، 1998 .
- 37- مفتي إبراهيم: "التدريب الرياضي الحديث"؛ دار النشر العربي، القاهرة، بدون تاريخ.
- 38- مفتي إبراهيم محمد: "التدريب الرياضي الحديث"؛ الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، القاهرة. 2001
- 39- موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"؛ الطبعة الأولى ، دار الفكر، عمان ، 1999.
- 40- معين امين السيد، المعين في الاحصاء، دار العلوم للنشر، القبة، 1998.
- 41- مهند حسين البنشاوي واحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"؛ الطبعة الأولى ، دار وائل للنشر، عمان، 2005.

- 42- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ الطبعة الأولى ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.
- 43- سامي صفار وآخرون: "كرة القدم"؛ الجزء الأول، الطبعة الثانية، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1987.
- 44- عمر مصطفى التير: "استمارات استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الإجماع"؛ معهد الإنماء العربي، بيروت، 1986.
- 45- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي والطرق اعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1995.
- 46- عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ الطبعة الأولى، دار التفكير، بيروت، 1991.
- 47- فريد كامل ابو زينة، عبد الحافظ الشايب واخرون، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، عمان، الاردن 2006.
- 48- قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"؛ الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، عمان، الأردن 1998.
- 49- رجاء وحيد دويدري: "البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية"؛ دار الفكر المعاصر دمشق، سوريا.
- 50- رومي جميل: " فن كرة القدم دار النفايس"؛ بيروت، الطبعة الثانية ، 1986.
- المذكرات:
- 51- علي أحمد مذكور: منهج تعليم الكبار، دار الفكر العربي مصر، 1978.
- الجرائد والمجلات:
- 01- المذكرة الإعلامية: مجلة يصدرها المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية، الجزائر، 1998 .
- 02- حفصاوي بن يوسف: رسالة ماجستير-دراسة نفسية- اجتماعية للسلوكيات العدوانية وأعمال العنف عند المتفرجين في ملاعب كرة القدم ، كلية العلوم الاجتماعية ، قسم ت ب ر ، دالي إبراهيم، 2001.
- المراجع باللغة الفرنسية:

01- Akramov: sélection et préparation Junes foot balleurs, Education vigot, paris:1985.

02-P-swienberg, d, Gould: psychologie du sport de l'activité physique, vigot, paris:1997

03- Delandesheever "Introduction à La recherché éducation, EDA:collin bouvillier, paris:1970.

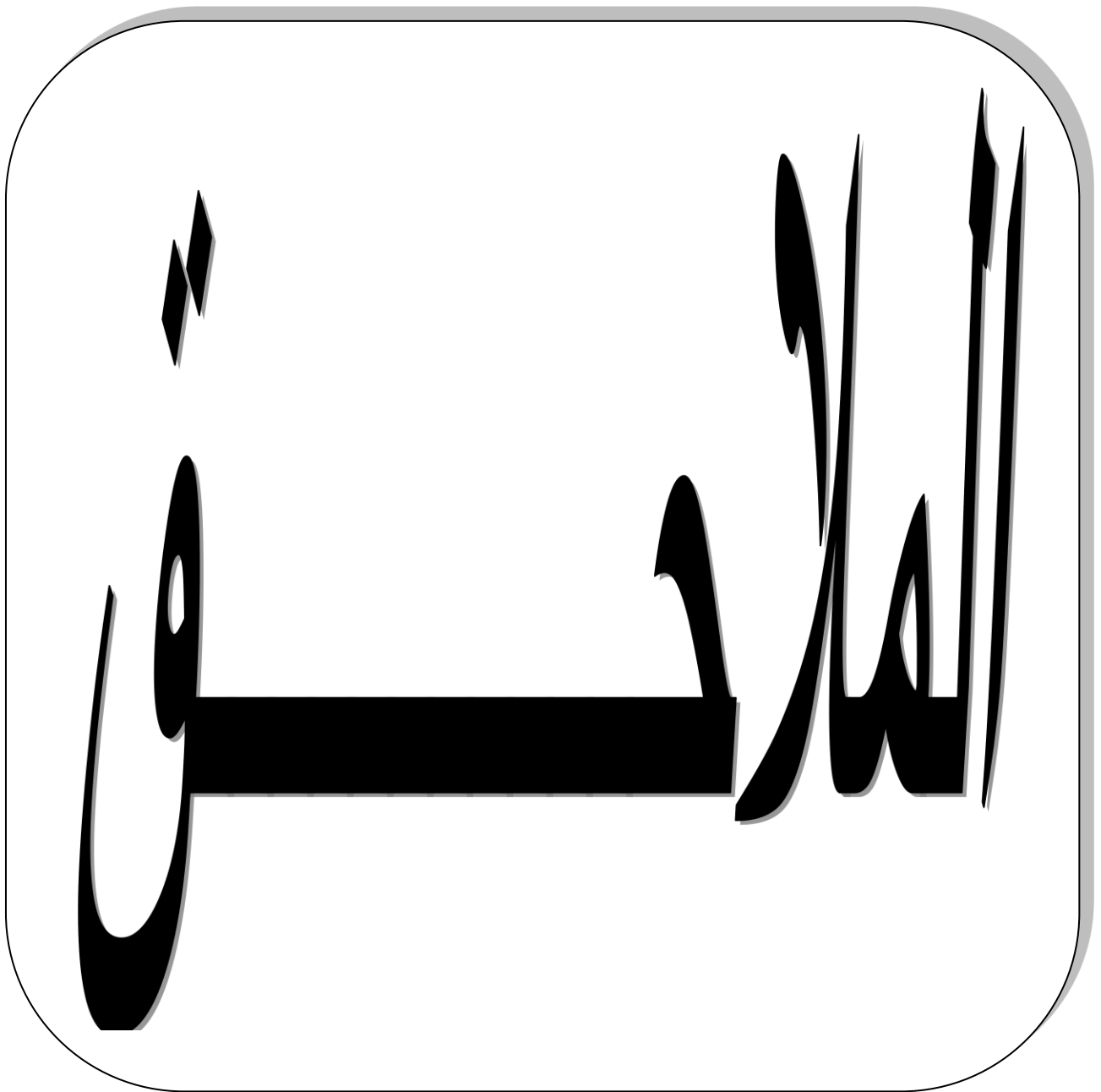
- 04- Dornh martin habil :l'éducation physique et sportif, opu ,Alger :1993.
- 05-jobbes B-Leveque M- Football-:La Preparation Physique,Ed Amphora,Paris,1987.
- 06- Georges petite – le Ropert de sports – dictionnaire de la langue de sports 1990.
- 07- Gurgen weineck : Manuel d'entrainement, edition4, paris : 1997.
- 08-Matviev: psychologie sportive, ed-vigot, France : 1997.
- 09- Matviev .tp. aspects fondantmataux de l entrainement .édition VHGOT. Paris 1983.
- 10- Palmatou "l'entrainement sportif et Mh odlogie". Edition revees eps.paris1982.
- 11- Pswienberg : psychologie de sport et de l activité physique .vicot paris 1997.
- 12- Rechard alderman : Manuel de psychologie du sportif, Edition vigot, .paris
- 13- R-Teman, j-Simon: Foot ball performance, edition, amphora, Paris, .1991
- 14- R-telman:foot ball techniques nouvelles D'internement, édition amphore, paris :1990
- 15- Topin Bernard: préparation et entrainement du foot balleurs, edition amphora, paris ;1990.
- 16- -WIHIMG.AT. APSYCOLGIES SPORRTIF EDITION .VIGOT.1976

مواقع إنترنت:

www.fifa.com)

[http:// members -Lycos. Fr/ Adorare/ XYIZNWSKI Foot balle.](http://members-Lycos.Fr/Adorare/XYIZNWSKI_Foot_balle.))

(Htm



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

قسم تدريب رياضي

استبيان خاص باللاعبين

تحية طيبة وبعد ...

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تحت عنوان "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم" - دراسة ميدانية لفئة أكابر أولمبي المسيلة ووفاق المسيلة.

نرجو من حضرتكم مساعدتنا في إنجاز هذا العمل وذلك بالإجابة على الأسئلة المتضمنة في الاستبيان بكل صدق وموضوعية ولكم منا كل التقدير والاحترام.

ملاحظة:

ضع علامة (x) في الخانة التي تراها مناسبة.

السنة الجامعية 2018-2019

السنة الجامعية 2018-2019

المحور الاول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الاول:

هل يتأثر مستواك البدني بعد اجرائك لعدد كبير ومتسلسل من المباريات؟

 لا نعم

السؤال الثاني:

هل تشعر بالتعب والارهاق اثناء المباريات؟

 لا نعم

السؤال الثالث:

هل يؤثر التعب والارهاق على مستوى ادائك اثناء المنافسة؟

 لا نعم

السؤال الرابع:

هل انت قادر على اثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها؟

 ضعيف متوسط جيد

السؤال الخامس:

هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى؟

 ضيق المدة المخصصة للراحة كثافة المنافسة نقص التحضير البدني

السؤال السادس:

ما هو تقييمك لأدائك بعد اجراء سلسلة من المباريات؟

كثرة الاصابات التعب والارهاق تدني النتائج

السؤال السابع:

هل يتحسن ادائك بعد ان تلعب عدة مباريات؟

نعم لا

المحور الثاني: اهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك من مباراة لأخرى؟

نعم لا

السؤال التاسع:

هل لحالتك البدنية تأثير على ادائك اثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال العاشر:

هل يهتم مدريكم بشكل كبير بالأعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله؟

نعم لا

السؤال الحادي عشر:

كيف تكون حالتك النفسية عندما تشعر بنقص لياقتك البدنية؟

فقدان الثقة بالنفس القلق عدم المبالاة بالمنافسة

السؤال الثاني عشر:

هل للتحضير البدني تأثير على قدرتك في اتمام بعض المباريات؟

نعم لا

السؤال الثالث عشر:

هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على ادائك خلال فترة المنافسة؟

نعم لا

السؤال الرابع عشر:

بعد المنافسة كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمتم به؟

إيجابي سلبي مقبول

السؤال الخامس عشر:

هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

نعم لا

السؤال السادس عشر:

هل يهتم مدريكم بشكل كبير بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسة؟

نعم لا

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

السؤال السابع عشر:

في رأيك ماهي الصفة البدنية الواجب تطويرها باستمرار؟

التحمل القوة السرعة الرشاقة المرونة

السؤال الثامن عشر:

هل انت متفوق في الصراعات الثنائية اثناء المباريات؟

احيانا دائما مطلقا ذرا

السؤال التاسع عشر:

هل انت قادر على اثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

نعم لا

السؤال العشرون:

هل لديك المهارة الكافية في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

نعم لا

السؤال الواحد والعشرون:

هل بإمكانك القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

نعم لا

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "أكابر". دراسة ميدانية" لبعض أندية بلدية المسيلة صنف أكابر".

هدف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم والإنعكاسات التي تولدها كثرة المنافسة وكثافتها.

مشكلة الدراسة:

- هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

- لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم.

- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

- يتأثر الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة.

عينة الدراسة: عينة عشوائية وكانت متكونة من 30 لاعب من بعض اندية بلدية المسيلة "أكابر" وهم كالتالي:

Om m'sila -

Wrm m'sila -

المجال المكاني الزماني: ملعب ورتال البشير.

المجال الزماني: قمنا بإجراء دراستنا ابتداء من 20 جانفي الي 20 ماي 2019.

المنهج المتبع: استعملنا المنهج الوصفي.

ادوات الدراسة: استمارة الاستبيان موجه للاعبين.

النتائج المتوصل إليها:

- لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم.

- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.

الإقتراحات:

- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية يؤدي إلى أفضل النتائج.

- الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة

أثناء المنافسة.

Study Summary

Title of the study: "The extent of the impact of the intensity of sports competition on the fitness of football players." The first team.

Study Objective:

- To know the extent to which the intensity of sports competition affects the fitness of football players and the repercussions generated by the multiplicity of competition and its intensity.

Study problem:

- Does the intensity of sports competition in football have a negative impact on the fitness level of players?

Hypotheses of the study

General Hypothesis:

The intensity of sports competition in football plays a role in the negative impact on the fitness of football players.

Partial Hypotheses:

- The size and intensity of sports matches a role in the negative impact on the performance and overall return of football players.

- Physical preparation has a role in improving the performance of players during the competition period.

- The overall performance of the players is influenced by the physical preparation and the development of the physical qualities of the game.

Sample of the study: A random sample was composed of 30 players from some of the clubs of the municipality of M'sila " The first team " are as follows:

- Om m'sila

- Wrm m'sila

Spatial domain: Wertal Al Bashir Stadium.

Time domain: We conducted our study from 20 January to 20 May 2019.

Methodology: We used the descriptive approach.

Study Tools: The questionnaire is intended for players.

Results:

- The real goal of physical preparation is to improve the performance of players during the competition.

- Taking care of different physical qualities and continuously in training programs.

- Increase the effectiveness of physical preparation of the intensity and size has a role in the overall performance of the players during the competition period.

- Physical attributes are closely related to the good performance of players.

Suggestions:

- Follow the scientific methods in the physical preparation of physical qualities leads to the best results.

- The physical aspect is a factor of excellence and success.

- Not neglecting good physical preparation as a part and an important factor has a positive impact in improving the performance of players and achieve good results during the competition.