

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص التحضير النفسي الرياضي
تحت عنوان :

مدى تأثير فيروس كوفيد 19 على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "أكابر"

دراسة ميدانية لفرق الرابطة المحترفة الثانية

تحت إشراف :
د / كوتشوك سيد أحمد

من إعداد الطالب:
• جعفري عبد القادر

السنة الجامعية: 2021/2020

التشكرات:

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب على ماأنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "كوتشوك سيد احمد" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في نجاز هذا البحث، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدربي ولاعبى الفرق الذين وجه لهم الإستبيان وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

جعفري عبد القادر

الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات هذه ثمرة من الجهد والاجتهاد اهدي هذا العمل المتواضع إلى منبع الحنانرمز العطف والمحبة على التي لن أوافيها حقها مهما قدمت لها إلى من تقع الجنة تحت أقدامها وأمرنا الرحمان بطاعتها أُمي الغالية إلى رمز الفخر والاعتزازالذي شق لي درب الحياة من أجل راحتي، إلى الذي لن أرد له القليل مما منحني، أبي العزيز رحمه الله برحمته الواسعة وأسكنه فسيح جناته.

إلى كل عائلتي - أخوتي - أخواتي، أخوالي وخالاتي، أعمامي وعماتي وكل أولادهم كل باسمه وكل العائلة صغيرها وكبيرها دون أن أنسى الجدة أطال الله في عمرها .

تحية خاصة للأستاذ الدكتور سيد احمد كوتشوك.

وإلى من تقاسم معي حلو الحياة ومرها إلى كل الأهل والأقارب والأصدقاء.

جعفري عبد القادر

المحتويات

الصفحة

الموضوع.....	أ.....
التشكرات.....	ب.....
الإهداء.....	ج.....
المقدمة.....	01.....

الجانب النظري

1- أهمية البحث.....	03.....
2- إشكالية البحث.....	04.....
3- فرضيات البحث.....	05.....
4- أهداف البحث.....	06.....
5- الدراسات السابقة والمرتبطة.....	07.....
6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.....	09.....
7- صعوبات البحث.....	10.....

الجانب النظري.

* الفصل الأول: كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها

تمهيد.....	11.....
1-1- تعريف كرة القدم.....	12.....
1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم.....	12.....
1-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم.....	14.....
1-4- تطور كرة القدم في الجزائر.....	18.....
1-5- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية.....	20.....
1-6- مبادئ كرة القدم.....	21.....
1-7- قواعد كرة القدم.....	22.....
1-8- توضيح قوانين اللعبة.....	23.....
1-9- طرق اللعب في كرة القدم.....	27.....

29.....خلاصة

*** الفصل الثاني: التحضير البدني للاعب كرة القدم**

31.....تمهيد

32.....1-2- ملحة عن التحضير البدني

32.....2-2- مفهوم التحضير البدني

33.....2-3- أنواع التحضير البدني

34.....2-4- التحضير النفسي والتكتيكي

35.....2-5- التحضير النفسي للاعب كرة القدم

36.....2-6- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم

36.....2-7- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم

37.....2-8- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم

37.....2-8-1- تعريف اللياقة البدنية

37.....2-8-2- مكونات اللياقة البدنية

49.....خلاصة

19.* الفصل الثالث: كوفيد

50.....تمهيد

*** الفصل الأول: المنهجية المستخدمة في البحث.**

63.....تمهيد

64.....1-1- المنهجية المستخدمة في البحث

64.....1-1-1- المنهج المتبع

64.....1-1-2- الأدوات المستخدمة في البحث

68.....1-3-1- المنهج المتبع

65.....2-1- مجتمع البحث

66.....3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها

66.....4-1- أسلوب التحليل الإحصائي

67.....5-1- متغيرات البحث

67.....6-1- مجالات البحث

68.....1-7-حدود الدراسة.

* الفصل الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الإستهبان.

69.....2-1- تحليل ومناقشة نتائج الإستهبان الخاص بالمدرين.

69.....2-1-1- تحليل نتائج المحور الأول.

77.....2-1-2- تحليل نتائج المحور الثاني.

87.....2-1-3- تحليل نتائج المحور الثالث.

98.....2-2- تحليل ومناقشة نتائج الإستهبان الخاص باللاعبين.

98.....2-2-1- تحليل نتائج المحور الأول.

106.....2-2-2- تحليل نتائج المحور الثاني.

115.....2-2-3- تحليل نتائج المحور الثالث.

123.....* الإستهتاج العام.

124.....* الإقتراحات والتوصيات.

125.....* الخاتمة.

* المراجع.

- الملاحق.

مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القديم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها مايتناسب 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 وحاضرها 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.

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

لتعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية حيث أزال الحدود بين مايسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو ، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراهنا بمنظوره الخاص والبعض يراها رياضة ترويحية 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 مايسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا، حيث أن للتحضير 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 إختيار 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".

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة ومايبدله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات.

لقد تسببت جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) في أكبر اضطراب في التقويم الرياضي العالمي منذ انتشار هذا الوباء في جميع أنحاء العالم وبدرجات متفاوتة، حيث تم إلغاء أو تأجيل الأحداث الرياضية مما يؤثر هذا الإلغاء على اللياقة البدنية للاعبين وخاصة في ظل توقف المنافسات الرسمية في كرة القدم وحتى المتفرجين مباريات للمشاهدة ولا يوجد لدى اللاعبين مباريات للعب. ونتيجة لذلك، يتم تشجيع اللاعبين على "اللعب من أجل الإنسانية" بدلاً من التركيز على النقاط.

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "مدى تأثير كوفيد 19 على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم على مستوى الفرق لكرة القدم

حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا الذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن في صدد دراسته: هل فيروس كورونا (كوفيد 19) دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟ وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة كما ركزنا على الدراسات السابقة هذا فيما يخص الجانب التمهيدي .

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

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

أما الفصل الثالث فقد خصصناه إلى فيروس كورونا (كوفيد 19).

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

بالإضافة إلى بعض الإقتراحات والتوصيات والملاحق.

1- أهمية البحث:

إن للرياضة في عصرنا هذا أهمية كبيرة فهي لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي، بل تحولت إلى علم من علوم التربية فنجد للرياضة وممارستها أهدافا مسطرة يحاولون الوصول إليها والهدف العام عند الرياضيين هو الحصول على نتائج جيدة ولا يتأتى إلا بالتحضير الجيد والمتكامل سواء كان نفسيا أو بدنيا،ومن خلال هذه

العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة البحثية والتي تعود على الرياضيين بفوائد عديدة تمكنهم من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني. وكثيرا مانسمع ، نقرأ التصريحات الكثيرة للمدربين عبر وسائل الإعلام أن إنهم يفرقهم يعود إلى عوامل مختلفة منها ..الخ..... نقص التحضير البدني قبل بداية الموسم، عوامل خطئية ... ومما لاشك فيه أن لأي دراسة من الدراسات أهمية وقيمة بحيث تختلف هذه الأهمية من دراسة لأخرى حسب ماتقتضيه كل واحدة منها وأهميتها البالغة من مختلف الجوانب وذلك لأن:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة.
- مكانة وقيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم.
- تعتبر ظاهرة جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) في عصرنا جديدة لذلك وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع.
- تأثير جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) وأهميته البالغة على مختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.
- ضعف وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات بالإضافة إلى كثرة الإصابات بالرغم ماتملكه من طاقات هامة

فكان سبب إختيارنا للموضوع راجع إلى:

- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.
- علاقة ظاهرة جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) بالانقطاع عن المنافسات الرسمية واللياقة البدنية للاعبين.
- الميل الشخصي لكل ماتقدمه كرة القدم.
- الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
- يعد تكملة وإثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم.

2- إشكالية البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية فشتى 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".

فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي إمتلاك قوة بدنية عالية ل لاعب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة وبلاعب كرة القدم (القسم الوطني الأول لكرة القدم) بصفة خاصة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته وإستعداداته وكل ماتميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها ،وعلى مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق بدنيا وما تحقق من تطوير لعناصر 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 طاقاتهم وقدراتهم أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك . حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما للإرتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية(المستمرة، التكرارية، الدائرية ، الفترية)من خلال إجراء التبرصات والمعسكرات التدريبية.

في ظل ظهور وباء جديد في مختلف أنحاء العالم المعروف بفيروس كورونا (كوفيد 19) الذي أثر على صحة سكان العالم بصفة عامة وتأثيره على اللاعبين لكرة القدم وخاصة علي لياقتهم البدنية بسبب توقف وتأجيل أغلب المنافسات الرسمية وهذا يؤثر على تحضيرهم البدني وخاصة اللياقة البدنية بسبب نقص المنافسة . وعلى الرغم من الجهود التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بدنيا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع غلا انه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء إنتشار جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) وهذا إلى ما أخذنا إلى طرح التساؤلات التالية:

- هل لكوفيد 19 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- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

إن كوفيد 19 دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

الفرضيات الجزئية

- 1- كوفيد 19 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.

4- أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيمايلي:

- التعرف على الإنعكاسات التي يولدها كوفيد 19.
- معرفة مدى تأثير كوفيد 19 على مستوى أداء اللاعبين.
- إبراز دور وأهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
- تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.
- الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أداء اللاعبين.

كما يمكن حصر أهداف هذا البحث خاصة، في كونه عبارة عن دراسة الجانب البدني والاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات التكتيكية والقدرات الخططية.

5- الدراسات السابقة والمرتبطة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتمة 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:

بعنوان " فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة" وكانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي:

- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها.

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

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

ومن أهداف الدراسة مايلي :

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- السعي إلى لفت المدربين والمسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبين كرة القدم.

الدراسة الثانية:

جاءت المذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية التي كانت بعنوان "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"
وكانت فرضيات البحث المقترحة كالاتي:

- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي وهي علاقة إرتباطية.
 - كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
- وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 30مدرب ومحضر بدني من أندية القسم الوطني الثاني مجموعة الشرق وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- وقد أعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات ومحاوله قياسها.

كما أنه استخدم الإستبيان والمقابلة ومن بين أهداف هذه الدراسة مايلي:

- توضيح أهمية مدة التحضير البدني على مردودية الفريق خلال المنافسة.
- العلاقة بين تحسن الأداء ومدة تحضير الصفات البدنية.
- أهمية ودور الصفات البدنية في زيادة مردودية لاعبي كرة القدم.

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

1- تعريف كرة القدم:

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

2- اللياقة البدنية:

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.

3- صنف الأكاير:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والأشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و40 سنة بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.

5- صعوبات البحث:

- باعتبار أن لكل بحث صعوبات تواجهه فقد لخصنا العراقيل التي صادفتنا في إنجاز هذا البحث فيما يلي:
- قلة الدراسات التي تطرقت إلى مثل موضوعنا.
 - صعوبة توزيع استمارات الاستبيان على الفرق وجمعها.
 - ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتربص الميداني.
 - الإنطلاقة المتعثرة للدراسة في بداية الموسم مما انعكست تأثيراتها سلبا علينا.

6- التعليق على الدراسات المشابهة:

- عند مقارنة الدراسات المشابهة المذكورة سابقا نجد أنها قد تشابهت في الاهداف والنتائج، حيث كانت هذه الدراسات مهتمة كثيرا ومستهدفة على أهمية التحضير البدني للاعبين في تنمية الصفات البدنية وهذا ماأشارت إليه الدراسة الأولى تحت عنوان فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة

- المنافسة والتي هدفت إلى مدى تأثير التحضير البدني على اداء لاعبي كرة القدم،والدراسة الثانية تحت عنوان فعالية التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة حيث هدفت إلى توضيح مدى اهمية التحضير البدني.
- وهذا ما اتضح للطالبان الباحثان على اهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة وهذا ماهدفت إليه دراستنا،ويرى الطالبان الباحثان أن هاتين الدراستين إتفقت على النقاط التالية:
 - -اهمية التحضير البدني
 - -إبراز دور أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم
 - -التأثير السلبي الكبير لنقص التحضير البدني للاعبين
 - -إتباع المنهج الوصفي للوصول إلى النتائج المرجوة
 - -إتفقت هاتين الدراستين على استخدام النسب المئوية في عملية المقارنة وكذلك التمثيل البياني ويشير الباحثان أنه من خلال الدراسات السابقة تم الاستفادة من مايلي:
 - -تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث
 - -استخدام أسلوب التحليل الاحصائي المناسب لطبيعة البحث وكيفية عرض النتائج وتفسيرها
 - -الاتباع المنهج الوصفي للدراسة مشكلة البحث
 - حيث تم الاستفادة من النتائج التي توصلت إليها الدراسات المشابهة وأخذها بعين الاعتبار في إنجاز هذا البحث المتواضع

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

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

1-1- تعريف كرة القدم :

1-1-1- التعريف اللغوي :

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

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.

وقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك، تم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

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

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

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدماً" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة.

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

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" Calcio"، كانت تلعب في فلورونسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورونسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كفي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل. ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي.

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

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.

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

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

1-3-1- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

1-3-1- تطور كرة القدم عالميا:

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

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ،أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchow بمعنى ركل الكرة .

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماي" "KUMARI" منذ 14 قرنا مضت وفي إيطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو" "CALCIO" تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

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

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

وقدمت توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك *ادوارد الثاني* وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب

وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومثقفة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

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

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920 م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929 م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930 م بمشاركة 13 منتخب 04 من أوروبا و09 من أمريكا .

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

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

1-3-2- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

- 1845: وضعت جامعة كامبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).
- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، أيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .

- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة لل نوادي والمنتخبات الوطنية .
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل .
- 1930: فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2) .
- 1934: نظمت في إيطاليا ،القارة الإفريقية منلت شرفيا بالمنتخب المصري .
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء .
- 1938: اشتراك 35 منتخب في التصفيات التمهيدية وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي إيطاليا والمجر فازت إيطاليا 4-0 .
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية، لتستأنف بعد نهايتها .
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات،شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا ،نشط النهائي الاروغواي والبرازيل 2-1 .
- بعد التغيرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا .
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط .
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .
- 1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 3-2 .
- 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم .
- 1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي .
- 1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية .
- 1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1 .

- 1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت بها إنجلترا.
- 1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 4-1 واحتفظت البرازيل بكأس *جون ريمة* لأنهم فازو بها ثلاث مرات .
- 1982: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان * الجزائر والكويت* أحرز المنتخب الإيطالي الكأس بعد فوزه على إيطاليا 3-2.
- 1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.
- 1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.
- 1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.
- 1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي بالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-0.
- 2002: بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0.
- 2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.
- 2010: ستقام في إفريقيا و لأول مرة حيث ستحتضنها جنوب إفريقيا.
- 1-4-4- تطور كرة القدم في الجزائر :**

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

1-4-1- المرحلة الأولى:(1895-1962).

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

غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي للجزائر

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

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

1-4-2- المرحلة الثانية: (1962-1976)

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

1-4-3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

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

، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن

المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني .
 أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة 1976 .
 ، وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 ،
 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث
 كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000 ، 2001 ، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 .
 أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة
 لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة
 أما فريق وداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م .
 وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم
 المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل
 الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية
 والدولية.

1-5- الكرة الجزائرية في أزمة:

أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991-2007 فإن كرة القدم الجزائرية
 عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني
 في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة
 اللامعة من اللاعبين ، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 وكان السبب إداري حيث
 إدراج اللاعب يتمثل في قضية "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وهو معاقب من طرف الكاف يوم
 10/01/1993 .

علاوة على ذلك خروج المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996 ، يليها المشاركة
 السلبية في دورة بوركينا فاسو سنة 1998 التي تعتبر مأساة كبيرة حيث خرج المنتخب الوطني بثلاث إنهزامات أمام
 كل من غينيا و بوركينا فاسو والكامرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا ونيجيريا سنة 2000 ثم تليها
 دورة 2002 التي أقيمت في الكامرون وكانت النتائج مثل سابقتها ، وفي دورة تونس 2004 كان نصيب أبناء
 "رابح سعدان" و "بوعلام شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب ، بعدها أتت الصدمة الكبرى
 حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر ولم يتأهل الخضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا
 واليابان سنة 2002 هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس إفريقيا الأخيرة في جانفي 2008 بغانا .

1-6- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

- 1917: فتح قسم خاص بكرة القدم.
 1921: ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).
 1958: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".
 1963: تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة إتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.
 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
 1967: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.
 1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
 1976: أول كأس للأندية البطلة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.
 1980: أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.
 1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
 1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.
 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
 1998: أول تتويج لفريق واد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف.

1-7- شعبية كرة القدم:

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

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

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الاورغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كأس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من حيث الشعبية ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف أن الاورغواي فازت بكأس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة، حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992.

لأورغواي مساحتها 18000 كلم² أي ثلث مساحة فرنسا سكانها 2 مليون نسمة فيها 3600 نادي يضم 125000 لاعب.

البراغواي مساحتها 170000 كلم² عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000 لاعب.

ومن هذا يتضح أن جزء من سبعة عشر جزءا من سكان الاورغواي يلعبون كرة القدم وهذه النسبة تكاد لاتصدق. مما تقدم نستطيع وبسهولة أن ندرك سر جنون هذه الدول بهوية كرة القدم وأن نكشف الحرارة المتدفقة في نفوس جماهيرهم وسبب الحوادث المثيرة التي حدثت بكثرة في ملاعب كرة القدم ومما يزيد الدهشة يقول "عوض شعبان" أول شيء صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالا ونساء شيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم، بحيث لا تدخل منزلا في "ريو" أو "ساو باولو" أو غيرها ألا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني.

1-8- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والضر وف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون وتعاوننا تماما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تماما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم مستعدة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

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

1-9- قواعد كرة القدم :

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

1-9-1- المساواة:

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

1-9-2- السلامة:

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

1-9-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

1-10- 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).

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12م، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (9,12م)، 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 (5,5م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5,5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى. منطقة الجزاء: تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كما يلي:

يرسم خطان 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 (11م) 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 وارتفاعها (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 71,3سم ولا يقل عن 68,2سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440غرام ولا يقل عن 400غرام. وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²).

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.

القانون الرابع: معدات اللاعبين

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

- قميص، تبان، "سروال قصير أو شورتر".

- جوارب وأحذية.

- 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 يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.

القانون السادس: الحكام المساعدون

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

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. وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم إستئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.

القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما ترتد 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.

القانون الحادي عشر: التسلسل

التسلسل: 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 التسلسل.

القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

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

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 لاعب آخر فإنها تحتسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ.

القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتقدف 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 قديمه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس ، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وان يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر ، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس .

القانون السادس عشر: ركلة المرمى

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

القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها لاعب من الفريق المدافع ، فغنه أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة 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.

1-11-1- طرق اللعب في كرة القدم:

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

1-11-1-1- طريقة 2-4-4

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

1-11-2- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

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

1-11-3- طريقة 3-3-4:

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

1-11-4- طريقة 3-3-4:

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

1-11-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين 1-4-3-2.

1-11-6- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

1-11-7- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).
خلاصة:

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

تمهيد:

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

ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الاتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية.

ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلف في بعض العناصر فالمدرسة السوفياتية تعتبر أنّ مكونات اللياقة هي:

القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وترتبط هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية " والتي تتشكل من عناصر بدنية، فنية وخططية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية

أما من وجهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض، القوة البدنية، والمقاومة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميته.

2-1- لمحة عن التحضير البدني:

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

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

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

2-2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

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

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

2-3- أنواع التحضير البدني:

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

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.

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

2-3-1- 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.

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

2-3-2- 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 اللبقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.

2-3-3- خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري.

2-3-4 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 تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص.

2-5- التحضير التقني والتكتيكي:

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

وكرة القدم ليست سوى لعبة لاهي فن ولاهي علم ولكن أي لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي جيداً التنسيق بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة وتكون في توازن مع القدم الأخرى.

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

2-6- التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض.

الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة.

وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية:

أولا: لا نقصد بهذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

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

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

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

خامسا: إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادرا على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب.

2-7- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم:

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة القدم في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق، العمل والعقلانية... الخ

ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الإنفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملان تجاه السوابق العائلية المدرسية والاجتماعية للاعب كرة القدم فالتوازن الإنفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والإنفعالات. عموما أبطال العالم العدوانيون قادرين على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرين على الإستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقاءهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة وفضلا عن ذلك مع تطور المعانة البسيكولوجية.

2-8- 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 والتمرينات 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 التمرينات ولكن لا تحمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات. وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لوما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الإحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة.

2-9- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

2-9-1 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 "جارلس بوخير ولارسون" على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية". ويعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحموية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. (2)

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

2-9-2- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

* صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

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

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

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

كما إعتبر القدرة الحركية العامة "General motor ability" أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.
- توافق القدم والعين.

2-9-3- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز.

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية.

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

2-9-3-1-أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.
- القوة الخاصة.

أولاً: القوة العامة:

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

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.
- التمارين بواسطة الكرات الطبية.
- التدريب الدائري.

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 بأكثر 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.

2-9-3-2-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 الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

ب-طريقة المنهجية الشديدة:

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

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

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

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

2-3-3-9 أهمية القوة:

للحظة 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.

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والغليكوجين.
- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل.

2-4-9-4 السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

2-4-9-1 أنواع السرعة:

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولاً: سرعة الإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعد على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق 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 دورًا مهمًا لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة.

ثانياً: 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 مابين 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.

2-4-9-2 طرق تنمية السرعة:

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

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 بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ 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.

2-4-9-3 أهمية السرعة:

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

2-9-5- المرونة:

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

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

2-9-5-1- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية:

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

ثانياً: المرونة السلبية:

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

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.
- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر.

2-9-5-2- طرق تطوير المرونة:

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

- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.

- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال 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.

2-9-5-3- أهمية المرونة:

- إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:
- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

2-9-6- التحمل:

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

2-9-6-1 أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.
- تحمل خاص.

أولاً: التحمل العام:

وهو أن يكون الرياضي قادرا على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة ،دون صعوبات بدنية،وعليه يجب أن يكون قادرا 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.

ثانيا: التحمل الخاص:

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

ومن الممكن أن تقتزن 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.

2-6-9-2- 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.

إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكييف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

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

2-6-9-3- 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.

2-9-7- الرشاقة:

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

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعداد حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

2-9-7-1- أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.

- رشاقة خاصة.

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

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

2-9-7-2- مكونات الرشاقة :

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

ب- التوازن: يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج-التوافق: يعرّف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.

2-9-7-3- طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أسلوب يستخدم 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 التيس يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

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

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

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

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

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

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

- تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الإلتباه 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 طبقا لقواعد تنميتها.

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.

2-9-7-4- أهمية الرشاقة:

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

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.⁽¹⁾

2-10- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

2-10-1- 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.

2-10-2- طريقة التدريب الفتري:

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

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

2-10-3- طريقة التدريب التكراري:

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

2-10-4- 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 تلو 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.

2-10-5- 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 تمارينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

2-10-6- طريقة التدريب المحطات:

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

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

2-10-7- 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 اذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.

خلاصة:

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

تمهيد

فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من فيروسات الجهاز التنفسي، ويسبب بعضها أمراضاً أقل من غيرها، مثل نزلات البرد، وأمراض أخرى أشد مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة، وتنتقل بعض هذه الفيروسات بسهولة من شخص لآخر، عكس فيروسات أخرى.

ويبحث قسم إدارة الرعاية الصحية والسلامة والصحة المهنية على التدابير الوقائية الرئيسية التالية ضد جائحة كورونا.

ما هو فيروس كورونا كوفيد-19؟

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرض مُعدٍ يسببه فيروس كورونا مكتشف حديثاً.

يعاني معظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس كوفيد-19 من اعتلالات تنفسية خفيفة إلى متوسطة، ويتعافون دون حاجة إلى علاج خاص. ويُعدّ كبار السن وأولئك الذين يعانون من مشاكل طبية كامنة مثل الأمراض القلبية الوعائية والسكري وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة والسرطان الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة باعتلالات خطيرة. وأفضل طريقة لمنع وإبطاء انتقال العدوى هي أن تكون على علم جيد بفيروس كوفيد-19، والمرض الذي يسببه وكيفية انتشاره. احم نفسك والآخرين من العدوى عن طريق المداومة على غسل يديك أو فركهما باستخدام مطهر كحولي وعدم لمس وجهك .

ينتشر فيروس كوفيد-19 في المقام الأول من خلال قطرات اللعاب أو إفرازات الأنف عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس، لذلك من المهم أن تمارس أيضاً آداب التنفس (على سبيل المثال، عن طريق السعال بثني

المرفق)

أعراض فيروس كورونا كوفيد-19؟

يختلف تأثير فيروس كوفيد-19 من شخص إلى آخر. ويعاني معظم المصابين من اعتلالات خفيفة إلى معتدلة ويتعافون دون دخول المستشفى.

الأعراض الأكثر شيوعاً:

- حمى.
- سعال جاف.
- إرهاق.

الأعراض الأقل شيوعاً:

- أوجاع وآلام.
- احتقان الحلق.
- إسهال.
- التهاب الملتحمة.
- صداع.
- فقدان حاسة التذوق أو الشم.
- طفح جلدي أو تغيير لون أصابع اليدين أو القدمين.

الأعراض الخطيرة:

- صعوبة التنفس أو ضيق النفس.

• ألم أو ضغط في الصدر.

• فقدان القدرة على النطق أو الحركة.

اطلب الرعاية الطبية الفورية إذا كنت تعاني من أعراض خطيرة. اتّصل دائماً قبل زيارة الطبيب أو المرفق الصحي .

ينبغي للأشخاص الأصحاء الذين يعانون من أعراض خفيفة، أن يتعاملوا مع تلك الأعراض بالمنزل .

يستغرق الأمر في المتوسط 5-6 أيام بين إصابة الشخص بعدوى الفيروس وظهور الأعراض، ومع ذلك قد تصل

المدة إلى 14 يوماً

الوقاية من فيروس كورونا كوفيد-19؟

لمنع العدوى وإبطاء انتقال كوفيد-19، قم بما يلي:

اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء، أو افركهما بمطهر كحولي.

حافظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين الأشخاص عند السعال أو العطس.

تجنّب لمس وجهك.

غطّ فمك وأنفك عند السعال أو العطس.

إلزم المنزل إذا شعرت بتوعّك.

امتنع عن التدخين وغيره من الأنشطة التي تضعف الرئتين.

مارس التباعد البدني بتجنّب السفر غير الضروري والابتعاد عن التجمعات الكبيرة.

اتخذ خطوات الوقاية من المرض مع مسببات الأمراض التنفسية:

تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص الذين يعانون من التهابات الجهاز التنفسي الحادة مثل الحمى والسعال وصعوبة التنفس.

قم بالغسل المتكرر لليدين، خاصة بعد الاتصال المباشر بالمرضى أو بيئاتهم.

يجب على الأفراد الذين يعانون من أعراض عدوى الجهاز التنفسي الحادة ممارسة آداب النظافة / السعال التنفسي بما في ذلك:

البقاء في المنزل إذا كنت مريضاً؛

حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين؛

غطي فمك وأنفك بمنديل يمكن التخلص منه عند السعال أو العطس؛

استخدام أقرب وعاء للنفايات للتخلص من المناديل بعد الاستخدام؛

تعقيم اليدين عن طريق غسل اليدين بالماء والصابون غير المضاد للميكروبات، أو فرك اليدين بالكحول، أو غسل اليدين المطهرات وذلك بعد الاتصال بإفرازات الجهاز التنفسي والمواد الملوثة.

تجنب الاتصال المباشر وغير المحمي بالمزارع الحية أو الميتة أو الحيوانات البرية.

عند زيارة الأسواق المكتظة في المناطق التي تشهد حاليًا حالات فيروس كورونا المستجد، تجنب الاتصال المباشر

وغير المحمي بالحيوانات الحية والأسطح الملامسة للحيوانات؛

يجب تجنب استهلاك المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيداً، ويجب التعامل مع اللحوم النيئة أو الحليب أو الأعضاء الحيوانية بعناية، لتجنب التلوث المتبادل مع الأطعمة غير المطبوخة، وذلك وفقاً لممارسات سلامة الأغذية الجيدة.

تشير المعلومات الأولية إلى أن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية سيئة معرضون لخطر الإصابة بشكل متزايد بأمراض خطيرة من هذا الفيروس.

**هل يمكن منع انتشار فيروس كورونا المستجد بالوسائل العادية؟

يمكن منع انتشار فيروس كورونا على النحو التالي:

- 1- اغسل يديك بالماء والصابون جيداً مع تدليكهما باستمرار لمدة 20 ثانية على الأقل.
- 2- قم بتغطية الفم والأنف بالمنديل أثناء السعال أو العطس، وإذا لو يتوفر لديك منديل قم بتغطية الفم والأنف بالجزء الداخلي من الكوع.
- 3- تجنب لمس العينين والفم والأنف
- 4- حافظ على وجود مسافة ثلاث خطوات بينك وبين الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض البرد والانفلونزا.
- 5- قم بإلغاء رحلاتك إلى خارج البلاد أو تأجيلها.
- 6- عند عودتك من الخارج قم بقضاء الأربعة عشر يوماً الأولى في المنزل.
- 7- تأكد من تهوية الأماكن التي تتواجد بها بشكل جيد.
- 8- قم بتنظيف الأسطح المستخدمة كمقابض الأبواب وأقباس الكهرباء والأحواض بالماء والمنظفات كل يوم.
- 9- لا تشارك حاجياتك الشخصية كالمناشف مع الآخرين.
- 10- اغسل ملابسك بالمنظفات العادية في درجة حرارة بين 60-90 درجة مئوية.
- 11- تجنب الاتصال المباشر كالمصافحة باليد أو العناق.
- 12- تناول الكثير من السوائل، واتبع نظاماً غذائياً متوازناً، وانتبه إلى نمط نومك اليومي من أجل تقوية الجهاز المناعي.

13- إذا كنت تعاني من أعراض البرد والانفلونزا، فلا تكن على اتصال بالمسنين وذوي الأمراض المزمنة،

ولا تخرج دون ارتداء قناع طبي (كمامة).

14- إذا ظهرت عليك أعراض الحمى والسعال وضيق التنفس، قم بارتداء القناع أو الكمامة الطبية،

وتوجه إلى مركز الرعاية الطبية القريب منك.

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول وهي على الترتيب التالي:

- كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها.
- التحضير البدني للاعب كرة القدم.
- المنافسة الرياضية.

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

1-1- المنهجية المستخدمة في البحث:

1-1-1- المنهج المتبع:

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

فإن المنهج الذي إتبعناه 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.

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".

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

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

1-1-2- الأدوات المستخدمة في البحث:

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

1-1-2-1- المقابلة:

تعرف على أنها محادثة موجهة يقوم بها الباحث مع المبحوث بغرض الحصول على معلومات لتوظيفها في البحث العلمي أو الإستعانة بها في عمليات الإرشاد والتوجيه والتشخيص والعلاج.

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

1-1-2-2- الإستبيان:

يعرّف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان منة خلال وضع إستمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت، الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. إذ اعتمدنا ما يعرف بإستمارة الإستبيان 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 إختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة وإعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ويشترط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز، ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة، ومن بين أنواع الأسئلة التي إستخدمنا في الإستبيان هي:

1-1-2-1-1- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل إستفهام 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 إختيار واحد منها.

1-1-2-2-1-1- الأسئلة نصف المغلقة:

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

1-1-2-2-2-1-3- الأسئلة المحدودة بأجوبة:

وهي أسئلة مقيدة بأجوبة مقترحة من البحث ويختار المجيب إحداها أو يرتبها حسب تفضيله.

1-2- مجتمع البحث:

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

ومن الناحية الإصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ- كتب -سكان-أو أية وحدات أخرى).

1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

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

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".

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة.

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الأول (أكابر) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات وذلك لسببين:

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

- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت على 30 لاعبا لكرة القدم وثلاث مدربين موزعين على:

- مدرب و10 لاعبين من فريق.
- مدرب و10 لاعبين من فريق.
- مدرب و10 لاعبين من فريق.

1-4- أسلوب التحليل الإحصائي:

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

$$\begin{array}{l} \text{س} \longleftarrow 100\% \\ \text{ع} \longleftarrow X \end{array}$$

فإن

$$\frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}} = X$$

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

1-5- متغيرات البحث:

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل، والثاني تابع، والثالث وسيطي.
1-5-1 المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج. ويظهر المتغير المستقل في البحث في كثافة المنافسات (المباريات).

2-5-1 المتغير الوسيطي:

وهو الأداة التي تربط بين المتغير المستقل والمتغير التابع، ويظهر في البحث في مدى التأثير.

3-5-1 المتغير التابع:

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

ويظهر المتغير التابع في البحث في مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

1-6-6 مجالات البحث:

1-6-1 المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من :

- ملعب منور قربوسي بالنسبة لفريق أولمبي أرزيو.
- ملعب الحبيب بو عقل بالنسبة لجمعية وهران.
- ملعب 13 أبريل 1956 بالنسبة لفريق مولودية سعيدة.

2-6-2 المجال الزماني:

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

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

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم إستمارات الإستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 01 أبريل 2020 وتم استرجاعها بتاريخ 12 أبريل 2020.

1-7-7 حدود الدراسة:

بعد تحليلنا ومناقشة الدراسة التي تم التوصل فيها تحقق صدق الفرضيات حيث وجدنا أن الفرضية الأولى قد تحققت بنسبة 71.85 % عند اللاعبين و 85.71 % عند المدربين والمتمثلة فيروس كوفيد 19 دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعب كرة القدم.

ومن خلال ما أجريناه تأكد أنه يمكن تعميم نتائج هذه الفرضية على مستوى فرق القسم الوطني الثاني لكرة القدم.

أما نتائج الفرضية الثانية والمتمثلة للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة قد تحققت بنسبة 78.66% عند اللاعبين و 88.88% عند المدربين وتبين لنا أنه يمكن تعميمها على باقي فرق القسم الوطني الثاني لكرة القدم.

أما الفرضية الثالثة المتعلقة بتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة فقد تحققت هذه الفرضية بنسبة 76% عند اللاعبين و 78.78% عند المدربين وعليه نستطيع تعميم نتائج هذه الفرضية على فرق القسم الوطني الثاني لكرة القدم.

❖ المحور الأول: تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية

السؤال الأول:

هل يتأثر الأداء العام للاعبين بفيروس كورونا (كوفيد 19) ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على الأداء العام للاعبين.

الجدول رقم(01): يوضح مدى تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على الأداء العام للاعبين.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (01) يتضح لنا أن 03 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون فيروس كورونا (كوفيد 19) تأثير سلبي على أداء اللاعبين بينما لا يوجد تكرار أي بنسبة 00% بان فيروس كورونا (كوفيد 19) ليس له تأثير على الأداء العام للاعبين.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن المدربين يؤكدون على أن فيروس كورونا (كوفيد 19) التأثير السلبي على أداء اللاعبين العام أثناء المنافسة مما ينعكس ذلك على نتائج الفريق سلبيا.

السؤال الثاني:

هل يؤثر فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (02): يوضح مدى تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	%100
لا	00	%00
المجموع	03	%10

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة الجدول رقم (02) يتبين لنا 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن فيروس كورونا (كوفيد 19) له الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن اغلب المدربين يؤكدون أن فيروس كورونا (كوفيد 19) الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الثالث:

هل يؤثر فيروس كورونا (كوفيد 19) على تديني نتائج الفريق؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى فيروس كورونا (كوفيد 19) على نتائج الفريق.

الجدول رقم (03): يوضح مدى تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة القدم.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 03 تبين لنا أن 02 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة %66.66 من المدربين يعتبرون أن فيروس كورونا (كوفيد 19) تؤثر سلبيا على نتائج الفريق بينما ينفي 01 تكرر أي مايمثل نسبة %33.33 تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على نتائج الفريق.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول أن فيروس كورونا (كوفيد 19) يؤثر سلبا على نتائج الفريق في حين يرى بعض المدربين عكس ذلك وذلك راجع إلى ظهور التعب والإرهاق عند اللاعبين.

السؤال الرابع:

كيف تقيم أداء فريقك بدنيا بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19)؟

الغرض من السؤال:

معرفة تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19).

الجدول رقم (04): يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
جيد	00	%00
متوسط	03	%100
ضعيف	00	%00
المجموع	03	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتضح لنا أن 03 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19) يتأثر الفريق من خلال تراجع الأداء البدني حيث يقيمون أداء فريقهم بالمتوسط.

الاستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19).

السؤال الخامس:

إلى ما ترجعون تدني نتائج بعض الفرق وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟

الغرض من السؤال:

معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.

الجدول رقم (05): معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نقص التحضير البدني	01	%33.33
فيروس كورونا (كوفيد 19)	02	%66.66
ضيق المدة المخصصة للراحة	00	%00
المجموع	03	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (05) يتبين لنا 02 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة %66.66 من المدربين يرون أن تراجع نتائج الفريق وكثرة الإصابات ناجمة عن فيروس كورونا (كوفيد 19) فيما أشار %33.33 من المدربين على نقص التحضير البدني.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يرجعون كثرة الإصابات وتراجع النتائج إلى فيروس كورونا (كوفيد 19) في حين يرجع البعض ذلك إلى نقص التحضير البدني.

السؤال السادس:

أي الحالات ترونها ناتجة عن فيروس كورونا (كوفيد 19) التوقف المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19)؟

الغرض من السؤال:

معرفة الحالات التي تنجر عن التوقف المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19).
الجدول رقم (06): يوضح الحالات التي التوقف المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
كثرة الإصابات	00	%00
التعب والإرهاق	03	%100
تدني النتائج	00	%00
المجموع	03	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (06) تبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون ويؤكدون أن الحالات التي تنجم عن التوقف المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19)، هي التعب والإرهاق.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن التوقف المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19). أثرا سلبيا على اللاعبين وتنجر عنها حالات التعب والإرهاق التي تؤثر على برنامج أعمالهم المسطرة.

السؤال السابع:

هل تعتبرون أن فيروس كورونا (كوفيد 19) يساهم في زيادة الإنسجام عند اللاعبين؟

كيف.....؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة فيروس كورونا (كوفيد 19) في الانسجام عند اللاعبين.

جدول رقم(07): يوضح مساهمة فيروس كورونا (كوفيد 19) في الانسجام عند اللاعبين.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (07) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن فيروس كورونا (كوفيد 19) لا يساهم في الانسجام عند اللاعبين.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل مناقشة النتائج أن أغلب المدربين يعتبرون أن فيروس كورونا (كوفيد 19) لا يساهم في الانسجام عند اللاعبين لذلك يتم تنظيم مقابلات ودية لتحقيق الانسجام الذي يعتبر جانب هام من جوانب كرة القدم مما يسمح ويسهل للمدربين بوضع الخطط التدريبية بسهولة.

إستنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي صيغت بأن فيروس كورونا (كوفيد 19) دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبي كرة القدم وكان عنوان المحور تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع من معرفة تأثير الأداء العام للاعبين فيروس كورونا (كوفيد 19) إلى معرفة مساهمة فيروس كورونا (كوفيد 19) في زيادة الانسجام عند اللاعبين. ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول مايلي:

- المدربون يؤكدون على أن الأداء العام للاعبين يتأثر سلبا بفيروس كورونا (كوفيد 19).
- فيروس كورونا (كوفيد 19) يؤثر سلبا على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.
- التأثير السلبي لفيروس كورونا (كوفيد 19) على نتائج الفريق.
- المدربون يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19).
- إرجاع المدربين كثرة الإصابات وتراجع النتائج إلى التأثير السلبي لفيروس كورونا (كوفيد 19).

ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:
(لفيروس كورونا (كوفيد 19) دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبي كرة القدم)

❖ المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (08) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من المدربين يعتبرون أن للتحضير البدني أهمية بالغة على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة

الاستنتاج:

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

السؤال التاسع:

هل تولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 09 تبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة

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

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالجانب البدني في

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

السؤال العاشر:

ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
تطوير قدرات اللاعب بدنيا	03	100%
تنمية الصفات مهارية	00	00%
تحسين مستوى أداء اللاعبين	00	00%
المجموع	03	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (10) يتبين لنا أن 03 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين لم يشير أي مدرب (0 تكرار ما يمثل نسبة 00%) على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 10 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال الحادي عشر:

هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن الحالة البدنية للاعب لها علاقة طردية مع مستوى أداء اللاعب أثناء المنافسة في حين ينفي 01 تكرار أي بنسبة 33.33% من المدربين بتأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

الاستنتاج:

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

السؤال الثاني عشر:

هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (12) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن التحضير البدني الجيد له علاقة طردية مع الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

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

السؤال الثالث عشر:

هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملاً من عوامل النجاح والتفوق؟

الغرض من السؤال:

معرفة العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (13) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المدربين النجاح والتفوق مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب البدني للاعبين.

الإستنتاج:

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

السؤال الرابع عشر:

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

الغرض من السؤال:

معرفة درجة مساهمة البنية المورفولوجية للاعب في تحسين مستوى أدائه.

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	66.66%
لا	01	33.33%
المجموع	03	100.30%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (14) تبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 66.66% من المدربين يرون أن البنية الجسمية الرياضية للاعب تؤثر بنسبة كبيرة في تحسن أداء اللاعب خلال

المنافسة بينما ينفي 01 تكرار أي نسبة 33.33 % مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة.

الإستنتاج:

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

السؤال الخامس عشر:

هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

الغرض من السؤال:

معرفة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم(15) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون أن هناك علاقة تأثير إيجابي بين التحضير البدني الجيد والأداء الجيد للفريق. وهذا حسب أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان ص(34).

السؤال السادس عشر:

هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

الجدول رقم(16): يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. وهذا مانجده في الفصل الثاني من الجانب التطبيقي في عنصر التحضير البدني في كرى القدم حسب حسن السيد أبو عبده ص(33).

إستنتاج المحور الثاني:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغت بان للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وكان عنوان المحور أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم وجاءت أسئلته من السؤال الثامن إلى السؤال السادس عشر ، من معرفة أهمية التحضير البدني في تحسن أداء اللاعبين أثناء المباريات إلى معرفة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة. ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- وعي المدربين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- إدراك المدربين بأن للتحضير البدني أهمية على الأداء العام للاعب كرة القدم.
- الاهتمام الكبير الذي يوليه المدربين للجانب البدني في برنامج العمل.
- إعتبار الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- الحالة البدنية للاعب تعكس صورته الحقيقية للأداء.
- إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم دور في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:
(للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة)

❖ المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال السابع عشر:

هل للإعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين؟

الغرض من السؤال:

معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

الجدول رقم (17): الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
----------	-----------	----------------

نعم	03	%100
لا	00	%00
المجموع	03	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (17) أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المدربين يرون ويعتبرون أن الإعداد البدني له دور في تنمية مختلف الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) بالإضافة إلى تنمية مختلف القدرات الحركية والمهارية للاعبين.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يجمعون على الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة والقدرات الحركية والمهارية للاعبين. وهذا مانجده في الفصل الثاني من الجانب التطبيقي في عنصر أهمية التحضير البدني للاعبي كرة القدم حسب حنفي محمود مختار ص(37).

السؤال الثامن عشر:

بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم(18): يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	%100

لا	00	%00
المجموع	03	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (18) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لتنمية الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) دور وأهمية ولها أثرها الإيجابي في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل ونتائج الجدول نستنتج أن المدربين يؤكدون على ضرورة تنمية هذه الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال التاسع عشر:

هل تخصصون حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

الجدول رقم(19): يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (19) أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يخصصون حصص لتنمية الصفات البدنية أثناء التدريبات.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن المدربين واعون بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لهاته الصفات.

السؤال العشرون:

هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

الجدول رقم(20): يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (20) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعترفون بأهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية وتطويرها ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

السؤال الواحد والعشرون:

من بين هاته الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال:

معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

الجدول رقم (21): يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
السرعة	01	%33.33
القوة	00	%00
التحمل	02	%66.66
المرونة	00	%00
الرشاقة	00	%00
المجموع	03	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (21) أن 02 تكرر من مجموع التكرارات أي نسبة %66.66 من المدربين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) في حين أشار 01 تكرر أي نسبة %33.33 من المدربين يعتبرون أن السرعة هي الصفة التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم.

الاستنتاج:

من مناقشتنا لتحليل و نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون صفة التحمل هي الصفة البدنية التي يتمتع بها لاعب كرة القدم بدرجة كبيرة والسرعة بدرجة أقل. وهذا ما نجد في الجانب النظري حسب "حنفي محمود مختار"

السؤال الثاني والعشرون:

هل التنوع في طرق تدريب هاته الصفات يحسن البنية الجسمية للاعب؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسين البنية الجسمية للاعب.

الجدول رقم (22): يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسين البنية الجسمية للاعب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	02	66.66%
دائما	01	33.33%
نادرا	00	00%
المجموع	03	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (22) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو يمثل

نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم أحيانا في تحسين البنية الجسمية للاعب فينا أشار 01 تكرار بنسبة 33.33% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم دائما في تحسين البنية الجسمية للاعب.

الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل لنتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الطرق التدريبية تساهم في تحسين البنية الجسمية للاعب وذلك حسب نوعية طريقة التدريب. وهذا مانجده في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية.

السؤال الثالث والعشرون:

بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

الغرض من السؤال:

معرفة دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

الجدول رقم (23): يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	01	%33.33
لا	02	%66.66
المجموع	03	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة %66.66 من المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها غير كافية لتحقيق نتائج إيجابية بينما يرى 01 تكرار بنسبة %33.33 أن الصفات البدنية لوحدها دور في تحقيق نتائج إيجابية.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لتحليل لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها لا تكفي لتحقيق نتائج إيجابية وذلك بالنظر إلى ماتطلبه كرة القدم الحديثة من إعداد لكل النواحي البدنية والنفسية والتكتيكية.

السؤال الرابع والعشرون:

هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف الأحمال ذات الشدة المرتفعة؟

الغرض من السؤال:

دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

الجدول رقم (24): يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (24) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100 % من المدربين يرون أن الإعداد الجيد للصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المداومة) تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن المدربين واعون بضرورة إعداد الصفات البدنية إعدادا جيدا.

السؤال الخامس والعشرون:

هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم؟
الغرض من السؤال:

معرفة مدى تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

الجدول رقم (25): يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول (25) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهم يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن تنمية الصفات البدنية تعتبر عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

السؤال السادس والعشرون:

هل عدم قدرة الرياضي أو اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبط بضعف أو افتقار اللاعب لهاته الصفات؟

الغرض من السؤال:

معرفة الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم.

الجدول رقم(26): يوضح الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	%66.66
لا	01	%33.33
المجموع	03	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول (26) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهم ما يمثل نسبة %66.66 من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية يساهم أحيانا في تحسين البنية الجسمية للاعب بينما ينفي % 33.33 من اللاعبين دور الصفات البدنية في سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية وأداؤها.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يؤكدون أن سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية وأداؤها مرتبط بتطور الصفات البدنية لدى كل لاعب. وهذا مانجده في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم.ص(38).

إستنتاج المحور الثالث:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة وكان عنوان المحور دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة وجاءت أسئلته من السؤال السادس عشر إلى السؤال الأخير من معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات المهارية والحركية للاعبين إلى معرفة الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم. ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي:

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
- تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.
- اعتبار أنه الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

من خلال كل هذا نستنتج صحة الفرضية الثالثة التي تقول:

(يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة)

❖ تحليل نتائج المحور الأول: تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الأول:

هل يتأثر مستواك البدني بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19)؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19) بدنيا على اللاعبين.

الجدول رقم (01): يوضح مدى تأثير التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19)؟ بدنيا على اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	66.67%
لا	10	33.33%
المجموع	30	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (01) يتبين لنا أن 20 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 66.67% من مجموع اللاعبين يعتبرون بأن التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19) يؤثر عليهم بدنيا، بينما ينفي 10 تكرارات أي ما يمثل نسبة 33.33% من مجموع اللاعبين تأثير التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19) عليهم بدنيا.

الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة نتائج الجدول (01) أن التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19) له تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين حيث أن التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19) يؤثر سلباً على الحالة البدنية للاعبين مما يؤثر على أدائهم خلال المباريات.

السؤال الثاني:

هل يتتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المباريات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

الجدول رقم (02): يوضح شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	15	50%
دائما	08	26.26%
نادرا	05	16.16%
أبدا	02	6.66%
المجموع	30	6%

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (02) أن 15 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 50% من اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق أثناء المباريات في بعض الأحيان ونسبة 16.16% من اللاعبين نادرا مايشعرون بالتعب والإرهاق بينما يرى 08 تكرارات أي نسبة 26.26% يشعرون دائما بالتعب والإرهاق ونسبة 6.66% من اللاعبين لايشعرون بالتعب والإرهاق.

الإستنتاج:

من مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن التعب والإرهاق يؤثر على اللاعبين بنسب متفاوتة ربما راجع إلى طبيعة المنافسة والتحضير البدني قبل المباريات.

السؤال الثالث:

هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (03): مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
بدرجة كبيرة	03	10%
بدرجة أقل	21	70%
لا يؤثر	06	20%
المجموع	30	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03) يتبين لنا أن لأداء اللاعبين كانت بنسب متفاوتة حيث أن 21 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 70% من اللاعبين يرون أن التعب والإرهاق يؤثر على مستوى أدائهم ولكن بدرجة أقل في حين أشار 06 تكرر أي نسبة 20% أن التعب لا يؤثر على أدائهم خلال المنافسة ويرى 03 تكرارات أي نسبة 10% أن التعب والإرهاق يؤثر على أدائهم بدرجة كبيرة.

الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن أغلب اللاعبين يؤثر عليهم التعب والإرهاق نسبيا أثناء المنافسة بدرجات متفاوتة ربما يعود إل التريصات التي يقومون بها قبل بداية الموسم.

السؤال الرابع:

هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها ؟

الغرض من السؤال:

معرفة كل قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات.

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	19	64.33%
دائما	11	36.66%
نادرا	00	00%
المجموع	30	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتبين لنا أن 19 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 64.66% من اللاعبين يرون أنهم قادرون على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات أما نسبة 36.66% يعتبرون أنهم فعلا قادرون على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات.

الإستنتاج:

نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول تباين المواقف حول قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنياً على الميدان في كل المباريات.

السؤال الخامس:

هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من مباراة لأخرى.

الجدول رقم (05): يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (05) يتبين لنا أن 24 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 80% من مجموع اللاعبين يعتبرون أنهم لا يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى وذلك راجع إلى مدة الراحة بين المباريات بينما يعتبر 06 تكرارات من مجموع التكرارات وذلك ما يمثل نسبة 20% يقولون أنهم يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى.

الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (05) أن مدة فترة الراحة المخصصة بين المباريات لها التأثير الإيجابي على مستوى اللاعبين البدني والمهاري وتسهم بدرجة كبيرة في المحافظة على استرجاع اللاعبين لطاقاتهم ولياقتهم البدنية .

السؤال السادس:

كيف تقيم مستوى أدائك بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19)؟

الغرض من السؤال:

معرفة تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19).

الجدول رقم (06): يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19)؟.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
جيد	07	%23.33
متوسط	14	%46.66
مقبول	09	%30
ضعيف	00	%00
المجموع	30	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06) يتبين لنا أن 14 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 46.66% من اللاعبين يرون أن مستوى أداؤهم متوسط بعد لتوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19) في حين أشار 09 تكرارات بنسبة 30% يرون أن أداؤهم مقبول بعد إجراء سلسلة من المباريات بينما نسبة 23.33% يرون أن أداؤهم جيد بعد لتوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19).

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن أغلب اللاعبين يجمعون أن مستواهم بعد لتوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19) يقيمون مستواهم من متوسط إلى المقبول وذلك راجع إلى طبيعة الفريق من حيث التفاهم و الانسجام التكتيكي بين اللاعبين.

السؤال السابع:

نسمع أن بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة لتوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19) هل يتحسن أداؤك بعد أن تلعب عدّة مباريات؟
الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير عدد المباريات على الأداء العام للاعبين.

الجدول رقم(07): يوضح معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا جليا من خلال تحليل نتائج الجدول (07) أن 30 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من اللاعبين يعتبرون أن لعب عدد مباريات يحسن من أدائهم

الإستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول 07 لعب عدد كبير من المباريات يعود بالأثر الإيجابي على الأداء العام للاعبين بحيث أن للمنافسة دور في تحسن أداء اللاعبين خلال المباريات بالأخذ بعين الإعتبار أن تكون هذه المنافسة منتظمة أي غير مكثفة.

إستنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بان فيروس كورونا (كوفيد 19) دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة القدم وكان عنوان المحور تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع، من معرفة التأثير بالمستوى البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات إلى معرفة تحسن الأداء بعد لعب عدة مباريات ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- لفيروس كورونا (كوفيد 19) تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين.
- تأثير حالي التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- مدى حرص اللاعبين على الظهور بمستوى أداء مقبول.
- التأثير السلبي الذي قد ينجم عن التوقف المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19).

ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:

(لفيروس كورونا (كوفيد 19) دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة القدم)

❖ المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية التحضير البدني في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم(08): يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

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

المجموع	30	%100
---------	----	------

تحليل ومناقشة النتائج:

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

الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني الجيد لماله الأثر الإيجابي في تحسن دورهم أثناء المنافسة. وهذا ما أشرنا إليه في الجانب النظري في عنصر أهمية التحضير البدني في كرة القدم (إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب كرة القدم وخاصة أثناء المباريات.....) ص(37).

السؤال التاسع:

هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

الغرض من السؤال:

معرفة العلاقة بين تأثر مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

الجدول رقم (09): يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	23	%76.66
دائما	00	%00
نادرا	05	%16.66

مطلقا	02	%6.66
المجموع	30	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

إن نتائج التحليل تبين أن هناك 76.66 % من اللاعبين يتأثر مستواهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها بينما يرى 16.66% أنهم نادرا ما يتأثر مستواهم البدني بالحالة البدنية التي يكونون عليها.

الإستنتاج:

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

السؤال العاشر:

هل يولي مدربكم إهتماما كبيرا بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟

الغرض من السؤال:

معرفة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

الجدول رقم (10): يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (10) أن أغلب اللاعبين 27 تكرر من مجموع التكرارات 90% من اللاعبين يرون أن مدربهم يولي أهمية للتحضير البدني في برنامج عمله قبل المنافسة بينما ينفي 03 تكرارات بنسبة 10% من اللاعبين أن مدربه لا يولي أهمية للتحضير البدني قبل المنافسة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالتحضير البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة في حين بعض المدربين لا يولون للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة وهذا ما يظهر قيمة التحضير البدني حيث يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعبين بدنيا وظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد الإعداد في كرة القدم الحديثة وهذا حسب حسن السيد أبو عبده .

السؤال الحادي عشر :

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

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير اللاعب نفسيا عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

الجدول رقم (11): يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
فقدان الثقة بالنفس	07	23.33%
قلق	22	73.33%

عادي	00	10%
عدم المبالاة بالمنافسة	01	3.33%
المجموع	30	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة النتائج المبينة في الجدول نجد أغلب اللاعبين 21 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 70% يكون تحت تأثير الحالة الانفعالية والمتمثلة في القلق في حين أشار 07 تكرر أي بنسبة 23.33% يفقدون الثقة بالنفس عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية في حين لايبالي بذلك 01 تكرر أي بنسبة 3.33% عدم مبالاتهم بالمنافسة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول التأثير السلبي الذي قد ينجم عن الحالات الإنفعالية المتمثلة في القلق جراء نقص التحضير البدني والذي ينعكس سلبا على أداء اللاعب والفريق ككل. وهذا مانجده في الجانب النظري في عنصر التحضير النفسي للاعب كرة القدم في الشق النفسي التربوي ص(36).

السؤال الثاني عشر:

هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على إتمام بعض المقابلات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	22	%73.33
لا	08	%26.66
المجموع	30	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا جليا أن 22 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 73.33% من اللاعبين يعتبرون التحضير البدني فعال من خلا قدرتهم على إتمام المباريات، بينما ينفي 08 تكرارات ما يمثل نسبة 26.33% بعدم فاعلية التحضير البدني في القدرة على أتمام المباريات.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني ويظهر ذلك في قدرتهم على إتمامهم للمباريات.

السؤال الثالث عشر:

هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة.

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	%83.33
لا	05	%16.66
المجموع	30	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 13 يتبين لنا أن 25 تكرر من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة %83.33 من مجموع اللاعبين يعترفون لمصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة بينما ينفي 05 تكرارات أي بنسبة %16.66 مصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول 13 أن أغلب اللاعبين تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة في حين يعتبر البعض الآخر عكس ذلك مما يبين إرتباط أداء اللاعب بالحالة البدنية التي يكون عليها.

السؤال الرابع عشر:

بعد المنافسة كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمتم به؟

الغرض من السؤال:

تقييم اللاعبين بمدى فاعلية التحضير البدني الذين يقومون به قبل المنافسة.

الجدول رقم(14): يوضح تقييم اللاعبين لفاعلية التحضير البدني الذي يقومون به.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي	19	63.33%
سلبي	00	00%
مقبول	11	36.66%
المجموع	60	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (14) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يرون أن التحضير البدني الذي يقومون به كاف إلى حد كبير حيث يرى 19 تكرر من مجموع التكرارات بنسبة 66.33% من اللاعبين بإيجابية التحضير البدني في حين أشار 11 تكرر ما يمثل نسبة 36.66% من اللاعبين بان تحضيرهم البدني قبل المنافسة مقبول.

الاستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (14) مدى فعالية التحضير البدني الذي يقوم به اللاعبون قبل المنافسة وهذا يوضح الدور الكبير الذي توليه الفرق للجانب البدني.

السؤال الخامس عشر:

هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

الجدول رقم (15): يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن 30 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين يعترفون ويقرون بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

الإستنتاج:

من تحليل ومناقشة نتائج الجدول (15) نستنتج مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة وذلك لماله من أثر إيجابي على أدائهم أثناء المنافسة.

إستنتاج المحور الثاني:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغت بان للتحضير البدني دور في تحسین أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وكان عنوان المحور أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم وجاءت أسئلته من السؤال الثامن إلى السؤال الخامس عشر ، من معرفة أهمية التحضير البدني في تحسن أداء اللاعبين أثناء المباريات إلى معرفة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة. ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- القيمة التي يعيها ويوليها المدرب للتحضير البدني في برنامج عمله.

- التأثير السلبي الذي قد ينجم عندما لا يكون اللاعبون في كامل لياقتهم البدنية عن بعض الحالات الانفعالية والمتمثلة في القلق مما يعكس سلبا على أداء ومردود الفريق.

ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:

(للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة)

❖ المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسن أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة.

السؤال السادس عشر:

هل يولي مدربيكم إهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى الاهتمام الذي يولييه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

الجدول رقم (16): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	26	86.66%
لا	04	13.33%
المجموع	30	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) تبين لنا أن 26 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 65.04% من اللاعبين يقرون على الإهتمام الكبير الذي يبديه مدربهم بتنمية الصفات البدنية بينما ينفي 04 تكرارات أي بنسبة 13.33% إهتمام مدربهم بتنمية الصفات البدنية.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون إهتماما كبيرا لتنمية الصفات البدنية في حين بعض المدربين لا يعيرون إهتماما لتنمية الصفات البدنية.

السؤال السابع عشر:

أي الصفات البدنية يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

الغرض من السؤال:

معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
السرعة	08	26.66%
المداومة	02	6.66%
التحمل	12	40%
الرشاقة	00	00%
القوة	08	26.66%
المجموع	30	100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (17) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة حيث يرى 12 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 40% بينما أشار 08 تكرارات أي بنسبة 26.66% أن السرعة والقوة بنسب متساوية هما الصفتان اللتان يعملان على تطويرها بصفة مستمرة فيما أشار 02 تكرر بنسبة 6.66% يعتبرون المداومة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة.

الإستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول (17) أن اللاعبين يعملون على تطوير الصفات البدنية بصفة عامة وصفة التحمل بصفة خاصة وبصورة مستمرة حيث يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية من حيث إعداد الرياضي بدنيا، كما يعمل أيضا على تنمية الجانب النفسي للرياضي. وهذا ما نجد في عنصر التحمل ص(45).

السؤال الثامن عشر:

هل أنت متفوق في الصراعات الشنائية أثناء المباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الشنائية.

الجدول رقم (18): يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الشنائية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	19	64.33%
دائما	11	36.66%
مطلقا	00	00%
نادرا	00	00%
المجموع	30	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (18) يتبين لنا أن 19 تكرر من مجموع التكرارات وهم وما يمثل نسبة 64.33% متفوقون في الصراعات الشنائية أحيانا بينما يرى نسبة 36.66% أنهم متفوقون دوما في الصراعات الشنائية.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة الجدول أن النسب متفاوتة فيما يخص التفوق في الصراعات الشنائية أحيانا كثيرة وهذا مايدل على أهمية عامل القوة في لعبة كرة القدم والتي تعتبر أحد الركائز الأساسية للاعب كرة القدم الحديثة. وهذا ما نجده في الجانب النظري في عناصر الصفات البدنية ص(49) حسب "حنفي محمود مختار".

السؤال التاسع عشر:

هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

الجدول رقم (19): يوضح معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	%83.33
لا	05	%16.66
المجموع	30	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (19) يتبين لنا أن 25 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة %83.33 من اللاعبين يعتبرون قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات بينما ينفي 05 تكرارات أي بنسبة %16.66 أنهم غير قادرين على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 19 إدراك اللاعبين لمستواهم البدني من خلال إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها وهذا ما يعبر عن قدرتهم على التحمل والقوة . وهذا مانجده في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر التحمل والقوة ص(45).

السؤال العشرين:

هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى المستوى التكتيكي والمهاري للاعبين.

الجدول رقم (20): يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول (20) يتضح لنا جليا أن أغلب اللاعبين 27 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 90% من اللاعبين قادرين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات وهذا ما يوضح مستواهم التكتيكي والمهاري بينما ينفي 03 تكرارات أي بنسبة 10% قدرتهم على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات .

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 20 أن أغلب اللاعبين لديهم مستوى تكتيكي ومهاري متطور والقابلية على التعامل مع المواقف المختلفة. وهذا مانجده في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر التحضير النفسي والتكتيكي (35).

السؤال الواحد والعشرون:

هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	23	%76.66
لا	07	%23.33
المجموع	30	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم(21) يتبين لنا أن 23 تكرر من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة %76.66 من اللاعبين قادرين قادرين على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة وهذا مايدل مستوى تطور الصفات البدنية من (مرونة، رشاقة، وقوة، وسرعة وتحمل) بينما ينفي 07 تكرارات بنسبة %23.33 قدرتهم على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة وذلك راجع بقص تطويرهم لمختلف الصفات البدنية.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليلنا لنتائج الجدول أن أغلبية اللاعبين يتمتعون بمستوى متطور من الصفات البدنية خاصة صفة السرعة مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة وفي مدة زمنية قصيرة حسب سامي الصفار .

وهذا ما نجد في الفصل الأول من الجانب النظري في عنصر الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم ص(38).

السؤال الثاني والعشرون:

هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم.

الجدول رقم(22): يوضح مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	20	66.66%
دائما	00	00%
مطلقا	02	06.66%
نادرا	08	26.66%
المجموع	30	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من تحليل ومناقشة نتائج الجدول (22) يتبين لنا أن 20 تكرر من مجموع التكرارات أي نسبة 66.66% من اللاعبين لديهم صعوبات أحيانا في التعامل مع الكرات العالية بينما يعتبر 26.66% أن ليس لديهم صعوبات مع التعامل مع الكرات العالية.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن اللاعبين الذين لديهم صعوبات مع التعامل مع الكرات العالية كثيرة.

وهذا ما نجد في الفصل الأول من الجانب النظري في عنصر مبادئ كرة القدم ص(22).

إستنتاج المحور الثالث

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة وكان عنوان المحور دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة وجاءت أسئلته من السؤال السادس عشر إلى السؤال الأخير من معرفة إلمام المدرب واهتمامه بتطوير الصفات البدنية أثناء المنافسة إلى معرفة قدرة اللاعب التعامل مع الكرات العالية.

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي:

- اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.
 - حرص اللاعبين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة.
 - أدراك اللاعبين بأهمية ودور الصفات البدنية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.
 - حرص اللاعبين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية ومستوى تكتيكي ومهاري عال.
 - سعي اللاعبين من أجل إتقان المبادئ الأساسية في كرة القدم.
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول:

(يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة)

الاستنتاج العام:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للإستبيانات وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن فيروس كورونا (كوفيد 19) في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين حيث:

يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الإهتمام 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 إنتشار فيروس كورونا (كوفيد 19).

ومن خلال جمع الأجوبة والملاحظات المقدمة من طرف المدربين واللاعبين حول تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة المتعلقة بموضوعنا وذلك نظراً لمكانة وسمعة الفرق الثلاث والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه حيث أجمعوا أن فيروس كورونا (كوفيد 19) في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال المنافسات.

اقتراحات:

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

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

- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.
- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لمانه دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.
- إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

الخاتمة:

إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضروريات الحياة لهذا وجب الاهتمام بها وإيجاد جميع الإمكانيات والمقومات والاتجاهات، ولعل أبرز الرياضات التي تعد الأكثر شعبية في العالم كرة القدم باعتبارها محبوبة الجماهير، وبالنظر إلى شعبيتها وجب الاهتمام بها في كل جوانبها بالنظر لعدة عوامل تحيط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم تؤثر في اللياقة البدنية والأجهزة الداخلية للممارسين نظرا إلى ما تتطلبه كرة القدم الحديثة بالنظر إلى المنافسات الكثيرة التي تؤثر سلبا بالخصوص على اللياقة البدنية للاعبين خاصة لاعبي كرة القدم، وقد ارتأينا في بحثنا هذا المتواضع إبراز تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية للاعبين لكرة القدم "أكابر" والتي وضحناها من خلال دراستنا النظرية والميدانية وذلك انطلاقا من الفرضيات ووصولنا إلى نتائج الاستبيانات وتحليلها ومناقشتها وقد وصلنا إلى أن فيروس كورونا (كوفيد 19) في كرة القدم تؤثر سلبا على اللياقة البدنية للاعبين.

ونرجوا أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدارسات أخرى في المستقبل.

Références

- Akramov. (1985). *sélection et préparation des jeunes*. paris: footballeur paris.
- b-alderman, R. (s.d.). *Manuel de psycholoje du sport*. paris: vigot.
- b-alderman, R. (s.d.). *Manuel de psycholoje du sportif*. france: Recharb b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99).
- Bernard, T. (1990). *préparation et entrainement du footballeur* . paris : emphora.
- Delandesheever. (1976). *Introduction à La recherché éducation*. paris: collin bouvillier.
- dornhof, M. h. (1993). *l'éducation physique et sportif*. alger: OPU.
- Fifa. (2008, 03 18). Récupéré sur www.fifa.com
- grien, H. (1990). *Almanche du sport algérien du sport algerien*. alger: ANEP ROUIBA.
- Jurgenweinècle. (1997). *Manuel d'entrainement*. paris.
- lamoui, k. (1980). *football technique jeux*. alger: entrainement information.
- Matviev. (1997). *psychologie sportive*. France: vigot.
- najem, A. (1998). *l'entrainement sportif*. alger: A.A.C.batna.
- P-swienberg, d. (1997). *psychologie du sport de l'activité physique*. paris: vigot.
- R.telman, J. (1991). *Football performace*. paris: amphora.
- taelman, R. (1990). *football techniques novells d'entrainement*. paris: amphora.
- taelman, R. (s.d.). *football techniques nouvelle d'entrainement*. OPCIT.
- weinek, J. (1986). *:manuel d'entrainement*. paris: vigot.
- إبراهيم علام. (1960). *كأس العالم لكرة القدم*. مصر: دار القومية و النشر.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1997). *التدريب الرياضي*. مصر: دار الفكر العربي.
- أبو العلاء عبد الفتاح، و ابراهيم شعلان. (1994). *فسيولوجيا التدريب الرياضي*. مصر: دار الفكر العربي.
- ابو عبده حسن. (2001). *الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم* (المجلد 1). الإسكندرية مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- أسامة كامل راتب. (1997). *علم النفس الرياضي* (المجلد 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (2000). *تدريب المهارات النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم. (2006). *دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة*. عين مليلة الجزائر: دار الهدى.
- p. 10. (2000, 4 23). م. الحوادث
- الرأي. (2002). *جريدة الرأي*، 17.
- السعيد خياطو. (1997). *مقالة صحفية*. الجزائر: جريدة الشباك.
- مصر: الإسكندرية *تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي*. (1998). أ. ح. الشافعي
- الجمهورية العربية الليبية لكرة القدم. (1987). خ. ع. العنشري
- (1998). *المنكرة الرياضية*. الجزائر: المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية.
- دار الفكر: *عمان الإعداد الوظيفي في كرة القدم*. (1999). م. م. المولى
- أمر الله احمد البساطي. (1990). *أسس و قواعد التدريب الرياضي و تنظيماته*. دار المعارف، 21.
- امر الله البساطي. (1998). *قواعد و أسس التدريب الرياضي*. مطبعة الإنتصار الإسكندرية.
- امير انور الخولي. (1996). *الرياضة و المجتمع سلسلة عالم المعرفة*. الكويت: المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأدب.
- أمين أ، ور الخولي. (1996). *الرياضة و المجتمع "سلسلة عالم المعارف"*. الكويت: المجلس الوطني للفنون و الإدارة.
- بشير صالح الرشدي. (2000). *مناهج البحث التربوي*؛ "ط1، : 2000م، ص (59). الكويت: كلية التربية، جامعة الكويت.
- بطرس رزق الله. (1994). *التدريب في مجال التربية الرياضية*. العراق: جامعة بغداد.
- معهد: الجزائر. *"فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة*. (2005). ا. بوبكري
- التربية البدنية و الرياضية
- ثامر محسن، و واثق ناجي. (1989). *كرة القدم وعناصرها الأساسية*. بغداد: مطبعة جامعة الموصل.
- جميل نظيف. (1993). *موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة* (المجلد 1). بيروت: دار الكتب العلمية.
- حسن السيد ابو عبده. (2002). *الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم* (المجلد 1). الإسكندرية: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.

- حسن عبد الجواد. (1984). كرة القدم (المجلد 7). بيروت، لبنان: دار العلم للملايين.
- حسن عبد الوهاب. (1998). كرة القدم. بيروت: دار المعلمين.
- حسن علي حافظ، و محمد علي الخطاب. (1972). المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية. القاهرة: مكتبة القاهرة الحديثة.
- حسين أحمد الشافعي، و رضوان أحمد مرسلي. (بلا تاريخ). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- حسين عبد الحميد رشوان. (2003). في مناهج العلوم. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- حنفي محمود مختار. (1988). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. (بلا تاريخ). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- دار وائل للنشر: عمان مبادئ التدريب الرياضي. (2005). م، ابراهيم &، ح، البنشلاوي، م، خواجه رجاء وحيد دويدري. (بلا تاريخ). البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية. دمشق سوريا: دار الفكر المعاصر.
- رشيدي فرحات. (1999). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية (المجلد 2). دار النظير عبور.
- رومي جميل. (1986). فن كرة القدم (المجلد 2). بيروت: دار النفائس.
- ريسان مجيد خربيط. (1989). موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. العراق: جامعة بغداد.
- دار الهدى: عين مليلة، الجزائر. (Vol. 1) مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. (2007). ر، زرواتي سالمى صفار. (بلا تاريخ). كرة القدم (المجلد 2).
- سامي الصفار. (1987). كرة القدم. بغداد: مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- دار المعارف: القاهرة الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية. (1980). أ. إ. سلامة طه إسماعيل. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. مصر: دار الفكر العربي.
- عبد الجواد حسن. (1997). المبادئ الأساسية للألعاب الإبداعية لكرة القدم. بيروت: دار العلم للملايين.
- قسم الإدارة و: المسيلة. فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة. (2006). ع، عزة التسبير الرياضي بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير.
- عزت محمود الكاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين. بيروت: دار التفكير.
- دار الفكر العربي: القاهرة. علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. (2002). ح، م، علاوي
- دار الفكر العربي: القاهرة. علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. (2002). ح، م، علاوي
- عمار بوحوش، و محمد محمود الذنبيات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عمر مصطفى التير. (1986). استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع. بيروت: معهد الإنماء العربي.
- فيصل رشيد، الدليمي عياش، و عبد الحق لحمر. (1997). كأس العالم لكرة القدم. مستغانم: المدرسة العليا لاساتذة التربية البدنية والرياضية.
- قاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع.
- كمال درويش، و محمد حسنين. (1984). التدريب الدائري. مصر: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد حسنين، و محمد صبحي. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية (المجلد 3). الإسكندرية: دار الفكر الغربي.
- كمال يحيى الريفي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون (المجلد 2). الأردن: الجامعة الأردنية.
- محمد حسن علاوي. (1985). علم النفس الرياضي. مصر: بدون طبعة.
- محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان. (1990). اختبارات الأداء الحركي. مصر: مطبعة دار الصفاء.
- محمد رفعت. (1988). كرة القدم الشعبية العالمية. بيروت، لبنان: دار البحار.
- محمد شفيق. (1985). البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- محمد عادل. (1695). خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية. القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
- محمد عبده، الوحش صالح، و ابراهيم محمد مفتي. (1994). أساسيات كرة القدم. مصر: دار المعرفة.
- محمد علي محمد. (1986). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الإسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- محمد منصور. (26، 11، 1993). الكرة الجزائرية فوز مستحق. صفحة 23.
- محمد نور عبد الحفيظ سويد. (بلا تاريخ). منهج التربية النبوية للطفل. طيبة، مكة المكرمة، السعودية: دار طيبة.
- محمود عبد الفتاح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (المجلد 2). مصر: دار الفكر العربي.
- محمود عوض بسبوني، و فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

مختار سالم. (1998). كرة القدم لعبة الملايين (المجلد 2). مكتبة المعارف: بيروت.
مصطفى كامل محمود. (1999). الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية (المجلد 2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
قسم الإدارة و :المسيلة بور التخطيط في إدارة البطولات و المنافسات الرياضية. (2006). ب, علي & ج, معوش
التسيير الرياضي كلية العلوم الاقتصادية و علوم التسيير.
مفتي إبراهيم محمد. (1998). الإعداد المهاري والخططي. مدينة نصر القاهرة: دار الفكر العربي.
مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث (المجلد 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
معهد: الجزائر. علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية. (2006). ك, مقال
التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر
مفتي إبراهيم حماد. (بلا تاريخ). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار النشر العربي.
نبيل محمد إبراهيم. (2004). الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
وحيد محجوب. (1989). علم الحركة والتعلم الحركي. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
يحي إسماعيل الحلوي. (2004). الموهبة الرياضية والإبداع الحركي (المجلد 1). مصر: المركز العربي للنشر.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : "مدى تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "أكابر". دراسة ميدانية" لفرق كرة القدم".

هدف الدراسة: معرفة مدى تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم والإنعكاسات التي يولدها إنتشار فيروس كورونا (كوفيد 19).

مشكلة الدراسة: - هل فيروس كورونا (كوفيد 19) دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

إن فيروس كورونا (كوفيد 19) في كرة القدم دور في التأثير السلبي على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- فيروس كورونا (كوفيد 19) 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 بالعبة.

إجراءات الدراسة: العينة: عينة عشوائية وكانت متكونة من 30 لاعب من فرق القسم الوطني الأول "أكابر" وهم كالتالي: * فريق نصر حسين داي ممثل أساسا في 10 لاعبين.

* فريق شباب بلوزداد ممثل أساسا في 10 لاعبين.

* فريق مولودية الجزائر ممثل أساسا في 10 لاعبين. وقد راعينا في إختيار العينة نسبة 10%

المجال المكاني الزماني: ملعب زيوي لنصر حسين داي, ملعب 20 أوت لشباب بلوزداد وملعب بولوغين لمولودية الجزائر.

وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر فيفري 2008 إلى غاية نهاية شهر ماي 2008.

المنهج المتبع: استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

الأدوات المستخدمة في البحث: استمارة الاستبيان مع اللاعبين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة، المقابلة.

النتائج المتوصل إليها:

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

- الإهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

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

-الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

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.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية LMD

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

استمارة استبيان موجهة
للاعبي كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي
نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا
توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.
لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصدقية أملنا كبير
لإنجاح هذه الدراسة.
ولكم منا جزيل الشكر وأسئ عبارات الإمتنان.

ملاحظة: وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

المحور الأول: تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية للاعبين.

1- هل يتأثر مستواك البدني بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19)؟

نعم

لا

2- هل ينتابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المباريات ؟

أحيانا

دائما

ناد

أبدا

3- هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

بدرجة كبيرة

بدرجة أقل

لايؤثر

4- هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها ؟

أحيانا

دائما

نادرا

5- هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟

نعم

لا

6- كيف تقيم مستوى أدائك بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19)؟

جيد

متوسط

مقبول

ضعيف

7- نسمع أن بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19) هل يتحسن أدائك بعد أن تلعب عدّة مباريات؟

نعم

لا

المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم

8- هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟

نعم

لا

9- هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

أحيانا

دائما

نادرا

مطلقا

10- هل يولي مدربكم إهتماما كبيرا بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله؟

نعم

لا

11- ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنية.

فقدان الثقة بالنفس

قلق

عادي

عدم المبالاة بالمباراة

12- هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على إتمام بعض المقابلات؟

نعم

لا

13- هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

نعم

لا

14- بعد المنافسة كلاعب كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمتم به؟

إيجابي

سلي

مقبول

المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

15- هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

نعم

لا

16- هل يولي مدربكم إهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

نعم

لا

17- أي الصفات البدنية يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

السرعة

المدابمة

التحمل

الرشاقة

القوة

18 - هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية أثناء المباريات؟

أحيانا

دائما

مطلقا

نادرا

19- هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

نعم

لا

20- هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

نعم

لا

21- هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدّة زمنية قصيرة؟

نعم

لا

22- هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية؟

أحيانا

دائما

مطلقا

نادرا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية LMD

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

استمارة استبيان
موجهة لمدربي كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي
تخصص تحضير نفسي رياضي

نرجو من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة
صحيحة وأخرى خاطئة.

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

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الإمتنان.

ملاحظة: وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

المحور الأول:تأثير فيروس كورونا (كوفيد 19)على اللياقة البدنية للاعبين.

1.هل يتأثر الأداء العام للاعبين بفيروس كورونا (كوفيد 19) ؟

نعم

لا

2.هل يؤثر فيروس كورونا (كوفيد 19) على اللياقة البدنية للاعبين ؟

نعم

لا

3.هل يؤثر فيروس كورونا (كوفيد 19) على تدني نتائج الفريق؟

نعم

لا

4. كيف تقيم أدائك فريقك بدنيا بعد التوقف عن المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19)؟

جيد

متوسط

ضعيف

5. إلى ماذا ترجعون تدني نتائج الفريق وكثرة الإصابات عند اللاعبين ؟

نقص التحضير البدني

فيروس كورونا (كوفيد 19)؟

ضيق المدة المخصصة للراحة

6. أي الحالات ترونها ناتجة عن التوقف المنافسة بسبب فيروس كورونا (كوفيد 19)؟

كثرة الإصابات

التعب والإرهاق

تدني الأداء

7. هل تعتبرون أن فيروس كورونا (كوفيد 19)يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين؟

نعم

لا

.....لماذا؟

المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم

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

نعم

لا

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

نعم

لا

10. ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا

تنمية الصفات مهارية

تحسين مستوى أداء اللاعبين

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

نعم

لا

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

نعم

لا

13. هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق؟

نعم

لا

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

نعم

لا

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

نعم

لا

المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

16. هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

نعم

لا

17. هل للإعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين؟

نعم

لا

18. بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة ؟

نعم

لا

19. هل تخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

نعم

لا

20. هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية ؟

نعم

لا

21. من بين هاته الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم ؟

السرعة

القوة

التحمل

المرونة

الرشاقة

22. هل التنوع في طرق تدريب هاته الصفات يحسن البنية الجسمية للاعب؟

أحيانا

دائما

نادرا

23. بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

نعم

لا

24. هل الإعداد الجيد لهاته الصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

نعم

لا

25. هل الاهتمام بتنمية هاته الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم؟

نعم

لا

26. هل عدم قدرة الرياضي أو اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبط بضعف أو افتقار اللاعب لهاته الصفات؟

نعم

لا