



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: .....

التخصص: .....

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

الموضوع

انعكاس توقف المنافسة في ظل كوفيد 19  
على مردود وأداء لاعبي كرة القدم  
دراسة ميدانية ( بعض نوادي القسم الثاني هواة وسط )

إشرافه الأستاذ :

- د . قروش النواري

إعداد الطالب :

- عباس سلطان

- قاسمي نوفل

السنة الجامعية: 2021/2020

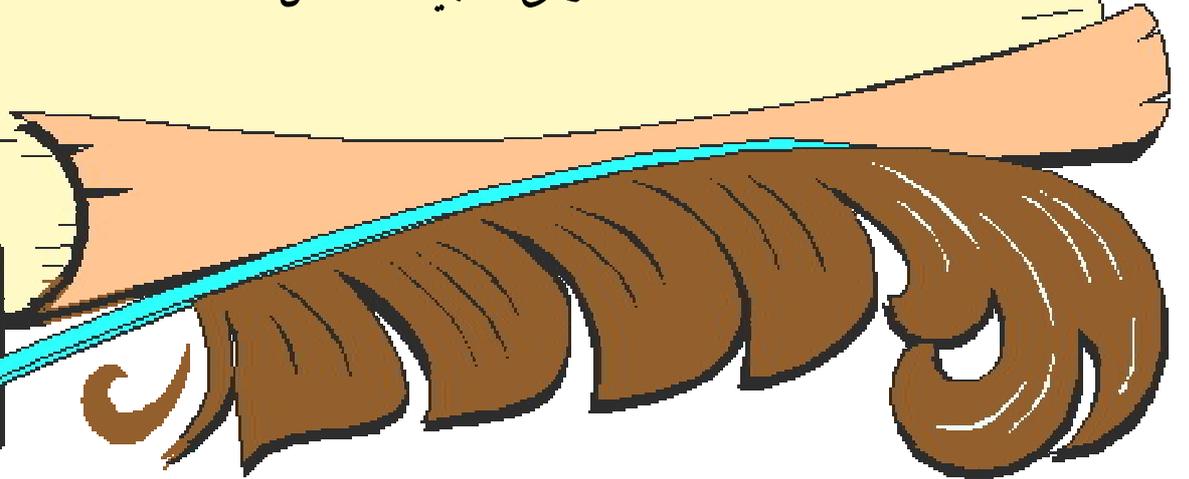


# شكر وعرفان

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزِرْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿19﴾﴾  
سورة النمل الآية 19 .

وقال ﷺ: ﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع.  
تقدم بجزيل الشكر وفاق التقدير والامتنان إلى لدكتور المشرف " قروش النواري "  
الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة من مساعدة وتوجيهات ونصائح قيمة.  
كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم  
معهد التربية البدنية والرياضية من أساتذة وعمال وإداريين .  
وأخيراً نتقدم بالشكر والثناء إلى كل من أعاننا  
على إنجاز هذا العمل المتواضع ولو بكلمة طيبة أو نصيحة قيمة .  
خاصة الأستاذ موسى حصابة لما قدمه من مساعدة .





إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب

إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير (والدي العزيز)

إلى من أرضعتني الحب والحنان

إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض (والدتي الحبيبة)

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي (إخوتي)

والى كل الأصدقاء ، كل الأساتذة ، كل الأحبة ، وكل من مد لنا يد العون...

أهدي ثمرة جهدي وتعبي هذا العمل المتواضع ، الذي وفقنا الله في إتمامه.

شكراً للجميع.

سلطان

# الإهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتتي من نبع حنانها

وسقتني عطفها أُمي العزيزة أطال الله في عمره.

إلى الغالي الذي تعب وضحي من أجلي وشجعني على

مواصلة درب العلم أبي العزيز أطال الله في عمره.

إلى الذين جمعني معهم ظلما للرحم: إخوتي حفظهم الله .

إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا.

إلى كل زملائي وإخوتي الذين جمعني معهم طلب العلم

إلى كل الأصدقاء والأحباب .

# قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرقان
	إهداء
	فهرس الموضوعات
أب	مقدمة
	<b>الجانب المنهجي</b>
	<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>
06	1-1- الإشكالية.
06	1-2- التساؤلات.
07	1-3- الفرضيات.
07	1-4- أهداف الدراسة.
07	1-5- أهمية الدراسة.
07	1-6- أسباب اختيار الموضوع.
08	1-7- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
09	1-8- الدراسات السابقة أو المشابهة.
11	1-9- مميزات الدراسة الحالية.
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الثاني : المنافسة الرياضية</b>
14	تمهيد.
15	2-1- مفهوم المنافسة الرياضية.
15	2-2- طبيعة المنافسة.
16	2-3- المنافسة الرياضية كعملية.
17	2-4- أنواع المنافسات الرياضية.
18	2-5- نظريات المنافسة.
19	2-6- أهمية المنافسة الرياضية.
20	2-7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية.
20	2-8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب.
21	2-9- الإعداد النفسي للمنافسة.

23	2-10 - الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.
24	2-11 - طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية.
24	2-12 - تحليل الأداء التنافسي للرياضي.
25	2-13 - المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.
26	خلاصة.
	<b>الفصل الثالث : التحضير البدني والأداء الرياضي في كرة القدم .</b>
28	تمهيد.
29	3-1- التحضير البدني.
29	3-1-1- تعريف التحضير البدني.
29	3-1-2- أنواع التحضير البدني.
31	3-1-3 - أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.
32	3-1-4- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم.
37	3-1-5- طرق تنمية الصفات البدنية.
39	3-2- الأداء الرياضي.
39	3-2-1 - مفهوم الأداء.
39	3-2-2 - اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي.
40	3-2-3 - أنواع الأداء.
41	3-2-4 - العوامل المساهمة في الأداء.
44	3-2-5 - سلوك الأداء الرياضي.
44	3-2-6 - ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة.
45	3-2-7 - العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
46	3-3- كرة القدم.
46	3-3-1- تعريف كرة القدم.
47	3-3-2- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم.
51	3-3-3 - المبادئ الأساسية لكرة القدم.
51	3-3-4- تعريف الدورات الرياضية.
53	3-3-5- أنواع المسابقات.
55	خلاصة.
	<b>الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة</b>
58	تمهيد.
59	4-1- الدراسة الاستطلاعية.

59	4-2- المنهج المستخدم في الدراسة.
59	4-3- العينة وكيفية اختيارها.
60	4-4- أدوات الدراسة.
60	4-5- الشروط العلمية للأداة.
61	4-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة.
62	4-7- حدود البحث.
62	4-8- متغيرات البحث.
63	خلاصة.
<b>الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج الدراسة</b>	
65	5-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات .
65	5-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
72	5-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
80	5-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
87	5-2 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات.
87	5-2 - 1 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
88	5-2 - 2 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
89	5-2 - 3 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.
90	5-3 - مناقشة الفرضية العامة.
83	خلاصة.
<b>الفصل السادس : الاستنتاجات والاقتراحات</b>	
85	6-1- الاستنتاج العام.
86	6-2- اقتراحات وتوصيات.
	قائمة المراجع.
	الملاحق

## فائمة الجداول والامتحانات

الصفحة	الرقم	عنوان الجدول
61	01	يوضح حساب معامل الارتباط بين التوزيعين الأول والثاني.
61	02	يوضح حساب الصدق الذاتي.
65	03	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول معرفة النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن مدى تأثر مستواهم البدني بعد التوقف لعدة مباريات.
66	04	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين عن تأثير التعب والإرهاق على مستوى أدائهم.
67	05	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين عن مدى قدرتهم على إثبات وجودهم بدنياً بعد توقف المنافسة.
68	06	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين عن مدى تأثر مستويات أدائهم بحالتهم البدنية.
69	07	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين عن كيفية تقييمهم لمستوياتهم البدنية بعد العودة للمنافسة.
70	08	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين عن كيفية تطويرهم لمستوياتهم البدنية ذاتياً وبصفة مستمرة.
71	09	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى تأثير توقف المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين.
72	10	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين حول مدى شعورهم بتدني مستوياتهم المهارية.
73	11	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين حول مدى قدرتهم على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها.
74	12	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين على مدى قدرتهم في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات.
75	13	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين حول مدى قدرتهم على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة
76	14	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى صعوبات تعاملهم مع الكرات العالية بعد توقف المنافسة.
77	15	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى تدني مستوياتهم في مهارة ضرب الكرة بالقدم بعد توقف المنافسة.
78	16	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى تدني مستوياتهم في مهارة السيطرة على الكرة بعد توقف المنافسة.
79	17	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى تدني مستوياتهم في مهارة المراوغة في كرة القدم بعد توقف المنافسة.
80	18	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى تأثرهم نفسياً عند تدني لياقتهم البدنية.
81	19	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين حول مدى رغبتهم في التدريب عند توقف المنافسة.
82	20	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول ما إذا كانوا يشعرون بالملل أثناء التدريب

83	21	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول ما إذا كانوا يعانون من ضعف التركيز أثناء التدريب
84	22	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول ما إذا كانوا يتضايقون من كونهم يشعرون بالغضب.
85	23	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول ما إذا كانوا يشعرون بالقلق أثناء التدريب.
86	24	يمثل اختبار كا <sup>2</sup> حول النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول ما إذا كان دخلهم يكفي لتغطية نفقاتهم المعيشية.
87	25	جدول خاص بمناقشة الفرضية الأولى.
88	26	جدول خاص بمناقشة الفرضية الثانية.
89	27	جدول خاص بمناقشة الفرضية الثالثة.

الصفحة	الرقم	الأشكال
17	01	يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.
22	02	يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.

فلمة

## مقدمة:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم ، حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى أين يغلب عليها الطابع التنافسي و الحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم و لغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة و مميزاتها .

فكرة القدم أصبحت لعبة ذات صيت عالمي من خلال عدد الجماهير التي تستقطبها و الإطارات التي تتكون في هذا المجال قصد تحسين صورتها شيئا فشيئا ، إذ أصبح لاعب كرة القدم أحد أهم العناصر التي يمكن أن يعتمد عليه لتحقيق النتائج المرغوب فيها ، ولكي يصل هذا الأخير إلى تحقيق كل هذه النتائج وجب عليه أن يكون تحت رعاية أشخاص و إطارات تعمل على إعطائه كل متطلبات هذه اللعبة من تخطيط جيد و تحسين لمستواه ، فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه ، و يظهر ذلك جليا في النتائج التي يحققها من جراء ذلك.

ولتحقيق هذه النتائج وجب على لاعب كرة القدم اتباع برامج تدريبية تأخذ بعين الإعتبار كل الجوانب التي قد تساهم في تحسين مستواه ، مراعيًا في ذلك أهمية التحضير النفسي إلى جانب التحضير البدني و المهاري للرفع من مردوده و أدائه الرياضي.

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ومع تطور التنظيم ، وتشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وإجراء عدد كبير من المباريات (كثافة المنافسة) مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدني والنفسي، إلا أن بعض الظروف المحيطة قد تعيق هذا المسار في بعض الأحيان أو توقفه تماما ، وهذا ما حدث في الآونة الأخيرة، بسبب جائحة كورونا أو ما يسمى ( كوفيد 19).

ففي ظل الأزمة التي يعيش على وقع وطأتها وطننا العربي والعالم أجمع، جراء تفشي جائحة كورونا ( كوفيد - 19 ) وما تسببت فيه من ارتباك في مسارات أغلب القطاعات الحيوية بما فيها الرياضة عموما وكرة القدم خصوصا.

تعيش البشرية هلع كبير من فيروس كورونا المستجد ( كوفيد 19) كونه يعد جائحة يختلف نمط انتشارها عن سابقتها من الفيروسات التاجية التي تصيب الجهاز التنفسي، فهذه الأخيرة ( جائحة كورونا كوفيد 19) لا تمثل أزمة صحية كبرى فحسب، بل تداعيتها ولدت أزمات اجتماعية واقتصادية وسياسية مما أدى بأغلب دول العالم إلى اللجوء إلى الغلق الفوري وفرض الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي وتوقيف كل الأنشطة والمنافسات الرياضية وعلى رأسها كرة القدم .....وبعد انحصار الفيروس والشروع في صناعة اللقاح المضاد، شرعت الدول في الفتح الجزئي لبعض الأنشطة بما في ذلك الأنشطة والمنافسات الرياضية التي استأنفت نشاطها وعادت للعمل من جديد لكن دون حضور الجماهير.

لذا قمنا بالتطرق لهذا الموضوع من خلال دراستنا بهدف تسليط الضوء على انعكاس توقف المنافسة في ظل كوفيد 19 على مردود وأداء لاعبي كرة القدم، وهذا عن طريق البحث العلمي والدراسة الميدانية قصد توفير بعض المعلومات للقارئ ولو بالشيء القليل وإضافة بعض المعلومات للمكتبة خاصة وأنها تفتقر لهذا النوع من المواضيع ، ولتحقيق ذلك جاءت دراستنا بعنوان انعكاس توقف المنافسة في ظل كوفيد 19 على مردود وأداء لاعبي كرة القدم (أندية القسم الثاني هواة وسط) ، وقسمت الدراسة إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي ، ففي الجانب النظري تطرقنا فيه إلى فصلين ، حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى المنافسة الرياضية وفي الفصل الثاني إلى التحضير البدني والأداء الرياضي في كرة القدم ، أما في الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه إلى فصلين الأول الطرق المنهجية للبحث وفي الثاني إلى عرض وتحليل النتائج ، وهذا رغبة منا في إضافة ما يفيد غيرنا وخاصة من الطلبة والباحثين في نفس المجال لكي يضاعفوا اهتمامهم بكرة القدم والمنافسة الرياضية ، فنرجوا من الله التوفيق.

الجانب التمهيدي

# الفصل الأول

## الإطار العام للأدلة

## 1-1- الإشكالية:

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم من حيث عدد الممارسين والمشاهدين لها ولم تجاريها في شعبيتها من حيث عدد الممارسين والمشاهدين لها ولم تجاريها في شعبيتها وشهرتها ومتعتها أي لعبة أخرى، فما زالت اللعبة رقم واحد في جميع أنحاء العالم ولجميع الأعمار ولكلى الجنسين لتكون لعبة الملايين من الرجال والنساء ويكون عشقها للجميع عندما تختلف بهم السبل.

كما تتميز كرة القدم بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً مهماً وضرورياً قصد تحديد الفائز أو ترتيبه ولي يتم التكيف مع واقع المنافسة يجب التدخل بإجراءات هادفة لمعالجة تدني مستويات مردود وأداء اللاعبين وكذا الضغوطات النفسية الكبيرة التي يتعرضون لها أثناء المنافسة أو خلال توقف المنافسة أو بعد الرجوع للمنافسة ، فهذه الجوانب سواء النفسية أو البدنية تعتبر من العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الرياضي ، لذلك أصبح الاهتمام بالرياضي أو لاعب كرة القدم واجباً على المسيرين والمدرّبين في رياضة كرة القدم ، والوقوف على المشكلات النفسية والبدنية ومسبباتها... لإيجاد الحلول السريعة لها، ليبقى اللاعب في أوج عطائه من كل الجوانب النفسية والبدنية والمهارية ، ساعين بعد ذلك لتحسين مردوده شيئاً فشيئاً.

أما نحن فمن خلال بحثنا هذا أردنا معرفة انعكاس توقف المنافسة في ظل كوفيد 19 على مردود لاعبي كرة القدم ، ومنه حق علينا طرح التساؤل الآتي:

## 1-2- التساؤلات :

## 1-2-1- التساؤل العام :

هل لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على مردود وأداء لاعبي كرة القدم ؟

## 1-2-2- التساؤلات الجزئية:

- هل لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء البدني للاعبين كرة القدم ؟

- هل لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء المهاري للاعبين كرة القدم ؟

- هل لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء النفسي للاعبين كرة القدم ؟

### 1-3- الفرضيات :

#### 1-3-1- الفرضية العامة:

لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على مردود وأداء لاعبي كرة القدم.

#### 1-3-2- الفرضيات الجزئية:

- لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء البدني للاعبين كرة القدم .
- لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء المهاري للاعبين كرة القدم .
- لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء النفسي للاعبين كرة القدم.

#### 1-4- أهداف الدراسة:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والنتائج بعد التوقف الرجوع للمنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة وقبلها.
- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين لأهمية الجانبين البدني و النفسي بالنسبة للرياضيين .
- إعطاء فكرة للمدربين عن المدة المناسبة للتحضير البدني والتي تضمن النتائج الايجابية في مرحلة المنافسة وقبلها.

#### 1-5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية بحثنا في:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة.
- مكانة وقيمة الأداء البدني والمهاري بالنسبة للاعب كرة القدم.
- تعتبر ظاهرة توقف المباريات والمنافسة عموما جديدة في عصرنا لذلك وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع.
- تأثير التحضير البدني وأهميته البالغة في الإرتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم في مختلف الظروف.
- ضعف وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات .

#### 1-6- أسباب اختيار الموضوع:

- إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية والأخرى موضوعية، أما الذاتية وهي التي تتلخص

في أن التحضير البدني للاعبين خلال فترة التوقف وكذا خلال فترة المنافسة له الأثر الايجابي والدور الفعال على أداء الفريق .

- والأسباب الموضوعية فإننا بحاجة ماسة إلى البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع ، وأنه كثر الحديث عنه في ظل ما نعيشه من مخاوف في ظل كوفيد 19 ، ومدى انعكاس ذلك على تحقيق النتائج الايجابية للفرق الرياضية.

### 1-7-1- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 1-1-7-1- تعريف المنافسة:

- **تعريف لغوي:** المنافسة مصدر لفعل " نافس " ، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (درويش ، وآخرون ، 2002، ص 345).

- **تعريف اصطلاحي:** تعرفها (مارغريت ماد) بقولها: "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون المنافسة من أجل المنافسة والشهرة ونيل مكانة في المجتمع".

ويعرفها (شارس): "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة. (معوش ، 2007، ص 11).

- **المنافسة الرياضية:** هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين. (معوش ، 2007، ص 11).

#### 1-1-7-2- تعريف الأداء:

#### - تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المنجد ، 1997، ص 06).

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ. (أبادي ، 1998، ص 1233).

#### - تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا ". (راتب ، 1997، ص 195).

#### - تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.

## 1-7-1-3- تعريف كرة القدم:

## - تعريف لغوي:

كرة القدم ( foot balle ) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle ) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (جميل ، 1986 ، ص 05).

## - تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة ( هدف ) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (السلمان ، 1998 ، ص 09).

## - تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبيسة الفريقين مختلفة عن بعضها. بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البيسة للاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

## 1-8- الدراسات السابقة أو المشابهة:

\*الدراسة الأولى : مذكرة لنيل شهادة ماستر، للطالب نحوي عماد ، تحت عنوان "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر "، سنة 2012، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة بسكرة.  
طريقة الدراسة: تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 30 لاعب ، وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي الملائم لهذه الدراسة، الدراسة الميدانية اعتمدت على قياس الخصائص السيكومترية للاستبيان ( الثبات والصدق )، واستخدام برنامج spss20 (الحزمة الإحصائية للبرامج الاجتماعية ) ووزع الاستبيان على عينة الدراسة ومقابلة بعض مفرداتها.

## النتائج المتحصل عليها:

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

- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.
- لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم.

**\*الدراسة الثانية :** مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ، للطالب عباسي صدام تحت بعنوان: " دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أواسط" سنة 2017، بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

**طريقة الدراسة:** استخدم المنهج الوصفي في هذه الدراسة، أستعمل في أدوات الدراسة الاستبيان الموزع على عينة مكونة من ( 16 ) مدريا ، الأساليب الإحصائية استعمال معامل الارتباط بيرسون المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، برنامج SPSS.

#### النتائج المتحصل عليها:

- يوجد دور فعال للتحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- يساهم التحضير البدني في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة.

**\*الدراسة الثالثة :** مذكرة لنيل شهادة الماستر، للطالب بلعدي عادل ، تحت عنوان" تأثير الضغط النفسي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة "، سنة 2015، بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، بجامعة البويرة.

**طريقة الدراسة:** استخدم البحث للمنهج الوصفي التحليلي لأنه يناسب دراسته و أستعمل في أدوات الدراسة الاستبيان الموزع على عينة مكونة من ( 60 ) لاعبا، وكانت المعالجة الإحصائية بالنسب المئوية واختبار كاف تربيع الجدولية ، مستوى الدلالة ، ودرجة الحرية .

#### النتائج المتحصل عليها:

- مستوى المردود الرياضي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الرياضي وبهذا تكون حالة الفشل في المنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط عند الرياضي.
- تعتبر المنافسة حافزا في خلق جو من الحماس لدى اللاعبين.
- الضغط النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين أثناء المنافسات .
- التحضير النفسي الجيد والتحضير البدني والجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي.

**\*الدراسة الرابعة :** مذكرة لنيل شهادة الماستر، للطالبين ناضور ابراهيم ومنصوري سليمان ، تحت عنوان" تأثير نقص المنافسة على بعض الصفات البدنية(سرعة .قوة .تحمل .رشاقة ) للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة "، سنة 2016، بمعهد التربية البدنية والرياضية ، بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

**طريقة الدراسة:** استخدم المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة، أستعمل في أدوات الدراسة الاستبيان الموزع على عينة مكونة من ( 22 ) لاعبا ، الأساليب الإحصائية استعمال معامل الارتباط بيرسون المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار t .

**النتائج المتحصل عليها:**

- نقص المنافسة تؤثر على بعض الصفات البدنية ( التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة) عند لاعبي كرة القدم.

### 1-9-مميزات الدراسة الحالية.

تعتبر هذه الدراسات ( الدراسات السابقة )، من أهم الدراسات التي يجب الأخذ بها على مستوى لاعبي كرة القدم خاصة فيما يخص المنافسة ، و قد اتبع فيها الباحثين نفس طريقة الدراسة باستخدام المنهج الوصفي ، وكذا أدوات الدراسة كانت متشابهة إلى حد ما فالاستبيانات كانت موجهة للاعبين والمدرين ، أما أنا فوجهت الإستبيان للاعبين ، وهم الوحدين الأكثر وعيا ومسؤولية بأنفسهم والقادرين على تشخيص حالاتهم ، فأهم أدوار دراستنا هي إبراز انعكاس توقف المنافسة في ظل كوفيد 19 على مردود واداء لاعبي كرة القدم ، وقد أستخدمت المنهج الوصفي التحليلي فيها وذلك لملائمته طبيعة الدراسة على غرار بعض الدراسات السابقة، ، وأستعملت في أدوات الدراسة الاستبيان الموزع على عينة مكونة من ( 60 ) لاعبا ، أما الأساليب الإحصائية فقد استعمال معامل الارتباط بيرسون المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار كاف تربيع ، وبرنامج SPSS ، كما أن دراستنا تميزت بتطرقها لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 لم يسبق التطرق لها في الدراسات السابقة ، هذا التوقف المفاجئ للمنافسة الذي رأينا أنه أكثر ارتباط بالمجال الرياضي وقد جسدنا ذلك في دراستنا المعنونة ب انعكاس توقف المنافسة في ظل كوفيد 19 على مردود وأداء لاعبي كرة القدم.

و في الأخير نجد أن النتائج المتوصل إليها واقعية بنسبة كبيرة و ملاحظة على مستوى المجتمع الذي أجريت عليه الدراسة .

ولقد بينت هذه الدراسات أن هناك شبه تشابه في نتائج أغلب الدراسات السابقة ، رغم إختلاف الظروف وكذا المجتمع فضلا عن المحيط ، ولقد تمكنا من الاستفادة من هذه الدراسات في تنظيم بحثنا وذلك من خلال:

- الاستفادة من هذه الدراسات التي ركزت على الجوانب النفسية والبدنية للاعبين كرة القدم.

- الاستفادة كذلك من الدراسات فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تحديد المنهج و أدوات جمع البيانات وتحديد أسئلة الاستبيان.

الجانب النظري

# الفصل الثاني

المنافسة الرياضية

### تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

**2-1- مفهوم المنافسة الرياضية:**

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

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

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساساً للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (علاوي ، 2002، ص 28).

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (Matviev ,1997, p 23)

ولاحظ "مارتينز" حسب مذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. ( P-swienberg,d.gould, 1997,p125) .

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة إلا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإيضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي ،بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدره للمنافسة.

- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

**2-2- طبيعة المنافسة:**

المنافسة أيا كان مستواها تبدأ بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي ،فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وشتراطات التنافس ،بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. هذا، 1995، ص 422).

### 2-3- المنافسة الرياضية كعملية:

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

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

### 2-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ. ( الخولي ، 1996 ، ص 204).

### 2-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. ( راتب، 1997، ص 190). حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى. (علاوي ، 2002، ص ص 30-31).

وقد أشارت "دياناجل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

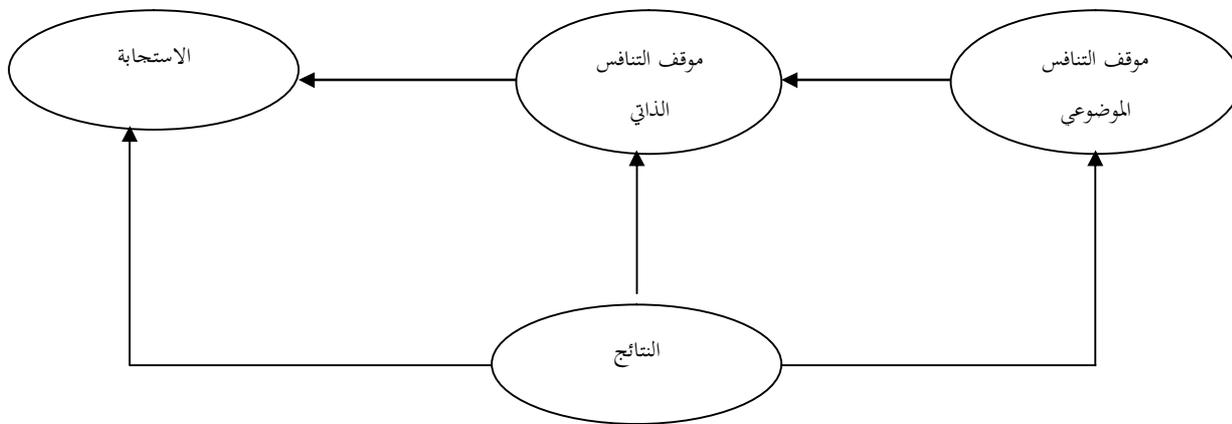
## 2-3-3- الإستجابة:

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

## 2-3-4- النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. (علاوي ، 2002، ص 31).



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

## 2-4- أنواع المنافسات الرياضية:

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

## 2-4-1- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

#### 2-4-2- المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

#### 2-4-3- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

#### 2-4-4- منافسات الإنتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

#### 2-4-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطية والنفسية. (أبو العلاء، 1997، صص 25، 26).

#### 2-5- نظريات المنافسة:

#### 2-5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة. (Rechard b-alderman , p99)

#### 2-5-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدريان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور. (Jurgenweinècle , 1997,p27)

#### 2-5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه، مدربين، منافسين، ومنفرجين. (Rechard, p99)

#### 2-5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

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

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

## 2-6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتيات Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان. يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز. للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996م انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية

أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس

وهذا ما دعى "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل. (الخولي، 1996، ص204).

## 2-7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

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

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهمة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، واذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دوراً وقائياً بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين. ( إبراهيم، 2004، ص ص 03-04).

## 2-8- أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتخصر أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.

- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.

- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.

- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب. ( الكاشف ، 1991، ص12).

## 2-9- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة. ( الريفي ، 2004، ص116).

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم. ( الحلوي ، 2004، ص145).

## 2-9-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

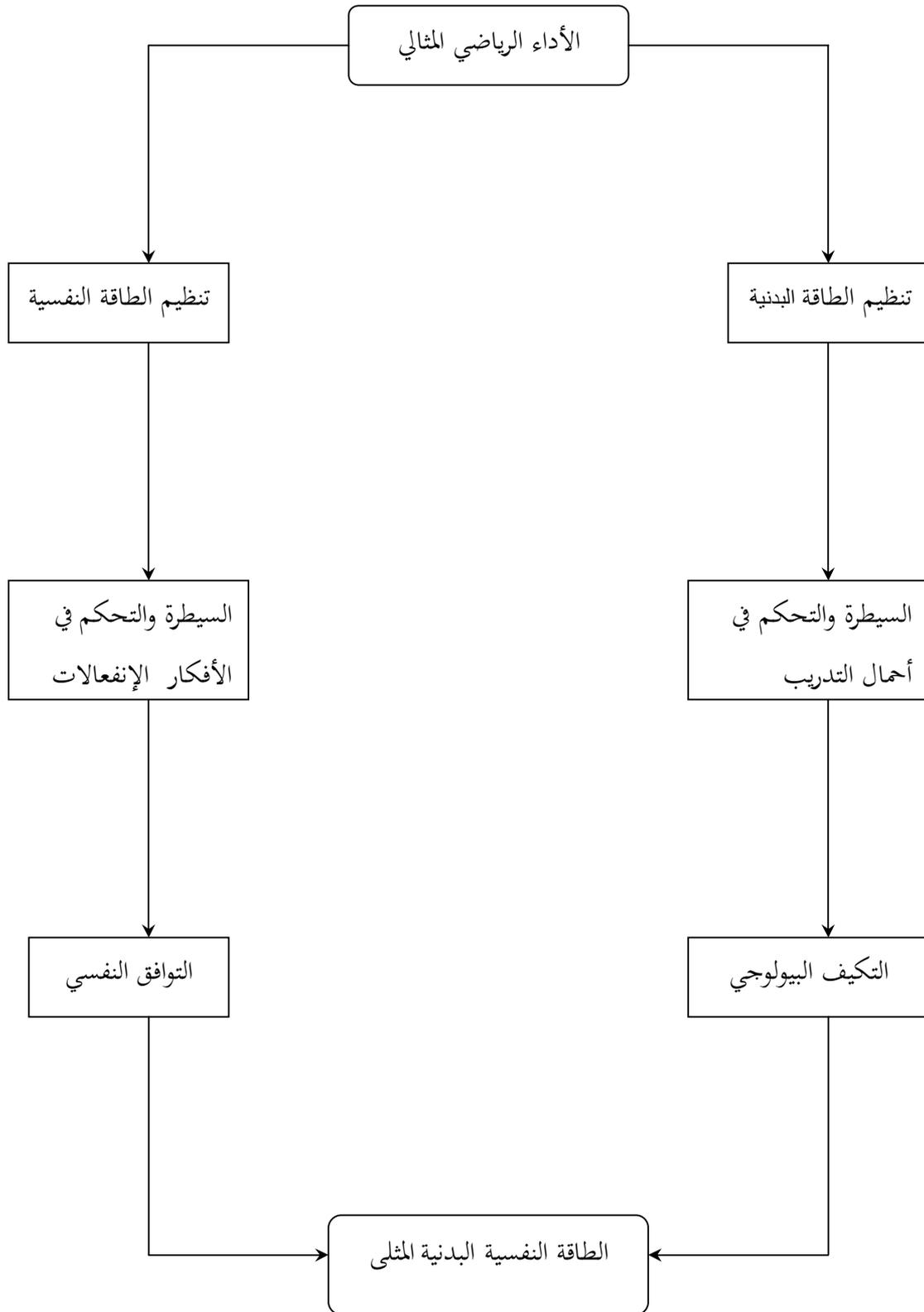
في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة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

## 2-9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)

- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية. ( عادل ، 1965، ص67).



شكل رقم (02) يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى. (راتب ؛ 2000، ص159).

## 2-10-10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية: (مقا، 2007، ص87).

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

### 2-10-1- المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

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

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

### 2-10-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

### 2-10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، ، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

### 2-10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أجرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها ببعض الآخر.

**2-10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:**

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.

**2-11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:**

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.
- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهّم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمرينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف. لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية. ( البشاي ، 2005 ، ص237).

**2-12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:**

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

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة. ( إبراهيم ، 2004، ص 02).

**2-13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:**

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

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعتها الحال ليست الهدف الأوحد.

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

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي والعب التظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية. (علاوي ، 2002، ص 35).

### خلاصة:

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

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية تنقسم إلى أنواع ولها وقوانين تحكمها وتضبطها.

# الفصل الثالث

التحضير البدني والأداء الرياضي في كرة القدم

**تمهيد.**

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة ، رشاقة ومرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية عند لاعبي كرة القدم ، وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية ، وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ، وإن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية ، وكذا التحضير النفسي والنظري .

وتعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها وقبل ذلك عرجنا على التحضير البدني والأداء الرياضي لكونهما عنصران أساسيان في رياضة كرة القدم.

**3-1- التحضير البدني:****3-1-1- تعريف التحضير البدني:**

ويقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة .(أبو العلاء ، و شعلان ،1994، ص 367)

**3-1-2- أنواع التحضير البدني:**

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة.(أبو العلاء ، و شعلان ،1994، ص 367)

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

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

**3-1-2-1- مرحلة الإعداد البدني العام:**

وفقا للهدف منه ونوعية العمل ا تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين ( 70% - 80%) من درجة العمل الكلية.

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

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة.(مفتي،1988، ص 39)

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

ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.(طه إسماعيل وآخرون، 1989 ، ص 27.29)

**3-1-2-2- مرحلة الإعداد الخاص:**

تستغرق هذه المرحلة فترة مابين ( 4-6 ) أسابيع، و تهدف 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 واتقان الجوانب مهارية و الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات . (مفتي ، 1988 ، ص59)

**3-1-2-3- خصائص الإعداد البدني الخاص:**

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

- \_ يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- \_ إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- \_ الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- \_ كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- \_ تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري و التكراري .(مفتي ، 1988 ، ص41)

**3-1-2-4- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:**

ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي .

بعض المدربين يخططون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.

إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام.

- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي :
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء .
  - تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابا على الأداء المهاري والخططي .
  - توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نموا طبيعيا متوازنا.
  - لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصولتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نموا بدني متخصص.

### 3-1-3- 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، فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا مل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

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

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

صفة بدنية واحدة.(حنفي، 1995، ص 54)

## 3-1-4-4- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

## 3-1-4-1- تعريف اللياقة البدنية:

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

ويعرفها "هارسونكلارك" على أنها " القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

## 3-1-4-2- 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 تنزعها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

\* صورها "هارسونكلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

( القوة العضلي ، الجلد العضلي ، الجلد الدوري )

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

( القدرة العضلية ، الرشاقة ، المرونة ، السرعة ).

## 3-1-4-1-3- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (حنفي، 1995 ، ص 54)

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (درويش، و حسنين، 1984 ، ص 35)

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

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

### 3-1-4-2- أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة.

### 3-1-4-3- طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

#### أ- طريقة المنهجية الطويلة:

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

#### ب- طريقة المنهجية الشديدة:

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

#### ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي .

وهناك طريقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما: -

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

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

**3-1-4-2-4- أهمية القوة:**

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب. (عبد الحميد، وحسنين، 1997، ص33)

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم ، مثلا : الفوسفور 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 ( Martinhabildornhof , 1993,p72 )

**3-1-4-2-5- السرعة :**

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. ( صفار واخرون، 1987، ص 236)

ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن " .

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدد حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

**3-1-4-2-6- أنواع السرعة :**

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- سرعة الانتقال : ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى.

- سرعة الحركة (الأداء) : والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل : حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المحاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير .

- سرعة الاستجابة : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة ، .

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

### 3-1-4-2-7- أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف 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 الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات.

### 3-1-4-2-8- المرونة:

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

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما .

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمارين الدقة.

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

### 3-1-4-2-9- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية:

ثانياً: المرونة السلبية:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

### 3-1-4-2-10- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و كذلك قدراته مهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة ( Ren taelman 1990,p25 )

### 3-1-4-2-11- أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.

- تحمل خاص.

### 3-1-4-2-12- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. ( بيسيوني، و الشاطي، 1900، ص 57 )

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء ( محجوب، 1989 ، ص 87 )

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

**3-1-4-2-13- أنواع الرشاقة:**

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

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

**ثانياً: الرشاقة الخاصة:** وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. ( حنفي ، 1998 ، ص 69 )

**3-1-4-2-14- مكونات الرشاقة:**

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

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

**ج- التوافق:** يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. ( حنفي ، 1998 ، ص 70 )

**3-1-5- طرق تنمية الصفات البدنية :**

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

**3-1-5-1- طريقة التدريب المستمر :**

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجماً كبيراً ، و تهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل . ( Topin Bernard ,1990 ,p57 )

**3-1-5-2- طريقة التدريب الفترى :**

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة.

أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

أ- **التدريب الفتري المرتفع الشدة** : يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/الدقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا .

ب- **التدريب الفتري المنخفض الشدة** : يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل اكبر قليلا.

### 3-5-1-3- طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا . ( Martin habilOPU,opcit,p74 )

و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

### 3-5-1-4- طريقة التدريب المتغير :

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة ، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر ( 10-15-20 ) ثانية على الترتيب .

و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في أن واحد.( بسيوني ،والشاطي، 1992 ، ص 167)

### 3-5-1-5- طريقة التدريب المحطات :

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

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين ( حنفي، 1998 ، ص 223)

**3-1-5-6- طريقة التدريب الدائري :**

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب ، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين .

وتقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ص/الدقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة.

**3-2- الأداء الرياضي :****3-2-1- مفهوم الأداء :**

أن الكثير من البحوث "thomas" كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .

وكان تعريف منصور 1973م للأداء بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة. وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا ولالأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

أ- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

ب- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

**3-2-2- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:**

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب اية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

### 3-2-3 - أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

#### 3-2-3-1 - أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرب أن يوجه جميع إجراءاته

التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

#### 3-2-3-2 - أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

#### 3-2-3-3 - أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

#### 3-2-3-4 - أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

### 3-2-3 - أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة: وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.
- انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدة للرجل في الاندفاع للأمام.

### 3-2-4 - العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط وتختلف درجة الأداء و المهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي. ( علاوي ، و رضوان

، 1987 ، ص 41)

**3-2-4-1 - القوة العضلية:**

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

**3-2-4-2 - التوازن:**

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزحلق على الجليد والجمباز.

**3-2-4-3 - المرونة:**

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

**3-2-4-4 - التحمل:**

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس.

**3-2-4-5 - الذكاء:**

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبياً من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

**3-2-4-6 - السرعة:**

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ. والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

**3-2-4-7 - التوافق:**

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق ذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

**3-2-4-8 - القدرة الإبداعية:**

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً.

**3-2-4-9 - الدافعية:**

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماماً كبيراً، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة ، وقسم " pumi " 1963م الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي: ( موساوي ، و قلال ، 2004 ، ص 77 )

أ- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب- مرحلة الممارسة الفعلية.

### 3-2-5 - سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

#### أ - الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك.

#### ب - القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

#### ج - إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. (موساوي ، و قلال ، 2004 ، ص 70)

### 3-2-6 - ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

### 3-2-7- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل ( الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم ، الطول ، النتائج السابقة تحليلها مثلاً).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل : المتخرجين ، مدربين أو مراقبي الفريق الآخر، الحكام).
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق .
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء في الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

### 3-2-7-1- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

### 3-2-7-2- خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز بأداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

**3-2-7-3 - الأداء بثقة :**

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب .

**3-2-7-4 - التفكير الإيجابي :**

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه، مثل : مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج. (راتب ، 1994 ، ص 203)

**3-3 - كرة القدم :**

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

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

**3-3-1 - تعريف كرة القدم:****3-3-1-1 - التعريف اللغوي:**

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

## 3-3-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ،تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين اقدمهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.( الدليمي ، ولحمر ، 1997 ، ص 01)

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

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

## 3-3-2- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

## 3-3-2-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مباريا ا وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن .

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.( عياش،، ولحمر ، 1997 ، ص 02)

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ،أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة.( المنكرة الرياضية، 1989 ، ص06)

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري KUMARI" منذ 14 قرنا مضت ، و في ايطاليا هناك لعبة قديمة بإسم "كالتشيو CALCIO " تلعب بمناسبة عيد "سان جون "

ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنماركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليداً. (علام ، 1984 ، ص 32)

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050 - 1075 بعد الميلاد و يكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في انجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم. (مفتي ، 1998 ، ص 11)

وقد تم توقيف كرة القدم رسمياً عام 1314 من طرف الملك \*ادوارد الثاني\* وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومتفقة ، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863م تحت اسم جمعية كرة القدم.

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

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم ، لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920 م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929 م طرح الموضوع مجدداً من قبل سويسرا المجر، إيطاليا، السويد، الأوروغواي ، فوافق الإتحاد الدولي وطلب من الأوروغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930 م بمشاركة 13 منتخب 04 من أوروبا و 09 من أمريكا .(حنفي ، 1996، ص 23)

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

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

### 3-2-2-3-2- تطور كرة القدم في الجزائر :

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

### 3-2-2-3-1- المرحلة الأولى: (1895-1962م)

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895م وهذا بفضل الشيخ \* عمر بن محمود علي رايس \* تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" ، وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر MCA" وألوانها الأخضر والأحمر ( Grine,Hamid .1990. p37 ) غير أن هناك من يقول أن "النادي الرياضي لقسنطينة CSC" هو أول نادي أسس قبل سنة 1921م في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر . (منصوري، ، 1993 ، ص 23)

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

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

### 3-2-2-3-2- المرحلة الثانية: (1962-1976م)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي ،الترجي الرياضي التونسي ، إتحاد طرابلس الليبي.

ونظمت أول بطولة وطنية موسم ( 1962-1963م ) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق "وفاق سطيف" ، وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963م ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 02-01 ، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964م.

أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976م. (منصوري ، 1993 ، ص 23)

### 3-3-2-3- المرحلة الثالثة: بدأت منذ 1978م

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

عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978م ، كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980م ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982م بإسبانيا وسنة 1986م بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 ، وفي سنة 1990م أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري بنتيجة 01-00 من إمضاء وجاني في اللقاء النهائي .

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976م ، وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988م، والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989م ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و 1990م ، وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 م ، وكأس الكؤوس سنة 1995م ، وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001، 2002 م .

أما على الصعيد العربي فلا نجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997 ، 1998 ، 1999 م، وكذا الكأس العربية الممتازة ، أما فريق وداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997 م.

و هكذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المنتبعين والمختصين في عالم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف أصنافها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية. (خباطو، 1997، ص 07)

### 3-3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

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

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

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الإهتمام باه دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

استقبال الكرة ، المحاوررة بالكرة ، المهاجمة ، رمية التماس ، ضرب الكرة ، لعب الكرة بالرأس ، حراسة المرمى . ( عبد الجواد، 1997، ص ص 25 - 27 )

### 3-3-4- تعريف الدورات الرياضية:

هي سلسلة المنافسات التي تقام بين مجموعة من أفراد وجماعات بقصد تحديد الفائزين من بينهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم، وهي وسيلة للتعبير عن كثير من الحاجات الضرورية للأفراد والجماعات من أهمها المنافسة من حيث أنها ظاهرة طبيعية في الإنسان قوامها أن الفرد أو الجماعة لا يجب أن يكون أقل كفاءة من الآخرين، والمنافسة السليمة تشكل عاملا مهما من عوامل الإتقان والتقدم والارتقاء بالمستوى خاصة في المجال الرياضي فالنشاط الخالي من المنافسة يدعو إلى الملل والسأم ويحتاج إلى قدر كبير من التركيز والإدراك ، وتنظيم أساليب المنافسة تكون قد أسهمت بقدر كبير في رفع المستوى الفني والتربوي للنشاط الرياضي من الأفراد والجماعات. (مروان ، 2002 ، ص 09)

**3-3-4-1- 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 وكرة السلة والجمباز والسباحة وخلافه، وقد تكون الدورة الرياضية على مستوى محلي ضيق كبطولة محافظة في كرة القدم، أو على مستوى محلي يشمل البلاد كلها كالدوري العام لمحافظة العراق مثلا. أو أن تكون على مستوى إقليمي بحيث يشمل الإقليم أكثر من دولة، كدول البحر الأبيض المتوسط أو الدورة العربية المدرسية أو على مستوى عالمي كبطولة العالم في كرة القدم أو الدورة الأولمبية الرياضية، وعلى ذلك فالدورات الرياضية تضيق وتتوسع بالنسبة للعدد أوجه النشاط التي تحتويها كما تضيق وتتوسع أيضا بالنسبة للوحدة الجغرافية التي تشملها. (مروان ، 2002 ، ص 09)

**3-3-4-2- أغراض الدورات:**

إن تعلم أي مهارة واكتساب أي خبرة يصبح غير ذي معنى بالنسبة للمتعلّم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارة أو الخبرة في مجالات يثبت بها واقعية المجتمع ويشجع بها بعض دوافعه ورغباته، وفي مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول في اكتساب اللياقة البدنية المتكاملة وفي 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 والخبرات جميعها، في منافسة ذات أهمية بالنسبة له، وهذه الحاجة نفسية صحيحة...

ويجب علينا كمدرّبين أن نقدم كل الفرص الممكنة للاعب لكي يشبع من الحاجة النفسية دون أن نترك صدفه العوامل التي قد يساء استخدامها.

الدورات الرياضية هي المجال التربوي السليم الذي يمكن أن يقدم هذه الفرص لهذا النشاط التنافسي وهي تعتبر إمكانيات تربية ذات أبعاد عميقة وفائقة ويمكن أن تؤثر تأثيرا إيجابيا فعلا إذ أحسن تنظيمها وإدارتها .

ولما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه واستيعابه أول خطوات العمل على تنفيذه وتحقيقه لذا كان من الواجب علينا أن نتعرف على أهم الأغراض أو الأهداف الإيجابية التي يمكن للدورات الرياضية أن تعمل على تحقيقها. (مروان ، 2002 ، ص 11)

ومن أهم هذه الأغراض ما يلي:

- تطوير طرق التدريس والارتقاء بالمستوى الفني لأداء الرياضي.

- الاهتمام بالمهارات العقلية.

- اكتساب ونمو الصحة المتكاملة وتوازن الشخصية وتكاملها.
  - ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
  - التدريب على القيادة البناءة.
  - تنمية النضج الانفعالي.
  - حسن قضاء الوقت الحر.
- 3-3-5 - أنواع المسابقات:**

- مسابقات فردية. - مسابقات الفرق. - المسابقات المشتركة (فرق - فردية). (عبد المقصود، و الشافعي، 2003 ، ص 29)

### 3-3-5-1 - طرق تنظيم المسابقات:

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

### 3-3-5-2 - أنواع المنافسة:

قام كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قديري سيد مرسي" و"عماد الدين عباس أبو زيد" بتصنيف المنافسة إلى عدة أنواع هي:

### 3-3-5-2-1 - التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد اموعة دورا رئيسيا وهاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تتصهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق. (درويش، وحسنين، 1984، ص 347)

### 3-3-5-2-2 - التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر".

وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه، وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه. (درويش، وحسنين، 1984، ص 347)

### 3-3-5-2-3 - تنافس الفرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته هو، وتشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن. (درويش، وحسنين، 1984، ص 347)

## خلاصة :

تطرقنا من خلال هذا الفصل إلى تعريف التحضير لأنه بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين ، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص ، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها ، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ، مرونة ورشاقة ، ومعرفة كيفية تنميتها .

وأیضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية ، وكيفية استخدام الحمل والراحة ، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني ، وكذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية والنظرية ، التقنية التكتيكية ، وهذا ضمانا للأداء الجيد والأمتل للاعبين خلال المنافسات ..

وكذلك عرجنا على كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعلی ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

الجانب الطيفي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

### تمهيد:

بعد الدراسة النظرية يأتي الجانب الميداني والذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة سابقا، وذلك بإثبات صحة الفروض أو نفيها، وقد تم في هذا الجانب المكمل للدراسة النظرية تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال البشري والمكاني والزمني والذي يتناسب مع موضوع البحث وذلك بتحديد عينة الدراسة والأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهتم بالموضوع.

#### 4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جانب الدراسة الميدانية لبحثه ، و تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و التحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات و معرفة الزمن المناسب ، و المتطلب لإجرائها .

و من خلال هذه الدراسة الميدانية نهدف إلى إبراز مدى انعكاس توقف المنافسة في ظل كوفيد 19 على مردود لاعبي كرة القدم و ذلك عن طريق أسئلة منظمة ، و قد استعملنا من أجل الوصول إلى هذه الحقيقة استبياناً موجهاً إلى عينة من لاعبي نوادي أمل بوسعادة ، وفاق المسيلة، إتحاد الشاوية و شباب أولاد جلال، و ذلك للحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الموضوع .

#### 4-2- المنهج المستخدم:

نظراً لطبيعة موضوع بحثنا الذي يتلاءم مع المنهج الوصفي والذي يمثل في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة وهذا المنهج قوامه الاستقرار الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها و إجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الأخصائي للبيانات. (عبد الحفيظ وآخرون، 2000 ، ص34)

#### 4-3- العينة وكيفية اختيارها:

إن العينة وحدة مصغرة من المجتمع الأصلي حيث انه يصعب إجراء اتصالات و بحوث لعدد كبير من المعنيين بالدراسة و هذا ما جعلنا نختار العينة المقصودة و هي التي ينتقي فيها الباحث أفراد عينته بما تخدم أهداف دراسته و بناء على معرفته دون أن تكون هناك قيود أو شروط غير التي يراها هو مناسبة من حيث متطلبات الدراسة ، و هذه عينة غير ممثلة لكافة جهات النظر و لكنها تعتبر أساساً متيناً للتحليل العلمي و مصدر ثري للمعلومات التي تشكل قاعدة مناسبة للباحث حول موضوع الدراسة. (عبد الحفيظ، وآخرون ، 2000 ، ص81)

و في دراستنا هذه فقد تشكلت عينة الدراسة من عينة عشوائية تضم عدد من لاعبي النوادي السالفة الذكر.

بحيث تنحصر العينة في عدد من لاعبي النوادي المذكورة وقدرت بـ 60 فرداً موزعين عليها وهي عينة عشوائية دون أي شرط أو عامل في اختيارها.

#### 4-4 - أدوات الدراسة:

من خلال دراستنا اعتمدنا على الأدوات التالية:

**4-4-1- الاستبيان:** هو طريقة لجمع المعطيات التجريبية عن الوقائع والمعارف تقوم على التفاعل المباشر (المقابلة) أو غير المباشر، بين الباحث والمجيب. (عويس، و الملاي، 1997، ص193).

وهو وسيلة للحصول على بعض المعطيات الخاصة بمجموعة من الأشخاص من المناقشة والتحليل. (سلاطنية، 1999، ص59)

و كذلك هو مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية حول موضوع معين يتم وصفها في استمارة تقدم لأشخاص معينين من اجل الحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها ، و التي تضم 22 سؤالا و قد اعتمدنا على مجموعة من الأسئلة المغلقة خاصة و الأسئلة المفتوحة و النصف مفتوحة .

**4-4-2- الاستمارة:** هي وثيقة تحتوي على مجموعة أو سلسلة من الأسئلة الضرورية للحصول على معلومات طبقا لأهداف وفرضيات البحث السوسيوولوجي. (عويس، الملاي، 2000، ص193)

- كما كانت أنواع الأسئلة على مختلف أشكالها، مفتوحة مقيدة ونصف مقيدة وأسئلة مغلقة حتى يتسنى لكل أفراد العينة بالتعبير عن آرائهم وأفكارهم بصورة مطلقة وحرية كاملة وكذا تسمح لنا باستيعاب أكبر قدر ممكن من المعلومات.

#### 4-5- الشروط العلمية للأداة:

**4-5-1- الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة والتي وضع من اجلها، والثبات يعزى إلى اتساق القياس، الثبات عكس الصدق، و يعتبر من العوامل الهامة والخصائص التي يجب توافرها في صلاحية استخدام أي اختبار أو جهاز قياس حيث انه (درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدم من تطبيقها). (فرحات، 1998، ص 144-169)

كما تم استخدام طريقة اختبار إعادة اختبار لحساب معامل الثبات ، حيث تم توزيع الاستمارة الاستبائية على عينة قوامها 10 أفراد تم بعد مدة زمنية قدرت ب15 يوم تم توزيع نفس الاستمارة الاستبائية على نفس العينة وفي نفس الظروف وتم ذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين التوزيعين الأول والثاني فكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (01): يوضح حساب معامل الارتباط بين التوزيعين الأول والثاني.

مستوى الدلالة	معامل الثبات	البعد
0.05	0.81	البعد الأول
0.05	0.78	البعد الثاني
0.05	0.90	البعد الثالث

**4-5-2- الصدق:** أحد الشروط الواجب توافرها في القياس أو الاختبار وهو مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع لأجله، ولقد رأى الباحث أن الصدق الذاتي هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاستبيان حيث يتم حساب هذا النوع من الصدق باستخدام المعادلة التالية :

$$\text{الصدق الذاتي} = \frac{\text{الثبات}}{\text{البعد}}$$

فكانت النتائج كالتالي :

جدول رقم (02): يوضح حساب الصدق الذاتي .

الصدق الذاتي	البعد
0.9	البعد الأول
0.88	البعد الثاني
0.94	البعد الثالث

**4-5-3- الموضوعية:** هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العامل الذاتي كالتحفيز ، ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام أو الفاحصين بحيث يكون المحكم مستقلا.(فرحات، 1998، ص 144-169)

**4-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة:** وتم ذلك باستخدام الأساليب التالية :

- اختبار كاف تريبع.

- معامل الارتباط بيرسون.

وذلك باستخدام برنامج spss.

#### 4-7-7- حدود البحث:

4-7-7-1 المجال المكاني: قمنا بتوزيع الاستمارات على مجموعة من لاعبي النوادي المذكورة سلفاً

#### 4-7-7-2 المجال الزمني:

شرعنا في إنجاز عملنا الميداني من 15مارس 2021 إلى غاية 05 ماي 2021 على مرحلتين.

- مرحلة إجراء الدراسة الاستطلاعية والجزء النظري والتي من خلالها تفحصنا جميع المراجع التي لها علاقة بموضوعنا وتمت هذه المرحلة ما بين مارس إلى غاية أبريل.

- مرحلة الجانب التطبيقي وتمثلت في محاور الاستبيان وأسئلة وتوزيعها ثم استرجاعها وتحليل البيانات وتفسيرها وتمت ما بين أبريل إلى غاية ماي.

#### 4-8-4- متغيرات البحث:

4-8-4-1 المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. ( ثابت ، 1984 ، ص58)  
هو عبارة عن السبب من الدراسة وفي دراستنا يتمثل في "توقف المنافسة".

4-8-4-2 المتغير التابع: يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. ( علاوي و راتب ، 1999 ، ص219)

وهو نتيجة المتغير المستقل وفي دراستنا يتمثل في " مردود لاعبي كرة القدم".

### خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل لأهم الإجراءات المنهجية للدراسة التي حددت المنهج المستخدم حسب طبيعة الموضوع، وتم تحديد عينة الدراسة وأدوات البحث من خلال الدراسة الاستطلاعية الميدانية التي قمنا بها، وسوف تكون هذه الإجراءات المنهجية أكثر استخداما في الفصل الموالي.

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

### 5-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات .

#### 5-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

( لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء البدني للاعبي كرة القدم ).

\* عرض الجداول الإحصائية للفرضية الأولى :

السؤال رقم (01): هل يتأثر مستواك البدني بعد توقف عدد كبير من المباريات ؟

الغرض منه: التعرف على مدى تأثر مستوى اللاعب البدني بعد التوقف كبير من المباريات .

جدول رقم (03): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول معرفة النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن مدى تأثر

مستواهم البدني بعد التوقف لعدة مباريات.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	05	8.33	41.667 <sup>a</sup>	0.05	1	0.000	توجد دلالة إحصائية
دائما	55	91.67					
نادرا	00	00					
المجموع	60	%100					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 55% من اللاعبين أجابوا ب:دائما بأن مستوياتهم البدنية تتأثر بعد التوقف لعدد كبير من المباريات، أما نسبة 05% إجاباتهم كانت بأحيانا ،مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 41.667 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهي نتيجة دالة إحصائيا.

الاستنتاج : من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين يؤكدون على تأثر مستوياتهم البدنية بعد التوقف لعدد كبير من المباريات.

السؤال رقم (02): هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك ؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير التعب والإرهاق على مستوى أداء اللاعب.

جدول رقم (04): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين عن تأثير التعب والإرهاق على مستوى أدائهم.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	30	50	0.000 <sup>a</sup>	0.05	1	1.000	لاتوجد دلالة إحصائية
دائما	30	50					
نادرا	00	00					
المجموع	60	%100					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 50% من اللاعبين أجابوا بأن التعب والإرهاق يأترون على مستوى أدائهم دائما ، في حين أن نسبة 50% أجابوا بأنهم يأترون أحيانا، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 0.000 واحتمال المعنوية sig بلغت 1.000 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهي نتيجة غير دالة إحصائية.

الاستنتاج : ومن هنا يمكن القول بأن التعب والإرهاق لا يؤثران على مستوى أداء اللاعبين بعد توقف المنافسة.

السؤال رقم (03): هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بدنياً بعد توقف المنافسة ؟

الغرض منه: معرفة مدى قدرة اللاعب على إثبات وجوده بدنياً بعد توقف المنافسة.

جدول رقم (05): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين عن مدى قدرتهم على إثبات وجودهم بدنياً بعد توقف المنافسة.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	40	66.67	30.000 <sup>p</sup>	0.05	2	0.000	توجد دلالة إحصائية
دائما	10	16.66					
نادرا	10	16.66					
المجموع	60	100%					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 66.67% من اللاعبين يرون أنفسهم قادرين على إثبات وجودهم بدنياً بعد توقف المنافسة أحيانا، في حين أن نسبة 16.66% من اللاعبين يرون ذلك يحدث دائما ، أما نسبة 16.66% من اللاعبين يرون أن ذلك يحدث نادرا، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 30.000 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهي نتيجة دالة إحصائياً.

الاستنتاج : يمكن التعبير عن ما سبق بأن أغلب اللاعبين غير قادرين على إثبات وجودهم بدنياً بعد توقف المنافسة .

السؤال رقم (04): هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها ؟  
الغرض منه: معرفة مدى تأثير مستوى أداء اللاعب بحالته البدنية.

جدول رقم (06): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين عن مدى تأثير مستويات أدائهم بحالته البدنية.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	05	8.33	41.667 <sup>a</sup>	0.05	1	0.000	توجد دلالة إحصائية
دائما	55	91.67					
نادرا	00	00					
المجموع	60	%100					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة اللاعبين الذين أجابوا ب: دائما هي 91.67% أي يتأثر مستوى أدائهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها، في حين أن نسبة 8.33% من اللاعبين أجابوا بأحيانا يحدث ذلك، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 41.667 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05، وهي نتيجة دالة إحصائية.

الاستنتاج: يمكن التعبير عن ما سبق بأن أغلب اللاعبين تتأثر مستويات أدائهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها.

السؤال رقم (05): بعد العودة للمنافسة كيف تقيم مستواك بدنياً ؟

الغرض منه: معرفة كيفية تقييم اللاعب لمستواه البدني بعد العودة للمنافسة.

جدول رقم (07): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين عن كيفية تقييمهم لمستوياتهم البدنية بعد العودة للمنافسة.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
مقبول	31	51.67	0.067 <sup>a</sup>	0.05	1	0.796	لاتوجد دلالة إحصائية
إيجابي	29	48.33					
سلبي	00	00					
المجموع	60	%100					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 41.67% من اللاعبين يقيمون مستوياتهم بالمقبولة بعد رجوعهم للمنافسة، في حين أن نسبة 48.33% يقيمونه بالإيجابي، مع حجم العينة الذي قدر بـ 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 0.067 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.796 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05، وهي نتيجة غير دالة إحصائياً.

الاستنتاج : يمكن التعبير عن ما سبق بأن أداء اللاعبين بعد العودة من توقف المنافسة لا يرقى أن يكون مقبولاً ولا إيجابياً.

السؤال رقم (06): أي الصفات البدنية التي تراها نزلت من مستواك ويجب عليك تطويرها بصفة مستمرة ؟

الغرض منه: معرفة كيفية تطوير اللاعب لمستواه البدني ذاتيا وبصفة مستمرة.

جدول رقم (08): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين عن كيفية تطويرهم لمستوياتهم البدنية ذاتيا وبصفة مستمرة.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
السرعة	20	33.33	22.500 <sup>b</sup>	0.05	2	0.000	توجد دلالة إحصائية
المدامومة	35	58.34					
القوة	05	8.33					
المجموع	60	100%					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة اللاعبين الذين أجابوا بأن المداومة نزلت من مستواهم ويجب عليهم تطويرها ذاتيا هي 58.34% ، في حين أن نسبة 33.33% من اللاعبين استقرت إجاباتهم على السرعة ، أما نسبة 8.33% من اللاعبين ذهبوا إلى القوة ، مع حجم العينة الذي قدر بـ 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 22.500 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهي نتيجة دالة إحصائية.

الاستنتاج : يجمع أغلب اللاعبين بأن المداومة هي أول الصفات البدنية التي يجب العمل عليها وتطويرها بصفة مستمرة تم تليها السرعة.

السؤال رقم (07): هل يؤثر توقف المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين ؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير توقف المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين.

جدول رقم (09): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى تأثير توقف المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	05	8.33	67.500 <sup>b</sup>	0.05	2	0.000	توجد دلالة إحصائية
دائما	50	83.34					
نادرا	05	8.33					
المجموع	60	%100					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الملاحظة للجدول نجد أن نسبة 83.34% من اللاعبين أجابوا بأن توقف المنافسة دائما يآثر على لياقتهم البدنية ، أما نسبة 8.33% من اللاعبين أجابوا بأحيانا، ونفس النسبة أجابوا بنادرا و مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 67.500 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهي نتيجة دالة إحصائيا.

الاستنتاج : يجمع أغلب اللاعبين بأن توقف المنافسة يؤثر على اللياقة البدنية.

5-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

( لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء المهاري للاعبين كرة القدم ).

\* عرض الجداول الإحصائية للفرضية الثانية :

السؤال رقم (08): هل تشعر بتدني مستواك المهاري ؟

الغرض منه: معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه المهاري.

جدول رقم (10): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين حول مدى شعورهم بتدني مستوياتهم المهنية.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	25	41.67	17.500 <sup>b</sup>	0.05	2	0.000	توجد دلالة إحصائية
دائما	30	50					
نادرا	05	8.33					
المجموع	60	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 50% من اللاعبين أجابوا ب: دائما مايشعرون بتدني مستوياتهم المهنية، أما نسبة 41.67% أجابوا ب: أحيانا يشعرون بذلك، فيما أن نسبة 8.33% فقط نادارا ما يشعرون بذلك ، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 17.500 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهي نتيجة دالة إحصائيا.

الاستنتاج: يجمع أغلب اللاعبين على شعورهم بتدني مستوياتهم البدنية بعد توقف المنافسة .

السؤال رقم (09): هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها ؟  
 الغرض منه: التعرف على مدى قدرة اللاعب على إثبات وجوده في كل المباريات التي تلعبها.  
 جدول رقم (11): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين حول مدى قدرتهم على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	20	33.33	0.000 <sup>p</sup>	0.05	2	1.000	لاتوجد دلالة إحصائية
دائما	20	33.33					
نادرا	20	33.33					
المجموع	60	100%					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 33.33% من اللاعبين أجابوا بـ : دائما يرون أنهم قادرين على إثبات أنفسهم في المباريات التي يلعبونها، ونفس النسبة أجابوا بـ: أحيانا، ونفس النسبة أجابوا بـ: نادرا مع حجم العينة الذي قدر بـ 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 0.000 واحتمال المعنوية sig بلغت 1.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهي نتيجة غير دالة إحصائية.  
 الاستنتاج: إذن توقف المنافسة لا يؤثر على قدرة اللاعب على إثبات وجوده في كل المباريات التي يلعبها بعد توقف المنافسة.

السؤال رقم (10): هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات ؟  
 الغرض منه: التعرف على مدى قدرة اللاعب في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات.  
 جدول رقم (12): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين على مدى قدرتهم في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	17	28.33	4.900 <sup>b</sup>	0.05	2	0.086	لاتوجد دلالة إحصائية
دائما	15	25					
نادرا	28	46.67					
المجموع	60	100%					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 46.67% من اللاعبين أجابوا ب: نادرا ما يمتلكون القدرة الكافية للتعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات ، أما نسبة 28% من اللاعبين أجابوا ب: أحيانا، في حين ان نسبة 25% أجابوا ب: دائما أيليفقدون قدرتهم على التعامل مع الكرة رغم توقف المنافسة، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 4.900 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.086 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهي نتيجة غير دالة إحصائيا.

الاستنتاج: إذن توقف المنافسة لا يؤثر على قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات بعد توقف المنافسة.

السؤال رقم (11): هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة ؟  
 الغرض منه: التعرف على مدى قدرة اللاعب على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة .  
 جدول رقم (13): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين حول مدى قدرتهم على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة .

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	26	43.33	17.100 <sup>b</sup>	0.05	2	0.000	توجد دلالة إحصائية
دائما	29	48.34					
نادرا	05	8.33					
المجموع	60	%100					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 48.34% من اللاعبين أجابوا ب: دائما ما يستطيعون القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة ، أما نسبة 43.33% من اللاعبين أجابوا ب: احيانا ما يستطيعون ذلك، في حين أن نسبة 8.33% نادرا ما يستطيعون ذلك ، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 17.100 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهي نتيجة دالة إحصائيا.

الاستنتاج: أغلب اللاعبين يجمعون على عدم إستطاعتهم القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة بعد توقف المنافسة.

السؤال رقم (12): هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية بعد توقف المنافسة ؟  
 الغرض منه: معرفة مدى صعوبات التعامل مع الكرات العالية بعد توقف المنافسة بالنسبة للاعب.  
 جدول رقم (14): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى صعوبات تعاملهم مع الكرات العالية بعد توقف المنافسة.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	15	25	7.500 <sup>b</sup>	0.05	2	0.024	توجد دلالة إحصائية
دائما	30	50					
نادرا	15	25					
المجموع	60	100%					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 50% من اللاعبين يلقون صعوبات في التعامل مع الكرات العالية بعد توقف المنافسة ، أما نسبة 15% من اللاعبين أحيانا يلقون تلك الصعوبات، في نفس النسبة نادرا ما يلقون تلك الصعوبات ، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 7.500 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.024 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهي نتيجة دالة إحصائيا.

الاستنتاج: أغلب اللاعبين يجمعون على أنهم يجدون صعوبات في التعامل مع الكرات العالية بعد توقف المنافسة.

السؤال رقم (13): هل تشعر بتدني مستواك في مهارة ضرب الكرة بالقدم بعد توقف المنافسة ؟  
 الغرض منه: معرفة مدى تدني مستوى اللاعب في مهارة ضرب الكرة بالقدم بعد توقف المنافسة.  
 جدول رقم (15): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى تدني مستوياتهم في مهارة ضرب الكرة بالقدم بعد توقف المنافسة.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	20	33.33	0.000 <sup>b</sup>	0.05	2	1.000	لاتوجد دلالة إحصائية
دائما	20	33.33					
نادرا	20	33.33					
المجموع	60	100%					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 33.33% من اللاعبين يشعرون بتدني مستوياتهم في مهارة ضرب الكرة بالقدم بعد توقف المنافسة ، في حين نفس النسبة يشعرون بذلك أحيانا ، ونفس النسبة أيضا نادرا ما يشعرون بذلك، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 0.000 واحتمال المعنوية sig بلغت 1.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهي نتيجة غير دالة إحصائية.

الاستنتاج إذن توقف المنافسة لا يُشعر اللاعب بتدني مستواه في مهارة ضرب الكرة بالقدم بعد توقف المنافسة.

السؤال رقم (14): هل تشعر بتدني مستواك في مهارة السيطرة على الكرة بعد توقف المنافسة ؟  
 الغرض منه: معرفة مدى تدني مستوى اللاعب في مهارة السيطرة على الكرة بعد توقف المنافسة.  
 جدول رقم (16): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى تدني مستوياتهم في مهارة السيطرة على الكرة بعد توقف المنافسة.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	15	25	7.500 <sup>b</sup>	0.05	2	0.024	توجد دلالة إحصائية
دائما	30	50					
نادرا	15	25					
المجموع	60	100%					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 50% من اللاعبين دائما مايشعرون بتدني مستوياتهم في مهارة السيطرة على الكرة بعد توقف المنافسة ، في حين 25% أحيانا يشعرون بذلك ، ونفس النسبة نادرا ما يشعرون بذلك ، مع حجم العينة الذي قدر ب 20 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 7.500 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.024 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهي نتيجة دالة إحصائيا.

الاستنتاج: أغلب اللاعبين يجمعون على أنهم يشعرون بتدني مستوياتهم في مهارة السيطرة على الكرة بعد توقف المنافسة.

السؤال رقم (15): هل تشعر بتدني مستواك في مهارة المراوغة بعد توقف المنافسة ؟  
 الغرض منه: معرفة مدى تدني مستوى اللاعب في مهارة المراوغة بعد توقف المنافسة.  
 جدول رقم (17): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى تدني مستوياتهم في مهارة المراوغة في كرة القدم بعد توقف المنافسة.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	15	25	7.500 <sup>b</sup>	0.05	2	0.024	توجد دلالة إحصائية
دائما	30	50					
نادرا	15	25					
المجموع	60	100%					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 50% من اللاعبين دائما مايشعرون بتدني مستوياتهم في مهارة المراوغة بعد توقف المنافسة ، في حين 25% أحيانا يشعرون بذلك ، ونفس النسبة نادرا ما يشعرون بذلك ، مع حجم العينة الذي قدر ب 20 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 7.500 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.024 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 وهي نتيجة دالة إحصائية.

الاستنتاج: أغلب اللاعبين يجمعون على أنهم يشعرون بتدني مستوياتهم في مهارة المراوغة بعد توقف المنافسة.

5-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

( لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء النفسي للاعبين كرة القدم ).

\* عرض الجداول الإحصائية للفرضية الثالثة :

السؤال رقم (16): هل تتأثر نفسياً عندما تحس بتدني لياقتك البدنية ؟

الغرض منه: معرفة الحالة النفسية اللاعب عند تدني لياقته البدنية.

جدول رقم (18): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول إجابات اللاعبين عن مدى تأثرهم نفسياً عند تدني لياقتهم البدنية.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	10	16.66	26.667 <sup>a</sup>	0.05	1	0.000	توجد دلالة إحصائية
دائما	50	83.34					
نادرا	00	00					
المجموع	60	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ في المرتبة الأولى أن نسبة 50% من اللاعبين يتأثرون نفسياً عندما يحسون بتدني لياقتهم البدنية ، بينما نسبة 16% من اللاعبين يحدث لهم ذلك أحيانا ، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 26.667 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05، وهي نتيجة دالة إحصائيا.

الاستنتاج: أغلب اللاعبين يجمعون على أنهم يتأثرون نفسياً عند إحساسهم بتدني لياقتهم البدنية.

السؤال رقم (17): عند توقف المنافسة هل تجد رغبة في التدريب ؟

الغرض منه: معرفة مدى رغبة اللاعب في التدريب عند توقف المنافسة.

جدول رقم (19): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول نتائج إجابات اللاعبين حول مدى رغبتهم في التدريب عند توقف المنافسة.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	العينة	القرار الإحصائي
أحيانا	05	8.33	67.500 <sup>b</sup>	0.05	2	0.000	60	توجد دلالة إحصائية
دائما	50	83.34						
نادرا	05	8.33						
المجموع	60	100%						

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 50% من اللاعبين أجابوا ب: دائما ما يجدون رغبة في التدريب عند توقف المنافسة ، أما نسبة 8.33% أجابوا ب: أحيانا، ونفس النسبة أجابوا ب: نادرا ، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 67.500 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وهي نتيجة دالة إحصائية.

الاستنتاج: نستطيع القول ان رغبة اللاعب في التدريب تظل قائمة في كلتا الحالتين توقف المنافسة واستئنافها.

السؤال رقم (18): هل ينتابك شعور بالملل أثناء التدريب ؟

الغرض منه: التعرف على ما إذا كان اللاعب يشعر بالملل أثناء التدريب.

جدول رقم (20): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول ما إذا كانوا يشعرون بالملل أثناء التدريب.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	القرار الإحصائي
أحيانا	19	31.67	1.300 <sup>b</sup>	0.05	2	0.522	لاتوجد دلالة إحصائية
دائما	24	40					
نادرا	17	28.33					
المجموع	60	100%					

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 40% من اللاعبين أجابوا ب: دائما ما ينتابهم شعور بالملل أثناء التدريب ، أما نسبة 31.67% من اللاعبين أجابوا ب: أحيانا، في حين أن نسبة 28.33% من اللاعبين أجابوا ب: نادرا ، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 1.300 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.05 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وهي نتيجة غير دالة إحصائية.

الاستنتاج: يمكننا القول بأن الشعور بالملل أثناء التدريب لاينتاب كل اللاعبين ، بل القليل منهم فقط.

السؤال رقم (19): أعاني من ضعف التركيز أثناء التدريب ؟

الغرض منه: التعرف على ما إذا كان اللاعب يعاني من ضعف التركيز أثناء التدريب.

جدول رقم (21): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول ما إذا كانوا يعانون من ضعف التركيز أثناء التدريب.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	العينة	القرار الإحصائي
أحيانا	39	65	27.100 <sup>b</sup>	0.05	2	0.000	60	توجد دلالة إحصائية
دائما	11	18.34						
نادرا	10	16.66						
المجموع	60	100%						

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 65% من اللاعبين أجابوا ب: أحيانا يعانون من ضعف التركيز أثناء التدريب ، أما نسبة 18.34% من اللاعبين أجابوا ب: دائما ما يعانون ذلك، في حين أن نسبة 16.66% نادرا ما يعانون ذلك ، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 27.100 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وهي نتيجة دالة إحصائية.

الاستنتاج: يجمع أغلب اللاعبين على معاناتهم من ضعف التركيز أثناء التدريب.

السؤال رقم (20): يضايقني أنني سريع الغضب ؟

الغرض منه: التعرف على ما إذا كان اللاعب يتضايق من كونه يشعر بالغضب.

جدول رقم (22): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول ما إذا كانوا يتضايقون من كونهم يشعرون بالغضب.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	العينة	القرار الإحصائي
أحيانا	23	38.34	1.300 <sup>b</sup>	0.05	2	0.522	60	لاتوجد دلالة إحصائية
دائما	16	26.66						
نادرا	21	35						
المجموع	60	100%						

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 38.34 % من اللاعبين أجابوا ب: أحيانا ما يضايقون كونهم سريع الغضب ، في أن نسبة 35% نادرا ما يتضايقون من ذلك ، أما نسبة 26.66% من اللاعبين أجابوا ب: دائما ، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 1.300 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.522 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وهي نتيجة غير دالة إحصائية.

الاستنتاج: يمكننا القول بأن أغلب اللاعبين ليسوا سريع الغضب أو لا يتضايقون كونهم كذلك.

السؤال رقم (21): ينتابني شعور بالقلق أثناء التدريب؟

الغرض منه: التعرف على ما إذا كان اللاعب يشعر بالقلق أثناء التدريب.

جدول رقم (23): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول ما إذا كانوا يشعرون بالقلق أثناء التدريب.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	العينة	القرار الإحصائي
أحيانا	09	15	51.100 <sup>b</sup>	0.05	2	0.000	60	توجد دلالة إحصائية
دائما	46	76.67						
نادرا	05	8.33						
المجموع	60	100%						

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 76.67% من اللاعبين أجابوا بـ: دائما ما ينتابهم شعور بالقلق أثناء التدريب ، ، أما نسبة 15% من اللاعبين أجابوا بـ: أحيانا، في حين أن نسبة 8.33% من اللاعبين أجابوا بـ: نادرا ، مع حجم العينة الذي قدر بـ 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 51.100 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وهي نتيجة غير دالة إحصائية.

الاستنتاج: يجمع أغلب اللاعبين على أنه ينتابهم الشعور بالقلق أثناء التدريب.

السؤال رقم (22): دخلي لا يكفي لتغطية نفقاتي المعيشية ؟

الغرض منه: التعرف على ما إذا كان دخل اللاعب يكفي لتغطية نفقاته المعيشية.

جدول رقم (24): يمثل اختبار كا<sup>2</sup> حول النتائج الخاصة باللاعبين عن إجاباتهم حول ما إذا كان دخلهم

يكفي لتغطية نفقاتهم المعيشية.

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	احتمال المعنوية sig	العينة	القرار الإحصائي
أحيانا	12	20	21.700 <sup>b</sup>	0.05	2	0.000	60	توجد دلالة إحصائية
دائما	37	61.67						
نادرا	11	18.33						
المجموع	60	100%						

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 61.67% من اللاعبين أجابوا ب: دائما دخلهم لا يكفي لتغطية حاجياتهم المعيشية ، أما نسبة 20% من اللاعبين أجابوا ب: أحيانا ، في حين أن نسبة 18.33% من اللاعبين أجابوا ب: نادرا ، مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 21.700 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وهي نتيجة دالة إحصائية.

الاستنتاج: يمكننا القول بأن أغلب اللاعبين يجمعون على أن دخلهم لا يكفي لتغطية حاجياتهم المعيشية.

## 5-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات.

5-2-1- مناقشة الفرضية الأولى: ( لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء البدني للاعبين كرة القدم) على ضوء النتائج المتحصل عليها:

جدول رقم (25): جدول خاص بمناقشة الفرضية الأولى.

القرار الإحصائي	العينة	احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة $\alpha$	كا <sup>2</sup>	
توجد دلالة إحصائية	60	0.000	6	0.05	28.900 <sup>a</sup>	البعد 1

من خلال ملاحظتنا لنتائج الاستبيان الموجهة للاعبين في الجدول (03)(04)(05)(06)(07) (08) (09) وتحليلنا لها اتضح لنا أن أغلبية اللاعبين يؤكدون على تأثر مستوياتهم البدنية بعد التوقف لعدد كبير من المباريات، وأن التعب والإرهاق لا يؤثران على مستويات أداء اللاعبين بعد توقف المنافسة كما أن أغلب اللاعبين غير قادرين على إثبات وجودهم بدنياً بعد توقف المنافسة، وأن أغلب اللاعبين تتأثر مستويات أدائهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها، كما أن أداء اللاعبين بعد العودة من توقف المنافسة لا يرقى أن يكون مقبولاً ولا إيجابياً، ويجمع أغلب اللاعبين بأن المداومة هي أول الصفات البدنية التي يجب العمل عليها وتطويرها بصفة مستمرة تم تليها السرعة، كم يجمع أغلب اللاعبين بأن توقف المنافسة يؤثر على اللياقة البدنية.

ومن خلال الجدول (25) الخاص بالفرضية الأولى: مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 28.900 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 6 ومستوى الدلالة 0.05، فكان القرار الإحصائي توجد دلالة إحصائية.

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية " لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء البدني للاعبين كرة القدم ".

وهذا ما يتوافق مع دراسات كل من : نحوي عماد ، وعباسي صدام ، و ناضور ابراهيم ومنصوري سليمان .

5-2-2- مناقشة الفرضية الثانية: ( لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء المهاري للاعبين كرة القدم )على ضوء النتائج المتحصل عليها:.

جدول رقم (26): جدول خاص بمناقشة الفرضية الثانية.

القرار الإحصائي	العينة	احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة $\alpha$	كا <sup>2</sup>	
توجد دلالة إحصائية	60	0.004	∞	0.05	22.500 <sup>b</sup>	البعد 2

من خلال الجدول (10)(11)(12)(13)(14)(15)(16)(17) تبين أن أغلب اللاعبين يجمعون على شعورهم بتدني مستوياتهم البدنية بعد توقف المنافسة ، كما تبين أن توقف المنافسة لا يؤثر على قدرة اللاعب على إثبات وجوده في كل المباريات التي يلعبها ، كما لا يؤثر على قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات ، كما أنه لا يشعر اللاعب بتدني مستواه في مهارة ضرب الكرة بالقدم بعد توقف المنافسة ، كما تبين أن أغلب اللاعبين يجمعون على عدم إستطاعتهم القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة ، وأنهم يجدون صعوبات في التعامل مع الكرات العالية ، وأنهم يشعرون بتدني مستوياتهم في مهارة السيطرة على الكرة ، كما أنهم يشعرون بتدني مستوياتهم في مهارة المراوغة بعد توقف المنافسة.

وكذا من خلال الجدول(26) الخاص بالفرضية الثانية : مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 22.500 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.004 عند درجة الحرية 8 ومستوى الدلالة 0.05 ، فكان القرار الإحصائي توجد دلالة إحصائية.

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية " لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء المهاري للاعبين كرة القدم ".

وهذا ما يتوافق أيضا مع دراسة كل من :عباسي صدام ، و ناضور ابراهيم ومنصوري سليمان.

5-3-2- مناقشة الفرضية الثالثة: ( لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء النفسي للاعبين كرة القدم ) على ضوء النتائج المتحصل عليها:.

جدول رقم (27): جدول خاص بمناقشة بالفرضية الثالثة.

القرار الإحصائي	العينة	احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة $\alpha$	$\chi^2$	
توجد دلالة إحصائية	60	0.004	10	0.05	25.800 <sup>c</sup>	البعد 3

من خلال الجدول (18)(19)(20)(21)(22)(23)(24) أتضح أن أغلب اللاعبين يجمعون على أنهم يتأثرون نفسياً عند إحساسهم بتدني لياقتهم البدنية وأن رغبتهم اللاعب في التدريب تظل قائمة في كلتا الحالتين توقف المنافسة واستئنافها ، كم يمكننا القول بأن الشعور بالملل أثناء التدريب لاينتاب كل اللاعبين ، بل القليل منهم فقط ، وأن أغلب اللاعبين يعانون من ضعف التركيز أثناء التدريب ، كما أن أغلب اللاعبين ليسوا سريع الغضب أو لايتضايقون كونهم كذلك ، بالإضافة إلى أن أغلب اللاعبين ينتابهم الشعور بالقلق أثناء التدريب ، و أن يجمع أغلب اللاعبين على أن دخلهم لا يكفي لتغطية حاجياتهم المعيشية.

وكذا من خلال الجدول(27) الخاص بالفرضية الثالثة : مع حجم العينة الذي قدر ب 60 لاعبا وجدنا قيمة  $\chi^2$  المحسوبة بلغت 25.800 واحتمال المعنوية sig بلغت 0.004 عند درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 ، فكان القرار الإحصائي توجد دلالة إحصائية.

وهو ما يطابق صحة فرضيتنا الفائزة: " لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء النفسي للاعبين كرة القدم " ، إذ هي سليمة ومحقة.

وهذا ما يتوافق مع دراسة بلعيدي عادل.

#### 5-4- مناقشة الفرضية العامة:

مما سبق نستطيع القول أن النتائج المذكورة سابقا أثبتت صحة الفرضية الرئيسية التي مفادها

" لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على مردود وأداء لاعبي كرة القدم ".

### خلاصة:

ما قمنا به في هذا الفصل هو تحليل كمي وكيفي للبيانات التي جمعناها من خلال الدراسة التي قمنا بها على لاعبي بعض أندية القسم الثاني هواة وسط لكرة القدم، من خلال معرفة مدى انعكاس توقف المنافسة في ظل كوفيد 19 على مردود وأداء لاعبي كرة القدم.

والغاية من أي بحث علمي هو الوصول إلى وضع إجابات على الفرضيات و التساؤلات التي قد أعدها الباحث مسبقا مراعيًا في ذلك الابتعاد عن الذاتية و الالتزام بالموضوعية، التي تتطلبها كل دراسة علمية أكاديمية، فمن خلال المعطيات النظرية و التطبيقية و بناء على النتائج التي حققتها الدراسة التي توصلنا إليها، تم إبراز مدى انعكاس توقف المنافسة في ظل كوفيد 19 على مردود وأداء لاعبي كرة القدم حيث اعتمدنا في دراستنا لبحثنا هذا على ثلاث فرضيات جزئية وفرضية عامة.

أفضل السائلين

الاستجابات والافتراضات

## 6-1- الإستنتاج العام :

بعد عرض ومناقشة النتائج المتعلقة باختبار فرضيات الدراسة، توصلنا الى النتائج التالية :

\* لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على مردود لاعبي كرة القدم.

\* لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء البدني للاعبي كرة القدم

واتضح ذلك من خلال أنه :

- أن أغلبية اللاعبين يؤكدون على تأثر مستوياتهم البدنية بعد التوقف لعدد كبير من المباريات.
- أغلب اللاعبين غير قادرين على إثبات وجودهم بدنياً بعد توقف المنافسة.
- أغلب اللاعبين تتأثر مستويات أدائهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها.
- يجمع أغلب اللاعبين بأن المداومة هي أول الصفات البدنية التي يجب العمل عليها وتطويرها بصفة مستمرة تم تليها السرعة.

- يجمع أغلب اللاعبين بأن توقف المنافسة يؤثر على اللياقة البدنية.

- أن أداء اللاعبين بعد العودة من توقف المنافسة لا يرقى أن يكون مقبولاً ولا إيجابياً.

- أن التعب والإرهاق لا يؤثران على مستويات أداء اللاعبين بعد توقف المنافسة.

\* لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

واتضح ذلك من خلال أنه :

- أغلب اللاعبين يجمعون على شعورهم بتدني مستوياتهم البدنية بعد توقف المنافسة.
- أن أغلب اللاعبين يجمعون على عدم إستطاعتهم القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة.
- أن أغلب اللاعبين يجدون صعوبات في التعامل مع الكرات العالية .
- أن أغلب اللاعبين يشعرون بتدني مستوياتهم في مهارة السيطرة على الكرة.
- أن أغلب اللاعبين يشعرون بتدني مستوياتهم في مهارة المراوغة بعد توقف المنافسة.
- أن توقف المنافسة لا يؤثر على قدرة اللاعب على إثبات وجوده في كل المباريات التي يلعبها.
- أن توقف المنافسة لا يؤثر على قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات.
- أن توقف المنافسة لا يشعر اللاعب بتدني مستواه في مهارة ضرب الكرة بالقدم بعد توقف المنافسة.

\* لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء النفسي للاعبي كرة القدم.

واتضح ذلك من خلال أنه :

- أغلب اللاعبين يجمعون على أنهم يتأثون نفسياً عند إحساسهم بتدني لياقتهم البدنية.
- أن رغبة اللاعب في التدريب تظل قائمة في كلتا الحالتين توقف المنافسة واستئنافها.
- أن أغلب اللاعبين ينتابهم الشعور بالقلق أثناء التدريب
- أن أغلب اللاعبين ليسوا سريعى الغضب أو لايتضايقون كونهم كذلك.
- أن أغلب اللاعبين يعانون من ضعف التركيز أثناء التدريب
- أن الشعور بالملل أثناء التدريب لاينتاب كل اللاعبين بل القيل منهم فقط.
- أن أغلب اللاعبين يجمعون على أن دخلهم لا يكفي لتغطية حاجياتهم المعيشية.

إن نتائج هذه الدراسة يمكنها أن تكون فاتحة لدراسات جديدة ، قد تكون دراسات تطويرية لموضوع بحثنا هذا من أجل إظهار انعكاس توقف المنافسة تحت أي ظرف على مردود وأداء اللاعب عموماً.

## 6-2- اقتراحات:

على ضوء النتائج المتوصل إليها نوصي بما يلي :

- ✓ تشجيع الطلبة والباحثين للقيام بإثراء الموضوع بصورة جيدة وأكثر دقة.
- ✓ عدم إهمال التحضير البدني الجيد لما له من أثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج المرجوة أثناء المنافسة.
- ✓ الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- ✓ إتخاذ التحضير البدني كهدف لتحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- ✓ زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لما له من دور في الأداء العام للاعبين خلال المنافسة.
- ✓ ضرور إهتمام المدربين بالأعداد النفسي بإعتباره أحد العوامل المساهمة في التحضير الجيد للاعب لتحسين مردوده.
- ✓ إهتمام اللاعب بالتطوير والتحسين ذاتياً والعمل على الجانب المهاري لديه في جميع الظروف.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع بإستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المراجع

### أ- المصادر:

- 1- قاموس المنجد في اللغة والإعلام (1997م) : دار الشروق، ط 3، بيروت، لبنان.
- 2- الفيروز آبادي (1998م) : القاموس المحيظ ، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان.
- 3- عبد المقصود إبراهيم ، و الشافعي حسن أحمد (2003م) : الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ج 1 ، نظريات الإدارة وتطبيقاتها، الاسكندرية

### ب- الكتب:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح ، و شعلان إبراهيم (1994م) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، مصر.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (1997م) : التدريب الرياضي ، ط 1، دار الفكر العربي ، مصر.
- 3- إبراهيم نبيل محمد (2004م) : الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ، ط 1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 4- البنشاوي مهند حسين ، و خواجا أحمد إبراهيم (2005م) : مبادئ التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار وائل للنشر، عمان.
- 5- الدليمي فيصل رشيد عايش ، ولحمر عبد الحق (1997م) : كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية ، مستغانم .
- 6-
- 7- الخولي أمين أنور (1996م) : الرياضة والمجتمع ، سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة ، الكويت.
- 8- الحلوي يحي إسماعيل (2004م) : الموهبة الرياضية والإبداع الحركي ، ط 1، المركز العربي للنشر، مصر.
- 9- الريفي كمال يحي (2004م) : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، ط 2، الجامعة الأردنية، الأردن.
- 10- الكاشف عزت محمود (1991م) : الإعداد النفسي للرياضيين ، ط 2، دار التفكير، بيروت.
- 11- السلطان مأمور بن حسن (1998م) : كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية ، دار بن حزم ، بدون طبعة ، بيروت ، لبنان.
- 12- بسيوني محمود عوض و الشاطئ فيصل ياسين (1992م): نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر.
- 13- درويش كمال الدين عبد الرحمان ، وآخرون (2002م) : القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، مصر.
- 14- درويش كمال و حسنين محمد (1984م) : التدريب الدائري ، دار الفكر العربي، مصر.

- 15- حنفي محمود (1995م) : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 16- حنفي محمود مختار (1996م) : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، القاهرة.
- 17- حنفي محمود مختار (1998م) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مصر .
- 18- طه إسماعيل ، وآخرون (1989م) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، مصر.
- 19- محبوب وحيد (1989م) : علم الحركة والتعلم الحركي ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، بغداد.
- 20- مروان عبد المجيد إبراهيم (2002م) : النمو البدني و التعلم الحركي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- 21- مفتي إبراهيم (1998م) : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر .
- 22- سلاطينة بلقاسم (1999م) : محاضرات في المنهجية، مطبوعات جامعة قسنطينة ، الجزائر.
- 23- سلامة إبراهيم أحمد (1980م) : الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ، القاهرة.
- 24- علاوي محمد حسن و رضوان نصرا لدين (1987م) : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 25- علاوي محمد حسن و رضوان محمد نصر الدين (1990) : اختبارات الأداء الحركي ، مطبعة دار الصفاء ، مصر.
- 26- علاوي محمد حسن ، وراتب أسامة كامل (1999م) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 27- علاوي محمد حسن (2002م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، بدون طبعة دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 28- عبد المقصود إبراهيم ، و الشافعي حسن أحمد (2003م) : إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، دار الوفاء ، الإسكندرية ، مصر .
- 29- عبد الحميد كمال، و حسنين محمد صبحي (1997م) : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية ، ط3، دار الفكر الغربي ، الاسكندرية.
- 30- عبد الجواد حسن (1997م) : كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4 ، دار العلم للملايين ، بيروت.
- 31- عبد الحفيظ إخلاص محمد ، وباهي مصطفى حسن (2000م) : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، النفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر.
- 32- علام إبراهيم (1966م) : كأس العالم لكرة القدم من سنة 1930 إلى سنة 1966 ، القاهرة .

- 33- عادل محمد (1965م) : خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر .
- 34- عويس خير الدين علي ، الملاي عصام (1997م) : الاجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 35- عنان محمود عبد الفتاح (1995م) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1، دار الفكر العربي، مصر .
- 36- فرحات ليلي السيد (1998م) : القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 37- صفار سامي وآخرون(1987م) : كرة القدم ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة - الموصل ، بغداد.
- 38- راتب أسامة كامل (1997م) : علم النفس الرياضية ( المفاهيم والتطبيقات ) ، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة ، مصر .
- 39- راتب أسامة كامل (2000م) : تدريب المهارات النفسية؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 40- رومي جميل (1986م) : كرة القدم ، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان.
- 41- رومي جميل (1986م) : فن كرة القدم ، ط2 ، دار النفائس ، بيروت.
- 42- ثابت ناصر (1984م) : أضواء على الدراسة الميدانية ، ط1، مكتبة الفلاح ، الكويت.

## ب- الرسائل الجامعية :

- 1- جمال معوش ، و علي بلعباس(2007م) : دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس إدارة وتسيير رياضي غير منشورة ، كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة.
- 2- بلعدي عادل (2015م) : تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ، مذكرة لنيل شهادة الماستر، بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة .
- 3- مفاق كمال (2007م) : 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 .
- 4- موساوي فضيل ، و قلال عبد القادر (2004م) : عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة ، (مذكرة ليسانس غير منشورة ) ،معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر .
- 5- ناضور إبراهيم ، ومنصوري سليمان (2016م) : تأثير نقص المنافسة على بعض الصفات البدنية(سرعة .قوة .تحمل .رشاقة ) للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ،مذكرة لنيل شهادة الماستر ، بمعهد التربية البدنية والرياضية ، بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

6- نحوي عماد (2012م) : مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ، مذكرة لنيل شهادة ماستر ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة بسكرة.

7- عباسي صدام (2017م) : دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أواسط ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ، بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

### ج- المجلات والجرائد:

- 1- محمد منصور (1993م): الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر.
- 2- خباطو السعيد (1997م) : مقابلة صحفية ، جريدة الشباك، العدد 206،03 أوت.
- 3- المذكرة الرياضية (1998م) : مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية.

### د- قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- Topin Bernard(1990): préparation et entrainement du foot balleurs, edition amphora, paris .
- 2- Jurgeweinècle(1997) :Manuel d'entrainement ,edition4,paris .
- 3- Jurgeweinècle(1997). Biologie du sport. Edition VEGOT. 4em edition
- 4- Hamid grine(1990) : almanach au sport algérien , T=01 ANEP, ruiba janvier .
- 5- Matviev(1997) :psychologie sportive,ed-vigot,France .
- 6- Martin habil dornhof (1993) :l'éducation physique et sportif . OPU . Alger .
- 7- P-swienberg,d,gould(1997):psychologie du sport de l'activité physique,vigot,paris.
- 8- Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris.
- 9- R-telman(1990):foot ball techniques nouvelles D'internement, édition amphore, paris.

قائمة الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.



استمارة استبيان موجهة للاعبين في إطار إنجاز بحثنا العلمي بعنوان:

انعكاس توقف المنافسة في ظل كوفيد 19 على مردود أداء لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية

أقدم أنا طالب بمعهد التربية البدنية والرياضية إلى السادة المدربين واللاعبين الكرام وفي إطار البحث العلمي لتحضير شهادة الماستر بهذا الاستبيان، إذ أطلب منكم المشاركة كل حسب أفكاره وقدراته وذلك بإعطاء أجوبتكم الشخصية على هذه الأسئلة ونحيطكم علما أن هذا الاستبيان له غاية البحث العلمي فقط وستبقى أجوبتكم سرية.

نشكركم مسبقا على المساعدة.

تحت إشراف الدكتور:

- كروش النواري

إعداد الطالب:

- عباس سلطان

- قاسمي نوفل

ملاحظة: توضع علامة (X) أمام الإجابة المختارة.

## المحور الأول : لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء البدني للاعبين كرة القدم

- 1- هل يتأثر مستواك البدني بعد توقف عدد كبير من المباريات؟  
 نادرا  دائما  أحيانا
- 2- هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك؟  
 نادرا  دائما  أحيانا
- 3- هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بنديا بعد توقف المنافسة؟  
 نادرا  دائما  أحيانا
- 4- هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟  
 نادرا  دائما  أحيانا
- 5- بعد العودة للمنافسة كيف تقيم مستواك بنديا ؟  
 مقبول  إيجابي  سلبي
- 6- أي الصفات البدنية التي تراها نزلت في مستواك يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة ؟  
 السرعة  القوة  لمداومة
- 7- هل يؤثر توقف المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين ؟  
 نادرا  دائما  أحيانا

## المحور الثاني : لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

- 1- هل تشعر بتدني مستواك المهاري ؟  
 نادرا  دائما  أحيانا
- 2- هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟  
 نادرا  دائما  أحيانا
- 3- هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟  
 نادرا  دائما  أحيانا
- 4- هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟  
 نادرا  دائما  أحيانا
- 5- هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية بعد توقف المنافسة ؟  
 نادرا  دائما  أحيانا
- 6- هل تشعر بتدني مستواك في مهارة ضرب الكرة بالقدم بعد توقف المنافسة؟  
 نادرا  دائما  أحيانا
- 7- هل تشعر بتدني مستواك في مهارة السيطرة في كرة القدم بعد توقف المنافسة ؟  
 نادرا  دائما  أحيانا
- 8- هل تشعر بتدني مستواك في مهارة المراوغة بعد توقف المنافسة ؟  
 نادرا  دائما  أحيانا

المحور الثالث : لتوقف المنافسة في ظل كوفيد 19 انعكاس على المردود والأداء النفسي للاعب كرة القدم.

- 1- هل تتأثر نفسياً عندما تحس بتدني لياقتك البدنية؟  
 أحيانا  دائما  نادرا
- 2- عند توقف المنافسة هل تجد رغبة في التدريب؟  
 أحيانا  دائما  نادرا
- 3- هل ينتابك شعور بالملل أثناء التدريب ؟  
 أحيانا  دائما  نادرا
- 4- أعاني من ضعف التركيز أثناء التدريب .  
 أحيانا  دائما  نادرا
- 5- يضايقني أنني سريع الغضب .  
 أحيانا  دائما  نادرا
- 6- ينتابني شعور بالقلق أثناء التدريب.  
 أحيانا  دائما  نادرا
- 7- دخلي لا يكفي لتغطية نفقاتي المعيشية.  
 أحيانا  دائما  نادرا

# Test du khi-carré

## Fréquences

1 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	55	30.0	25.0
أحيانا	5	30.0	-25.0-
Total	60		

2 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	30	30.0	.0
نادرا	30	30.0	.0
Total	60		

3 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	10	20.0	-10.0-
أحيانا	40	20.0	20.0
نادرا	10	20.0	-10.0-
Total	60		

4 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	55	30.0	25.0
أحيانا	5	30.0	-25.0-
Total	60		

5 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	29	30.0	-1.0-
أحيانا	31	30.0	1.0
Total	60		

6 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	35	20.0	15.0
أحيانا	20	20.0	.0
نادرا	5	20.0	-15.0-
Total	60		

7 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	50	20.0	30.0
أحيانا	5	20.0	-15.0-
نادرا	5	20.0	-15.0-
Total	60		

## 8 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	30	20.0	10.0
أحيانا	25	20.0	5.0
نادرا	5	20.0	-15.0-
Total	60		

## 9 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	20	20.0	.0
أحيانا	20	20.0	.0
نادرا	20	20.0	.0
Total	60		

## 10 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	15	20.0	-5.0-
أحيانا	17	20.0	-3.0-
نادرا	28	20.0	8.0
Total	60		

## 11 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	29	20.0	9.0
أحيانا	26	20.0	6.0
نادرا	5	20.0	-15.0-
Total	60		

## 12 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	30	20.0	10.0
أحيانا	15	20.0	-5.0-
نادرا	15	20.0	-5.0-
Total	60		

## 13 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	20	20.0	.0
أحيانا	20	20.0	.0
نادرا	20	20.0	.0
Total	60		

## 14 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	30	20.0	10.0
أحيانا	15	20.0	-5.0-
نادرا	15	20.0	-5.0-
Total	60		

**15 ε**

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	30	20.0	10.0
أحيانا	15	20.0	-5.0-
نادرا	15	20.0	-5.0-
Total	60		

**16 ε**

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	50	30.0	20.0
أحيانا	10	30.0	-20.0-
Total	60		

**17 ε**

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	50	20.0	30.0
أحيانا	5	20.0	-15.0-
نادرا	5	20.0	-15.0-
Total	60		

**18 ε**

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	24	20.0	4.0
أحيانا	19	20.0	-1.0-
نادرا	17	20.0	-3.0-
Total	60		

**19 ε**

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	11	20.0	-9.0-
أحيانا	39	20.0	19.0
نادرا	10	20.0	-10.0-
Total	60		

**20 ε**

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	16	20.0	-4.0-
أحيانا	23	20.0	3.0
نادرا	21	20.0	1.0
Total	60		

21 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	46	20.0	26.0
أحيانا	9	20.0	-11.0-
نادرا	5	20.0	-15.0-
Total	60		

22 ε

	Effectif observé	N théorique	Résidus
دائما	37	20.0	17.0
أحيانا	12	20.0	-8.0-
نادرا	11	20.0	-9.0-
Total	60		

Tests statistiques

	1 ε	2 ε	3 ε	4 ε	5 ε	6 ε	7 ε
Khi-carré	41.667 <sup>a</sup>	.000 <sup>a</sup>	30.000 <sup>b</sup>	41.667 <sup>a</sup>	.067 <sup>a</sup>	22.500 <sup>b</sup>	67.500 <sup>b</sup>
ddl	1	1	2	1	1	2	2
Sig. asymptotique	.000	1.000	.000	.000	.796	.000	.000

Tests statistiques

	8 ε	9 ε	10 ε	11 ε	12 ε	13 ε	14 ε
Khi-carré	17.500 <sup>b</sup>	.000 <sup>b</sup>	4.900 <sup>b</sup>	17.100 <sup>b</sup>	7.500 <sup>b</sup>	.000 <sup>b</sup>	7.500 <sup>b</sup>
ddl	2	2	2	2	2	2	2
Sig. asymptotique	.000	1.000	.086	.000	.024	1.000	.024

Tests statistiques

	15 ε	16 ε	17 ε	18 ε	19 ε	20 ε	21 ε
Khi-carré	7.500 <sup>b</sup>	26.667 <sup>a</sup>	67.500 <sup>b</sup>	1.300 <sup>b</sup>	27.100 <sup>b</sup>	1.300 <sup>b</sup>	51.100 <sup>b</sup>
ddl	2	1	2	2	2	2	2
Sig. asymptotique	.024	.000	.000	.522	.000	.522	.000

Tests statistiques

	22 ε
Khi-carré	21.700 <sup>b</sup>
ddl	2
Sig. asymptotique	.000

## Test du khi-carré

### Fréquences

#### محور 1

	Effectif observé	N théorique	Résidus
7.00	10	8.6	1.4
8.00	19	8.6	10.4
9.00	1	8.6	-7.6-
11.00	5	8.6	-3.6-
12.00	15	8.6	6.4
14.00	5	8.6	-3.6-
18.00	5	8.6	-3.6-
Total	60		

#### محور 3

	Effectif observé	N théorique	Résidus
7.00	11	5.5	5.5
8.00	5	5.5	-.5-
9.00	8	5.5	2.5
10.00	13	5.5	7.5
11.00	2	5.5	-3.5-
12.00	4	5.5	-1.5-
13.00	3	5.5	-2.5-
14.00	3	5.5	-2.5-
15.00	1	5.5	-4.5-
18.00	5	5.5	-.5-
20.00	5	5.5	-.5-
Total	60		

#### محور 2

	Effectif observé	N théorique	Résidus
9.00	15	6.7	8.3
11.00	5	6.7	-1.7-
13.00	9	6.7	2.3
14.00	1	6.7	-5.7-
15.00	2	6.7	-4.7-
16.00	8	6.7	1.3
18.00	5	6.7	-1.7-
20.00	10	6.7	3.3
22.00	5	6.7	-1.7-
Total	60		

### Tests statistiques

	محور 1	محور 2	محور 3
Khi-carré	28.900 <sup>a</sup>	22.500 <sup>b</sup>	25.800 <sup>c</sup>
ddl	6	8	10
Sig. asymptotique	.000	.004	.004