

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي



بحث مقدم لنيل شهادة الليسانس في: **التدريب الرياضي**
تحت عنوان:

مدى تأثير حجم المقابلات والبطولات الرياضية
على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم
-أكابر-

تحت إشراف الأستاذ:

غوال محدة

من إهداء الطالبين:

- زعيمى مختار .
- بوسعادة عبد الحق.
- معتصم زكرياء.

السنة الجامعية : 2015/2014

الفهرس

شكر وتقدير

إهداء

الفهرس

قائمة الجداول والأشكال

التعريف بالبحث

- 01..... - مقدمة.
- 02..... 1- مشكلة البحث
- 03..... 2- أهداف البحث
- 04..... 3- الفرضيات
- 04..... 4- مصطلحات البحث
- 05..... 5- أهمية البحث
- 06..... 6- دوافع اختيار الموضوع
- 07..... 7- الدراسات المشابهة

الباب الأول: الجانب النظري.

الفصل الأول: الدورات الرياضية

- 09..... - تمهيد
- 09..... 1- تعريف الدورات الرياضية
- 10..... 2- أنواع الدورات الرياضية
- 10..... 3- أعراض الدورات الرياضية

- 4- أنواع المسابقات 11.....
- 4-1 طرق تنظيم المسابقات 11.....
- 4-2 أهمية إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية 12.....
- 4-3- نموذج لتنظيم إداري وفي لأي بطولة رياضية 13.....
- 4-4- اختصاصات اللجان المنظمة للبطولات 14.....
- خلاصة 18.....

الفصل الثاني: المقابلات الرياضية.

- تمهيد 19.....
- 1- مفهوم المقابلات الرياضية 19.....
- 2- طبيعة المقابلات 20.....
- 3- أنواع المقابلات الرياضية 20.....
- 3-1- المقابلات التمهيدية 21.....
- 3-2- المقابلات الاختيارية 21.....
- 3-3- المقابلات التحريمية 21.....
- 3-4- مقابلات الانتقاء 21.....
- 3-5- المقابلات الرئيسية 21.....
- 4- نظريات المقابلات 21.....
- 4-1- المقابلات كوسيلة للتدريب الفعال 21.....
- 4-2- المقابلات كشرط إيجابي 22.....
- 4-3- المقابلات كوسيلة للتطور 22.....
- 4-4- المقابلات كوسيلة للتقييم 22.....

- 22..... 5- أهمية المقابلات الرياضية
- 23..... 6- قواعد وضوابط المقابلات الرياضية
- 24..... 7- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
- 25..... - خلاصة

الفصل الثالث: كرة القدم والمرحلة العمرية أكابر.

- 26..... - تمهيد
- 26..... 1- تعريف كرة القدم
- 26..... 2- تاريخ كرة القدم
- 26..... 1-2- في العالم
- 27..... 2-2- في الجزائر
- 28..... 3- مدارس كرة القدم
- 28..... 4- المبادئ الأساسية لكرة القدم
- 29..... 5- صفات لاعب كرة القدم
- 29..... 1-5- الصفات البدنية
- 30..... 2-5- الصفات الفيزيولوجية
- 30..... 6- قوانين كرة القدم
- 32..... 7- خصائص ومميزات مرحلة الأكابر
- 33..... 1-7- النمو الجسمي
- 33..... 2-7- النمو الحركي
- 34..... 3-7- النمو الاجتماعي
- 34..... 4-7- النمو الانفعالي

35.....5-7-النمو العقلي

35.....- خلاصة

الفصل الرابع: التحضير البدني للاعب كرة القدم.

37.....- تمهيد

37.....1- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم

38.....2- أنواع التحضير البدني

38.....1-2- مرحلة الإعداد البدني العام

39.....2-2- مرحلة الإعداد للمباريات

39.....2-3- خصائص الإعداد البدني الخاص

40.....2-4- مرحلة الإعداد للمباريات

40.....2-5- التحضير التقني

41.....2-6- التحضير النفسي للاعب كرة القدم

41.....3- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم

41.....1-3- تعريف اللياقة البدنية

42.....2-3- مكونات اللياقة البدنية

46.....- خلاصة

الباب الثاني: الجانب الميداني.

الفصل الأول: منهجية البحث وأدواته

48.....تمهيد

48.....1- المنهج المتبع

49.....2- مجتمع البحث

- 3- العينة وكيفية اختيارها 49.....
- 4- مجالات البحث 50.....
- 5- أدوات البحث 51.....
- 6- الدراسات الاحصائية 52.....
- 7- حدود الدراسة 53.....
- 8- صعوبات البحث 54.....

الفصل الثاني: مناقشة وتحليل النتائج.

- 1- عرض وتحليل النتائج 55.....
- 2- الاستنتاجات 55.....
- 3- مناقشة الفرضيات 118.....
- 4- اقتراحات 119.....
- خاتمة 120.....
- قائمة المراجع 121.....
- ملخص البحث.
- الملاحق

- قائمة الجداول والأشكال:

1 - قائمة الجداول (للاعبين):

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يوضح مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات على اللاعبين	55
02	يوضح شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.	56
03	مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء البطولة.	57
04	يوضح قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المقابلات.	59
05	يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مقابلة لأخرى.	60
06	يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المقابلات.	61
07	يوضح معرفة تأثير عدد المقابلات على أداء اللاعبين	63
08	يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المقابلات.	65
09	يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.	66
10	يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المقابلات في برنامج عمله.	67
11	يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.	68
12	يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.	70
13	يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال البطولة	71
14	يوضح أهمية التحضير البدني قبل المقابلات	72
15	يوضح الاهتمام الذي يولييه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.	74
16	يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.	75
17	يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية	77
18	يوضح معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب و مستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.	78
19	يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.	79
20	يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.	81

82	يوضح مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم.	21
----	--	----

1- قائمة الأشكال (للاعبين):

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
55	يمثل نسبة مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات على اللاعبين	01
56	يمثل نسبة شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.	02
58	يمثل نسبة التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء البطولة.	03
59	يمثل نسبة قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنياً على الميدان في كل المقابلات.	04
60	يمثل نسبة شعور اللاعب بتدني مستواه من مقابلة لأخرى.	05
62	يمثل نسبة تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المقابلات.	06
63	يمثل نسبة معرفة تأثير عدد المقابلات على أداء اللاعبين	07
65	يمثل نسبة أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المقابلات.	08
66	يمثل نسبة العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.	09
67	يمثل نسبة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المقابلات في برنامج عمله.	10
69	يمثل نسبة الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.	11
70	يمثل نسبة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.	12
71	يمثل نسبة معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال البطولة	13
72	يمثل نسبة أهمية التحضير البدني قبل المقابلات	14
74	يمثل نسبة الاهتمام الذي يولييه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.	15
75	يمثل نسبة معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.	16
77	يمثل نسبة قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية	17
78	يمثل نسبة معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب و مستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.	18
80	يمثل نسبة قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.	19

81	يمثل نسبة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.	20
82	يمثل نسبة مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم.	21

3- قائمة الجداول (للمدربين):

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
85	يوضح مدى تأثير كثافة و حجم المقابلات على الأداء العام للاعبين	01
86	يوضح مدى تأثير حجم المقابلات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبين لكرة القدم.	02
88	يوضح مدى تأثير حجم المقابلات و كثافتها على نتائج الفريق و أداء لاعبي كرة القدم.	03
89	يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المقابلات.	04
90	معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين و تدني النتائج.	05
92	يوضح الحالات التي تنجر عن كثافة المقابلات.	06
93	يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.	07
95	يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال البطولة	08
96	يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.	09
97	يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة البطولة.	10
98	يوضح تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء البطولة.	11
100	يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.	12
102	يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني و التفوق و النجاح.	13
103	يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة البطولة.	14
104	يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد	15
105	يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني و دوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولة.	16
107	الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية	17

قائمة الأشكال و الجداول

	و المهارة للاعبين.	
108	يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء البطولة	18
109	يوضح مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.	19
110	يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية و تطويرها بالأداء الجيد للاعبين.	20
112	يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.	21
113	يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسين البنية الجسمية للاعب.	22
114	يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.	23
116	يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات شدة عالية	24
117	يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.	25

4- قائمة الأشكال (للمدربين)

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
85	يمثل نسبة كثافة و حجم المقابلات على الأداء العام للاعبين	01
87	يمثل نسبة حجم المقابلات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.	02
88	يمثل نسبة حجم المقابلات و كثافتها على نتائج الفريق و أداء لاعبي كرة القدم.	03
89	يمثل نسبة تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المقابلات.	04
90	يمثل نسبة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين و تدني النتائج.	05
92	يمثل نسبة الحالات التي تنجر عن كثافة المقابلات.	06
93	يمثل نسبة مساهمة كثرة المباريات في الانسحاب عند اللاعبين.	07
95	يمثل نسبة أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال البطولة	08
96	يمثل نسبة الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.	09
97	يمثل نسبة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة البطولة.	10

قائمة الأشكال و الجداول

99	يمثل نسبة تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء البطولة.	11
100	يمثل نسبة إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.	12
102	يمثل نسبة العلاقة الموجودة بين الجانب البدني و التفوق و النجاح.	13
103	يمثل نسبة مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة البطولة.	14
104	يمثل نسبة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد	15
105	يمثل نسبة تقييم فاعلية التحضير البدني و دوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولة.	16
107	يمثل نسبة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية و تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية و المهارة للاعبين.	17
108	يمثل نسبة أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء البطولة	18
109	يمثل نسبة مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.	19
110	يمثل نسبة أهمية ارتباط الصفات البدنية و تطويرها بالأداء الجيد للاعبين.	20
112	يمثل نسبة الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.	21
113	يمثل نسبة مساهمة التنويع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسين البنية الجسمية للاعب.	22
114	يمثل نسبة دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج ايجابية.	23
116	يمثل نسبة دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات شدة عالية	24
117	يمثل نسبة تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.	25

مقدمة:

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

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرًا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديمًا وحاضرًا 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 مثلًا "البرازيل" و"الارجنتين" و "الكاميرون" و"كوت ديفوار" و"غانا"..... الخ

تعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية حيث أزيلت الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو ، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراها بمنظوره الخاص والبعض يراها رياضة ترويجية وترفيهية والبعض الآخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة غلا دليل على أنها أكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية. بالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وإجراء عدد كبير من المباريات مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والنفسية.

في هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "مدى تأثير حجم المقابلات والبطولات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين لكرة القدم صنف أكابر على مستوى فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية.

1- مشكلة البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يشير متواكبا و تكنولوجيايات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على انه "مجموعة التمرينات و المجهودات البدنية التي تؤدي الى احداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي (البساطي، 1998، صفحة 2)

فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية للاعب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة و بلاعب كرة القدم (القسم الوطني الثاني لكرة القدم) بصفة خاصة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته و استعداداته وكل ما تميز 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 ومرونة ورشاقة، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التحضير والإعداد بصورة علمية 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 الارتقاء بمستواه لأن عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التحضير البدني الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقتهم وقدراتهم أثناء البطولات أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك. حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما الارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية (المستمرة، التكرارية، الدائرية، الفتية) من خلال إجراء التريبات والمعسكرات التدريبية.

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

على الرغم من الجهود التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بدنيا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع إلا أنه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء من العدد الكبير للمباريات التي يجرونها وهذا ما أخذنا على طرح التساؤلات التالية:

أ- المشكلة العامة:

- ما مدى تأثير حجم المقابلات والبطولات الرياضية؟

ب- المشكلات الفرعية:

- هل لكثافة المباريات (المنافسات) دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعب 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 للإعداد

الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم؟

2- 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 فيما يلي:

- التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة البطولات وكثافتها.
- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.
- إبراز دور وأهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
- تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة البطولات .
- 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 على

تنمية الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات التكتيكية والقدرات الخططية .

3- فرضيات البحث:

أ- الفرضية العامة:

إن لحجم المقابلات والبطولات الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية

للاعبين.

ب- فرضيات الجزئية:

- لحجم المقابلات والبطولات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم.
- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولات.
- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللجنة.

4- مصطلحات البحث:

أ- تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس

عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفي مرمى الهدف ويحاول لكل فريق إدخال الكرة فيه

على حارس المرمى للحصول على هدف.

ب- تعريف المقابلة :

تعرفها (مارغريت ماد) بقولها: "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد و يدخلون معركة من أجل المنافسة

والشهرة ونيل مكانة في المجتمع".

يعرفها (شارس): "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة

معينة".

ج- البطولة الرياضية:

هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي و المرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا التحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة و الفوز على الآخرين.

د- اللياقة البدنية:

هي الحالة السلمية للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة و اقل جهد ممكن.

هـ- صنف الأكاير:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج و اكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة لى الاستقلال الذاتي و كسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة و رعايتها والإشراف عليها ، و حددت مرحلة 18 سنة و 40 سنة بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم .

5- أهمية البحث:

أهمية البحث تظهر في عدة جوانب من بينها:

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

6- دوافع اختيار الموضوع:

- كان سبب اختيارنا للموضوع راجع إلى:
- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.
 - علاقة ظاهرة كثرة البطولات بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم (القسم الوطني الأول).
 - الميل الشعبي لكل ما تقدمه كرة القدم.
 - الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
 - بعد تكملة وإثراء لبحوث سابقة تهتم بهذا الجانب المهم.

7- الدراسات المشابهة:

- * تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم التعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتتمة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.
- أما بالنسبة للدراسات السابقة والمشاهدة حتى ون لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط والخصوصية اللهم شارات المشاهدة ولم تكن واسعة تقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع منها:

أولا: الدراسة الأولى : بعنوان: "فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة

المنافسة"

- و كانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي :
- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة .
 - للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية و المهارة .
 - قصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب و مختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها .

قد اعتمدت هذه الدراسة على منهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف و التحليل و التفسير لوضعية عملية لوضعية ما.

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

* من الأهداف الدراسية ما يلي :

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة .
- السعي إلى لفت المدرسين و المسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبين كرة القدم (عامر عزة واخرون، فعالية التحضير البدني على اداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، 2006/2007)

* أهم التوصية:

- استخدام برنامج تدريبي مقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة.
- التأكيد على الإعداد البدني خلال مرحلة المنافسة.
- التأكيد على استخدام الاختبارات الدورية الخاصة بالصفات البدنية خلال مرحلة المنافسة.

ثانيا: الدراسة الثانية .

- جاءت المذكورة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية التي كانتا بعنوان "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة البطولة " وكانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي:
- كلما تمددت مدة تحضير البدني كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي وهي علاقة إرتباطية.

- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة ي الحجم والشدة كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة

القدم خلال مرحلة البطولة.

قصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 30 مدرب ومحضر بدني من أندية القسم الوطني الأول مجموعة

الشرق وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية.

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

قياسها.

*** كما أنه استخدم الاستبيان والمقابلة ومن بين أهداف هذه الدراسة ما يلي:**

- توضيح أهمية مدة التحضير البدني على مردودية الفريق خلال البطولة.
- العلاقة بين تحسين الأداء ومدة تحضير الصفات البدنية.
- أهمية ودور الصفات البدنية في زيادة مردودية لاعبي كرة القدم (واخرون).

*** أهم التوصية:**

- إعطاء الوقت للتحضير البدني.
- التأكيد على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة البطولة.
- تنمية الصفات البدنية التي تزيد من مردودية اللاعبين.

*** الأهداف المشتركة:**

- إبراز دور وأهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم .
- أهمية التحضير البدني خلال مرحلة البطولات .
- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و أداء اللاعبين خلال مرحلة البطولة.

*** نقد الدراسات :**

- التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة البطولات و كثافتها .
- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.

- الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج و معالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أداء

اللاعبين.

الفصل الأول: الدورات الرياضية.

تمهيد:

إن تعلم أي مهارة و اكتساب أي خبرة يصبح غير ذي معنى بالنسبة للمتعملم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارة او الخبرة في المجالات يثبت بها واقعية المجتمع و يشبع بما بعض دوافعه و رغباته، وفي مجال النشاط الرياضي يثبت لا يقابل الجهد المبذول في اكتساب اللياقة البدنية المتكاملة و في تعلم المهارات الفنية فردية كانت أو الجماعية التكنيكية أو التكتيكية في خطط اللعب وخطط اللعب لا يقابل فيها هذا الجهد كله من اللاعب بارتياح إذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات والخبرات جميعها في منافسة ذات أهمية بالنسبة له .

هذه حاجة نفسية صحيحة و لا غبار عليها و يجب علينا كمدرسين أن نقدم كل الفرص الممكنة للاعب لكي يشبع هذه الحاجة النفسية ودون أن تترك الفرصة أو العوامل التي قد يساء استخدامها .

إن تعلم أي مهارة و اكتساب أي خبرة يصبح غير ذي معنى بالنسبة للمتعملم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارة أو الخبرة في مجالات يثبت بها واقعية المجتمع و يشبع بما بعض دوافعه و رغباته.

في مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد والمبذول في اكتساب اللياقة البدنية المتكاملة و في تعلم المهارات الفنية فردية كانت أو الجماعية التكنيكية أو التكتيكية في خطط اللعب ، وخطط اللعب لا يقابل فيها هذا الجهد كله من اللاعب بارتياح إذا لم يجد اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات و الخبرات جميعها في منافسة ذات معنى بالنسبة له ، و هذه حاجة نفسية صحيح ولا غبار عليها ، و يجب علينا كمدرسين أن نقدم كل الفرص الممكنة للاعب لكي يشبع الحاجة النفسية دون أن تترك بالصدفة أو العوامل التي يساء استخدامها (عبد المجيد إبراهيم مروان، صفحة 10) .

1- تعريف الدورات الرياضية :

هي سلسلة المنافسات التي تقام بين مجموعة من أفراد و جماعات بقصد تحديد الفائزين من بينهم و ترتيبهم حسب نتائجهم ، و هي وسيلة للتعبير عن كثير من الحاجات الضرورية للأفراد و الجماعات من التركيز و أهمها المنافسة من حيث أنها ظاهرة طبيعية في الإنسان قوامها أن الفرد أو الجماعة لا يجب أن يكون أقل كفاءة من الآخرين ، و المنافسة السليمة تشكل عاملا مهما من عوامل الإتقان و التقدم بالمستوى بالمستوى خاصة في المجال الرياضي فالنشاط الحالي من

المنافسة يدعو إلى الملل و السأم و يحتاج إلى قدر كبير من التركيز و الإدراك ، و تنظيم أساليب المنافسة تكون قد تكون أسهلت بقدر كبير في رفع المستوى الفني و التربوي للنشاط الرياضي من الأفراد و الجماعات (أحمد أمين فوزي ، صفحة 212).

2- أنواع الدورات :

الدورات الرياضية إما أن تكون في نشاط واحد كبطولة العالم للجمباز ، أو تكون لأكثر من نشاط رياضي كدورة البحر الأبيض المتوسط التي تشمل على ألعاب كثيرة منها كرة القدم ، أو على مستوى محلي يشمل البلاد كلها كالدوري العام لمحافظة الفرق مثلا و أن تكون على مستوى إقليمي بحيث يشمل الإقليم أكثر من دولة ، كدول البحر الأبيض المتوسط أو الدورة العربية المدرسية أو على مستوى عالي كبطولة العالم في كرة القدم أو الدورة الأولمبية الرياضية ، و على ذلك فالدورات الرياضية تضيق و تتوسع بالنسبة لعدد أوجه النشاط التي تحويها كما تضيق وتتوسع أيضا بالنسبة للوحدة الجغرافية التي تشملها .

3- أغراض الدورات :

إن تعلم أي مهارة و اكتساب أي خبرة يصبح غير ذي معنى بالنسبة للمتعلم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارة أو الخبرة في مجالات يثبت بها واقعية المجتمع و يشبع بها بعض دوافعه و رغباته و في مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول في اكتساب اللياقة البدنية المتكاملة و في تعلم المهارات الفنية الفردية كانت أو الجماعية التكنيكية أو التكتيكية في خطط اللعب لا يقابل فيها هذا الجهد كله من اللاعب بارتياح إذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات و الخبرات جميعها، في المنافسة ذات أهمية بالنسبة له و هذه الحاجة نفسية صحيحة يجب علينا كمدرسين أن نقدم كل الفرص الممكنة لكي يشبع من الحاجة النفسية دون أن نترك صدفة العوامل التي قد تساعد استخدامها

تعتبر إمكانيات تربوية ذات ابتعاد عميقة و فائقة و يمكن أن تؤثر إيجابيا فعلا إذا أحسن تنظيمها و إدارتها ، ولما كانت معرفة الهدف أو الفرض و تفهمه و استيعابه أول خطوات العمل على تنفيذه و تحقيقه لذا كان من الواجب علينا

أن نتعرف على أهم الأغراض أو الأهداف الإيجابية التي يمكن للدورات الرياضية أن تعمل على تحقيقها (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 9) .

من أهم الأغراض ما يلي (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 11) :

- تطوير طرق التدريب و الارتقاء بالمستوى الفني للأداء الرياضي .
- الاهتمام بالمهارات العقلية .
- اكتساب و نمو الصحة المتكاملة و توازن الشخصية و تكاملها .
- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة .
- التدريب على القيادة البناءة .
- تنمية النضج الانفعالي .
- حسن قضاء وقت الحر .

4- أنواع المسابقات (إبراهيم محمود عبد المقصود ، حسن أحمد الشافعي، 2003، صفحة 29) :

- مسابقات فردية .
- مسابقات جماعية .
- المسابقات المشتركة (فردية و جماعية) .

4-1- طرق تنظيم المسابقات :

- خروج المغلوب من مرة واحدة .
- خروج المغلوب من مرتين .
- الدوري الكامل .
- طريقة السلم .
- الطرق الهرمية .

- طريقة النمط .

4-2- أهمية إدارة المنافسات و البطولات و الدورات الرياضية :

تعتبر المنافسات والبطولات و الدوريات الرياضية مظهرا من مظاهر الحياة الرياضية بالدولة و سواء أقيمت على مستوى الدولة أو المحافظة أو الهيئة أو المدرسة فإنها تقوم لتحقيق أغراض معينة منها:

إظهار مدى تقدم التربية البدنية و الرياضية

تقديم كل ما هو جديد أو مستحدث في هذا المجال يقصر نشر الثقافة الرياضية و الرعي الرياضي بين الأفراد و الجماعات

الاحتفال بالمناسبات العامة و الأعياد و القومية لتظل الفكرة حية في أذهان المواطنين.

في الحفلات المدرسية تدريب التلاميذ على القيادة و التبعية الصحيحة عن طريق إشراكهم في مسؤولية التنظيم و الإدارة في هذه الحفلات .

حيثما إشباع لكثير من الحاجات الضرورية للشباب كتعبير حي عن مكونات نفوسهم مما يؤدي إلى اكتسابهم الراحة النفسية .

حيثما ترويح لكل المشتركين فيها و المشاهدين لها و الدوريات الرياضية في سلسلة التي تقام بين مجموعة من الوحدات أفراد كانوا أو جماعات بقصد تحديد الفائزين منهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم.

المجال الرياضي شأنه شأن أي مجال آخر لا يؤدي نواتجه المرجوة إلا إذا أحسن تنظيمية و إدارته لذا كان من أهم

الواجبات التي يجب مراعاتها هي حسن الإدارة و التنظيم للمهرجانات و الدورات و الحفلات الرياضية حتى لا يخرج الأمر

عن الخط التربوي السليم ، و المهرجانات و الدورات تقام بغرض إحياء ذكرى أو تخليد مناسبة أو افتتاح و ختام الدورات

المختلفة مثل الألعاب الأولمبية، أما الدورات الرياضية و هي تقام بصفة دورية كل فترة زمنية ونضم أكثر من لعبة رياضية

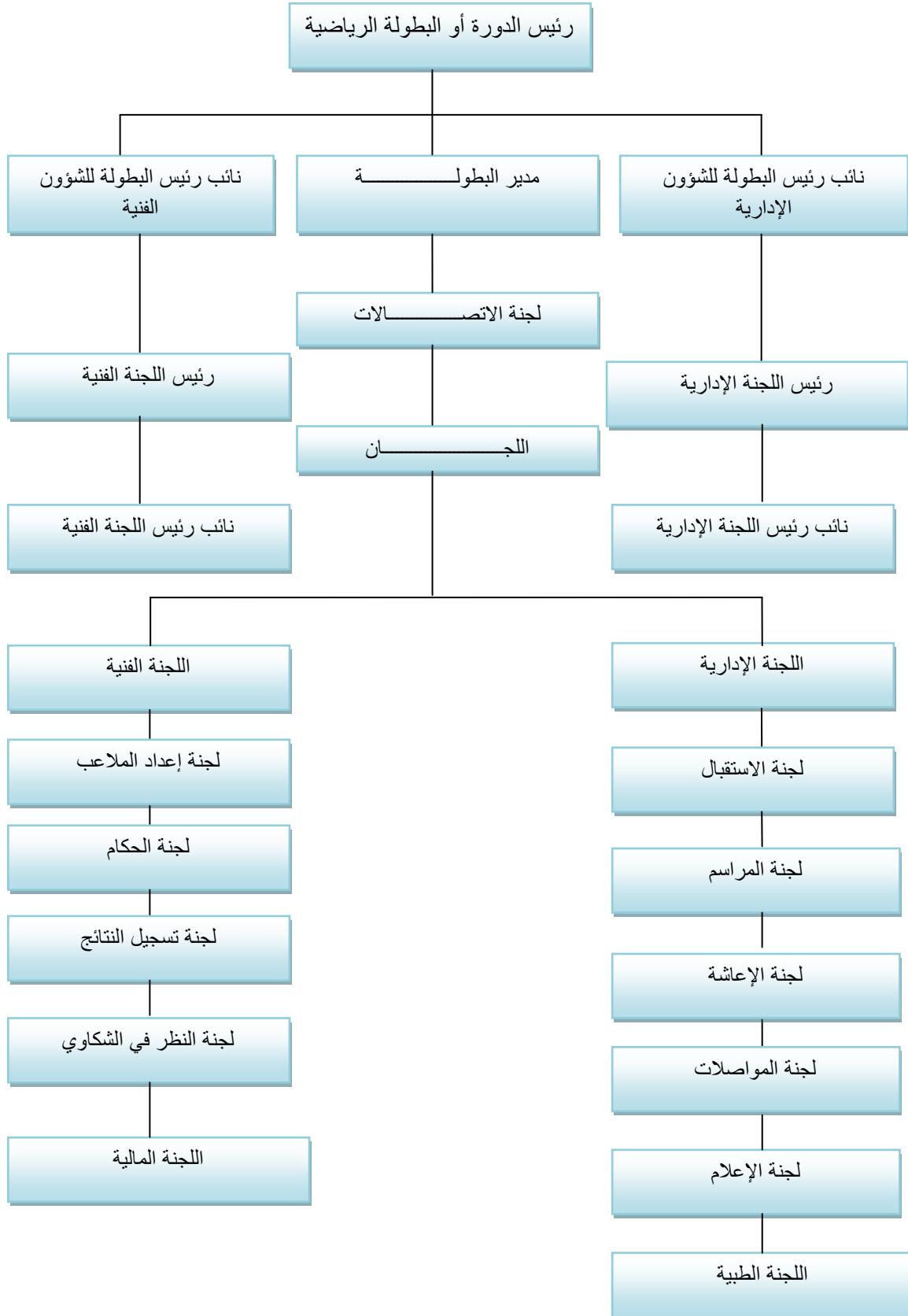
جماعية أو فردية تتنافس للفوز فرقا أو أفرادا بغرض الاستثارة بشرف إحرار البطولة أو الاشتراك فيها، وأعلى مراتب هذه

الدورات هي بلا شك الألعاب الأولمبية الدولية الإقليمية مثل دورة الحوض الأبيض المتوسط ، الدورة الإفريقية ، الدورة

العربية ، الدورة الآسيوية والدورات الرياضية هي مجموعة من الألعاب المختلفة تقام بين الفرق الجماعية أو الفائزين حسب

نتائجهم و ما أحرزوه من بطولات.

3-4- نموذج لتنظيم إداري وفني لأي بطولة رياضية.



4-4- اختصاصات اللجان المنظمة للبطولة :

أ- اللجان الإدارية:

* لجنة الاستقبال و الحفلات :

- ± استقبال الوفود حسب المواعيد المقررة لكل وفد.
- ± تعيين احد المسؤولين الوفود و تسهيل إجراءات الجوازات و الجمارك.
- ± تعيين مرافقين طوال فترة تنقلاتهم من يوم الوصول إلى يوم المغادرة .
- ± الاتصال برئيس اللجنة الإدارية أو نائبه لحل المشاكل فوراً .
- ± إعداد الحفل النهائي مع إعداد كشوف بأسماء المدعوين .

* لجنة المراسم :

- ± إعداد فريق الموسيقى.
- ± إعداد الموسيقى التصويرية لدخول الفرق و خروجها.
- ± إعداد إعلام الموسيقى التصويرية لدخول الفرق و خروجها.
- ± إعداد إعلام الدول و لوحات عليها أسماء الدول باللغتين الإنجليزية و العربية.
- ± إعداد منصة الجوائز.
- ± إعداد الفائزين لاستلام الكؤوس و الميداليات .
- ± إعداد الفتيات لتسليم الكؤوس و الميداليات.
- ± إعداد ممثلي الدول لتسليم الكؤوس و الميداليات مع رئيس البطولة و الشخصيات الهامة .

* لجنة الإعاشة :

- ± الحجز بالفنادق.
- ± الإشراف على إعداد الوجبات.

-التفتيش على الحجرات قبل نزول الوفود.

-تنظيم حجز الأسرة و الحجرات لأعضاء الوفود.

لجان أي دورة و اختصاصها.

ب- اللجنة المنظمة للدورة :

تتكون من رؤساء اللجان و تكون مهمتها متابعة العمل عن طريق الاجتماعات الدورية مع رئيس اللجنة المنظمة

و تلقي التوجيهات و التعليمات وفقا لدليل القواعد العامة للدورة و تحديد الملحق الاولمي بكل سفارة دولة تمت دعوتها .

* لجنة الاستقبال :

أ - طلب كشف بأسماء كل بعثة من اللجنة الفنية لمعرفة مواعيد الوصول و العدد و أهم الشخصيات بما لتحديد مستوى مندوب الاستقبال .

ب - إقامة مكاتب الاستقبال في المطارات لمدة 24 ساعة في اليوم

ت - التأكد من وجود مراقبين و مترجمين

ث - التأكد من حجز الفندق

ج - توزيع البطاقات الخاصة بالدورة

ح - تجهيز طاقم من المسؤولين لتسهيل إجراءات الإفراج عن أسلحة الرماية و الأجهزة المصاحبة للإعلاميين .

* لجنة البرامج :

أ- وضع البرامج التنفيذية و الزمنية لكل مسابقة.

ب- تحديد الملاعب المقام بها السباقات.

ج- إعداد اللوائح الخاصة لكل لعبة بناء على القواعد العامة للدورة.

د- إعداد دليل لتوضيح مكان و معاد السباقات.

هـ- إعداد دليل لتوضيح مكان و معاد السباقات.

و- إعداد البرامج لجميع الدول المشتركة قبل حضورها.

*** لجنة الافتتاح و الختام :**

- تحديد موعد بداية و نهاية حفل الافتتاح و الختام.
- وضع التصوير العام لمحتويات كل حفل.
- اختيار المشاركون في العروض و الإشراف على تدريبهم.
- تحديد و اختيار المخرج الذي سينقل الحفل تلفزيونيا.
- اختيار الملابس للمشاركين.
- تحديد المراسم السياسية.
- تحديد أماكن الموسيقى التي تخدم العروض.

*** لجنة الاتصالات:**

- تركيب وسائل الاتصالات لربط الأماكن ببعضها.
- تجهيز وسائل الإرسال التلفزيوني وربطه بنظام المعلومات بالدورة للظهور فورا على شاشات الإرسال التلفزيوني العام.
- ربط خطوط لشبكة الحاسب الآلي لجميع مواقع الدورة.
- إعداد الترتيبات الخاصة بالنقل بالقمر الصناعي.
- إصدار بطاقات بريدية و عملات معدنية تذكارية للدورة.

*** لجنة المراسم :** ينقسم عملها إلى خمس أقسام :

- مراسم الاستقبال.
- مراسم رفع إعلام الدول المشاركة.
- مراسم الفوز .
- مراسم الختام.

*** لجنة الملاعب و المنشآت :**

- حصر اللعاب التي ستقام في الدورة.
- اختيار ملاعب السباقات و التدريب.
- تجهيز الملاعب بالأجهزة و الأدوات اللازمة.
- تجهيز الإضاءة الصوت في المدرجات و أماكن الإذاعة و المعلقين و اللوحات الإرشادية و مكان دخول و خروج الجماهير و أماكن أنظار السيارات و غرف الحكام و أماكن الملاعب البديلة.

*** اللجنة الطبية :**

- إنشاء عيادات بمقر الإقامة.
- توزيع الأطباء المناوبين على العيادات طوال 24 ساعة.
- حجز المستشفيات للدورة.
- الإشراف الصحي على مقر الإقامة.
- الإشراف على الأغذية و المطابخ.
- توفير الأدوية الخاصة بالإسعاف السريع في أكثر من مكان.

*** لجنة الزي :**

- الاتفاق على شكل الزي المخصص لكل فئة و عرضه على اللجنة المنظمة.
- الاتفاق مع المصانع لعمل زي و تحديد الوقت المناسب لاستعماله.
- توزيع الزي على العاملين قبل بدء الدورة بأسبوع على الأقل.

*** لجنة بطاقات الاعتماد :**

- حصر أسماء جميع المشتركين بالدورة و المعلومات من كل منهم سواء من الخارج أو من اللجنة المنظمة.
- تقسيم المشتركين على الفئات المحددة للبطاقات.

خلاصة :

الفصل الثاني: المقابلات الرياضية.

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، و ذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، و للوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين و أحكام المقابلات الرياضية جزء ضروري و هام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق و لا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها.

فالمقابلة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، و من ناحية أخرى تعتبر المقابلة وسيلة فعالة لتطوير و تنمية مستوى اللاعبين.

لهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المقابلات الرياضية و خصائصها و كذا القوانين التي تضبطها.

1- مفهوم المقابلات الرياضية:

تعتبر المقابلات الرياضية من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المقابلة مع الذات أو المقابلة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة خصم وجها لوجه، أو المقابلة في مواجهة خصمين آخرين، و غير ذلك من أنواع المقابلات الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المقابلات بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمقابلة و من بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 و الذي أشار إلى أن المقابلات بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين و هذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

هذا التعريف الذي قدمه "دويش" كان أساساً للمقارنة بين عمليتي المقابلة و التعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد و ليس كما هو الحال في المقابلات. (علاوي محمد حسن، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 28).

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" و هو أن المقابلات هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى" (Matviev, 1997, p. 23).

لاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المقابلات الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس و العمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة و تحقيق مستواه النخبوي (P-swienberg, d,gould, psychologie du sport de l'activité physique, 1997, p. 125).

يذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمقابلات ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي و لإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد و من أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل يرى أن درجة حدة المقابلات تتوقف على ثلاث عوامل هي:

-طبيعة المجتمع من حيث الميل للمقابلات.

-الحوافز المقدرة للمقابلات.

-استغلال المقابلات لرفع مستوى الأداء.

2- طبيعة المقابلات الرياضية:

المقابلة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس و اللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم و المباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال مقابلة مع تباين ظروف و اشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها مقابلة بكل المقاييس.

و تمتد ظروف المقابلة في أقل من دقيقة في المقابلات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز و الغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم و التي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس و الكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. (عنان، محمود عبد الفتاح، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، 1995، صفحة 422).

3- أنواع المقابلات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمقابلات الرياضية فهناك التمهيدية و المقابلات الرئيسية (الرسمية)

3-1- المقابلات التمهيدية:

يعتبر هذا النوع من المقابلات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب الرياضي على الشكل المبدئي للمقابلات، و يعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

3-2- المقابلات الاختيارية:

تستخدم المقابلات الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي و دراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف و القوة، و دراسة تركيب النشاط التنافسي، و بناء على تحليل نتائج هذه المقابلة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

3-3- المقابلات التجريبية:

يتم خلال هذه المقابلات التركيز على نموذج المقابلات الرئيسية فيها الرياضي، و بصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المقابلة و في هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

3-4- مقابلات الانتقاء:

يتم بناء على هذه المقابلات انتقاء الرياضيين و تشكيل الفريق في المقابلات الرسمية.

3-5- المقابلات الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المقابلات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن و يتحقق ذلك ن خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية و المهارية و الخططية و النفسية (الفتاح، 1997، الصفحات 25-26).

4- نظريات المقابلات:

4-1- المقابلات كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المقابلات الرياضية عموما موجهة إلى تحسين التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب و عن طريقها تطوير و الحفاظ على النتائج الجيدة (b-alderhman, Rechard, Manuel de psychologie du sport, .Manuel de psychologie du sport, Paris, p. 99).

4-2- المقابلات كشرط إيجابي:

على نهج "الدرمان" المقابلات هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة و بذلك تتطور (Jugenweinecle, 1997, p. 27).

4-3- المقابلات كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المقابلات تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات و معاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه، مدربين، منافسين و متفرجين (b-alberman, p. 99).

4-4- المقابلات كوسيلة للتقييم:

تعتبر المقابلات كوسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب و بالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المقابلة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية و القدرات النفسية في حالة المقابلة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المتسببة خلال المقابلة.

- إيجاد حلول لمشاكل التقنية و التكتيكية أثناء اللعب.

- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة و مستوى النتائج المحددة (إبراهيم، 2004، صفحة 03).

5- أهمية المقابلات الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، و إذا كان النشاط الرياضي في البداية

شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند

السبارتيات Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند

الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها و عبرت عن روح و تقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا و من المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو

التجاوز و اللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان و المكان و إذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك

يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، و كذلك أنه بدون المقابلات ينعدم الإنتاج و الابتكار.

يرى أيضا أن المقابلات هي السعي وراء النجاح و تحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح و الفوز و التمكن من إلحاق الهزيمة بالغير و الحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

لمقابلات دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين ستعملون المقابلة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تحديد المواهب و تطوير المهارات.

كما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "اولاند سلي" كثيرا ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس و عدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها و تضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل و تعمل على تهذيبها و ضبطها بالقيم و المعايير الخلفية للرياضة كالروح الرياضية. أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس.

هذا ما دعي "فاندرزواج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة فسيبل غناء خصائصها الأولية.

يبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، و لكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتبار لنمط هذا التفاعل (الخولي ، 1996، صفحة 204).

6- قواعد و ضوابط المقابلات الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة و المقابلات ذات الطابع أداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق و البطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، و في سبيل الفوز و النصر و التفوق و البطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني و ظاهرة العنف، و ظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة و مشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل و الاعتداء و الاحتراق

و التدمير، مما جعل المقابلات و المنافسة شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية و الجنائية و اللوائح و القوانين المنظمة للأنشطة الرياضية. (محمد، الصفحات 3-4).

فالمقابلات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين و الحكم و المدرب و الإداري و الإعلامي و يشار إلى منافسة الرياضة على أنها موقف اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات و مهارات اللاعبين أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية و الدولية. فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، و لكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه و هو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة و أوصاف الملعب و تكوين الفرق الرياضية و وضع كل لاعب في بداية المباراة و نظام اللعب و زمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

هناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المقابلات الرياضية، و إذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي لها يكون نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسة في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية و القانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية و القوانين (الكاشف عزت محمود، الإعداد النفسي للرياضيين، مصر، الطبعة الأولى، 1999، صفحة 12).

7- أوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب:

تنحصر أوجه الاختلاف بين المقابلات و التدريب فيما يلي:

تحتل المقابلات أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصص العادية لدى اللاعبين، نتيجة أن يحضرها في الغالب

متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصص العادية.

تعتبر المقابلات المجال الحقيقي لاختيار صحة اللاعبين.

نتائج المقابلات تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصص العادية.

يترتب على الأداء في المقابلات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المقابلة.

يوجد دائما في المقابلات خصم أو منافس.

نتائج المقابلات عبارة عن ثمار التدريب . (الريفي كمال يحيى، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، الطبعة

الثانية، الأردن، 2004، صفحة 116).

الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي و في جميع الأشكال الرياضية، و يلعب هذا النوع من

الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، و من خلال التجربة و الملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من

النقص في الإعداد البدني و التكنيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين و الآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، و قد

ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب و تصميمه على مواصلة العمل

للوصول إلى نتيجة طيبة. (الحلوي، يحيى إسماعيل، المهبة الرياضية و الابداع الحركي، مصر، الطبعة الأولى، 2004، صفحة 145).

يسفر علماء النفس عن قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز و النصر و النجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم،

و بعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، و لذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين و إعدادهم

الإعداد النفسي السليم. (علاوي محمد حسن، المرجع السابق، ، صفحة 31).

خلاصة:

تلعب المقابلات الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي

سواء المقابلات مع الذات أو المقابلات في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات

والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياض أو للفرد العادي.

كما أنها وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب الجماهير المتفرجين الذي يتابعون باهتمام هذه المقابلات

والبطولات الرياضية.

من خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدة، أنواع و قوانين تضبطها.

الفصل الثالث: كرة القدم والمرحلة العمرية أكابر.

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

هي من الألعاب القديمة و تاريخها طويل و قد حافظت فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسته الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من مناهج للتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر النبذة التاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية و القوانين المنظمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم.

1- تعريف كرة القدم:

• **التعريف اللغوي :** كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك "regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى "soccer".

• **التعريف الاصطلاحي :** كرة القدم هي الرياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع". (جميل رومي، كرة القدم، بيروت، الطبعة الأولى، بيروت، 1986، .، 1986، صفحة 32)

2- تاريخ كرة القدم:

2-1- في العالم : لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض

الآخرا ن حوالي 4500 سنة قبل ميلاد القدماء المصريين مارسوا هذه اللعبة و يذكرون ان قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين و هم بدورهم نقلوها عن الانجليز.

• حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة بكرة القدم ،ففي اليابان كانت تسمى كيماي "kemari"

(مختار سالم، كرة القدم، الطبعة الثانية، لبنان، 1988، .، 1988، صفحة 24).

هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى "الكاليشو" calicio كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة

عيد " سان جو" sanjon (الجواد حسين عبد، المبادئ الأساسية، الطبعة الرابعة، لبنان، 1977، صفحة 10)

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو- شوي" tsu-shu أي بمعنى ركل الكرة و كل

ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما

شبكة من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير مقدار قطره قدم واحد ، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة

1830على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby) ، وبعدها في عام 1845 تم وضع

القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة

السهلة" و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس

القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و مرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 رسمية

باتحاد الكرة ، وبدأ الدوري بإثني عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمارك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على

بطولتها خمسة عشرة فريقا.

2-2- في الجزائر :

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء

التي ترمز لعروبيتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولودية الجزائر ، جاء بعدها شباب

قسنطينة ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهرا ن و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية

في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني

الذي تكون في 13 ابريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال

كرة القدم.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطني من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني. بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من سنة 1978 إلى 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الابيض المتوسط ووصلت الى قمته في مونديال المانيا 1982 اين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم الى وهو الفريق الالماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك امام البرازيل ، و تحصلت على كأس افريقيا للامم سنة 1990 بالجزائر. (الرياضية، مجلة الوحدة، الجزائر، 1982)

3- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى(النمسا ، المجر ، التشيك).
- المدرسة اللاتينية.
- مدرسة أمريكا الجنوبية.

4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب

السليم في طرق التدريب، يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة.

إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، ويقوم بالتمرين بدقة وبتوقيف سليم وبمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

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

هذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب

الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناجحين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

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

5- صفات لاعب كرة القدم :

5-1-الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا

مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب لتحقيق من معايير الاختبار لا ترتكر دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على الساق الأخرى من اجل التقاط الكرة ، و المحافظة عليها و توجيهها و يتناسق بتناسق عام وتام (الحواد حسين عبد، المبادئ الأساسية، الطبعة الرابعة، لبنان، 1977)

5-2 - الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامبل إلى الركض بالجهد الأقصى، هذا ما يجعل تغير الشدة و اردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى .

6 - قوانين كرة القدم :

بالإضافة الى هذه المبادئ الاساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة و هي كالتالي:

أ- ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100 م ، و لا يزيد عرضه عن 100 م و لا يقل عن 60م

ب- الكرة :

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

-مهمات اللاعبين.

- لا يسمح لأي لاعب أن يحمل أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

ت- عدد اللاعبين:

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

ث- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

ج- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط و واجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برايات من المؤسسة التي

تلعب على أرضها المباراة.

ح- مدة اللعب:

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

15 د .

خ- بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصفي الملعب، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريقين الفائز بالقرعة اختيار إحدى

ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

د- الكرة في الملعب أو خارج الملعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس أو عندما يوقفها الحكم.

ذ- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة.

ر- التسلل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان قرب خط مرمى خصمه من الكرة في اللحضة التي تلعب فيها الكرة (مختار، 1998)

ز- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

* مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطف مباشرة.

* غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

* ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

* رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

* طربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزاء الواقع بين القائمين.

من الأهمية بما كان أن يطلع المدرب على مختلف مراحل نمو والتطور البدني و الحركي و الاجتماعي و العقلي و

الانفعالي الذي يحدث ، حتى يتمكن من تخطيط و تنفيذ برنامجه التدريبي بما يتماشى و خصائص النمو.

حيث يقول "جيمس اوليفر" أن العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي

علاقة وثيقة حيث من الصعب الفصل بينهم (الخولي، 1990، صفحة 08) ، إن لكل مرحلة من عمر الإنسان

خصائص مميزة في مختلف الجوانب

7- خصائص ومميزات مرحلة الأكابر:

تتميز هذه المرحلة كون أن المراهقين يجيدون أداء الحركات و الفعاليات التي تتطلب مستوى عالي نسبا من

القدرات البدنية وكذا النشاطات التي تتطلب قدرا كبيرا من الشجاعة و المثابرة والاعتماد على النفس (الخولي أ.، 1990،

صفحة 80)..

أهم المميزات الحركية لهذه المرحلة هي ميلها للجدية و الاقتصاد و هذا يظهر بشكل واضح في حركات العمل و في

الوقت نفسه يلاحظ فيه غالبا الزيادة في الحركات الجسمية للذكور و الإناث ، ونجدها تقل في السنوات التالية ، فمجال

الحركة و استعمال السرعة والقوة تتناسب جميعها مع هذه الحركة وأسلوب العمل الشخصي كما يظهر ايضا الزيادة في

الدقة الحركية ، و في بثلت الحركة لمختلف مجالات العمل كما يقول عبد المقصود عن هذه المرحلة " يكون الأفراد قادرين على تعلم التكنولوجيا الحركية الصعبة و أدائها عن التعلم الوتب وألعاب القفز.

من هذا يتضح لنا أن هذه المرحلة هي أحسن المراحل التي يمكن استثمارها لتعليم الحركات الجديدة و المعقدة لتنمية الصفات البدنية و المهارية لتحقيق نتائج جيدة.

7-1- النمو الجسمي:

* في مرحلة الأكابر: تكتمل عملية نمو الجسم نسبيا، حيث ينخفض معدل الزيادة في معظم متغيرات الجسم كالطول و الوزن وينضج الجهاز العصبي الحركي وهذا ما يؤكد " فؤاد البهي " : إن هذه المرحلة تتميز باكتمال نسبي للجسم ووصله هيئة الجسم للفرد صورة قريبة من الراشد (ابراهيم، 1996، صفحة 122)

حيث تتأثر الأجهزة الدموية و العصبية و الحركية و مختلف الأجهزة الداخلية بالمظاهر الأساسية للنمو ، حيث ينخفض معدل النمو للطول من (1-2) مم خلال السنة ، إما عن النمو العظمي المستعرض فيتزايد بإتباع المنكبين تبعاً لزيادة النمو يزداد تراكم الدهون في الأماكن المختلفة من الجسم حيث ينخفض معدل الزيادة في الوزن خلال هذه المرحلة إلى 3 كلغ ، أما الكتلة فتزداد حيث يزداد معدلها إلى 40% من وزن الجسم و تبدو آثار الجهاز الدموي في نمو القلب و الشرايين، يصل بذلك ضغط الدم البنين في سنة 18.5 إلى 11.5 مم²، كما يكتمل نمو أجزاء الدماغ بما فيها القشرة الدماغية) اللحاء مناطق تحت اللحائية (الهيپوتلامس) خلال نفس المرحلة.

مما سبق يمكن أن نستخلص أن تطور الجسم ونموه يكتمل بصورة كبيرة في هذه المرحلة ، وبالتالي ينبغي تطوير بعض الصفات البدنية كالتحمل العام القوة بما يتماشى و الاختصاص ، هذا من جهة ومن جهة أخرى يجب مراعاة نوع التدريب بغية المحافظة على صفات بدنية أخرى كالمرونة و الرشاقة.

7-2- النمو الحركي:

في هذه المرحلة نجد أن الحركة تكون هادفة واقتصادية أي أن شكل الحركات يكون ثابت حيث يقول " عبد المقصود : "ان المستوى يبقى ثابت لعدة سنوات نسبيا طالما يبدأ الفرد في ممارسة الرياضة ، حيث يستطيع الفرد في هذه المرحلة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة كما يمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى

نظرا لاكتمال نمو الأجهزة الداخلية ويستطيع الفرد في هذه المرحلة التدريب يوميا ويتحدد التخصص النهائي لدى الفرد الرياضي (علاوي محمد حسن، علم النفس الرياضي، القاهرة، 1992، صفحة 156).

يمكن القول في هذه المرحلة أن الفرد الرياضي لديه القابلية الحركية التي تحتاج بدورها إلى قوة عالية مع السرعة والدقة بشك سريع نسبيا حيث تكتمل جميع الوظائف الفسيولوجية لأجهزة الجسم ، ويتمتع الشاب الرياضي في هذه المرحلة بصحة وقابلية عالية عكس أقرانهم ممن لا يمارسون الرياضة حيث تتراجع المرونة بالنسبة لغير الرياضيين أما الرشاقة فتكون ملازمة لهذه المرحلة و ذلك لاقتصار الحركة و تقدم المهارات وان الصفات الشخصية للتصرفات الحركية لدرجة الفعالية و السرعة وبمجال

الحركة و قوة الحركة وغيرها تصبح مميزة لكل فرد بشكل متكامل إلى فترة أطول وثابتة نسبيا من خلال ما سبق ذكره يمكن القول أن هذه المرحلة تعتبر جيدة للتعلم و التقدم بالانجاز المهاري وزيادة قابلية الحركة التي تحتاج إلى قوة عالية مع سرعة ودقة في التوجيه بشكل سريع نسبيا.

7-3- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في هذه المرحلة بالاتساع و الشمول والتمايز و التباين وذلك لان المراهقة المتأخرة هي الدعامة الأساسية لحياة الإنسان في رشده واكتمال نضجها حيث يتحرر المراهق من قيود الأسرة و تأكيد حرته الشخصية ويتفاعل مع أنماط بيئته الاجتماعية ، وتتميز هذه المرحلة عن باقي المراحل الأخرى بازدياد الاهتمام بالحديث و المنافسة مع الأقران و الكبار لاكتساب الثقة و المهارة اللازمة لتدعيم الشباب لمكانته الاجتماعية فتميل أحداث الشباب إلى مواضيع السياسة و الرياضة و الأخبار و العلاقة بالجنس الآخر.

إن الفرد في هذه المرحلة يخرج من عالمه الصغير(الأسرة) إلى العالم الخارجي حيث يتأقلم بسرعة مع البيئة الخارجية الجديدة و الاتصال بعالم القيم والأمثلة العليا كما يهتم الشباب بتأمين مستقبله حيث يتم التعود على القيادة وحب الجماعة و الإخلاص في العمل لتوفير بيئة جيدة للتعلم و التدريب بسبب اكتمال النمو الاجتماعي.

7-4- النمو الانفعالي :

ترجع الانفعالات في هذه المرحلة إلى الطاقة الحيوية النفسية التي تتخذ لنفسها ألوانا مختلفة ففي هذه المرحلة تقل

قابلية الشباب للتهيج الانفعالي كما تخف الشحنة الانفعالية وتقبل الامور بحدوء ، يرى فؤاد الباهي: " ان الانفعالات القوية الحادة تؤثر على صحة الفرد و على نشاطه العقلي و على اتجاهاته النفسية و عاداته المختلفة ، حيث تعوق نموه وتطوره لدى عليه أن يتعود على ضبط النفس".

7-5- النمو العقلي:

إن الحياة المعرفية في هذه المرحلة تعرف تطورا بنحوها نحو التمايز وذلك لتكيف الفرد مع البيئة المعقدة وتطور العمليات العقلية من الطفولة إلى المراهقة حيث يتأثر إدراك الفرد للنمو العام و يؤدي هذا النمو نحو التطور الذي يرقى به من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي البعيد يرتبط ذلك كله بتوتر قدرة الفرد على التركيز العقلي والانتباه الطويل.

يقول " اورتوف ويتيج " : يصبح الشباب قادرا على فهم المفاهيم المجردة كما يستطيع التعميم من موقف لأخر و يمكن استخدام الفروض في التنبأ بما يمكن ان يحدث (ويتيج اوردوف، مقدمة في علم النفس، الجزائر، 1994، صفحة 52) يضيف فؤاد الباهي: " تنمو عملية التذكر حيث يسيطر النمو بالتذكر المباشر حتى يبلغ ذروته في سن 15 ثم يضعف و ينقص في سرعته و قوته ومداه و يظل التذكر المعنوي في نموه طول مرحلة المراهقة وترتبط عملية التذكر بقدرة الفرد على الفهم العميق و الانتباه المركز لما يتعلم.

نستخلص بان هذه المرحلة العمرية تتميز بوصول العمليات العقلية إلى أقصى ذروتها من ناحية عمل الذاكرة والإدراك ولذا فهم المشكلات ، البحث عن الحلول مما يجعل الفرد قادرا على تعلم حركات رياضية معقدة و التي تتطلب قدرات بدنية وعقلية ذات مستوى عالي.

عليه أن يساير النشاط الرياضي في برامجه كل مرحلة عمرية بما يتناسب و قدراته المختلفة ، بدنية ، عقلية والنفسية.

الخلاصة:

لقد ضم هذا الفصل خصائص المرحلة العمرية من زوايا عدة جسمية ، حركية ، انفعالية... ، وذلك بغية كشف خبايا هذه الفئة الحساسة في المجتمع ألا وهي المراهقة المتأخرة، و بالتالي ينبغي برمجة أهداف تربية مستمدة من الواقع

المعاش الذي يخدم الرياضي بشكل غير مباشر ، بتشجيع الرياضة و المنافسة في كل مكان و زمان .

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة في ظل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات من اجل تطويرها و النهوض بها للوصول الى المستوى العالمي.

هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، و الأكيد أن أهم عنصر في هذا الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدرس ، و لهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين و المدربين ، و تعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

الفصل الرابع: التحضير البدني للاعب كرة القدم

تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة من جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية. (حمود عوض بسيوني وفصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1992، ص(158))

لكن 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 وخطوية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية

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

1- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

نقصد 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. (R.telman Jsimon, Football)

(performace, Edition amphora, Paris,1991, p(53)

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً، وظيفياً، نفسياً، 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 حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة (حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001، ص(35)).

2- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص(367)) فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاة الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفتهم 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.

(Aped najem, lentrainment sportif, édition, A.A.C.Batna, Alger, 1998, p(19)).

يقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

2-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

فقا للهدف منه ونوعية العمل بما تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية.

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعياً.

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية

والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم حماد، الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، المرجع السابق، ص (39)).

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

مما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب (طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص(27-29)).

2-2- مرحلة الإعداد الخاص:

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

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة 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 المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات (مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص(145)).

2-3- خصائص الإعداد البدني الخاص:

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

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- 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 (مفتي إبراهيم حماد، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، المرجع السابق، ص(41))

2-4- 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 تمارين المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص (طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، المرجع السابق، ص(35)).

2-5- التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ظهر ببطء انطلاقاً من تحقيق نتيجة ببدل جهد بجمع اللاعبين حول الكرة وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلل في سنة 1866 التي أوحث 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.

كرة 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- 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 فأتناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

إذا 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 لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الإحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

لقد 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 (حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص(54-63))

3- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

3-1-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".

يعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحبوية وبقظّة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كافٍ للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

يعرفها "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 والخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.

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

3-2- مكونات اللياقة البدنية:

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

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

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

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

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

كما اعتبر القدرة الحركية العامة "General motor ability" أكثر هذه اللياقة شمولا، حين ضمنها بالإضافة

إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين.

أ- القوة:

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

والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز (سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، الجزء الأول، ط 2، مديرية دار

الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1987، ص(199)).

بالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية (كمال

درويش ومحمد حسنين، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مصر، 1984، ص(35)).

يعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات

الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية.

على 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.

* 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 (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها

الأساسية، ط3، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1997، ص(33))

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.

ب- 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.

(Martin Habil Dornhof , l'éducation physique et sportif, OPU, Alger ,1993, p(72))

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

* أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما

من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية

التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات (CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

ج- 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 لتمرين الدقة.

قد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990، ص(318))

* 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.

د- التحمل:

يعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته مهارية والخطوية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالمطلوب طول المباراة (Ren taelman, football techniques novells d'entrainment, Edition, Amphora, Paris, 1990, p(25)).

* أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بديناً 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.

هـ - الرشاقة:

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

(Ren taelman, football techniques nouvelle d'entrainement, Op.cit, p(26))

بحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي

إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء (وحيد محجوب، علم الحركة والتعلم الحركي، دار

الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1989، ص(87)).

يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع

المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

* أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في

تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور

الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في

حالة فقدانه توازنه كالأصطدام.

يمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق

في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك (Jurgen

weinek, manuel d'entrainement, Edition vigot, Paris, 1986, p(25))

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 أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى

التحضير التقني والتكتيكي مرتبط إرتباطا 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.

الفصل الأول: منهجية البحث وأدواته.

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم أربعة فصول وهي

على الترتيب التالي :

- كرة القدم و المرحلة العمرية
- التحضير البدني للاعب كرة القدم
- البطولة الرياضية
- المقابلات الرياضية
- سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها و كذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول سابقة الذكر و يتم ذلك عن طريق تحميل ومناقشة نتائج الاستبيان و التي وجهت لمدربي و لاعبي كرة القدم أكابر من أربع فرق من القسم الوطني الأول لكرة القدم.
- لقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة و أكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث ، وكذا مجالاته و العينة التي تم اختيارها و كذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج و مناقشتها

1- المنهج المتبع :

ان اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي اذ نجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس و انطلاقا من موضوع البحث و الذي يهتم بدراسة مدى حجم المقابلات و البطولات الرياضية على أندية كرة القدم بدنيا في الجزائر

فان المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (رشوان، 2003 ، صفحة

يعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه " مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع إلى النتائج

(ارشدي، صفحة 59)

يلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من اجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من

المعارف و هو يريد التوصل إلى معرفة دقيقة و تفصيلية عن عناصر ظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها

أووضع إجراءات مستقبلية خاصة لها (محمد، 1986، صفحة 181)

يعد 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 .

2- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية و الرياضية و الصحة و الترويج في معظم الحالات على الأفراد،

و الذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص او السمات القابلة للملاحظة و القياس والتحليل

الإحصائي.

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة و قد تكون المجموعة مدارس

–فرق–تلاميذ–كتب–سكان–أو أية وحدات أخرى (الدنيبات، 1995)

3- عينة البحث و كيفية اختيارها :

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي

تجمع منه البيانات الميدانية ، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع

البحث فالعينة إذ هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ، ثم تعميم الدراسة على المجتمع ككله و وحدات

العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياءا أو شوارع أو مدن أو غير ذل (زرزواقي، 2007، صفحة 334)

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع و تتخلص دراسة العينات في أنه إذا كان هدفنا الوصول

إلى (دويدري، صفحة 305) تعميمات حول ظاهرة

في بحثنا شملت العينة على أنها جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الأول) أكابر (و حرصا منا في

مدى تقدير الثقة في النتائج و مصادقتها للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطى لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية و لم تخص العينة بأي خصائص أو مميزات و ذلك لسببين :

- العينة العشوائية لأنها هي ابسط طرق اختيار العينات و قد شملت 80 لاعبا لكرة القدم 15 مدربا موزعين على:
- مدريا و مساعده و 20 لاعبا من مولودية وهران.
- مدرب و مساعده و 20 لاعبا من جمعية وهران.
- مدرب و مساعده و 20 لاعبا من شبيبة الساورة.
- مدرب و مساعده و 20 لاعبا من اتحاد بلعباس بالإضافة إلى 7 مدربين من مختلف البطولات الوطنية.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال المكاني:

أجرى البحث الميداني في كل من:

- ملعب 19 جوان بوهران بالنسبة لفريق مولودية وهران .
- ملعب احمد زبانة بوهران بالنسبة لفريق جمعية وهران.
- ملعب الإخوة عميروش بلعباس لفريق اتحاد بلعباس.
- ملعب 20 أوت بشار لفريق شبيبة الساورة.

4-2- المجال الزمني :

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

- **المرحلة الاولى :** قسم خاص بالجانب النظري و الذي شرعنا في اجازته في فترة امتدت من نهاية جانفي الى غاية منتصف مارس (2015)
- **المرحلة الثانية :** قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 01 افريل 2015 و تم استرجاعها بتاريخ 12 افريل 2015.

4-3- المجال البشري: أجريت الدراسة على عينة البحث من اللاعبين والمدربين في النوادي الرياضية من

ولايات الجزائر (وهران، بلعباس، بشار).

5- الأدوات المستخدمة في البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات و الوسائل التي يستخدمها الباحث و يكتفيها بالمنهج الذي يستخدمه و يحاول ان يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها و ليحصل على القدر الكافي من المعلومات و المعطيات التي تنفذها في موضوع بحثنا اعتمادنا على الأدوات التالية:

أ- المقابلة :

تعرف على أنها محادثة موجهة يقوم بها الباحث مع البحوث بغرض الحصول على معلومات لتوظيفها في

البحث العلمي أو الاستعانة بها في عمليات الإرشاد و التوجيه و التشخيص و العلاج.

تعتبر من بين الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع المعلومات و البيانات لدراسة الأفراد و الجماعات الإنسانية

كما أنها تعد من أكثر الوسائل لجمع المعلومات شيوعا و فاعلية للحصول على البيانات الضرورية في أي بحث.

ب- الاستبيان:

يعرف على انه أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق

الاستبيان منه خلال وضع استمارة الأسئلة ، و من بين مزايا هذه الطريقة الاقتصاد في الوقت ، الجهد كما أنها تسهم في

الحصول على بيانات من العينات في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق و ثبات و موضوعية (مرسلي، صفحة

205)

إذ اعتمادنا على ما يعرف باستمارة الاستبيان الذي يعتبر احد الوسائل العديدة للحصول لهذا على البيانات وهي

أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق و التوصل إلى الواقع و التعرف على الظروف و الأحوال ودراسة

المواقف و الاتجاهات و الآراء.

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلّم إلى الأفراد الذين

تم اختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة و إعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي

يسعى لتحقيقها و يشترط أن تكون واضحة و تتميز بعدم التحيز و يجب أن تكون الألفاظ و الكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة و سهلة و من بين أنواع الأسئلة التي اعتمدنا عليها في الاستبيان هي:

ب-1- الأسئلة المغلقة :

هي أسئلة في اغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام و تكون الإجابة ب (نعم) أو (لا) و قد يتحتم في بعض الأحيان على المستوجب أن يختار الإجابة الصحيحة تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة و على المستوجب اختيار واحد منها (،، 1986، صفحة 105)

ب-2- الأسئلة المحدودة بأجوبة :

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

6- الدراسات الإحصائية :

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

$$X \longleftarrow ع$$

$$س \longleftarrow 100\%$$

$$فان: x = \frac{ع}{100}$$

X : النسبة المئوية.

ع : عدد الإجابات (عدد التكرارات) .

س : عدد أفراد العينة.

6-1- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا انه هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل و الثاني تابع ، و الثالث وسطي

6-1-1- المتغير المستقل :

هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات قياس النواتج ويظهر المتغير المستقل في

البحث في حجم المقابلات و البطولات الرياضية

6-1-2- المتغير الوسطي:

هو الاداة التي تربط بين المتغير المستقل و المتغير التابع و يظهر في البحث في مدى التأثير.

6-1-3- المتغير التابع :

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث انه كلما احدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل

ستظهر النتائج على قين المتغير التابع (Delandesheever, 1976, p. 21) ويظهر المتغير التابع في

البحث في مستوى اللياقة البدنية للاعبين

7- حدود الدراسة:

بعد تحليلنا و مناقشة الدراسة التي تم التوصل فيها تحقق صدق الفرضيات حيث وجدنا أن الفرضية الأولى قد

تحققت بنسبة 85 ، % 71 عند اللاعبين 71 ، % 85 عند المدربين و المهلة في الحجم المقابلات و البطولات الرياضية

دور في التثبي السلي على الأداء العام للاعبي كرة القدم.

من خلال ما أجريناه تأكد انه يمكن تعميم نتائج هذه الفرضية على مستوى فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم

أما نتائج الفرضية الثانية للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولات قد تحققت بنسبة 66 ، % 78

عند اللاعبين و 88 ، % 88 عند المدربين و تبين لنا انه يمكن تعميمها على باقي فرق القسم الوطني الأول لكرة

القدم.

أما الفرضية الثالثة المتعلقة بتأثر تحسن اللاعبين خلال فترة البطولات إلى الإعداد البدني و التطوير الجيد للصفات

الخاصة باللعبة فقد تحققت هذه الفرضية بنسبة % 76 عند اللاعبين و 78 ، % 78 عند المدربين و عليه نستطيع تعميم

نتائج هذه الفرضية على فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم.

8- صعوبات البحث:

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

- قلة الدراسات التي تطرقت إلى مثل موضوعنا.
- صعوبة توزيع استمارات الاستبيان على الفرق وجمعها.
- ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتريص الميداني.
- الانطلاقة المتعثرة للدراسة في بداية الموسم مما انعكست تأثيراتها سلبا علينا.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.

أولاً: عرض وتحليل النتائج (للاعبين).

المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية.

-السؤال الأول:

هل يُلْتَمَسُ مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المقابلات؟

-الغرض من السؤال:

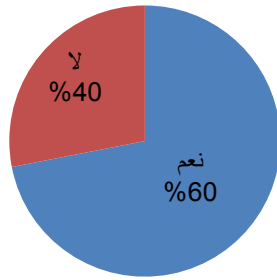
معرفة مدى تأثير إجراء عدد كبير من المقابلات بدنياً على اللاعبين

الجدول رقم (01): يوضح مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات على اللاعبين

النسبة المئوية	التكرارات	
% 60	48	نعم
% 40	32	لا
% 100	80	المجموع

الشكل رقم(1): يمثل نسبة تأثير إجراء عدد كبير من

المباريات على اللاعبين



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (01) يتبين لنا أن 48 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 60%

من مجموع اللاعبين يعتبرون بان العدد الكبير للمقابلات يؤثر عليهم بدنياً، بينما ينفي 32 تكرارات أي ما يمثل نسبة

40 % من مجموع اللاعبين لتغير العدد الكبير للمقابلات عليهم بدنيا.

- الاستنتاج:

نستنتج من مناقشة نتائج الجدول (01) أن لكثافة المقابلات الملعوبة لتثير سلبا على الجانب البدني للاعبين

حيث أن إجراء عدد كبير من المقابلات سلبا على الحالة البدنية للاعبين مما يؤثر على تدني أدائهم خلال المقابلات

-السؤال الثاني:

هل يبتالك الشعور بالتعب و الإرهاق أثناء المقابلات

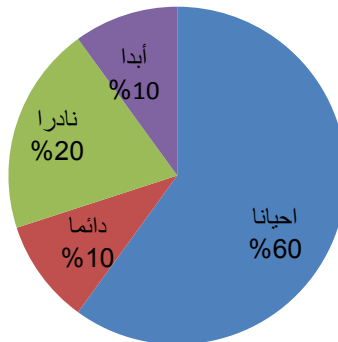
-الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بالتعب والإرهاق أثناء المقابلات

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
60 %	48	أحيانا
10 %	08	دائما
20 %	16	نادرا
10 %	08	أبدا
100 %	80	المجموع

الشكل رقم(2): يمثل نسبة شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.



- تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (02) أن 48 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 60 % من اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق أثناء المقابلات في بعض الأحيان ونسبة 20 % من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالتعب والإرهاق بينما يرى 08 تكرارات أي نسبة 10 % يشعرون دائما بالتعب والإرهاق ونسبة 10 % من اللاعبين لا يشعرون بالتعب والإرهاق.

- الاستنتاج:

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

- السؤال الثالث:

هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء البطولة؟

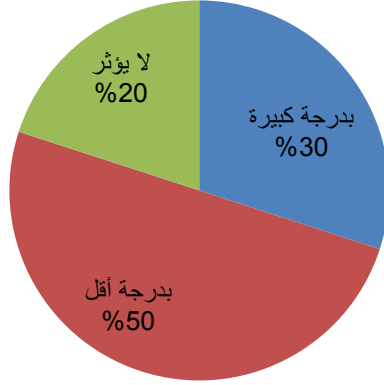
- الغرض من السؤال:

معرفة مدى لتأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء البطولة.

الجدول رقم (03): مدى لتأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء البطولة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
30 %	24	بدرجة كبيرة
50 %	40	بدرجة اقل
20 %	16	لا يؤثر
100 %	80	المجموع

الشكل رقم (3): يوضح مدى تأثير التعب و الإرهاق على اداء اللاعبين اثناء البطولة



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03) يتبين لنا أن لأراء اللاعبين كانت بنسب متفاوتة حيث أن 40 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 50 % من اللاعبين يرون أن التعب والإرهاق يؤثر على مستوى أدائهم ولكن بدرجة اقل في حين أشار 16 تكرار أي نسبة 20 % أن التعب لا يؤثر على أدائهم خلال المنافسة ويرى 24 تكرارات أي نسبة 30 % أن التعب والإرهاق يؤثر على أدائهم بدرجة كبيرة.

- الاستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن اغلب اللاعبين يؤثر عليهم التعب والإرهاق نسبيا أثناء البطولة بدرجات متفاوتة ربما يعود إلى التبرصات التي يقومون بها قبل بداية الموسم.

- السؤال الرابع:

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

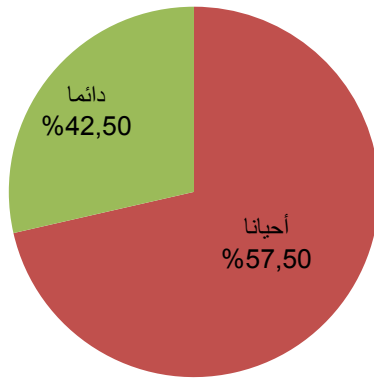
- الغرض من السؤال:

معرفة كل قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المقابلات

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

النسبة المئوية	التكرارات	
57.5 %	46	أحيانا
42.5 %	34	دائما
00 %	00	نادرا
100 %	80	المجموع

الشكل رقم (4): توضح مدى تأثير التعب و الارهاق على اداء اللاعبين اثناء البطولة



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتبين لنا أن 46 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل 57.5 % من اللاعبين يرون أنهم قادرون على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المقابلات أما نسبة 42.5 % يعتبرون أنهم فعلا قادرين على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المقابلات.

- الاستنتاج:

نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول تبين المواقف حول قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في

كل المقابلات.

- السؤال الخامس:

هل تشعر بتدني مستواك البدني و المهاري من مقابلة لأخرى.

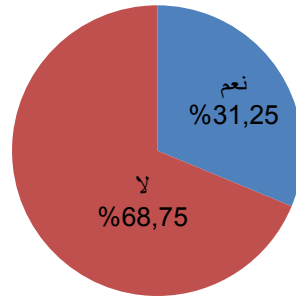
- الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من مقابلة لأخرى.

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

النسبة المئوية	التكرارات	
31.25 %	25	نعم
68.75 %	55	لا
100 %	80	المجموع

الشكل رقم (5): يمثل نسبة تمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مقابلة لأخرى.



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (05) يتبين لنا أن 55 تكرر من مجموع التكرارات أي نسبة 68.75% من مجموع

اللاعبين يعتبرون أنهم لا يشعرون بتدني مستواهم البدني و المهاري من مقابلة أخرى وذلك راجع إلى مدة الراحة بين

المباريات بينما يعتبر 25 تكرارات من مجموع التكرارات وذلك ما يمثل نسبة 31.25 % يقولون أنهم يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مقابلة أخرى.

- الاستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (05) أن مدة فترة الراحة المخصصة بين المقابلات لها الت أثر الايجابي على مستوى اللاعبين البدني و المهاري وتسهم بدرجة كبيرة في المحافظة على استرجاع اللاعبين لطاقتهم ولياقتهم البدنية

- السؤال السادس:

كيف تقيم مستوى أدائك بعد إجراء سلسلة من المقابلات

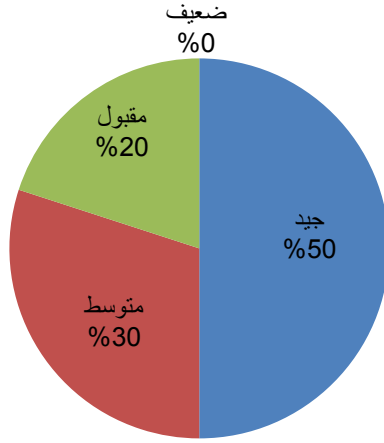
- الغرض من السؤال:

معرفة تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المقابلات.

الجدول رقم (06): يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المقابلات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
50 %	40	جيد
30 %	24	متوسط
20 %	16	مقبول
00 %	00	ضعيف
100 %	80	المجموع

الشكل رقم(6): يمثل نسبة توضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06) يتبين لنا أن 40 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 50 % من اللاعبين يرون أن مستوى أدائهم جيد بعد إجراء سلسلة من المباريات في حين أشار 16 تكرارات بنسبة 20 % يرون أن أدائهم مقبول بعد إجراء سلسلة من المباريات نسبة 30 % يرون أن أدائهم متوسط بعد إجراء سلسلة من المباريات.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن اغلب اللاعبين يجمعون أن مستواهم بعد إجراء سلسلة من المباريات يقيمون مستواهم من متوسط إلى الجيد وذلك راجع إلى طبيعة الفريق من حيث التفاهم والانسجام التكتيكي بين اللاعبين.

- السؤال السابع:

نسمع ان بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة هل يتحسن أدائك بعد أن تلعب عدة المباريات ؟

- الغرض من السؤال:

معرفة مدى لتأثير عدد المقابلات على الأداء العام للاعبين.

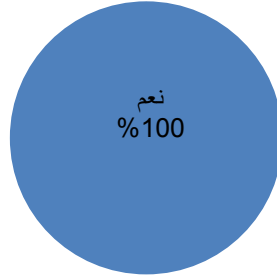
الجدول رقم (07): يوضح معرفة لتأثير عدد المقابلات على أداء اللاعبين

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	80	نعم
% 00	00	لا
% 100	80	المجموع

الشكل رقم(7): يمثل نسبة معرفة تأثير عدد المقابلات على أداء

اللاعبين

لا
%0



- تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا جلياً من خلال تحليل نتائج الجدول (07) أن 80 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 100 % من اللاعبين يعتبرون أن لعب عدد المقابلات يحسن من أدائهم.

- الاستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول (07) لعب عدد كبير من المقابلات يعود بالأثر الايجابي على الأداء العام للاعبين بحيث أن للبطولة دور في تحسن أداء اللاعبين خلال المقابلات بالأخذ بعين الاعتبار أن تكون هذه البطولة

منتظمة أي غير مكثفة.

- استنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بان الحجم وكثافة المقابلات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعب كرة القدم وكان عنوان المحور ت أثر كثافة المقابلات على اللياقة البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع، من معرفة التأثير بالمستوى البدني بعد إجراء عدد كبير من المقابلات إلى معرفة تحسن الأداء بعد لعب عدة مقابلات ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- لكثافة المقابلات الملعوبة تُثير سلبي على الجانب البدني للاعبين.

- تُثير حالي التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المقابلات.

- مدى حرص اللاعبين على الظهور بمستوى أداء مقبول.

- التأثير السلبي الذي قد ينجم عن إجراء سلسلة من المقابلات.

من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:

(لحجم وكثافة المقابلات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعب كرة القدم).

المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

- السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المقابلات.

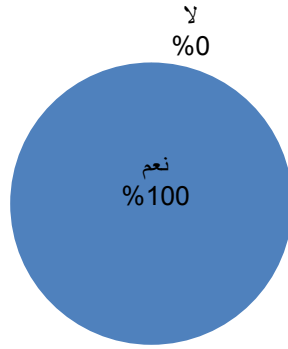
- الغرض من السؤال:

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

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	80	نعم
% 00	00	لا
% 100	80	المجموع

الشكل رقم (8): يمثل نسبة التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المقابلات.



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 80 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100 % من اللاعبين يؤكدون على أهمية التحضير البدني في تحسين أدائهم أثناء المقابلات.

-الاستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسن دورهم أثناء المقابلات.

-السؤال التاسع:

هل يؤثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها ؟

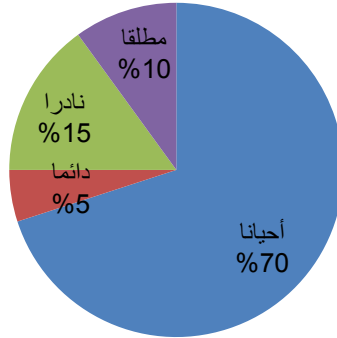
– الغرض من السؤال:

معرفة العلاقة بين لثتر مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
70 %	56	أحيانا
05 %	04	دائما
15 %	12	نادرا
10 %	08	مطلقا
100 %	80	المجموع

شكل رقم (9): يمثل نسبة العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها



– تحليل ومناقشة النتائج:

إن نتائج التحليل تبين أن هناك 70 % من اللاعبين يثتر مستواهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها بينما يرى 15% أنهم نادرا ما يثتر مستواهم البدني بالحالة البدنية التي يكونون عليها.

- الاستنتاج:

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 المقابلات.

- السؤال العاشر:

هل يولي مدركم اهتماما كبيرا بالأعداد البدني قبل المقابلات في برنامج عمله؟

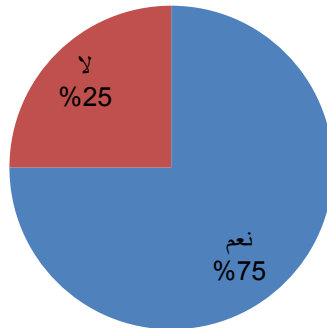
- الغرض من السؤال:

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

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 75	60	نعم
% 25	20	لا
% 100	80	المجموع

شكل رقم (10): يمثل نسبة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المقابلات في برنامج عمله.



- تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (10) أن اغلب اللاعبين 60 تكرر من مجموع التكرارات 75 % من اللاعبين يرون ان مدرهم يولي أهمية للتحضير البدني في برنامج عمله قبل المقابلات بينما ينفي 20 تكرارات بنسبة 25 % من اللاعبين أن مدره لا يولي أهمية للتحضير البدني قبل المقابلات.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن اغلب المدربين يولون اهتماما بالتحضير البدني في برنامج عملهم قبل المقابلات في حين بعض المدربين لا يولون للتحضير البدني أهمية قبل المقابلات وهذا ما يظهر قيمة التحضير البدني حيث يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعبين بدنيا، وظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الأعداد 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؟

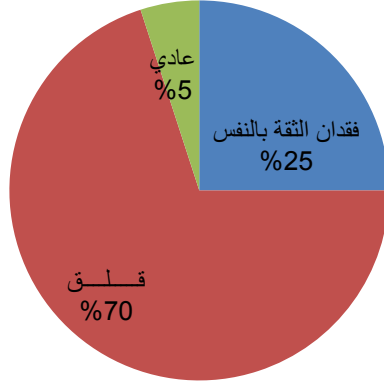
- الغرض من السؤال:

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

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
25 %	20	فقدان الثقة بالنفس
70 %	56	قلق
05 %	04	عادي
00 %	00	عدم المبالاة بالمنافسة
100 %	80	المجموع

شكل رقم(11): يمثل نسبة الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة النتائج المبينة في الجدول نجد اغلب اللاعبين 56 تكرر من مجموع التكرارات و هو ما يمثل نسبة 70 % يكون تحت تأثير الحالة الانفعالية والمتمثلة في القلق في حين أشار 20 تكرر أي بنسبة 25 % يفقدون الثقة بالنفس عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية في حين يكون عادة 4 تكرر أي بنسبة 5 % عدم مبالاتهم بالمقابلات

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول التأثير السلبي الذي قد ينجم عن الحالات الانفعالية المتمثلة في القلق جراء نقص التحضير البدني والذي ينعكس سلبا على أداء اللاعب والفريق ككل.

- السؤال الثاني عشر:

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

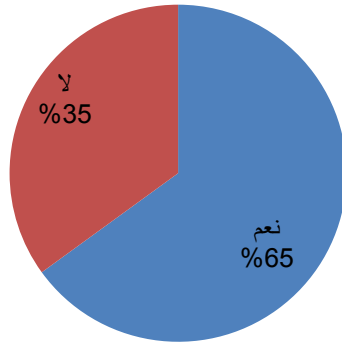
- الغرض من السؤال:

معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
65 %	52	نعم
35 %	28	لا
100 %	80	المجموع

شكل رقم (12): يمثل نسبة وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا جليا أن 52 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 65 % من اللاعبين يعتبرون التحضير البدني فعال من خلال قدرتهم على إتمام المقابلات، بينما ينفي 28 تكرارات ما يمثل نسبة 35 % بعدم فاعلية التحضير البدني في القدرة على إتمام المقابلات.

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

- السؤال الثالث عشر:

هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة البطولة؟

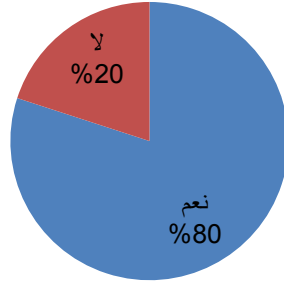
- الغرض من السؤال:

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

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

الإجابات	التكرارات	المجموع
نعم	64	% 80
لا	16	% 20
المجموع	80	% 100

شكل رقم (13): يمثل نسبة معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال البطولة



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (13) يتبين لنا أن 64 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 80 % من مجموع اللاعبين يعترفون لمصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال البطولة بينما ينفي 16 تكرارات أي بنسبة 20 % مصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم أثناء البطولة.

- الاستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (13) مدى فعالية التحضير البدني الذي يقوم به اللاعبون قبل المقابلات وهذا

يوضح الدور الكبير الذي توليه الفرق للجانب البدني.

- السؤال الوبع عشر:

هل للتحضير البدني أهمية قبل المقابلات ؟

- الغرض من السؤال:

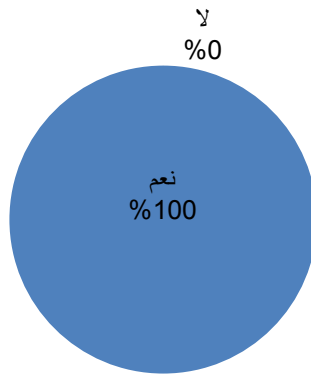
معرفة مدى أهمية التحضير البدني قبل المقابلات

الجدول رقم (14): يوضح أهمية التحضير البدني قبل المقابلات

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	80	نعم
% 00	00	لا
% 100	80	المجموع

شكل رقم (14): يمثل نسبة أهمية التحضير البدني قبل

المقابلات



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أ 80 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يتمثل نسبة 100 % اللاعبين يعترفون

ويقرون بأهمية التحضير البدني قبل المقابلات.

من تحليل ومناقشة نتائج الجدول (14) نستنتج مدى وعي اللاعبين و إدراكهم بأهمية التحضير البدني قبل البطولة وذلك لماله من اثر ايجابي على أدائهم أثناء المقابلات.

- استنتاج المحور الثاني:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية التي صيغت بان للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المقابلات 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 المقابلات إلى معرفة أهمية التحضير البدني قبل المقابلات.

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول ما يلي:

- وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الايجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المقابلات
- القيمة التي يعبرها ويوليها المدرب للتحضير البدني في برنامج عمله.
- التأثير السلي الذي قد ينجم عندما لا يكون اللاعبون في كامل لياقتهم البدنية عن بعض الحالات الانفعالية والمتمثلة في القلق مما ينعكس سلبا على أداء ومردود الفريق.
- ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:

" للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المقابلات "

المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء فترة البطولة.

- السؤال الخامس عشر:

هل يولي مدربكم اهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة البطولات ؟

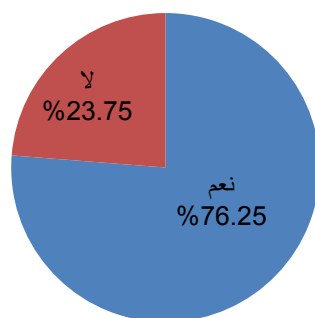
- الغرض من السؤال:

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

الجدول رقم (15): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
76.25 %	61	نعم
23.75 %	19	لا
100 %	80	المجموع

شكل رقم (15): يمثل نسبة الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.



- تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (15) تبين لنا أن 61 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 76.25 % من اللاعبين يقرون على الاهتمام الكبير الذي يبديه مدربهم بتنمية الصفات البدنية بينما ينفي 19 تكرارات أي بنسبة 23.75 % اهتمام مدربهم بتنمية الصفات البدنية.

- الاستنتاج:

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

- السؤال السادس عشر:

أي الصفات البدنية يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

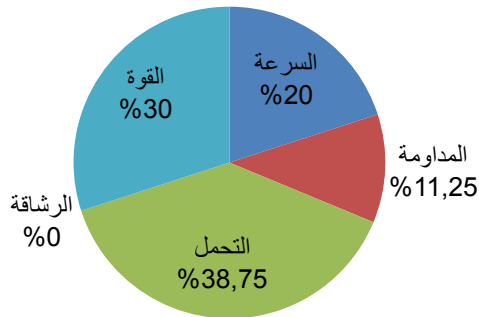
- الغرض من السؤال:

معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

الجدول رقم (16): يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
20 %	16	السرعة
11.25 %	9	المدامومة
38.75 %	31	التحمل
00 %	00	الرشاقة
30 %	24	القوة
100 %	80	المجموع

شكل رقم (16): يمثل نسبة معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (16) نلاحظ أن اغلب اللاعبين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة حيث يرى 31 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 38.75 % بينما أشار 24 تكرارات أي بنسبة 30 % والقوة بنسب 30 % مما الصفتان اللتان يعملان على تطويرها بصفة مستمرة فيما أشار 09 تكرر بنسبة 11.25 % يعتبرون المداومة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة.

- الاستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول (16) 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 نجده في عنصر التحمل .

- السؤال السابع عشر:

هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية أثناء المقابلات ؟

- الغرض من السؤال:

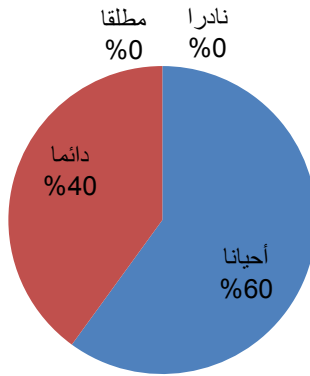
معرفة قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

الجدول رقم (17): يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الشنائية

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
60 %	48	أحيانا
40 %	32	دائما
00 %	00	مطلقا
00 %	00	نادرا
100 %	80	المجموع

شكل رقم (17): يمثل نسبة قدرة اللاعب في التفوق في

الصراعات الشنائية



- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (17) يتبين لنا أن 48 تكرار من مجموع التكرارات وهم وما يمثل نسبة 60 % متفوقون في الصراعات الشنائية أحيانا بينما يرى نسبة 40 % أنهم متفوقون دوما في الصراعات الشنائية.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل و مناقشة الجدول أن الريب متفاوتة فيما يخص التفوق في الصراعات الشنائية أحيانا كثيرة وهذا ما يدل على أهمية عامل القوة في لعبة كرة القدم و التي تعتبر أحد الركائز الأساسية للاعب كرة القدم الحديثة.

– السؤال الثامن عشر:

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

– الغرض من السؤال:

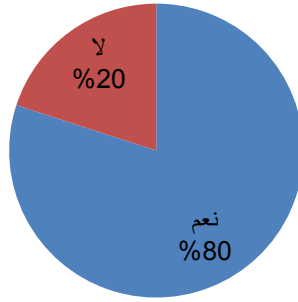
معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب و مستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

الجدول رقم (18): يوضح معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب و مستواه البدني من خلال إثبات وجوده في

المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 80	64	نعم
% 20	16	لا
%100	80	المجموع

شكل رقم (18): يمثل نسبة معرفة مدى قدرة واستعدادات اللاعب و مستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.



– تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (18) يتبين لنا أن 64 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 80 % من اللاعبين يعتبرون قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المقابلات بينما ينفي 16 تكرارات أي بنسبة 20 % أنهم غير

قادرون على إثبات وجودهم في كل المقابلات التي يلعبونها.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 18 إدراك اللاعبين لمستواهم البدني من خلال إثبات وجودهم في كل المقابلات التي يلعبونها و هذا ما يعبر عن قدرتهم على التحمل و القوة. و هذا ما نجده في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر التحمل و القوة ص (45).

- السؤال التاسع عشر:

هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات ؟

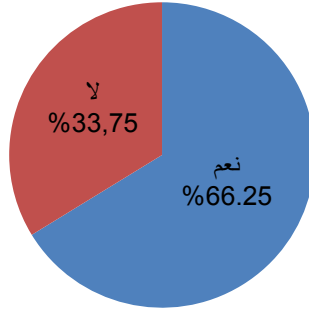
- الغرض من السؤال:

معرفة مدى المستوى التكتيكي و المهاري للاعبين.

الجدول رقم (19): يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.25 %	53	نعم
33.75 %	27	لا
100 %	80	المجموع

شكل رقم (19): يمثل نسبة قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول (19) يتضح لنا جليا أن أغلب اللاعبين 53 تكرر من مجموع التكرارات و هو ما يمثل نسبة 66.25 % ن اللاعبين قادرون على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات و هذا ما يوضح مستواهم التكتيكي و المهاري بينما ينفي 27 تكرارات أي بنسبة 33.75 % قدرتهم على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 19 أن أغلب اللاعبين لديهم مستوى تكتيكي و مهاري متطور و القابلية على التعامل مع المواقف المختلفة.

- السؤال العشرون:

هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة ؟

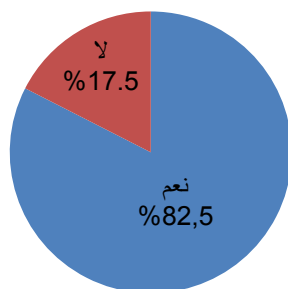
- الغرض من السؤال:

معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

الجدول رقم (20): يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
82.5 %	66	نعم
17.5 %	14	لا
100 %	80	المجموع

شكل رقم (20): يمثل نسبة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (20) يتبين لنا أن 66 تكرر من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 82.5 % من اللاعبين قادرين على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة و هذا ما يدل مستوى تطور الصفات البدنية من (مرونة، رشاقة، قوة، سرعة، تحمل) بينما ينفي 14 تكرارات بنسبة 17.5 % قدرتهم على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة و ذلك راجع لنقص تطويرهم لمختلف الصفات البدنية.

- الاستنتاج:

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

و هذا ما نجده في الفصل الأول من الجانب النظري في عنصر الصفات البدنية و طرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم

– السؤال الواحد و العشرون:

هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية؟

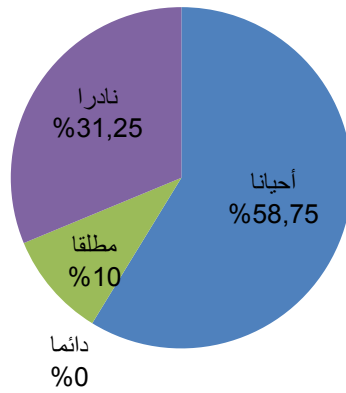
– الغرض من السؤال:

معرفة مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم.

الجدول رقم (21): يوضح مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
58.75 %	47	أحيانا
00 %	00	دائما
10 %	08	مطلقا
31.25 %	25	نادرا
100 %	80	المجموع

شكل رقم(21): يمثل نسبة مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من تحليل و مناقشة نتائج الجدول (21) يتبين لنا أن 47 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 58.75 % من اللاعبين لديهم صعوبات أحيانا في التعامل مع الكرات العالية بينما يعتبر 31.25 % أن ليس لديهم صعوبات مع التعامل مع الكرات العالية.

- الاستنتاج:

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

و هذا ما نجده في الفصل الأول من الجانب النظري في عنصر مبادئ كرة القدم.

- استنتاج المحور الثالث:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة و التي صيغت على النحو التالي يتأثر تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني و التطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة و كان غوان المحور دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المقابلة و جاءت أسئلته من السؤال السادس عشر إلى السؤال الأخير من معرفة إلمام المدرب و اهتمامه بتطوير الصفات البدنية أثناء المقابلة إلى معرفة قدرة اللاعب التعامل مع الكرات العالية.

من خلال النتائج المحصل عليها ينتج ما يلي:

- اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.
- حرص اللاعبين على تنمية الصفات البدنية المختلفة و بصفة مستمرة.
- أدراك اللاعبين بأهمية و دور الصفات البدنية في تحسين أدائهم خلال المباريات.
- حرص اللاعبين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية و مستوى تكتيكي و مهاري 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 المقابلة إلى الإعداد البدني و التطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة

باللعبة".

ثانيا: عرض وتحليل النتائج (للمدربين).

المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية

- السؤال الأول:

هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة المقابلات.

- الغرض من السؤال:

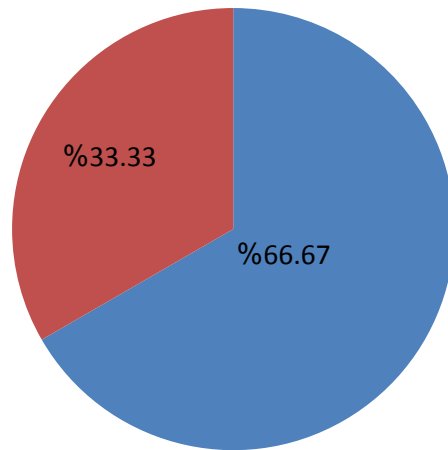
معرفة مدى تأثير كثافة و حجم المقابلات على الأداء العام للاعبين

الجدول رقم (01): يوضح مدى تأثير كثافة و حجم المقابلات على الأداء العام للاعبين

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	%66.67
لا	05	% 33.33
المجموع	15	% 100

شكل رقم (1): يمثل نسبة تأثير كثافة و حجم المقابلات على الأداء

العام للاعبين



- تحليل و مناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (01) يتضح لنا أن 10 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 66.67 % من المدربين يعتبرون لحجم و كثافة المباريات تأثير سلبي على أداء اللاعبين بينما ينفي 05 تكرار أي بنسبة 33.33 % بأن الحجم و كثافة المباريات ليس له تأثير على الأداء العام للاعبين.

- الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتها لنتائج الجدول أن المدربين يؤكدون على أن الحجم و كثافة المقابلات التأثير السلبي على أداء اللاعبين العام أثناء البطولة مما ينعكس ذلك على نتائج الفريق سلبيا.

- السؤال الثاني:

هل يؤثر حجم المقابلات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم؟

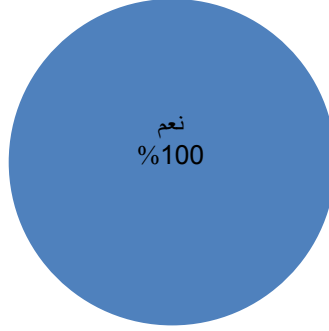
- الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير المقابلات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

الجدول رقم (02): يوضح مدى تأثير حجم المقابلات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	15	%100
لا	00	% 00
المجموع	15	% 100

شكل رقم (2): يمثل نسبة تأثير حجم المقابلات و كثافتها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة الجدول رقم (02) يتبين لنا 15 تكرارات من مجموع التكرارات و هو ما يمثل نسبة 100 % من المدربين يعتبرون أن لحجم و كثافة المقابلات لها الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يؤكدون أن لحجم و كثافة المقابلات الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.

- السؤال الثالث:

هل يؤثر العدد الكبير للمقابلات الملعوبة على تدني نتائج الفريق ؟

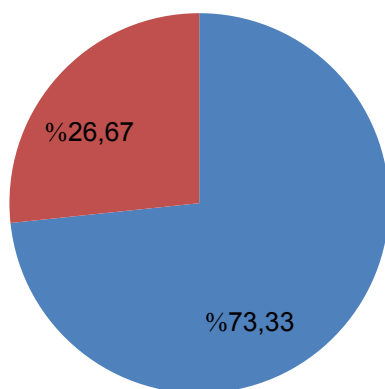
- الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير العدد الكبير للمقابلات على نتائج الفريق

الجدول رقم (03): يوضح مدى تأثير حجم المقابلات و كثافتها على نتائج الفريق و أداء لاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	73.33%
لا	04	26.67%
المجموع	15	100%

شكل رقم (3): يمثل نسبة تأثير حجم المقابلات و كثافتها على نتائج الفريق و أداء لاعبي كرة القدم.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (03) تبين لنا أن 11 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 73.33% من المدربين يعتبرون أن العدد الكبير للمقابلات الملعوبة تؤثر سلبيا على نتائج الفريق بينما ينفي 4 تكرر أي ما يمثل نسبة 26.67% تأثير العدد الكبير للمقابلات على نتائج الفريق.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا و تحليل نتائج الجدول التأثير السلي لعدد المقابلات سلبا على نتائج الفريق في حين يرى بعض المدربين عكس ذلك و ذلك راجع غلى ظهور التعب و الإرهاق عند اللاعبين.

- السؤال الرابع:

كيف تقيم أداء فريقك بعد بدنيا بعد إجراء سلسلة من المقابلات ؟

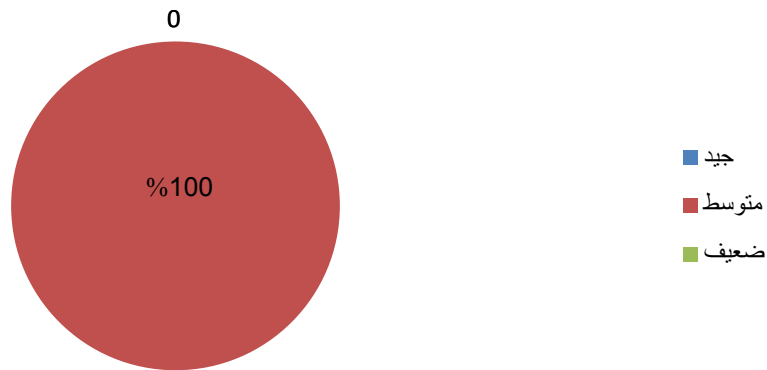
- الغرض من السؤال:

معرفة تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المقابلات

الجدول رقم (04): يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المقابلات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
جيد	00	%00
متوسط	15	% 100
ضعيف	00	% 00
المجموع	15	% 100

شكل رقم (4): يمثل نسبة تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المقابلات.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (04) يتضح لنا أن 15 تكرار من مجموع التكرارات و هو ما يمثل نسبة

100 % من المدربين يعتبرون إجراء فريقهم سلسلة من المباريات يتأثر الفريق من خلال تراجع الأداء البدني حيث يقيمون أداء فريقهم بالمتوسط.

- الاستنتاج:

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

- السؤال الخامس:

إلى ما ترجعون تدي نتائج بعض الفريق و كثرة الإصابات عند اللاعبين ؟

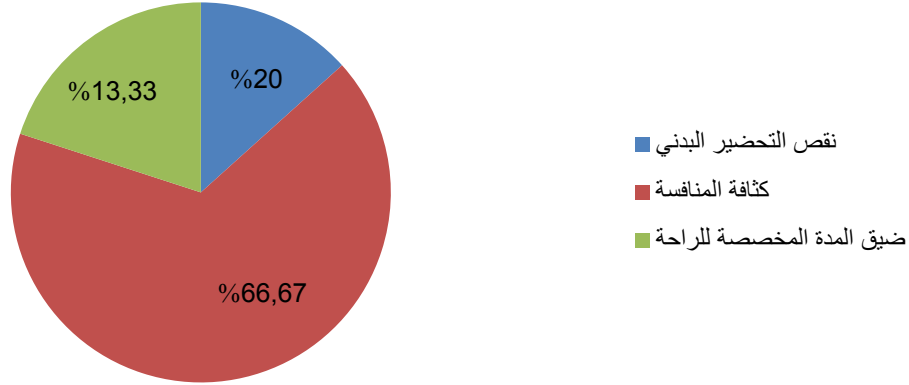
- الغرض من السؤال:

معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين و تدي النتائج.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
13.33%	02	نقص التحضير البدني
66.67%	10	كثافة المنافسة
20%	03	ضيق المدة المخصصة للراحة
100%	15	المجموع

شكل رقم (5): يمثل نسبة معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين و تدني النتائج



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (05) يتبين لنا 10 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 66.67 % من المدربين يرون أن تراجع نتائج الفريق و كثرة الإصابات ناجمة عن كثافة المنافسة فيما أشار 13.33 % من المدربين على نقص التحضير البدني فيما تبين 3 من مجموع التكرارات أي نسبة 20 % من المدربين يرون ضيق المدة المخصص للراحة هو من الأسباب.

- الاستنتاج:

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

- السؤال السادس:

أي الحالات ترونها ناتجة عن كثافة المقابلات ؟

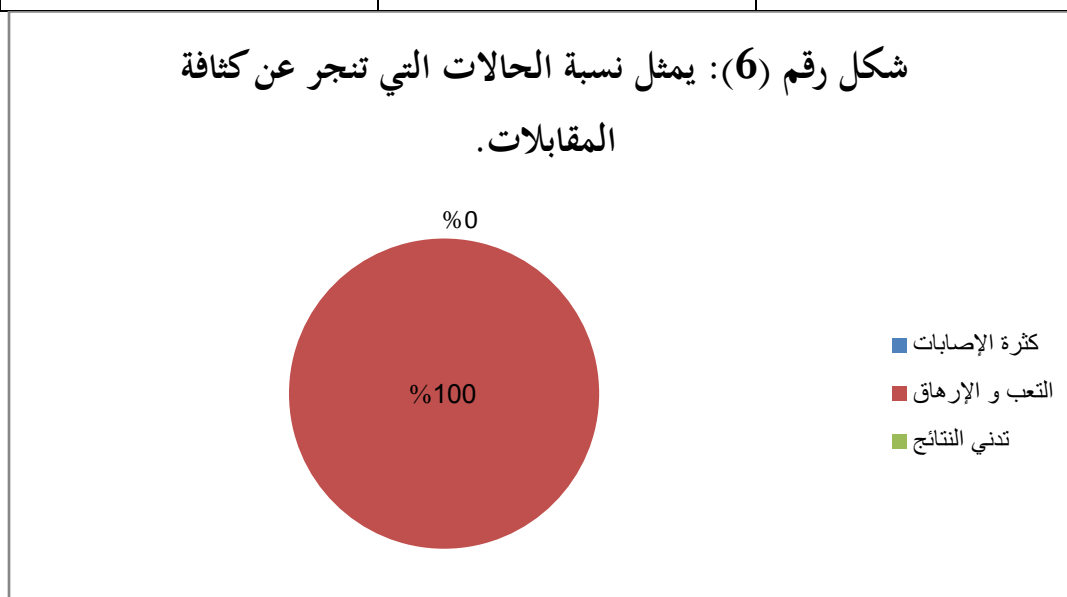
- الغرض من السؤال:

معرفة الحالات التي تنجر عن إجراء عدد كبير من المقابلات.

الجدول رقم (06): يوضح الحالات التي تنجر عن كثافة المقابلات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
كثرة الإصابات	00	%00
التعب و الإرهاق	15	% 100
تدني النتائج	00	% 00
المجموع	15	% 100

شكل رقم (6): يمثل نسبة الحالات التي تنجر عن كثافة المقابلات.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (06) تبين لنا أن 15 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100 %

من المدربين يعتبرون و يؤكدون أن الحالات التي تنجم عن كثافة المقابلات هي التعب و الإرهاق.

– الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن لكثافة المقابلات سلبيا للاعبين و تنجر عنها

حالات التعب و الإرهاق التي يؤثر على برنامج أعمالهم المسطرة.

- السؤال السابع:

هل تعتبرون أن كثرة المقابلات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين ؟

- الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.

جدول رقم (07): يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	15	% 100
لا	00	% 00
المجموع	15	% 100

شكل رقم (7): يمثل نسبة مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (07) يتضح لنا أن نسبة 100 % من المدربين يرون أن كثرة المباريات تساهم

في الانسجام عند اللاعبين.

- الاستنتاج:

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

استنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي صيغت بأن لحجم وكثافة المقابلات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة القدم و كان عنوان المحور تأثير كثافة على اللياقة البدنية و جاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع من معرفة تأثير الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة إلى معرفة مساهمة كثرة المقابلات في زيادة الانسجام عند اللاعبين.

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول ما يلي:

- المدربون يؤكدون على أن الأداء العام للاعبين يأتى سلبيا بحجم وكثافة المقابلات.
- حجم وكثافة المقابلات تؤثر سلبا على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.
- التأثير السلبي لكثافة المنافسة على نتائج الفريق.
- المدربون يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء سلسلة من المقابلات.
- إرجاع المدربين كثرة الإصابات و تراجع النتائج إلى التأثير السلبي لكثافة المنافسة الرياضية.

من خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:

"الحجم وكثافة المقابلات الرياضية دور في التأثير السلبي على أداء العام للاعبين كرة القدم".

المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

- السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة البطولة ؟

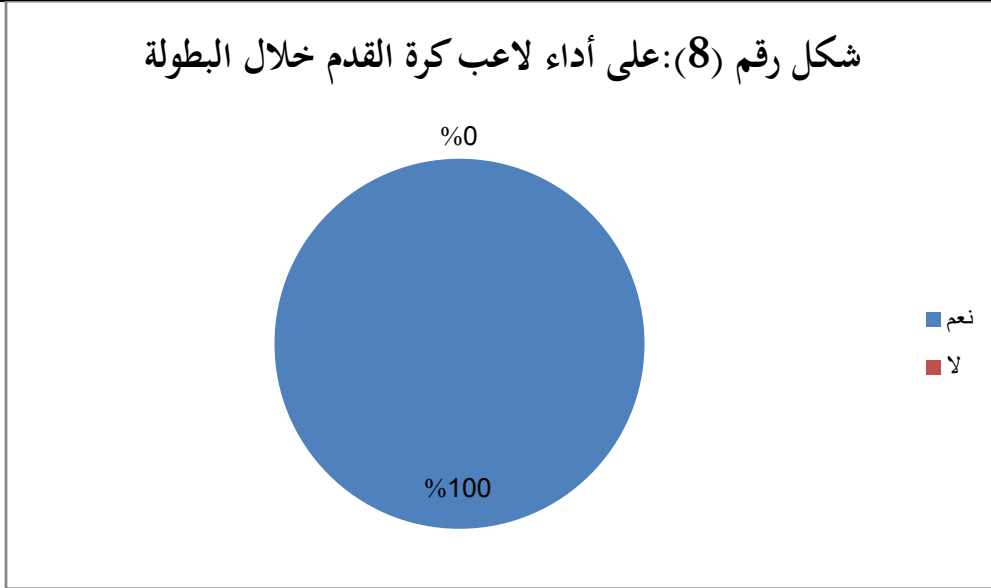
- الغرض من السؤال:

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

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	15	% 100
لا	00	% 00
المجموع	15	% 100

شكل رقم (8): على أداء لاعب كرة القدم خلال البطولة



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال مناقشة و تحليل الجدول رقم (08) يتبين لنا أن 15 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100 من

المدرسين يعتبرون أن للتحضير البدني أهمية بالغة على أداء اللاعبين خلال مرحلة البطولة.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدرسين يدركون بأن للتحضير البدني الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة البطولة و يرون على أنه يجب العمل أكثر من أجل الوصول إلى أفضل و أعلى المستويات و أفضل

المراتب.

- السؤال التاسع:

هل تولون اهتمام للجانب البدني قبل البطولة في برنامج عملكم ؟

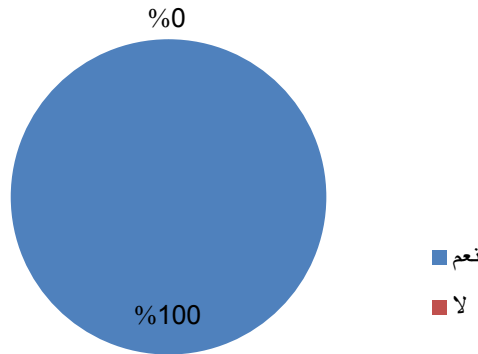
- الغرض من السؤال:

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

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	15	نعم
% 00	00	لا
% 100	15	المجموع

شكل رقم (9): يمثل نسبة الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (09) تبين لنا أن 15 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من المدربين

يولون اهتمام للجانب البدني قبل البطولة في برنامج عملهم.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتمام بالجانب البدني في برنامج عملهم قبل البطولة و هذا لما له أهمية كبيرة خلال المباريات.

- السؤال العاشر:

ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة البطولة ؟

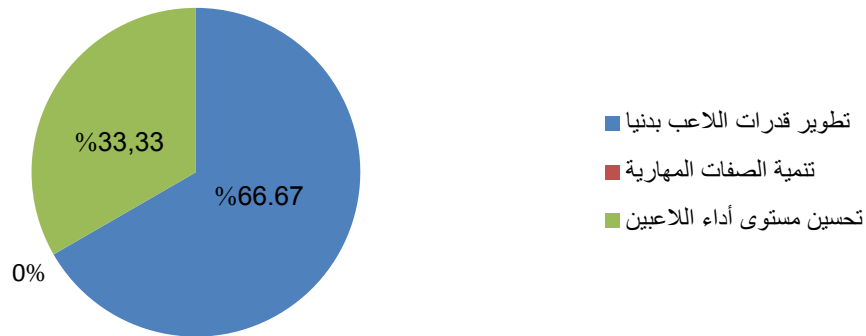
- الغرض من السؤال:

معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة البطولة.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 66.67	10	تطوير قدرات اللاعب بدنيا
% 00	00	تنمية الصفات مهارية
% 33.33	05	تحسين مستوى أداء اللاعبين
% 100	15	المجموع

شكل رقم (10): يمثل نسبة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة البطولة.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (10) يتبين لنا أن 10 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 66.67 % من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال أثناء فترة البطولة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين أشار 5 تكرار ما يمثل نسبة 33.33 % يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء البطولة 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 البطولة.

- السؤال الحادي عشر:

هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء البطولة ؟

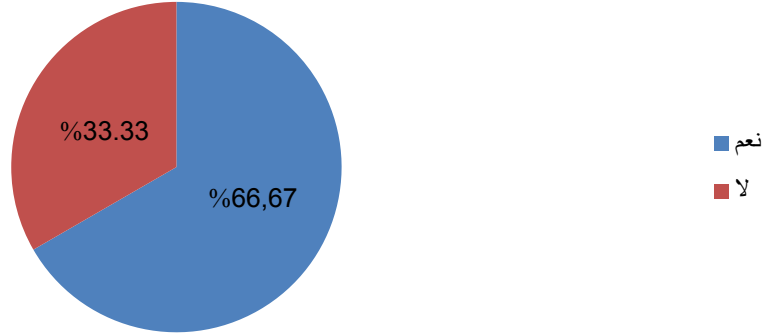
- الغرض من السؤال:

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

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67 %	10	نعم
33.33 %	05	لا
100 %	15	المجموع

شكل رقم (11): يمثل نسبة تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء البطولة.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 10 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 البطولة في حين ينفي 05 تكرار أي بنسبة 33.33 % من المدربين الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء البطولة.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يرون أن الحالة البدنية للاعب تؤثر تأثيراً إيجابياً و عكس الصورة الحقيقية لمستوى أدائه أثناء البطولة في حين بعض المدربين يرون عكس ذلك.

- السؤال الثاني عشر:

هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء البطولة ؟

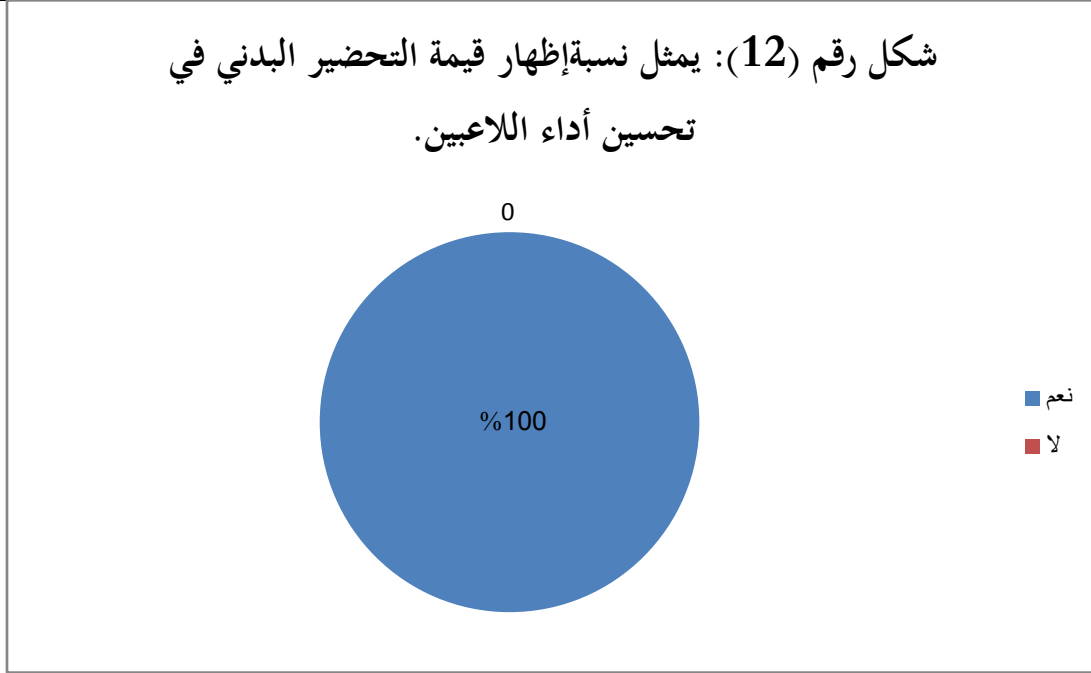
- الغرض من السؤال:

إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	15	نعم
% 00	00	لا
% 100	15	المجموع

شكل رقم (12): يمثل نسبة إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (12) يتبين لنا أن 15 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100 % من المدربين يعتبرون أن التحضير البدني الجيد له علاقة طردية مع الأداء الجيد للاعبين أثناء البطولة.

- الاستنتاج:

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

- استنتاج المحور الثاني:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية و التي صيغت بأن للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولة و كان عنوان المحور أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم و جاءت أسئلته من السؤال الثامن إلى السؤال السادس عشر، من معرفة أهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات إلى معرفة أهمية التحضير البدني قبل البطولة.

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول ما يلي:

- وعي المدربين و إدراكهم بأهمية و فعالية التحضير البدني الجدي لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء البطولة.

- ادراك المدربين بأن للتحضير البدني أهمية على الأداء العام للاعب كرة القدم.

- الاهتمام الكبير الذي يوليه المدربين للجانب البدني في برنامج العمل.

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

- الحالة البدنية للاعب تعكس صورته الحقيقية للأداء.

- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق و النجاح.

- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة و حجم دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولة.

من كل نستنتج مدى الصحة الفرضية الثانية التي تقول

"للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولة"

- السؤال الثالث عشر:

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

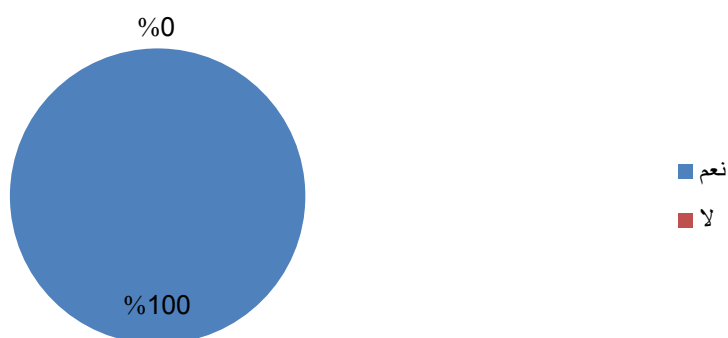
- الغرض من السؤال:

معرفة العلاقة الموجودة بين الجانب البدني و التفوق و النجاح.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	15	نعم
% 00	00	لا
% 100	15	المجموع

شكل رقم (13): يمثل نسبة العلاقة الموجودة بين الجانب البدني و التفوق و النجاح.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة النتائج الجدول (13) يتبين لنا أن 15 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100 % من المدربين النجاح و التفوق مرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب البدني للاعبين.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن للجانب البدني أثر ايجابي في تحديد عوامل التفوق و النجاح.

- السؤال الرابع عشر:

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

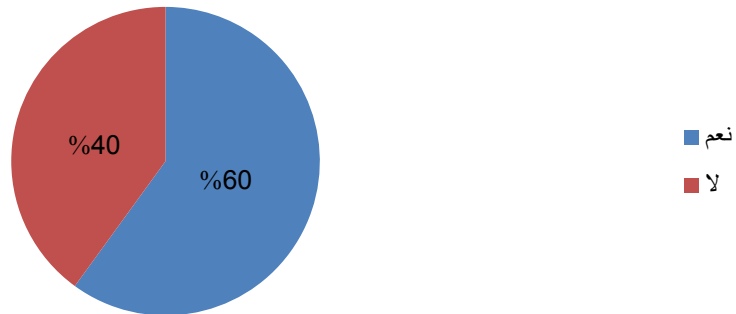
- الغرض من السؤال:

معرفة درجة مساهمة البنية المورفولوجية للاعب في تحسين مستوى أدائه.

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	% 60
لا	06	% 40
المجموع	15	% 100

شكل رقم (14): يمثل مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة البطولة.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (14) تبين لنا أن 9 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 60 % من المدربين أن البنية الجسمية الرياضية للاعب تؤثر بنسبة كبيرة في تحسين أداء اللاعب خلال البطولة بينما ينفي 6 تكرار أي بنسبة 40 % مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعبين خلال البطولة.

- الاستنتاج:

من مناقشتنا و تحليل الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون البنية الجسمية الرياضية تساهم بنسبة كبيرة في تحسين أداء

اللاعبين خلال البطولة بينما البعض الآخر عكس ذلك.

– السؤال الخامس عشر:

هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

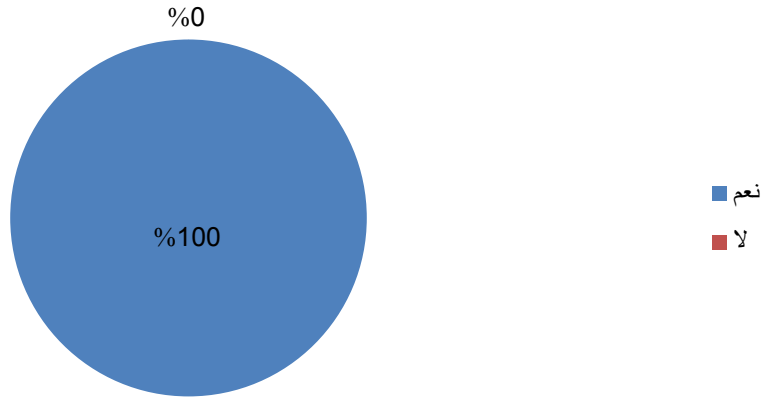
– الغرض من السؤال:

معرفة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	15	نعم
% 00	00	لا
% 100	15	المجموع

شكل رقم (15): يمثل نسبة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد



– تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (15) يتبين لنا أن 15 تكرارات من مجموع التكرارات و هو ما يمثل نسبة

100 % من المدربين يعتبرون أن الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة.

– الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون أن هناك علاقة تأثير إيجابي بين التحضير البدني الجيد و الأداء الجيد للفريق.

– السؤال السادس عشر:

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

– الغرض من السؤال:

تقييم فاعلية التحضير البدني و دوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولة.

الجدول رقم (16): يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني و دوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	15	نعم
% 00	00	لا
% 100	15	المجموع

شكل رقم (16): يمثل نسبة تقييم فاعلية التحضير البدني و دوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولة.



– تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (16) يتبين لنا أن 15 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100 % من

المدرين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني من شدة و حجم دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولة.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدرين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال فترة البطولة.

المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء البطولة

- السؤال السابع عشر:

هل للإعداد البدني دور في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارة للاعبين ؟

- الغرض من السؤال:

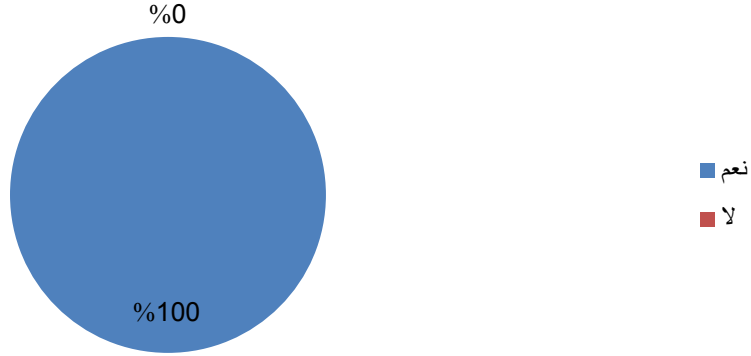
معرفة الدول الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارة للاعبين.

الجدول رقم (17): الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارة

للاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	15	نعم
% 00	00	لا
% 100	15	المجموع

شكل رقم (17): يمثل نسبة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية والمهارية للاعبين.



- تحليل و مناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (17) أن 15 تكرارات من مجموع التكرارات ما يمثل نسبة 100 % من المدربين يرون و يعتبرون أن الإعداد البدني له دور في تنمية مختلف الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) بالإضافة إلى تنمية مختلف القدرات الحركية و المهارية للاعبين.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليلي و مناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يجمعون على الأثر الإيجابي للإعداد البدني و دوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة و القدرات الحركية و المهارية للاعبين .

- السؤال الثامن عشر:

بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء البطولة.

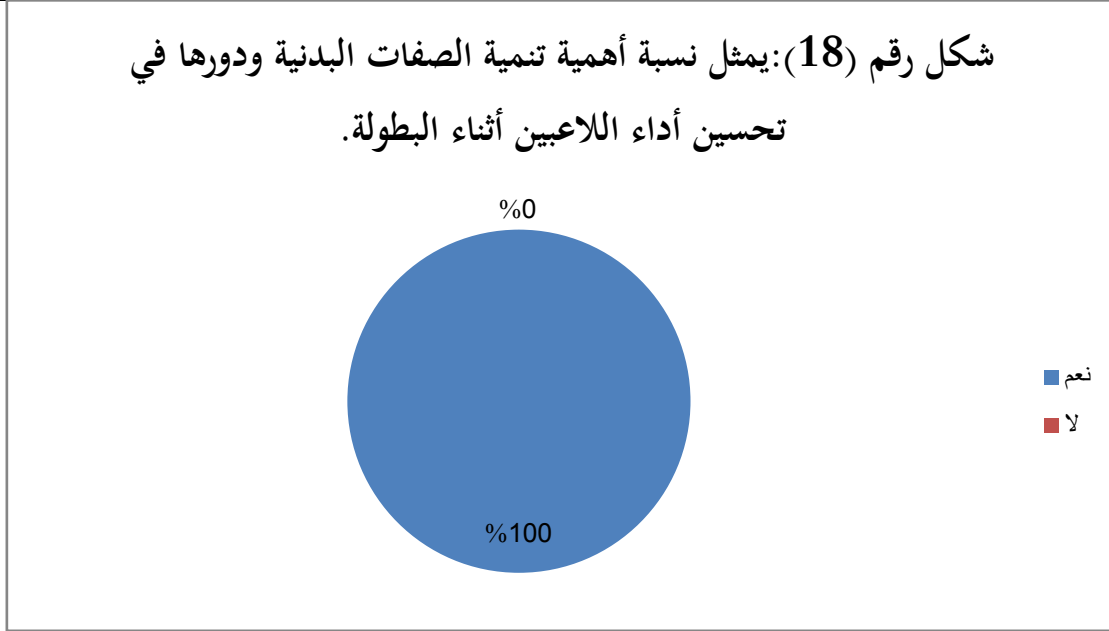
- الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية تنمية الصفات البدنية و دورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء البطولة.

الجدول رقم (18): يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية و دورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء البطولة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	15	نعم
% 00	00	لا
% 100	15	المجموع

شكل رقم (18): يمثل نسبة أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء البطولة.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (18) يتبين لنا أن 15 تكرارات من مجموع التكرارات و هو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لتنمية الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) دور و أهمية و لها أثره الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء البطولة.

- الاستنتاج:

من مناقشتنا و تحليلي نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يؤكدون على ضرورة تنمية هذه الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء البطولة.

- السؤال التاسع عشر:

هل يخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

- الغرض من السؤال:

معرفة مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	15	نعم
% 00	00	لا
% 100	15	المجموع

شكل رقم (19): يمثل نسبة اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.



- تحليل و مناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول (19) أن 15 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من

المدربين يخصصون حصصاً لتنمية الصفات البدنية أثناء التدريبات.

- الاستنتاج:

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

- السؤال العشرون:

هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية ؟

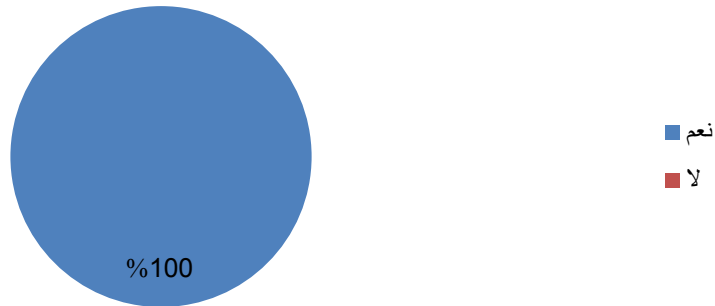
- الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية ارتباط الصفات البدنية و تطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	15	نعم
% 00	00	لا
% 100	15	المجموع

شكل رقم (20): يمثل نسبة أهمية ارتباط الصفات البدنية و تطويرها بالأداء الجيد للاعبين.



- تحليل و مناقشة النتائج:

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

- الاستنتاج:

من مناقشتنا و تحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية و تطويرها ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

- السؤال الواحد و العشرون:

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

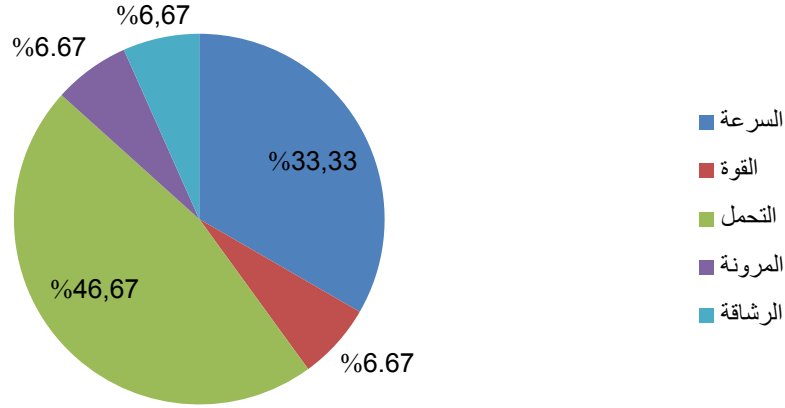
- الغرض من السؤال:

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.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
33.33 %	05	السرعة
6.67 %	01	القوة
46.67 %	07	التحمل
6.67 %	01	المرونة
6.66 %	01	الرشاقة
100 %	15	المجموع

شكل رقم(21): يمثل نسبة الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.



- تحليل و مناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول (21) أن 7 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 46.67% من المدربين يعتبرون أن صفة التحمي هي الصفة البدنية التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) في حين أشار 5 تكرار أي بنسبة 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 و السرعة بدرجة أقل.

- السؤال الثاني و العشرون:

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

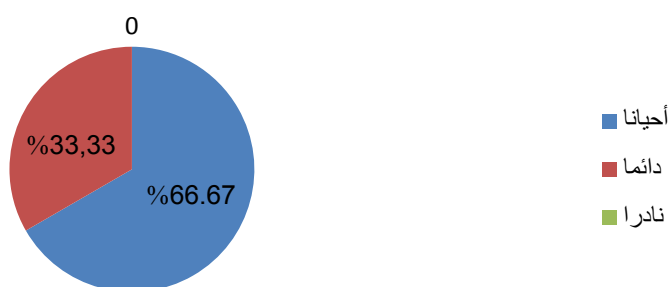
- الغرض من السؤال:

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.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 66.67	10	أحيانا
% 33.33	05	دائما
% 00	00	نادرا
% 100	15	المجموع

شكل رقم (22): يمثل نسبة مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسين البنية الجسمية للاعب.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (22) يتبين لنا أن 10 تكرار من مجموع التكرارات و هو يمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم أحيانا في تحسين البنية الجسمية للاعب فيما أشار 5 تكرار بنسبة 33.33% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم دائما في تحسين البنية الجسمية للاعب.

- الاستنتاج:

من مناقشتنا و تحليل الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الطرق التدريبية تساهم في تحسن البنية الجسمية للاعب و ذلك حسب نوعية طريقة التدريب.

و هذا ما نجده في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية.

- السؤال الثالث و العشرون:

بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيقي أفضل النتائج ؟

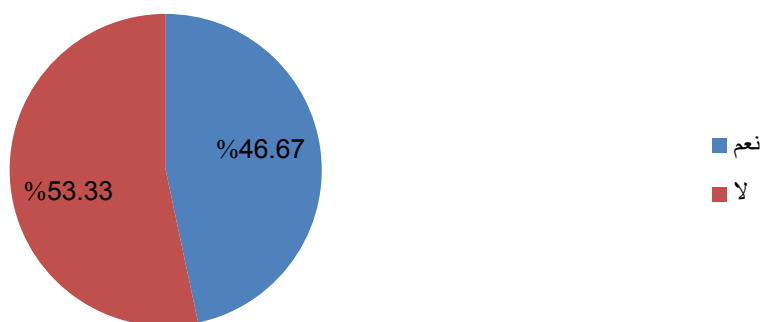
- الغرض من السؤال:

معرفة دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج ايجابية.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 46.67	07	نعم
% 53.33	08	لا
%100	15	المجموع

شكل رقم (23): يمثل نسبة دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج ايجابية.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول يتبين لنا أن 8 تكرار من مجموع التكرارات و هو ما يمثل نسبة 53.33 % من

المدرين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها غير كافية لتحقيق نتائج ايجابية بينما يرى 7 تكرار بنسبة 46.67 % أن

الصفات البدنية لوحدها دور في تحقيق نتائج ايجابية.

- الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لتحليل لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها لا تكفي لتحقيق نتائج ايجابية و ذلك بالنظر إلى ما تتطلبه كرة القدم الحديثة من إعداد لكل النواحي البدنية و النفسية والتكتيكية.

- السؤال الرابع و العشرون:

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

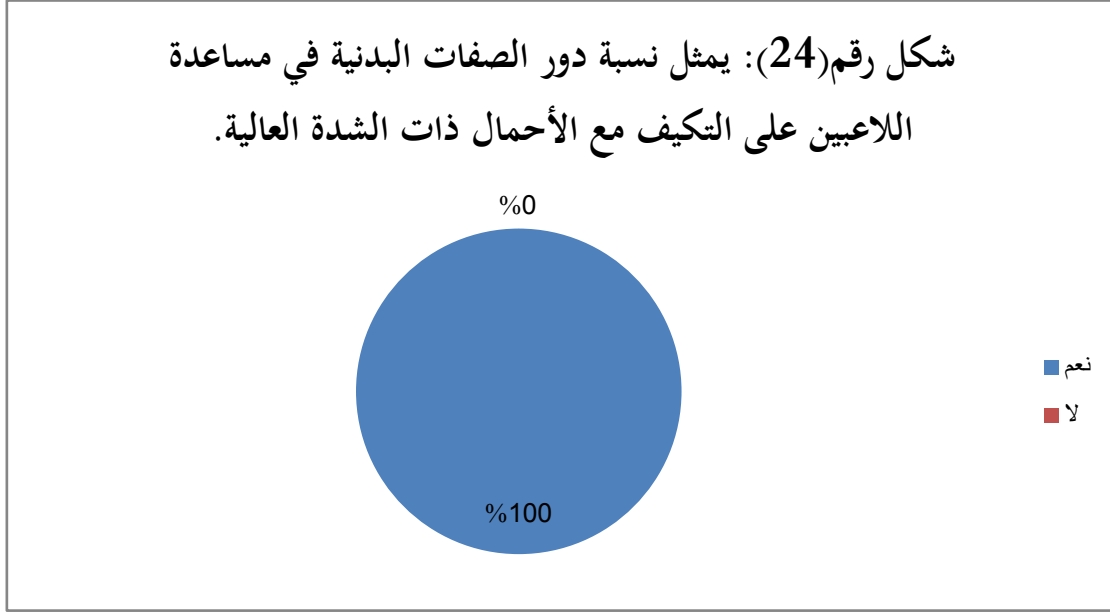
- الغرض من السؤال:

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.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	15	نعم
% 00	00	لا
% 100	15	المجموع

شكل رقم(24): يمثل نسبة دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (24) يتبين لنا أن 15 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 و تحليل نتائج الجدول أن المدربين واعون بضرورة إعداد الصفات البدنية إعدادا جيدا.

- السؤال الخامس و العشرون:

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

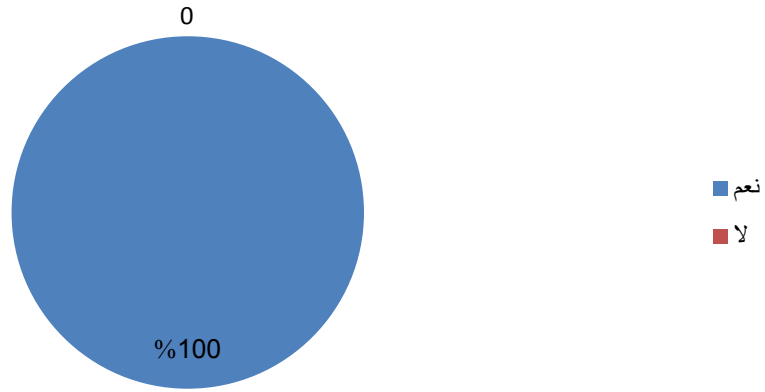
- الغرض من السؤال:

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.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	15	نعم
% 00	00	لا
% 100	15	المجموع

شكل رقم(25): يمثل نسبة تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.



- تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول (25) يتبين لنا أن 15 تكرارات من مجموع التكرارات و هم 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 و تحليل نتائج الجدول أن تنمية الصفات البدنية تعتبر عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

استنتاج المحور الثالث:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة و التي صيغت على النحو التالي يتأثر تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولة إلى الإعداد البدني و التطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة و كان عنوان المحور دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء البطولة و جاءت أسئلته من السؤال السادس عشر إلى السؤال الأخير من معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات المهارية و الحركية للاعبين إلى معرفة الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة و إتقان و أداء المهارات الأساسية لكرة القدم. من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج ما يلي:

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني و دوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
- تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.
- و عي 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 تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولات إلى الإعداد البدني و التطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة".

مناقشة الفرضيات:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن كثافة المقابلات والبطولات الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين حيث: يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال البطولات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة البطولات والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة البطولات نسبيا.

من خلال جمع الأجوبة والملاحظات المقدمة من طرف المدربين واللاعبين حول تأثير حجم المقابلات الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة المتعلقة بموضوعنا وذلك نظرا لمكانة وسمعة الفرق الثلاث والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه (القسم الوطني الأول) حيث أجمعوا أن لكثافة البطولة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال البطولات.

اقتراحات وتوصيات:

- على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ما هي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.
- قد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى اهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباعد الطرق التدريسية 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 البطولات.
 - الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريسية.
 - اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء البطولة.
 - اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
 - زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة البطولات.
 - ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.
 - اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
 - إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

قائمة المراجع

I- المراجع باللغة العربية:

أولا/ الكتب:

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب، الرياضي"؛ الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر 1997.
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"؛ دار الفكر العربي، مصر ، 1994.
- 3- إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف، القاهرة، 1980.
- 5- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعرفة (216)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت ، 1996.
- 8- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 9- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 10- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق، 1984.
- 11- بشير صالح الرشدي: "مناهج البحث التربوي" ؛ الطبعة الأولى، كلية التربية، جامعة الكويت ، 2000.
- 13- وحيد محبوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1989.
- 19- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 21- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- 22- يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ الطبعة الأولى ، المركز العربي للنشر، مصر، 2004.
- 23- كمال جميل الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين"؛ الطبعة الثانية ، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004.
- 24- كمال درويش و محمد حسنين: "التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر، 1984 .
- 25- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر، 1997.
- 26- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 27- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"؛ بدون طبعة، مصر، 1985.

- 28- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990.
- 29- محمد مفتي إبراهيم، "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"؛ دار الفكر العربي عمان الأردن، 1994.
- 30- محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965.
- 32- محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ الطبعة الثانية، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية، بدون تاريخ.
- 33- مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ الطبعة الثانية، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998.
- 34- محمود عبد الفتاح عتّان: "سيكولوجية التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
- 35- محمود عوض بسويوني وفيصل ياسين الشاطيء: "نظريات وطرق التربية البدنية"؛ ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1992.
- 39- مفتي إبراهيم: "التدريب الرياضي الحديث"؛ دار النشر العربي، القاهرة، بدون تاريخ.
- 40- مفتي إبراهيم محمد: "التدريب الرياضي الحديث"؛ الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 42- مهند حسين البشاوي واحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"؛ الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، عمان، 2005.
- 43- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ الطبعة الأولى، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.
- 45- عمر مصطفى التير: "استمارات استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الإجماع"؛ معهد الإنماء العربي، بيروت، 1986.
- 46- عزّت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ الطبعة الأولى، دار التفكير، بيروت، 1991.
- 48- قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"؛ الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 1998.
- 49- رجاء وحيد دويدري: "البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية"؛ دار الفكر المعاصر دمشق، سوريا.
- 52- ريسان خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ الجزء الأول، جامعة بغداد، العراق، 1989.
- 53- ثامر محسن وواثق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989.

ثانيا/ المذكرات:

- 54- بوبكري السعيد وآخرون:فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة،مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر،2006/2005.
- 55- جمال معوش و علي بلعباس :دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية،مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة:2007/2006.
- 56-كمال مقال: " علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"،مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر،2007/2006.
- 57- عزة عامر وآخرون: فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة،مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة،2006/ 2007.

ثالثا/ الجرائد والمجلات:

- 57- مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص 18-06-1982، الجزائر.
- 62- جريدة الهذاف:تاريخ كأس العالم عدد954.السبت8جويلية2006 .

II- المراجع باللغة الفرنسية:

- 67- Abd najem: lentrenment sportif, Édition, A.A.C , Batna, Alger,1988.
- 68- Akramov: sélection et préparation Junes foot balleurs, Education vigot, paris:1985.
- 69-P-swienberg, d, gould:psychologie du sport de l'activité physique, vigot, paris:1997
- 70- Delandesheever:"Introduction à La recherché éducation, EDA:collin bouvillier, paris:1970.
- 71- Dornh martin habil :l'éducation physique et sportif, opu ,Alger :1993.

- 72- Gurgen weineck : Manuel d'entraînement, édition4, paris : 1997. 73-
Hamid Grien :,Almanche du sport algérien,édition ANEP
ROUIBA ,Alger :1990 .
- 75-Matviev: psychologie sportive, ed-vigot, France : 1997.
- 76- Rechard alderman : Manuel de psychologie du sportif, Edition vigot,
paris .
- 77- R-telman, j-simon: Foot ball performance, édition, amphora, Paris,
1991.
- 78- R-telman:foot ball techniques nouvelles , édition Amphora,
paris :1990
- 79- Topin Bernard: préparation et entraînement du foot balleurs, édition
amphora, paris ;1990.

III- مواقع إنترنت:

- www.faf.com
- www.fifa.com

ملخص البحث :

عنوان الدراسة و مدى تأثير حجم المقابلات و البطولات الرياضية على أندية كرة القدم.
تهدف الدراسة إلى إبراز دور و أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم و معرفة مدى تأثير كثافة المباريات على مستوى أداء اللاعبين و تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة البطولات كما أن الغرض من هذه الدراسة هو معرفة مدى التأثير السلبي لكثرة المقابلات (البطولات) على مستوى أداء لاعبي كرة القدم و دور التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولات و أهمية الإعدادات البدنية الأساسية خلال مرحلة البطولات.
العينة شملت 80 لاعبا لكرة القدم و 15 مدربا على مستوى أندية القسم الأول (أكابر) و كان اختيارها بطريقة عشوائية ومن الأدوات المستخدمة هي المقابلة و الاستبيان.

أهم الاستنتاج :

- حجم المقابلات و كثرة البطولات الرياضية لها دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعب كرة القدم.
- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة البطولات
- للإعدادات البدنية الأساسية أهمية في كرة القدم خلال مرحلة البطولات

أهم التوصيات:

- إعطاء الوقت الكافي للتحضير البدني
- التأكيد على الإعدادات البدنية خلال مرحلة المنافسة
- تنمية الصفات البدنية الذي يزيد من مردودية اللاعبين.

Résumé :

Titre de l'étude et de l'impact de la taille des interviews et des tournois sportifs sur les clubs de football.

L'étude vise à mettre en évidence le rôle et l'importance de la condition physique pour un joueur de football et de déterminer l'effet de l'intensité des matchs sur la performance du niveau des joueurs et souligner l'importance de la préparation physique pendant la phase des tournois et que le but de cette étude est de savoir l'étendue de l'impact négatif du grand nombre d'interviews (tournois) sur le niveau la performance des joueurs de football et le rôle de la préparation physique pour améliorer la performance des joueurs pendant le tournoi et l'importance des attributs physiques de base pendant les tournois de phase de configuration.

L'échantillon comprenait 80 joueurs pour les clubs de football et au niveau de la section 15 premiers entraîneurs (nobles) et a été sélectionné au hasard et les outils utilisés sont entretiens et de questionnaires.

La conclusion la plus importante:

- La taille des interviews et le grand nombre de ligues sportives ont un rôle dans l'impact négatif sur la performance globale des joueurs de football.
- Pour préparer le rôle physique dans l'amélioration de la performance des joueurs pendant le tournoi
- Pour préparer la physique de base attribue important dans des tournois de football lors de l'étape.

Les recommandations les plus importantes:

- Étant donné assez de temps pour se préparer pour la physique
- Mettre l'accent sur la préparation physique pendant la phase de la concurrence
- Caractéristiques physiques développement qui augmente la rentabilité des joueurs.