



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكتملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

تأثير كثافة المنافسة على صفة السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض اندية كرة القدم ولاية تبسة

إشراف:

الأستاذ: يحي قذيفة

إعداد الطلبة:

بهلول ضياء الدين

ناجي أسامة عبد القهار

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
لعمارة سليم	أستاذ محاضر ب	رئيسا
قذيفة يحي	أستاذ مساعد أ	مشرفا و مقورا
لقوقي أحمد	أستاذ محاضر ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021/2020





معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

تأثير كثافة المنافسة على صفة السرعة والقو الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض اندية كرة القدم ولاية تبسة

إشراف:

الأستاذ: يحي قذيفة

إعداد الطلبة:

بهلول ضياء الدين

ناجي أسامة عبد القهار

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
لعمارة سليم	أستاذ محاضر ب	رئيسا
قذيفة يحي	أستاذ مساعد أ	مشرفا و مقورا
لقوقي أحمد	أستاذ محاضر ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر و عرفان

بعد رحلة بحث و جهد و اجتهاد تكلفت بإنجاز هذا البحث، نحمد الله عز وجل على نعمه التي مَنَ بها علينا فهو العلي القدير ، واهب العقل منير الدرب فالشكر لله عز وجل على واسع عطائه وتوفيقه لنا.

نتقدم بأسمى كلمات الشكر و الامتنان و التقدير و المحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم و المعرفة.

>>كن عالما، فان لم تستطع كن متعلما، فان لم تستطع فأحب العلماء فان لم تستطع فلا تبغضهم<<

وأخص بالشكر

الأستاذ: قذيفة يحي على كل ما قدمه من أجل المذكرة من توجيهات ونصائح قيمة كانت نورا وسراجا نهدي به طوال مدة انجاز هذه المذكرة، جزاه الله كل خير و له منا جزيل الشكر

إلى الأساتذة الكرام الذين تفضلوا علينا بقبول مناقشة هذه المذكرة

إلى كل من أنار دربنا و ساعدنا من قريب أو بعيد

إلى كل أسرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كافة أفراد عائلتي

إلى كل الأصدقاء

إلى كل من ساهم من قريب او بعيد

بهلول ضياء الدين

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كافة أفراد عائلتي

إلى كل الأصدقاء

إلى كل من ساهم من قريب او بعيد

ناجي أسامة عبد القهار

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرهان
ب	الإهداء
د	فهرس المحتويات
و	قائمة الجداول
1	مقدمة
الجانأ التمهيدي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1. الاشكالية
6	2. الفرضيات
6	3. أهداف الدراسة
7	4. أهمية الدراسة
7	5. تحديد المصطلحات
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
11	1. الخلفية النظرية
11	1- المنافسة الرياضية
11	1-1- مفهوم المنافسة الرياضية
11	1-2- طبيعة المنافسة الرياضية
11	1-3- أهمية المنافسة الرياضية
12	1-4- المنافسة الرياضية كعملية
13	1-5- أنواع المنافسة الرياضية
13	1-6- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
14	1-7- إيجابيات المنافسة الرياضية
16	2- عناصر اللياقة البدنية
16	2-1- التحمل
17	2-2- المرونة
18	2-3- السرعة
20	2-4- الرشاقة

21	2-5- القوة
22	3- كرة القدم
22	3-1- تعريف كرة القدم
22	3-2- أهداف رياضة كرة القدم
23	3-3- خصائص كرة القدم
24	3-4- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
25	2. الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
29	1- المنهج المتبع
29	2- الدراسة الاستطلاعية
29	3- مجتمع الدراسة والعينة
29	3-1- المجتمع
30	3-2- عينة الدراسة
31	4- مجالات البحث
31	5- ضبط متغيرات الدراسة
32	6- أدوات البحث
32	7- الأسس العلمية لأدوات البحث
33	8- الوسائل الاحصائية المستعملة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
35	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
49	2- مناقشة نتائج الدراسة
52	3- نتائج الدراسة
54	خاتمة
56	قائمة المصادر والمراجع
//	قائمة الملاحق
//	الملخص

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	التخطيط الاداري العشوائي لبرمجة المقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية	35
02	التخطيط الاداري العشوائي لبرمجة المقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية	35
03	اهتمام مسؤولي الفريق ببرنامج المباريات من بداية الموسم يساعد التأقلم مع كثافة المنافسة	36
04	لسوء البرمجة للمباريات دور في تدني مستوى أداء اللاعبين	37
05	برمجة مقابلتين او اكثر في الأسبوع يؤدي إلى تعب وارهاق اللاعبين ما ينعكس على أدائهم	37
06	كثافة المنافسة الرياضية تؤدي إلى كثرة الاصابات	38
07	أبرز الحالات التي تؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية	39
08	يؤثر حجم المباريات وكثافتها على مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم	39
09	يؤدي العدد الكبير من المباريات الملعبه خلال فترة زمنية قصيرة إلى تدني مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية	40
10	تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية للاستشفاء يؤدي إلى تدني مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية لقلّة مدة الاسترجاع	41
11	أعراض كثافة المنافسة تنعكس سلبا على صفتي السرعة والقوة الانفجارية	41
12	تحس بتدني مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية من مباراة إلى أخرى	42
13	تقييمك لصفتي السرعة والقوة الانفجارية بعد أدائك سلسلة من المباريات	43
14	للتحضير والاعداد البدني الجيد دور في تحسين مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية	44
15	أثناء الحصص التدريبية من أجل التحضير للمنافسة هل يهتمون بتنمية صفتي السرعة والقوة الانفجارية	45
16	التنوع في طرق التدريب يساهم في تطوير صفتي السرعة والقوة الانفجارية	45

46	تنمية صفتي السرعة والقوة الانفجارية أثناء الاعداد البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة	17
47	يخصص مدربك أثناء التدريب زمن من أجل تنمية وتطوير صفتي السرعة والقوة الانفجارية	18
47	الاعداد الجيد لصفتي السرعة والقوة الانفجارية يساعد اللاعب على التأقلم مع كثافة المنافسة	19
48	الاعداد البدني الجيد خاصة المتعلق بصفتي السرعة والقوة الانفجارية يؤدي إلى عدم تدني مستوى اللاعبين بسبب كثافة المنافسة	20

مقدمة

رياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أنها لعبة بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة، وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى.

وعليه فقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتجة علميا، حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع إختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. خاصة صفتي السرعة والقوة الانفجارية التي تعتبران من اهم الصفات البدنية المطلوبة في لعبة كرة القدم، حيث تعتمد مباراة كرة القدم على التنقل بسرعة داخل الميدان وسرعة رد الفعل بما يحدث أثناء المباراة والتفاعل مع نمط اللعب وتنوعه وكذا القوة الانفجارية التي يستعملها اللاعب مثل الارتقاء والقفز وضرب الكرة بالرأس.

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 انعكاسات على مستوى اللياقة البدنية للاعبين وكذلك النفسي. ولهذا الغرض قمنا بإعداد دراسة حول تأثير كثافة المنافسة على صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

وسنحاول من خلال بحثنا دراسة تأثير كثافة المنافسة على صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم. وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة.
ولهذا الغرض قمنا بتقسيم دراستنا إلى جانبين:

الجانب التمهيدي: الذي يشتمل على الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، والذي طرحنا فيه إشكالية البحث والفرضيات التي تحيط بجوانب الموضوع وأهداف وأهمية الدراسة، إضافة إلى تحديد المصطلحات. أما الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة واشتمل على المنافسة الرياضية، اللياقة البدنية، وكرة القدم، والدراسات السابقة.

الجانب التطبيقي: يحتوي على الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة، المتمثلة في تحديد منهج الدراسة وعينة البحث و مجالاته و الطرق المتبعة و وسائل جمع البيانات والوسائل الإحصائية و الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، تم فيه عرض و قراءة النتائج المتحصل عليها من اداة جمع البيانات، ثم عرضها وتحليلها، ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات .

الجانب التمهيدي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد كثافة المنافسة التي تنعكس سلبا على مستوى الأداء للاعبين وكذا تتدني مستواهم البدني ، والبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك) .

وللد من تأثير كثافة المنافسة وجب على كل من المدربين واللاعبين الاهتمام بالجانب البدني الذي يعتبره (علاوي، 1994) الوسيلة الأساسية للارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم و تنمية وتطوير الصفات البدنية و الحركية. ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب، و يمكن ملاحظة هذه التغيرات ب إجراء مراقبة طبية أو من خلال إجراء اختبارات لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين .

وتعتبر الصفات الدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية و قد أضحت من أوائل و أهم الأهداف التي تسعى اليها البرامج التدريبية الحديثة لما لها من ارتباط ايجابي بالعديد من المجالات الحيوية و النمو البدني و العقلي وحتى النفسي .

ومن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي إمتلاك لياقة بدنية عالية لاعب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني لمواجهة تأثير كثافة المنافسة على عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة وصفتي السرعة والقوة الانفجارية بصفة خاصة، والتي نهدف إلى تميتها وتطويرها إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته وإستعداداته لمواجهة آثار كثافة المنافسة من هبوط في مستوى اللياقة البدنية وتدني أداء اللاعبين (البساطي، 1998).

ومن هنا نطرح التساؤل الرئيسي:

ما مدى تأثير كثافة المنافسة على عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

- هل سوء البرمجة للمقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية وينعكس سلبا على مستوى أداء اللاعبين؟
- ما مدى تأثير كثافة المنافسة على صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم؟
- ما مدى تأثير الاعداد والتحضير البدني على تحسين مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية في

وجود كثافة المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

2. الفرضيات

• الفرضية العامة

- لكثافة المنافسة تأثير على عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم

• الفرضيات الفرعية:

• سوء البرمجة للمقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية ينعكس سلبا على مستوى أداء اللاعبين

• كثافة المنافسة تنعكس سلبا على مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

• الاعداد والتحصير البدني يؤدي إلى تحسين مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية في وجود كثافة المنافسة الرياضية

3. أهداف الدراسة:

لكل دراسة من الدراسات هدف وغاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي إستيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام بما يحمله هذا البحث ومن خلال دراستنا نهدف إلى معرفة تأثير كثافة المنافسة الرياضية صفة السرعة والقوة الانفجارية للاعبين كرة القدم وهذا من خلال :

- التعرف على الإنعكاسات التي تولدها كثرة المنافسات وكثافتها على صفة السرعة والقوة الانفجارية.

- معرفة تأثير كثافة المنافسة الرياضية على تدني مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم خاصة صفتي السرعة والقوة الانفجارية

- إبراز أهمية برمجة المقابلات وإنعكاساتها على كثافة المنافسة الرياضية.

- الكشف على دور الإعداد البدني لتحسين أداء اللاعبين أثناء كثافة المنافسة .

- معرفة تأثير انخفاض مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية للاعبين كرة القدم على نتائج الفريق.

4. أهمية الدراسة

تكمن أهمية دراستنا في تأثير كثافة المنافسة الرياضية صفتي السرعة والقوة الانفجارية للاعب كرة القدم التي لها دور في تحقيق مستوى الإنجاز، كما تعتبر ظاهرة كثافة المباريات جديدة في عصرنا وذلك لكثرة المنافسات و البطولات المختلفة لذلك وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع ، حيث سنبرز كيفية مواجهة أثر كثافة المنافسة على صفتي السرعة والقوة الانفجارية من خلال إبراز دور الإعداد البدني للارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم، والاهتمام بالجانب الفسيولوجي للاعبين لأن العملية التدريبية تحتاج إلى النظر للتخطيط للمقابلات وذلك بتوزيع الجهد خلال فترات المنافسة، كما أن ضعف و تدني مستوى أداء اللاعبين ولياقتهم البدنية بصفة عامة وصفتي السرعة والقوة الانفجارية بصفة خاصة خلال المباريات يؤدي إلى كثرة الإصابات ، ولا يتم ذلك إلا بأخذ التدابير اللازمة التي تتماشى مع قدرات اللاعب وتجنبيه انعكاساتها من تدني في المستوى وإرهاق، وإصابات ... الخ ، وتعود على الفريق بنتائج جيدة خلال مرحلة المنافسة.

5. تحديد المصطلحات:

• كثافة المنافسة الرياضية

- إصطلاحاً:

هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواهم النخبوي وهي النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.

- إجرائياً:

هي لعب الفريق عدد كثيف من المباريات في موسم واحد على عدة جبهات تنافسية.

• اللياقة البدنية

- إصطلاحاً:

اللياقة البدنية هي قدرة الشخص الرياضي على القيام بأي مجهود أو نشاط بدني قوي دون أن يتعرض لأي ضرر أو أعراض جانبية سيئة كالشعور بالتعب الشديد أو ما شابه ذلك وتقاس اللياقة البدنية بأجهزة خاصة واختبارات علمية (أحمد، كمال، و خليل، 2019)

- إجرائيا:

هي العناصر للياقة البدنية المتمثلة في السرعة والقوة الانفجارية التي تتأثر بكثافة المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم

• السرعة:

- إصطلاحا:

القدرة على تحريك المجاميع العضلية المصغرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماما عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة (منذر و الخياط، 2000، صفحة 30)

وهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الإسترخاء العضلي. (مفتي، 2001، صفحة 159)

- إجرائيا:

هي قدرة اللاعب على التنقل داخل الملعب بالكرة أو دونها لمسافة معينة في أقل زمن ممكن.

• القوة الانفجارية:

- صطلاحا:

عبارة عن محصلة المركبتين السرعة والقوة لذا نجدها في بعض المصادر تحت تسمية القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن وتتجلى في التغذية القصيرة للعمل الانفجاري الفجائي للقوة والسرعة (فهد، 2012).

- اجرائيا:

هي إنتاج جهد في زمن قصير بسرعة وقوة من أجل تنفيذ هجوم او دفاع في كرة القدم

• كرة القدم

- اصطلاحا:

هي رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذي أرضية معشبة (عشب طبيعي أو إصطناعي) على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم، وذلك باستخدام الأرجل والرأس غالبا، حيث لا يسمح باستخدام اليدين إلا لحارس المرمى ويتكون كل فريق من 11 لاعبا، يتواجد

أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين اثنين له على جوانب الملعب وحكم رابع. (عزت خيرت، 2015، صفحة 13)

- إجرائيا:

هي إحدى الألعاب الجماعية التي لها قوانينها الخاصة حيث يتنافس فيها فريقان يتكون كواحد منهما من 11 لاعبا ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف الممكنة مع محاولة منع المنافس من تسجيل الأهداف.

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

I- الخلفية النظرية

1- المنافسة الرياضية

1-1- مفهوم المنافسة

يعني التنافس كفاح أفراد أو جماعات من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه، وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من إشباعات وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم، وتكون المنافسة بوعي من الأفراد أو دون وعي، وعندما يكونون على وعي بالمنافسة، كما في حالة مباراة كرة القدم التي تتميز بالتنافس والروح الرياضية وتقبل الخسارة والهزيمة. (بوزياني ورحماني، 2013) وتعرف أيضا المنافسة على أنها كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية وهي كلمة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص على نفس المنصب ونفس المنفعة. (زرداني، 2020)

وقد فرق "مورتون دويتش" بين عمليتين المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على العكس من التنافس، فالمنافسة موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم، أما التعاون فالمشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة (الخليل و أميدة، 2017).

1-2- طبيعة المنافسة الرياضية:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف و اشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس (نحوى، 2012، صفحة 34).

1-3- أهمية المنافسة الرياضية:

إن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما يملك الرياضي وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار، والمنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة، وتبنى المنافسة على الفوز والنجاح وألحاق الخسارة بالمنافس وللمنافسة دور كبير في التحضير، حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في التجديد وتطوير الاستعدادات فمعظم الناس عموما يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تتدرج تحت مفهوم

التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيرا ما لا يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن هذه المشاعر تبرز جلية في الرياضة ويعمل على تهذيبها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال قيم الرياضة مثل قوانين الألعاب، قوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف والتنافس الشريف وغيرها من أطوار المعايير الاجتماعية التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عمليات التنافس (حليمي و هزيل، 2013).

1-4- المنافسة الرياضية كعملية:

كما أشار "رايتر مارتينز" Martens 1994 إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية، فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي (حليمي و هزيل، 2013).

وقد أشار رايتر إلى وجود أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

• الموقف التنافسي الموضوعي

ويعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة، فحسب تعريف "مارتينز" للمنافسة الرياضية فإن الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء لمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة وعلى ذلك ففي حالة توفر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ (بوخاتم و حاج الطيب، 2013).

• الموقف التنافسي الذاتي:

ويتضمن هذا الموقف إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي وفي هذه الحالة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما كمدى ثقته في نفسه وقدراته المدركة ، دافعيته، ومدى تقديره لمستوى المنافس، مدى أهمية المنافسة بالنسبة له وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى (بوطي و خضراوي، 2007).

• الاستجابة:

وتتضمن إما الاستجابات الفيزيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب، زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية، الثقة بالنفس، الشعور بالتوتر، القلق والضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا (بوطي و خضراوي، 2007).

• النتائج:

وهي نتيجة المنافسة إما الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل وهذه المشاعر تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة، نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية، وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي (عابد و بن بكار، 2013).

1-5- أنواع المنافسة الرياضية:

• المنافسة التمهيدية:

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

• المنافسة الإخبارية:

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

• 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.

• منافسات الانتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

• المنافسة الرئيسية:

يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية و المهارية والخطوية والنفسية' (نحوى، 2012).

1-6- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب

متفرجون يفوق عددهم 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 (بوزياني و رحمانى، 2013).

1-7- إيجابيات المنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص إيجابيات المنافسة الرياضية فيما يلي:

• المنافسة هي اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد :

تحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة، ما هي إلا اختبار وتقييم النتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

• المنافسة هي نوع من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب، ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب أو الفريق العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الإيجابية (الخليل و أمميدة، 2017).

• المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

ففي المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب، مثل تحقيق الذات والحصول على إثباتات أو مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

• تساهم المنافسة في ارتقاء الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والوظائف الحركية والعقلية والنفسية، حتى

يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في هذه التنمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع الأجهزة والوظائف الحيوية للاعبة (عابد و بن بكار، 2013).

• ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة:

قد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها وشدتها وقوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية، فالمنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة الأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة من خلال المنافسات الرياضية المتعددة وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها، إذ أن الجهد الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فيزيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب، ومن ناحية أخرى قد تكون لهذه الجوانب الانفعالية مضارها من حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي (زرداني، 2020).

• المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي أو الدولي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويوظفون على حضورها وخاصة الدولية منها وما يرتبط بذلك من تقدير ورعاية، وتحفيز وخاصة في حالات النجاح و الفوز في هذه المنافسات الرياضية.

• المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية بالإضافة إلى الأعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية ذات الشعبية الجارفة، ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بما يقارب من مائة ألف مشاهد ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبء واضح يقع على كاهل اللاعب الرياضي (حليمي و هزيل، 2013).

• تجري المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وثابتة والتي تحدد الأسس والقواعد

المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط وسلوك اللاعبين وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية.

• تعاضم البث التلفزيوني للمنافسات:

تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة، بالإضافة إلى ارتباطه بالعامل الاقتصادي الهام (بوطي و خضراوي، 2007).

2- عناصر اللياقة البدنية:

2-1- التحمل :

" يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على انه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد ، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلا النشاط الرياضي " . (خريبط، 1989، صفحة 31، 181) بينما ماتيفيف matvieiv عرف التحمل انه القدرة على مقاومة التعب في النشاط الرياضي الممارس لأطول فترة ممكنة ، وهناك قسمين من التحمل :

- التحمل العام :

يعرف عن التحمل العام انه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل بدون استخدام شد كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م . نجد أيضا أن من يعرف التحمل العام انه قدرة اللاعب على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب ، وأيضاً لكفاءة أجهزة اللعب الوظيفية كالرئتين

و القلب و للتنفس دور كبير في التحمل العام اللاعب ، وكذلك يمكن القول أن التحمل العام يعتبر القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة و كلما كانت لديه قدرة جديدة على الاستمرارية لإكمال اكبر عدد من العمل ، حيث أن وجود الحد من الأكسجين يعتمد على العوامل البيولوجية و من أهمها عدد دقات القلب في الدقيقة و سرعة جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها.

- التحمل الخاص :

عرف بأنه قدرة وإمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت كبير وبدون استخدام تمارين خاصة تخدم نوع الرياضة المراد التدريب عليها ، وعلى هذا الأساس يختلف التحمل الخاص يكون باختلاف الأنشطة الرياضية ، فالتحمل الخاص في بعض الرياضات يكون هو الأساس للوصول إلى نتائج متقدمة مثل 100 عدو والسباحة ، حيث أن هذه الفعاليات تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة ، الألمان في السنوات الأخيرة اطلقوا اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة بالعاب القوى و السباحة ، وهذا النوع من التحمل يعتمد على التنفس اللاهوائي ويعني أن اللاعب لديه طاقة تساعد على قطع بضع المسافات دون تنفس. (سليم و شوقي، 2019)

2-2-المرونة :

تعرف بأنها قدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع ، وهذا راجع لأهمية المرونة في المجال الرياضي بوصفها احد العناصر و الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الأداء الحركي الجيد لكثير من الألعاب و المهارات التي تتضمنها هذه الألعاب حيث نلاحظ وجود عدة أشكال وأنواع للمرونة منها المرونة السلبية و الايجابية ، ومرونة خاصة و عامة إضافة إلى متحركة و ثابتة حيث أن الباحث يرى أن أنواع المرونة وأشكالها مهمة جميعا. (فهد ا.، 2009)

تعرف المرونة أيضا بأنها قابلية العضلة على استغلال أقصى مدة أثناء القيام بالحركات البدنية و التمرينات ، يعرفها وجيه محجوب بأنها(التخفيف من حدة الحركة بفائدة الأداء الحركي) المرونة مصطلح يعني في اللغة اللاتينية الاستطالة أو المقدره إلى كلمة "Flatcar" التي تعني يثني وأدى الربط بين الكلمتين السابقتين إلى ظهور مصطلح المرونة في شكل الكلمة اللاتينية flexibility و بمرور الزمن تغير هذا المصطلح إلى الكلمة الانجليزية flexibility ويشير قاموس جامعة أكسفورد إلى أن كلمة Flex تعني ثني المفصل عن طريق انقباض العضلات. (عمار، عقبة، و بزيو، 2016)

تصنيفات المرونة :

1- المرونة السلبية : وهي زيادة المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الأرضية او الزميل وتكون هذه المؤشرات الخارجية كلها أو بعضها هي القوة الحركية الأساسية.
المرونة الايجابية : وتعرف بأنها المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العاملة عليه دون تدخل خارجي ، وان ضعف العضلة العاملة على أي مفصل يؤثر بشكل مباشر في المدى الحركي

الاجابي لهذا المفصل .

2-3- السرعة

مفهوم السرعة

يعتبر عنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم بدون استثناء وأهميتها في جميع خطوط اللعب إذ يحتاج إليها لاعبو الدفاع والوسط والهجوم، ولذا يجب أن يكون لاعب كرة القدم على استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة ولعدد مرات وبالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الاستحواذ على الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة أو الرجوع بالسرعة اللازمة للدفاع (محمود و حسن، 2013)

وتعد السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الفردية والجماعية، وهي إحدى مكونات الخصائص البدنية التي تلعب دورا رئيسيا هاما فيما يحتاجه لاعبو كرة القدم، فسرعة اللاعب تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة وذلك لأن حالات اللعب متغيرة ومنتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتالية وناجحة في أقل زمن ممكن. (أبو عبده، 2008). القدرة على تحريك المجاميع العضلية المصغرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماما عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة(منذر و الخياط، 2000، صفحة 30)

سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.(مفتي، 2001، صفحة 159)

• أهمية السرعة:

أهمية السرعة تأتي في تطوير وتحسين الأداء الناجح في كرة القدم حيث تؤثر بصورة مباشرة في جميع خصائص اللياقة البدنية الأخرى وترتبط السرعة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية كما ترتبط أيضا بالرشاقة التي تتطلب أن يكون اللاعب قادرة على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية والتحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة.(كماش، 2005)

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى، حيث تظهر أهميتها في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية، بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء

بالكرة أو بدونها، وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة. (أبو عبده، 2008)

ونرى أن السرعة عامل مهم وفعال وأساسي وحاسم في كرة القدم الحديثة وتعتبر فئة الناشئين أفضل مرحلة لتنمية عنصر السرعة من خلال المسافات القصيرة

• أنواع السرعة

للسرعة عدة أنواع وهي:

• السرعة الانتقالية

هي القدرة على التحرك والانتقال من مكان لآخر بأقل زمن ممكن، أي أنها قدرة اللاعب على الانتقال السريع والعدو السريع ولمسافات محدودة. (عبد الحميد و حسانين، 1997).

وقد عرفها (أبو عبده، الأعداد البدني للاعب كرة القدم، 2008) السرعة الانتقالية على أنها: " قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة"، ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة، أو من مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها، أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو في قدرة المهاجم على التسارع والتخلص من المدافع، كذلك في قدرة المدافع على اللحاق بالخصم قبل إحراز هدف، بالإضافة القدرة للاعبين في سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس، وتبديل المراكز والهروب من الرقابة.

• سرعة الأداء (السرعة الحركية):

هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء أكان بسيطاً أم مركباً في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عالية لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة، وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من مدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصاً عندما يكون واقفاً تحت ضغط المنافس كما في حركات الدفاع والهجوم، وتعتمد السرعة الحركية للاعب كرة القدم على مقدرة العضلات على سرعة الانقباض والتراخي. (الدواد، 2011)

• سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

يرى (أبو عبده، 2008) أن سرعة الاستجابة هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة الاستجابة سرعة رد الفعل المدة الزمنية بين ظهور مؤثر ما والمبادرة الأولى للاستجابة له بالحركة، أي أنه الزمن الذي يستغرقه اللاعب البدء بمبادرة الاستجابة بالحركة لمؤثر

معين.

ويرى(الوقاد، 2003) أن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة رد الفعل بالقدرة على الاستجابة عند تغير مسار الكرة أو حركة الخصم بالملعب.

2-4- الرشاقة

• مفهوم الرشاقة

يعتبر عنصر الرشاقة من العناصر المرتبطة ارتباطا وثيقا بعناصر اللياقة البدنية من جهة، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغير من سرعته واتجاهه في إيقاع سليم على الأرض، أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية، حيث تعد الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها. (محمود و حسن، 2013، صفحة 243)

وتحتل الرشاقة مكانا حيوية وبارزة بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم، كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداما أثناء المباريات والتدريب لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها، وما يرتبط بها من تغيير الاتجاهات اللاعب وتظهر أيضا في المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد بالمجهود المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (أبو عبده، 2008، صفحة 223)

وفي كرة القدم يحلو للبعض تسمية الرشاقة بالمهارة، ولا خلاف في ذلك فلاعب كرة القدم الماهر هو اللاعب الذي يؤدي حركاته البدنية أو الفنية بتناسق وترتيب وبدقة وسهولة بعيدة عن التعقيد، ودون القيام بحركات لا لزوم لها وبالسرعة المطلوبة وفي التوقيت المناسب فيتميز الأداء بالجمال والإثارة. (الوقاد، 2003).

ونعرف الرشاقة بأنها القدرة على أداء مجموعات من الحركات الخاصة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة وسرعة بحيث يستطيع من خلالها تغيير أوضاعه الحركية في الأرض، أو في الهواء في أقل زمن ممكن وتتكون من التوافق العصبي والعضلي ودقة الأداء الحركي والمهاري.(البياتي و يوسف، 2004)

• أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية بالغة لدى الرياضيين وتتجلى أهميتها في:

1- الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية بعامة، لأنها تحافظ على التناسق الحركي.

2- تسهم الرشاقة، بقدر كبير، في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.

3- كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.

3- تضم خليطا من المكونات المهمة للنشاط الرياضي كسرعة رد الفعل الحركي. (ابراهيم و الياسري،

2004)

- أنواع الرشاقة

• الرشاقة العامة:

وهي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا، كل واجب

حركي بتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو

الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة. (أبو عبده، 2008)

• الرشاقة الخاصة:

تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات

المنافسة في الرياضة التخصصية. (محمود، 2011).

2-5- القوة

وهي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها في ضد مقاومة في أقصى

إنقباض. (مجيد، 2009)

وعرفها محمد حسن و محمد نصر الدين بأنها أقصى قوة يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء جهد أقصى لمرة واحدة

و عرفها عبد العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين بأنها قدرة اللاعب على مواجهة القدرات المختلفة و التغلب

عليها. (ابو العلا و احمد، 1993)

أنواع القوة:

• القوة القصوى :

تعرف بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض الإرادي حيث أنها تعد عنصر أساسيا

تساعد المستوى المطلوب في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة. (حسين، 1998)

وأیضا هي القوة القصوى التي يمكن للرياضي الحصول عليها من خلال تقلص عضلي.

• القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) :

عرفت بأنها المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج القوة و السرعة في حركة واحدة. كما أنها تعرف بأنها

قدرة العضلة على تتطلب درجة عالية من الانقباضات العضلية و السرعة . (محمد و كمال، 1998)

• القوة الانفجارية :

هي عبارة عن محصلة لمركبتين السرعة و القوة لذا في بعض الأحيان في بعض المصادر نجدها تحت اسم القوة المميزة بالسرعة وتعرف القوة الانفجارية " بأنها القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن " وهي أيضا إحدى أصناف القوة العامة و نعبر عنها كذلك أنها التغذية القصيرة للعمل الانفجاري الفجائي لعنصري القوة و السرعة معا. (فهد ا.، 2009)

•:قوة التحمل :

تعرف بأنها قدرة اللاعب على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة ممكنة أو إعادة نفس الحركة لعدة مرات متتالية دون فقدان القوة. (قاسيمي و بوظياف، 2019)

3- كرة القدم

3-1- تعريف كرة القدم :

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا ، وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقيين ، يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف كي يكون هو الفائز ، يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا بما فيهم حارس المرمى ، يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل ، صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكمين للخطوط الجانبية وحكم رابع (احتياط) (مختار، 2001، صفحة 11).

3-2- أهداف رياضة كرة القدم

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ « (وزارة التربية الوطنية، 1984).

3-3 - خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها :

- **الضمير الجماعي :** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا. بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي .
- **النظام :** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الإحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين .
- **العلاقات المتبادلة :** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة .
- **التنافس :** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم .كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الإحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .
- **التغيير :** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة .
- **الاستمرار :** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها , إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر) , كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد .
- **الحرية :** اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا (زيدان و وآخرون، 1995).

3-4- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقاً من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي الاجتماعية ,التربوية , ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة ، القوة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

- انطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم ، مما يعطي للشباب مظهراً جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جداً ، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائماً يطمح للظهور بأحسن صورة .

-هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

- بصفتها نشاطاً جماعياً ، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية ، والاعتماد على النفس إنطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق .

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب إنطلاقاً من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة .

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي ، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء

- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب .

- تنمي عنه روح تقبل النقد ، والاعتراف بالخطأ ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة ، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية .

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .

- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .

- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليماً يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة ، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعنوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه .
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا إنطلاقاً من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبراً على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه (زيدان و وآخرون، 1995، صفحة 49)

2. الدراسات السابقة

الدراسة الأولى: دراسة حسن ابراهيم الخليل، بلخير أحميدة (2017): "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم" صنف أكابر". هدف الدراسة: معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم والإنعكاسات التي تولدها كثرة المنافسة وكثافتها. مشكلة الدراسة: هل لكثافة المباريات دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم. هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. فرضيات الدراسة الفرضية العامة: إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. الفرضيات الجزئية: - لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم. - للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. - يتأثر الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة. إجراءات الدراسة: العينة: عينة عشوائية وكانت متكونة من 30 لاعب "أكابر" فريق اتحاد أولاد نايل المجال المكاني الزماني: ملعب 1 نوفمبر 1954 بالجلفة. وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر فيفري 2017 إلى غاية نهاية شهر افريل 2017. المنهج المتبع: استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق. الأدوات المستخدمة في البحث: استمارة الاستبيان مع اللاعبين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة، المقابلة. النتائج المتوصل إليها: - الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة. - الإهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية. - زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم له دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة. -الصفات البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الجيد للاعبين. الإقتراحات: - إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية يؤدي إلى أفضل النتائج. - الجانب البدني عاملاً من عوامل التفوق والنجاح. - عدم إهمال

التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

الدراسة الثانية: دراسة زحاف محمد، الحبول خالد (2019): كثافة المنافسة الرياضية وانعكاساتها على مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم دراسة ميدانية لبعض أندية الرابطة الجهوية الأولى (صنف أكابر) ، هدفت الدراسة إلى التعرف على كثافة المنافسة الرياضية وانعكاساتها على مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، من أجل تبني سياسات من شأنها تعزز النواحي الإيجابية وتصحح النواحي السلبية، وتحافظ على صحتهم النفسية وتنمية قدراتهم البدنية. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة، على عينة عشوائية بلغ عددها 45 لاعب لكرة القدم للقسم الجهوي الأول باتنة - الجزائر - حيث طبق عليهم الاستبيان، وتوصل أن كثافة المنافسة تنعكس سلبيا على مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، ولا بد الاهتمام برمجة المقابلات، والاهتمام بالجانب البدني وتحسينه لئلا النتائج المسجلة للفرق راجعة إلى كثافة المنافسة الرياضية. وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بالاعتماد على المختصين والخبراء في برمجة المباريات، وإتباع الطرق العلمية الحديثة في الإعداد البدني للياقة البدنية وفي عملية الاسترجاع أثناء المنافسات الرياضية.

الدراسة الثالثة: دراسة بوزياني ناصر، دحماني عبد النور (2013): تأثير المنافسة الرياضية على مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير كثافة المنافسة على مستوى أداء اللاعبين وإبراز دور وأهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية، اعتمد الباحث المنهج الوصفي، مستعملا أداة جمع البيانات الاستبيان، على عينة قدرها 50 لاعب صنف أكابر، أسفرت الدراسة على أن لكثافة المنافسة تأثير سلبي على الأداء البدني للاعبين من خلال ظهور حالات التعب والإرهاق وكثرة الإصابات.

الدراسة الرابعة: دراسة نحوي عماد (2012): مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والنتائج من خلال فترة المنافسة، ومدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة، اعتمد الباحث المنهج الوصفي، مستعملا أداة جمع البيانات الاستبيان، على عينة قدرها 30 لاعب ، أسفرت الدراسة على كثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين، وأن للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين و كذا أن الإعداد البدني الجيد يساعد على تطوير الصفات البدنية.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

الاجراءات الميدانية للدراسة

1- المنهج المتبع:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي ويعتمد اختيار المنهج لحل مشكلة البحث بالأساس على المشكلة، ونظراً لطبيعة موضوع الدراسة تم اختيار المنهج الوصفي.

الذي يعرف بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتطويرها كماً عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة". (علاوي، 2004، صفحة 122)

كما عرفه بشير صلاح الرشيد بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا دقيقاً لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج وتعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث. (الرشيد، 2000، صفحة 59).

2- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف "ماتيو جيدير" الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، وتهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق التطرق إليها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة (إبراهيم، 2000، صفحة 38).

على هذا الأساس فإن الشروع في عمل الجانب التطبيقي يستلزم دراسة استطلاعية والتي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراتهِ الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها وبواسطتها أيضاً يقوم بتفسير النواحي الخاضعة للدراسة والممارسة الميدانية.

3- مجتمع الدراسة والعينة

3-1- مجتمع الدراسة:

لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة المتمثلة تمثيلاً دقيقاً لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها اختيار جزء من مجموعة المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة سليمة في منطقتها وليس في أسلوبها. (زيان محمد، 1993، صفحة 182)

وإذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد المجتمع الذي سيقوم بدراسته تحديداً واضحاً ومجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوب دراستها، وقد يتكون مجتمع البحث

من أفراد أو جماعات أو منظمات، وفي كل الأحوال ينبغي ألا يكون مجتمع البحث مبهماً. (عمر، 2008، صفحة 53)

وقد عرفه الباحث موريس على أنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقاً والتي تركز عليها الملاحظات (موريس انجرس، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، 2008، صفحة 298).

ويشمل مجتمع هذه الدراسة لاعبي كرة القدم صنف أكابر بولاية تبسة (الشريعة وبئر مقدم) حيث بلغ عددهم 72 لاعبا، وتم الحصول على هذه المعلومات بعد تقرب الطالبين من رؤساء النوادي، والجدول رقم (01) يوضح مجتمع البحث.

عدد اللاعبين	النادي
10 لاعبا	نجم النمامشة لبلدية الشريعة
10 لاعبا	مولودية بلدية الشريعة
10 لاعبا	الجيل الرياضي لبلدية بئر مقدم
30 لاعبا	المجموع -

3-2- عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً أصلياً، ويتم هذا الاختيار بسبب صعوبة إجرائه على جميع أفراد المجتمع بسبب صعوبات عملية أو اقتصادية، إذ يتطلب كثيراً من الوقت والجهد والمال. (عبدالرحمان، 1990، صفحة 67)

والعينة هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً. (باهي، 2000، صفحة 129)

وهي أيضاً ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً. (المغربي، 2002، صفحة 139)

كما تعرف العينة على أنها جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (زرواتي، 2007، صفحة 334).

وقد بلغ عدد عينة الدراسة (30) لاعبا من صنف أكابر .

وقد تم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية مكونة من مجتمع الدراسة موزعة على الأندية السالفة الذكر.

4- مجالات البحث

4-1- المجال البشري: شملت عينة البحث لاعبي كرة القدم أكابر، وبلغ عددهم (30) لاعبا موزعين على ثلاث نوادي.

4-2- المجال المكاني: أجريت الدراسة الأساسية في ثلاث نوادي مختلفة هي نجم النمامشة لبلدية الشريعة ولاية تبسة، مولودية بلدية الشريعة ولاية تبسة، الجيل الرياضي لبلدية بئر مقدم ولاية تبسة.

4-3- المجال الزمني: تم إجراء هذا البحث ابتداء من جانفي 2021 إلى غاية ماي 2021

5- ضبط متغيرات الدراسة:

تعتبر هذه الخطوة هامة جدا لأي دراسة، وهذا من أجل التحكم الجيد في عناصر البحث، وكذلك من أجل الدقة في النتائج المتوصل إليها دون التعرض للمتغيرات المشوشة وعزلها قدر ما استطاع الباحث، وقد كانت متغيرات هذه الدراسة على الشكل التالي:

5-1- المتغير المستقل:

ويسمى أيضا "المتغير التجريبي"، وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع أو بمعنى أن المتغير المستقل هو الذي سيغير المتغير التابع. (موريس انجرس، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، 2008، صفحة 268)

وهو أيضا المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات، ماعدا متغير واحد (احمد، 2009، صفحة 139)، وفي هذا البحث يتمثل المتغير المستقل كثافة المنافسة الرياضية

5-2- المتغير التابع:

هو تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتغير تبعا للمتغير المستقل. (رشيد، 2007، صفحة 334)

وهو أيضا تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر تبعا لمتغير مستقل أو بمعنى آخر يمثل المتغير التابع رد فعل الجسم أو سلوك العناصر تبعا لعملية استعمال أو تحريك المتغير المستقل (موريس انجرس، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، 2008، صفحة 269)، وفي هذا البحث يتمثل المتغير التابع السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

6- أدوات البحث

*الإستبيان:

هو مجموعة من الأنشطة المرتبطة بطريقة منهجية حول موضوع معين يتم وضعها في إستمارة تقدم لأشخاص معينين من أجل الحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها، وتعد الإستمارة من أكثر الأدوات المستخدمة في جميع البيانات الخاصة في العلوم.

ويعرفها بلقاسم سلاطنية وحسان جيلاني: الإستمارة بأنها مجموعة مؤشرات يمكن عن طريقها إكتشاف أبعاد موضوع الدراسة عن طريق الإستقصاء التجريبي أي إجراء بحث ميداني على مجموعة محددة من الناس وهي وسيلة الإتصال الرئيسية بين الباحث والمبحوث وتحتوي على مجموعة من الأسئلة تخص القضايا التي يريد الباحث معلومات عنها من المبحوث. (سلاطنية و جيلاني، 2004)

5- الأسس العلمية لأدوات البحث:

7-1- صدق الأداة :

صدق الأداة يعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات الاستبيان، وهو من أهم معايير جودة الإختبار، إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الإختبار، وكيفية صحة هذا الاستبيان، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه . ومن أجل التأكد من صدق الأداة إتبعنا الطرق التالية لتقنين معامل صدق الاستبيان وهي كالاتي (رضوان، 2006، صفحة 177)

• الصدق الذاتي :

ويقصد به الصدق الداخلي للإختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للإختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أن معامل ثبات الاستبيان يساوي: 0.622 فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالاتي :

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الصدق الذاتي = 0.788

7-2- ثبات الأداة :

تم التحقق من ثبات الإستبيان من خلال معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام " معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل ألفا (α) لتقدير الإتساق الداخلي للإختبارات والمقاييس متعددة الإختبار، أي عندما تكون

إحتمالات الإجابة ليست صفرا . (رضوان، 2006، صفحة 216). بلغ ثبات الاستبيان ألفا كرونباخ
=0.622.

6- الوسائل الإحصائية المستعملة

بعد تفريغ بيانات الإستمارات الصالحة للدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي واستعمالنا لبرنامج
الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v25) لتحليلها ومعالجتها من أجل مناقشة الفرضيات على
ضوء أهداف البحث، وقد إستخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معادلة ألفا كرونباخ لتحديد الخصائص السيكمترية لأداة البحث (الصدق والثبات).
- حساب كا2 للاستقلالية .

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: سوء البرمجة للمقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة

الرياضية ينعكس سلبا على مستوى أداء اللاعبين

الجدول رقم 01: سوء البرمجة للمقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	26	86.7%	16.133	0.000	1	دالة
أحيانا	04	13.3%				
نادرا	00	00%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 86.7%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 13.3%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا2 بلغت 16.133 وقيمة الاحتمالية sig=0.000، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أن سوء برمجة المقابلات هو الشبب الرئيسي في كثافة المنافسة، حيث لا يتم مراعاة فترة الاستشفاء للرياضي خاصة في الندية التي تلعب على اكثر من بطولة.

الجدول رقم 02: التخطيط الاداري العشوائي لبرمجة المقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	23	76.7%	8.533	0.003	1	دالة
أحيانا	07	23.3%				
نادرا	00	00%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 76.7%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 23.3%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا بلغت 8.533 وقيمة الاحتمالية $\text{sig}=0.003$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1 ، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أن سوء البرمجة يعود إلى سوء التخطيط حيث أن المكلفين بإعداد رزنامة المباريات لا يعطون أهمية للضغط الذي يقع فيه اللاعبين بل همهم كيفية تطبيق الرزنامة.

الجدول رقم 03: اهتمام مسؤولي الفريق برزنامة المباريات من بداية الموسم يساعد التأقلم مع كثافة المنافسة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	24	80%	10.800	0.001	1	دالة
أحيانا	06	20%				
نادرا	00	00%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 80%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 20%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا بلغت 10.800 وقيمة الاحتمالية $\text{sig}=0.001$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1 ، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أن الاهتمام مسؤولي الفريق برزنامة المباريات يساعد اللاعبين على التأقلم على كثافة المنافسة من خلال إعداد برنامج تدريبي يرتقي إلى مستوى يجعل اللاعبين لا يحسون بضغط المنافسة ولا يتأثرون بكثافتها، مما يجعل مستواه بعيد عن التذني.

الجدول رقم 04: لسوء البرمجة للمباريات دور في تدني مستوى أداء اللاعبين

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا 2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	25	%83.3	34.200	0.000	2	دالة
أحيانا	04	%13.3				
نادرا	01	%3.3				
المجموع	30	%100				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ %83.3، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ %13.3، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ %3.3، وأن كا2 بلغت 34.200 وقيمة الاحتمالية sig=0.000، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج ان سوء برمجة المباريات يؤدي إلى كثافة المنافسة التي بدورها تؤدي إلى تدني مستوى أداء اللاعب، خاصة جانب اللياقة البدنية، فكرة القدم تعتمد كثيرا على الجانب البدني، وإجراء مباراة أو أكثر في الأسبوع يؤثر سلبا على مستواهم ولياقتهم البدنية فينعكس على أدائهم داخل الملعب.

الجدول رقم 05: برمجة مقابلتين او اكثر في الأسبوع يؤدي إلى تعب وارهاق اللاعبين ما ينعكس على أدائهم

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا 2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	24	%80	10.800	0.001	1	دالة
أحيانا	06	%20				
نادرا	00	%00				
المجموع	30	%100				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 80%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 20%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا2 بلغت 10.800 وقيمة الاحتمالية $\text{sig}=0.001$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أن من أسباب تدني مستوى اللاعبين هو برمجة أكثر من مباراة في الأسبوع ما يجعل فترة الراحة قليلة وضيقة، فبعض اللاعبين لا يملكون قدرة على الاستشفاء سريعا بل يتطلب منهم المر أيام للعودة للحالة الطبيعية في ظل غياب خطة أو برنامج او مراكز إعادة الاستشفاء.

الجدول رقم 06: كثافة المنافسة الرياضية تؤدي إلى كثرة الاصابات

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدلالة
دائما	22	73.3%	6.533	0.011	1	دالة
أحيانا	08	26.7%				
نادرا	00	00%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 73.3%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 26.7%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا2 بلغت 6.533 وقيمة الاحتمالية $\text{sig}=0.011$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أن كثافة المنافسة تؤدي لكثرة الاصابات، فكثرة المباراة يؤدي إلى إرهاق اللاعبين، هذا الإرهاق ينعكس على الفورمة الرياضية، فيتدنى مستواهم ما يجعلهم عرضة أكثر إلى الإصابات والتشنجات. خاصة الإصابات العضلية وإصابات اوتار العضلات.

الجدول رقم 07: أبرز الحالات التي تؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية

الدالة	درجة الحرية	sig	كا2	النسبة المئوية	التكرار	التعيين
غير دالة	1	0.273	1.200	60%	18	سوء برمجة المباريات
				40%	12	ضيق مدة الاسترجاع
				100%	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بسوء برمجة المباريات قدرت ب 60%، أما نسبة من اجابوا بضيق مدة الاسترجاع قدرت ب 40%. وأن كا2 بلغت 1.200 وقيمة الاحتمالية $sig=0.273$ ، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1، وهي غير دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج أن سوء برمجة المباريات أحم حالة ممكن تؤدي إلى كثافة المنافسات، فسوء البرمجة قد يؤدي إلى لعب أكثر من مباراتين في الأسبوع، ما يجعل الفريق يقع في ضغط مباريات وكثافة منافسات خاصة في حالة عدم توفر على لاعبين بدلاء يؤدون مهامهم بنفس مستوى اللاعبين الأساسيين.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: : كثافة المنافسة تنعكس سلباً على مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

الجدول رقم 08: يؤثر حجم المباريات وكثافتها على مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

الدالة	درجة الحرية	sig	كا2	النسبة المئوية	التكرار	التعيين
دالة	1	0.001	10.800	80%	24	دائماً
				20%	06	أحياناً
				00%	00	نادراً
				100%	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 80%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 20%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا2 بلغت 10.800 وقيمة الاحتمالية $\text{sig}=0.001$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1، وهي دالة إحصائية.

مما سبق نستنتج أن حجم المباريات وكثافتها يؤثر سلبا على صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، حيث أن السرعة والقوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية التي يستعملها اللاعب في كرة القدم فهي تعتمد على السرعة في التنقل في الميدان، وكذا الارتقاء والتسديد بالرأس التي تتطلب قوة إنفجارية.

الجدول رقم 09: يؤدي العدد الكبير من المباريات الملعبية خلال فترة زمنية قصيرة إلى تدني مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية؟

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	23	76.7%	8.533	0.001	1	دالة
أحيانا	07	23.3%				
نادرا	00	00%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 76.7%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 23.3%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا2 بلغت 8.533 وقيمة الاحتمالية $\text{sig}=0.001$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1، وهي دالة إحصائية.

مما سبق نستنتج أن العدد الكبير للمباريات يؤدي إلى كثافة المنافسة التي بدورها تنعكس على الجانب البدني خاصة صفتي السرعة والقوة الانفجارية الصفتان الكثر استعمالا في مجال كرة القدم.

الجدول رقم 10: تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية للاستشفاء يؤدي إلى تدني مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية لقلة مدة الاسترجاع

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	27	90%	19.200	0.000	1	دالة
أحيانا	03	10%				
نادرا	00	00%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 90%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 10%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا2 بلغت 19.200 وقيمة الاحتمالية sig=0.000، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1، وهي دالة إحصائيا. مما سبق نستنتج ان تعاقب المباريات يقصر من زمن الاسترجاع ما ينعكس على مستوى اللياقة للاعبين سواء كانت من الناحية البدنية او المهارية أو حتى النفسية.

الجدول رقم 11: أعراض كثافة المنافسة تنعكس سلبا على صفتي السرعة والقوة الانفجارية

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	22	73.3%	6.533	0.011	1	دالة
أحيانا	08	26.7%				
نادرا	00	00%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 73.3%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 26.7%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا2 بلغت 6.533 وقيمة الاحتمالية sig=0.011، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج ان كثافة المنافسة لها اثر بالغ على صفتي السرعة والقوة الانفجارية، إذ أن اللعب دائماً وبنفس الوتيرة ينعكس على الأجهزة الوظيفية للجسم، ما يجعل عملها يقل هذا التراجع في الداء الوظيفي يؤدي إلى انتكاس العضلات وعدم عملها بالطريقة الصحيحة، ما يؤثر على الصفات البدنية خاصة السرعة والقوة الانفجارية.

الجدول رقم 12 تحس بتدني مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية من مباراة إلى أخرى

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائماً	19	63.3%	12.600	0.002	2	دالة
أحياناً	04	13.3%				
نادراً	07	23.3%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائماً قدرت بـ 63.3%، أما نسبة من أجابوا بأحياناً قدرت بـ 13.3%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادراً مقدرة بـ 23.3%، وأن كا2 بلغت 12.600 وقيمة الاحتمالية sig=0.011، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائياً.

مما سبق نلاحظ أن مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية يتراجع تدريجياً من بداية الموسم حتى نهاية الموسم، خاصة في ظل كثافة المنافسة، وعدم وجود برنامج ونقص للوسائل الاستشفائية المساعدة على الاسترجاع.

الجدول رقم 13: مستوى الأداء بعد إجراء سلسلة من المباريات

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا 2	sig	درجة الحرية	الدالة
جيد	09	30%	4.200	0.122	2	دالة
متوسط	15	50%				
ضعيف	06	20%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بمتوسط قدرت بـ 50%، أما نسبة من أجابوا بجيد قدرت بـ 30%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بضعيف مقدرة بـ 20%، وأن كا 2 بلغت 4.200 وقيمة الاحتمالية $sig=0.122$ ، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائياً. مما سبق نستنتج ان معظم اللاعبين يكون مستوى أدائهم بين المتوسط والجيد، بمعنى أن كثافة المنافسة لا تؤثر كثيراً على مستوى أدائهم وهذا راجع للتحضير والإعداد البدني الجيد في مراحل الموسم الرياضي، وكذا تطبيق خطة استرجاع مبنية على أسس علمية، ما تجعل اللاعبين يعودون بسرعة للحالة الطبيعية.

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: : الاعداد والتحصير البدني يؤدي إلى تحسين

مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية في وجود كثافة المنافسة الرياضية

الجدول رقم 14: للتحضير والاعداد البدني الجيد دور في تحسين مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا 2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	21	70%	4.800	0.028	1	دالة
أحيانا	09	30%				
نادرا	00	00%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 70%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 30%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا2 بلغت 4.800 وقيمة الاحتمالية sig=0.028، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1 ، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج ان التحضير والإعداد البدني الجيد يساعدان جدا في تخطي تدني المستوى للياقة البدنية، حيث ان على المدرب التركيز على الجانب البدني أكثر منه من الجوانب الأخرى المهارية والخطية، خاصة إذا كان ينافس على أكثر من جبهة، حيث كثافة المنافسة تؤدي إلى تدني المستوى، والاعداد الجيد يساعد على رفع كفاءة عما العضلات، ما يجعل اللاعب دائما في مستوى متوسط، وبمقدوره إتمام الموسم دون التعرض لأي إصابات أو تراجع كبير في مستوى ادائه.

الجدول رقم 15: أثناء الحصص التدريبية من أجل التحضير للمنافسة هل يهتمون بتنمية صفتي السرعة والقوة الانفجارية

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا 2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	21	70%	19.400	0.000	2	دالة
أحيانا	07	23.3%				
نادرا	02	6.7%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 70%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 23.3%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 6.7%، وأن كا2 بلغت 19.400 وقيمة الاحتمالية sig=0.000، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج ان البرنامج التدريب الذي يبرمجه الطاقم الفني للنادي يراعى فيه وضع حصص خاصة بتنمية الصفات البدنية بصفة عامة وصفتي السرعة والقوة الانفجارية بصفة خاصة، فالمدرّب يقوم بوضع برنامجه وفقا للفروق الفردية ومراعاة مبدأ التنوع والتموج، حتى يكسب لاعبين لياقة بدنية جيدة تمكنهم من مواصلة الموسم ككل.

الجدول رقم 16: التنوع في طرق التدريب يساهم في تطوير صفتي السرعة والقوة الانفجارية

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا 2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	21	70%	20.600	0.000	2	دالة
أحيانا	08	26.7%				
نادرا	01	3.3%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 70%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 26.7%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 3.3%، وأن كا2 بلغت 34 وقيمة الاحتمالية $\text{sig}=0.000$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج ان البرنامج التدريب يعتمد على التنوع في طرق التدريب الرياضي من فترتي، تكراري، دائري، والمستمر وغيرها من الطرق حتى يحيط بجميع جوانب اللياقة البدنية، فهناك صفات يمكن تطويرها بطريقة معينة مثل السرعة التي تعتمد على طريقة التدريب التكراري، والقوة الانفجارية التي تعتمد على طريقة التدريب الفترتي والتكراري.

الجدول رقم 17: تنمية صفتي السرعة والقوة الانفجارية أثناء الاعداد البدني دور في تحسين أداء

اللاعبين أثناء المنافسة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائماً	24	80%	10.800	0.001	1	دالة
أحيانا	06	20%				
نادرا	00	00%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 80%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 20%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا2 بلغت 10.800 وقيمة الاحتمالية $\text{sig}=0.001$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1، وهي دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج أن تنمية الصفات البدنية (السرعة والقوة الانفجارية) في فترة الاعداد العام والخاص وقبل المنافسات يؤدي إلى ارتفاع في المستوى اللاعب حتى وإن تعرض لكثافة المنافسة التي تؤدي دوماً إلى تدني المستوى يجد اللاعب نفسه دائماً في مستوى المتوسط ما يجعله قادراً على مواصلة التدريب والمنافسة بكل أريحية دون التعرض للإصابات او التخلف على المباريات او فقدانه منصب لعبه.

الجدول رقم 18: يخصص مدربك أثناء التدريب زمن من أجل تنمية وتطوير صفتي السرعة والقوة الانفجارية

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا 2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	23	76.7%	25.400	0.000	2	دالة
أحيانا	03	10%				
نادرا	04	13.3%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 76.7%، أما نسبة من أجابوا بنادرا قدرت بـ 13.3%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 10%، وأن كا2 بلغت 25.400 وقيمة الاحتمالية sig=0.000، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا. مما سبق نستنتج أن المدرب ضمن برنامجه التدريب يخصص زمن محدد لتنمية صفتي السرعة والقوة الانفجارية بصفة خاصة، لما لهما من أهمية في تسيير المباراة.

الجدول رقم 19: الاعداد الجيد لصفتي السرعة والقوة الانفجارية يساعد اللاعب على التأقلم مع كثافة المنافسة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا 2	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	20	66.7%	3.333	0.068	1	دالة
أحيانا	10	33.3%				
نادرا	00	00%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 66.7%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 33.3%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا بلغت 3.333 وقيمة الاحتمالية $\text{sig}=0.068$ ، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 1، وهي دالة إحصائيا. مما سبق نستنتج أن الاعداد الجيد يمنح اللاعبين فرصة أكثر من غيرهم في مواصلة اللعب في ظل كثافة المنافسة، هذا ما يجعل المدرب يركز في الإعداد البدني على اللياقة البدنية ومنح فترة الإعداد فترة اطول أكثر من باقي المراحل.

الجدول رقم 20: الاعداد البدني الجيد خاصة المتعلق بصفتي السرعة والقوة الانفجارية يؤدي إلى عدم تدني مستوى اللاعبين بسبب كثافة المنافسة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	كا	sig	درجة الحرية	الدالة
دائما	19	63.3%	2.133	0.144	1	دالة
أحيانا	11	36.7%				
نادرا	00	00%				
المجموع	30	100%				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة من اجابوا بدائما قدرت بـ 63.3%، أما نسبة من أجابوا بأحيانا قدرت بـ 36.7%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا مقدرة بـ 00%، وأن كا بلغت 2.133 وقيمة الاحتمالية $\text{sig}=0.144$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا. مما سبق نستنتج أن للإعداد البدني دور محوري وهام في تجاوز عقبة كثافة المنافسة التي يعاني كثير من اللاعبين بسببها، وتؤدي بمستواهم إلى الانخفاض.

2- مناقشة نتائج الدراسة:

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى: سوء البرمجة للمقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية
ينعكس سلبا على مستوى أداء اللاعبين

من خلال نتائج الجداول (1-2-3-4-5-6-7) يتبين لنا أن سوء برمجة المقابلات هو الشبب الرئيسي في كثافة المنافسة، حيث لا يتم مراعاة فترة الاستشفاء للرياضي خاصة في الندية التي تلعب على أكثر من بطولة. وكذا أن سوء البرمجة يعود إلى سوء التخطيط حيث أن المكلفين بإعداد رزنامة المباريات لا يعطون أهمية للضغط الذي يقع فيه اللاعبين بل همهم كيفية تطبيق الرزنامة. وأيضاً أن الاهتمام مسؤولي الفريق برزنامة المباريات يساعد اللاعبين على التأقلم على كثافة المنافسة من خلال إعداد برنامج تدريبي يرتقي إلى مستوى يجعل اللاعبين لا يحسون بضغط المنافسة ولا يتأثرون بكثافتها، مما يجعل مستواه بعيد عن التذني. مما يعني ان سوء برمجة المباريات يؤدي إلى كثافة المنافسة التي بدورها تؤدي إلى تذي مستوى أداء اللاعب، خاصة جانب اللياقة البدنية، فكرة القدم تعتمد كثيرا على الجانب البدني، وإجراء مباراة أو أكثر في الأسبوع يؤثر سلبا على مستواهم ولياقتهم البدنية فينعكس على أدائهم داخل الملعب. و أن من أسباب تذي مستوى اللاعبين هو برمجة أكثر من مباراة في الأسبوع ما يجعل فترة الراحة قليلة وضيقة، فبعض اللاعبين لا يملكون قدرة على الاستشفاء سريعا بل يتطلب منهم المر أيام للعودة للحالة الطبيعية في ظل غياب خطة أو برنامج أو مراكز إعادة الاستشفاء. و أن كثافة المنافسة تؤدي لكثرة الاصابات، فكثره المباراة يؤدي إلى إرهاق اللاعبين، هذا الإرهاق ينعكس على الفورمة الرياضية، فيتذني مستواهم ما يجعلهم عرضة أكثر إلى الإصابات والتشنجات. خاصة الإصابات العضلية وإصابات اوتار العضلات. في حين أن سوء برمجة المباريات أهم حالة ممكن تؤدي إلى كثافة المنافسات، فسوء البرمجة قد يؤدي إلى لعب أكثر من مباراتين في الأسبوع، ما يجعل الفريق يقع في ضغط مباريات وكثافة منافسات خاصة في حالة عدم توفر على لاعبين بدلاء يؤدون مهامهم بنفس مستوى اللاعبين الأساسيين. وهو ما توصلت له زحاف محمد، الحبول خالد (2019): كثافة المنافسة الرياضية وانعكاساتها على مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم دراسة ميدانية لبعض أندية الرابطة الجهوية الأولى (صنف أكابر) ، أن كثافة المنافسة تنعكس سلبيا على مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، و لابد الاهتمام برمجة المقابلات، والاهتمام بالجانب البدني وتحسينه لئلا النتائج المسجلة للفرق راجعة إلى كثافة المنافسة الرياضية. وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بالاعتماد على المختصين والخبراء في برمجة المباريات، وإتباع الطرق العلمية الحديثة في الإعداد البدني للياقة البدنية وفي عملية الاسترجاع أثناء المنافسات الرياضية.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية : كثافة المنافسة تنعكس سلبا على مستوى صفتي السرعة والقوة

الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

من خلال نتائج الجداول (8-9-10-11-12-13) يتبين لنا أن حجم المباريات وكثافتها يؤثر سلبا على صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، حيث أن السرعة والقوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية التي يستعملها اللاعب في كرة القدم فهي تعتمد على السرعة في التنقل في الميدان، وكذا الارتقاء والتسديد بالرأس التي تتطلب قوة إنفجارية. وكذا أن العدد الكبير للمباريات يؤدي إلى كثافة المنافسة التي بدورها تنعكس على الجانب البدني خاصة صفتي السرعة والقوة الانفجارية الصفتان الكثر استعمالا في مجال كرة القدم. وأيضا ان تعاقب المباريات يقصر من زمن الاسترجاع ما ينعكس على مستوى اللياقة للاعبين سواء كانت من الناحية البدنية او المهارية أو حتى النفسية. إضافة ان كثافة المنافسة لها اثر بالغ على صفتي السرعة والقوة الانفجارية، إذ أن اللعب دائما وبنفس الوتيرة ينعكس على الأجهزة الوظيفية للجسم، ما يجعل عملها يقل هذا التراجع في الداء الوظيفي يؤدي إلى انتكاس العضلات وعدم عملها بالطريقة الصحيحة، ما يؤثر على الصفات البدنية خاصة السرعة والقوة الانفجارية. و أن مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية يتراجع تدريجيا من بداية الموسم حتى نهاية الموسم، خاصة في ظل كثافة المنافسة، وعدم وجود برنامج ونقص للوسائل الاستشفائية المساعدة على الاسترجاع. و ان معظم اللاعبين يكون مستوى أدائهم بين المتوسط والجيد، بمعنى أن كثافة المنافسة لا تؤثر كثيرا على مستوى أدائهم وهذا راجع للتحضير والإعداد البدني الجيد في مراحل الموسم الرياضي، وكذا تطبيق خطة استرجاع مبنية على أسس علمية، ما تجعل اللاعبين يعودون بسرعة للحالة الطبيعية. وهو ما توصلت له دراسة حسن ابراهيم الخليل، بلخير أحמידة (2017): "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم" صنف أكابر". النتائج المتوصل إليها: - الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة. - الإهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية. - زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم له دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة. - الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين و دراسة بوزياني ناصر، دحماني عبد النور (2013): تأثير المنافسة الرياضية على مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر، ان لكثافة المنافسة تأثير سلبي على الداء البدني للاعبين من خلال ظهور حالات التعب والارهاق وكثرة الاصابات.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة : الاعداد والتحضير البدني يؤدي إلى تحسين مستوى

صفتي السرعة والقوة الانفجارية في وجود كثافة المنافسة الرياضية

من خلال الجداول المبين في المحور الثالث (14-15-16-17-18-19-20) يتبين لنا ان التحضير والإعداد البدني الجيد يساعداً جداً في تخطي تدني المستوى للياقة البدنية، حيث ان على المدرب التركيز على الجانب البدني أكثر منه من الجوانب الأخرى المهارية والخطئية، خاصة إذا كان ينافس على أكثر من جبهة، حيث كثافة المنافسة تؤدي إلى تدني المستوى، والاعداد الجيد يساعد على رفع كفاءة عما العضلات، ما يجعل اللاعب دائماً في مستوى متوسط، وبمقدوره إتمام الموسم دون التعرض لأي إصابات أو تراجع كبير في مستوى ادائه. وأيضاً ان البرنامج التدريب الذي يبرمجه الطاقم الفني للنادي يراعى فيه وضع حصص خاصة بتنمية الصفات البدنية بصفة عامة وصفتي السرعة والقوة الانفجارية بصفة خاصة، فالمدرّب يقوم بوضع برنامجه وفقاً للفروق الفردية ومراعاة مبدأ التنوع والتموج، حتى يكسب لاعبين لياقة بدنية جيدة تمكنهم من مواصلة الموسم ككل. إضافة ان البرنامج التدريب يعتمد على التنوع في طرق التدريب الرياضي من فترتي، تكراري، دائري، والمستمر وغيرها من الطرق حتى يحيط بجميع جوانب اللياقة البدنية، فهناك صفات يمكن تطويرها بطريقة معينة مثل السرعة التي تعتمد على طريقة التدريب التكراري، والقوة الانفجارية التي تعتمد على طريقة التدريب الفترتي والتكراري. و أن تنمية الصفات البدنية (السرعة والقوة الانفجارية) في فترة الاعداد العام والخاص وقبل المنافسات يؤدي إلى ارتقاء في المستوى اللاعب حتى وإن تعرض لكثافة المنافسة التي تؤدي دوماً إلى تدني المستوى يجد اللاعب نفسه دائماً في مستوى المتوسط ما يجعله قادراً على مواصلة التدريب والمنافسة بكل أريحية دون التعرض للإصابات أو التخلف على المباريات أو فقدانه منصب لعبه. وكذا أن المدرب ضمن برنامجه التدريب يخصص زمن محدد لتنمية صفتي السرعة والقوة الانفجارية بصفة خاصة، لما لهما من أهمية في تسيير المباراة. و أن الاعداد الجيد يمنح اللاعبين فرصة أكثر من غيرهم في مواصلة اللعب في ظل كثافة المنافسة، هذا ما يجعل المدرب يركز في الإعداد البدني على اللياقة البدنية ومنح فترة الإعداد اطول أكثر من باقي المراحل. و أن للإعداد البدني دور محوري وهام في تجاوز عقبة كثافة المنافسة التي يعاني كثير من اللاعبين بسببها، وتؤدي بمستواهم إلى الانخفاض. وهو ما توصلت إليه دراسة نحوي عماد (2012): مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم اسفرت الدراسة على كثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين، وان للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين و كذا أن الاعداد البدني الجيد يساعد على تطوير الصفات البدنية.

3- نتائج الدراسة:

- أن سوء برمجة المقابلات هو الشبب الرئيسي في كثافة المنافسة، حيث لا يتم مراعاة فترة الاستشفاء للرياضي خاصة في الندية التي تلعب على أكثر من بطولة
- أن سوء البرمجة يعود إلى سوء التخطيط حيث أن المكلفين بإعداد رزنامة المباريات لا يعطون أهمية للضغط الذي يقع فيه اللاعبين بل همهم كيفية تطبيق الرزنامة.
- أن مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية يتراجع تدريجيا من بداية الموسم حتى نهاية الموسم، خاصة في ظل كثافة المنافسة، وعدم وجود برنامج ونقص للوسائل الاستشفائية المساعدة على الاسترجاع.
- أن البرنامج التدريب الذي يبرمجه الطاقم الفني للنادي يراعى فيه وضع حصص خاصة بتنمية الصفات البدنية بصفة عامة و صفتي السرعة والقوة الانفجارية.
- أن تنمية الصفات البدنية (السرعة والقوة الانفجارية) في فترة الاعداد العام والخاص وقبل المنافسات يؤدي إلى ارتفاع في المستوى اللاعب حتى وإن تعرض لكثافة المنافسة.
- أن للإعداد البدني دور محوري وهام في تجاوز عقبة كثافة المنافسة التي يعاني كثير من اللاعبين بسببها، وتؤدي بمستواهم إلى الانخفاض.

الخاتمة

الخاتمة

تطرقنا في هذه الدراسة إلى تأثير كثافة المنافسة على صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم. وفي سبيل تحقيق هذا الغرض كان لزاما علينا عرض الدراسات السابقة التي توافقت أو اختلفت مع هذا الطرح، حيث قمنا بعرضها في الفصل الثاني، كل من الدراسات التي اشتملت على كثافة المنافسة واللياقة البدنية، إلا أنه ليس من اليسير النزول بهذا الزخم المفاهيمي إلى الواقع، بل تطلب ذلك منا التدقيق من اجل إعطاء صورة وقراءة موضوعية لكثافة المنافسة واللياقة البدنية خاصة صفتي السرعة والقوة الانفجارية، وكذا التحضير والإعداد البدني ودوره في تحسن مستوى اللاعبين، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على أداة جمع البيانات الإستبيان، وقد توصلنا في الأخير إلى ان سوء البرمجة للمقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية ينعكس سلبا على مستوى أداء اللاعبين، وأن كثافة المنافسة تنعكس سلبا على مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، وأيضا أن الاعداد والتحضير البدني يؤدي إلى تحسين مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية في وجود كثافة المنافسة الرياضية.

بالرغم من أهمية النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة إلا اننا سجلنا بعض النقائص الخاصة من الجوانب المنهجية، وكذا صعوبة التواصل مع اللاعبين خاصة في ظل وباء كورونا، وعدم تفاعل اللاعبين مع الاستبيان خاصة الالكتروني ما تطلب منا التنقل إليهم شخصيا والتحدث معهم من اجل الاجابة على الاستبيان.

بالرغم من كل النقائص إلا أننا حاولنا تقديم عمل جاد ومساهمة في مجال البحث العلمي من خلال تبيان تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية (صفتي السرعة والقوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. احمد كاظم فهد. (2009). بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بتوجيه الدافعية الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة. كلية التربية الرياضية، 07.
2. أحمد كاظم فهد. (2012). بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بتوجيه الدافعية الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، الصفحات 250-270.
3. اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
4. الحسني مصطفى قاسيمي، و منذر بوظيايف. (2019). دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية و المهارات الاساسية لكل من لاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب). الجزائر: جامعة زيان عاشور - الجلفة .
5. السعيد بوطي، و خالد خضراوي. (2007). مدى تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم أكابر. مذكرة ماستر، جامعة الجزائر3. الجزائر.
6. أمر الله البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي. الاسكندرية، مصر: مطبعة الإنتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
7. إيمان حسن أحمد، غفران اسماعيل كمال، و لمياء عبد الستار خليل. (2019). أنموذج تنبؤي لبعض عناصر اللياقة البدنية للمتقدمات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، 18(2)، 28.
8. بالة سليم، و بوتكفة شوقي. (2019). اقتراح برنامج تروحي لتنمية بعض الصفات البدنية لى افراد الكشافة الاسلامية الجزائرية (وحدة الكشاف المتقدم 14-16 سنة). الجزائر: جامعة الجبيلي بونعامة - خميس مليانة -.
9. بشير صلاح الرشيد. (2000). مناهج البحث التربوي (المجلد 1). الكويت: دار الكتاب الحديث.

10. بوداود عبد اليمين وعطا الله احمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
11. حسن إبراهيم الخليل، و بلخير أميدة. (2017). مدى تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر. مذكرة ماستر، جامعة الجلفة. الجزائر.
12. حسن السيد أبو عبده. (2008). الاعداد البدني للاعبين كرة القدم. الاسكندرية، مصر: الفتح للطباعة والنشر.
13. حسن السيد أبو عبده. (2008). الاعداد البدني للاعبين كرة القدم (الإصدار ط1). الاسكندرية، مصر: الفتح للطباعة والنشر.
14. حسين حمزة رعد، و سليم عبد اسماعيل. (2012). تأثير تمارين القفز في تطوير السرعة الانتقالية و سرعة الدحرجة في كرة القدم. المجلة 24(3)، صفحة 338.
15. حمادة ابراهيم مفتي. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
16. راتب الدواد. (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم 14-16 سنة. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث. نابلس، العلوم الانسانية، فلسطين.
17. ربيع جميل خلف الزهيري. (2013). تصميم وبناء اختبارات لقياس عنصر الرشاقة للاعبين كرة القدم للصالات. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 19(63)، 67.
18. رشيد زرواتي. (2007). مناهج أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
19. ريان مجيد خريط. (1989). موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية. بغداد: جامعة بغداد.

20. ريسان خريط مجيد. (2009). *النظريات العامة في التدريب الرياضي* (الإصدار 01). عمان: دار الشروق.
21. زرواتي، رشيد. (2007). *مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر.
22. زيدان، و وآخرون. (1995). *لأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط*. قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، الجزائر.
23. سالم مختار. (2001). *كرة القدم لعبة الملايين 3* (الإصدار 3). مصر: مكتبة المعارف.
24. صبحي حسنين محمد، و عبد الحميد كمال. (1998). *اللياقة البدنية و مكوناتها*. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. عادل مقابلة محمد، سليمان طلفاح شافع، عادل مقابلة معاذ، و البطانية احمد عبد الهادي. (2019). *اثر برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة في تطوير تطور السرعة وتحمل السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين في الاردن. مؤتة للبحوث و الرسائل، المجلد 34(4)، 45.*
26. عبد الفتاح ابو العلا، و نصر الدين احمد. (1993). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
27. عبد الكريم قاسم غزال. (2006). *اثر وضعية و زاوية الاداء على دقة التصويب القريب بكرة اليد. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 12(40)، 52.*
28. عماد نحوى. (2012). *مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم صنف أكابر الرابطة المحترفة الثانية. مذكرة ماستر، جامعة بسكرة. الجزائر.*
29. عمر زيان محمد. (1993). *البحث العلمي مناهجه وتقنياته*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
30. غازي صالح محمود، و هاشم ياسر حسن. (2013). *كرة القدم التدريب البدني* (الإصدار 01). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر.

31. غازي صالح محمود، و هاشم ياسر حسن. (2013). كرة القدم التدريب البدني (الإصدار ط1). عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
32. قاسم حسن حسين. (1998). علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة. الاردن: دار الفكر للنشر و التوزيع.
33. قاسم خشب زهير، عبد الكريم الحيايلى معن، و صالح البيجوانى ادهام. (2010). انتقال اثر تمارين (بدنية - مهارية) للرشاقة الخاصة في عدد من المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم الشباب. مجلة ابجاث كلية التربية الاسلامية، المجلد 24(3)، 560.
34. قاسم خلف صباح، صبيح عبيد نهلة، و شاكر حمود زينب. (2018). استخدام تمارين للرشاقة لتطوير بعض المهارات التحكيمية للحكام المساعدين بكرة القدم الدرجة الاولى لمحافظة بغداد. مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 30(01)، 289.
35. كامل محمد المغربي. (2002). أساليب البحث العلمى فى العلوم الانسانية والاجتماعية (المجلد 1). دار الثقافة للنشر والتوزيع.
36. كمال عبد الحميد، و صبحى حسانين. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها. القاهرة، مصر: دار الفكر العربى.
37. ماهر البياتى، و فارس يوسف. (2004). تتاثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية تحت 17 سنة بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية، مجلد 13، عدد 1، 257. جامعة بغداد، العراق.
38. محمد بوخاتم، و مصطفى حاج الطيب. (2013). مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم من 12-15 سنة. مذكرة ماستر، جامعة البويرة. الجزائر.
39. محمد حسن علاوى. (1994). علم التدريب الرياضى. مصر: دار المعارف.
40. محمد حسن علاوى. (2004). مدخل فى علم النفس الرياضى (المجلد 4). القاهرة مصر: دار الكتاب للنشر.

41. محمد رضا الوقاد. (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
42. محيريق، مبروكة عمر. (2008). *الدليل الشامل في البحث العلمي*. مصر: مجموعة النيل العربية.
43. مختار عابد، و كمال بن بكار. (2013). *كثافة المنافسة على بعض الكتلطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم*. مذكرة ماستر، جامعة مستغانم. الجزائر.
44. مروان ابراهيم، و محمد الياسري. (2004). *اتجاهات حديثة فب التدريب الرياضي*. عمان، الأردن: مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.
45. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). *أسس البحث العلمي (المجلد 1)*. عمان الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
46. مصطفى حليمي، و مختار هزيل. (2013). *دراسة أثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مركز اللعب أقل من 17 سنة*. مذكرة ماستر، جامعة مستغانم. مستغانم، الجزائر.
47. مهند زرداني. (2020). *دراسة إنعكاس كثافة المنافسة الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية (سرعة، قوة إنفجارية، رشاقة) لدى أشبال كرة السلة*. مذكرة ماستر، جامعة ام البواقي. الجزائر.
48. موريس انجرس، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون. (2008). *منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية (المجلد 2)*. الجزائر: دار القصبه للنشر.
49. ناصر بوزياني، و عبد النور رحمانى. (2013). *تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أكابر*. مذكرة ماستر، جامعة البويرة. الجزائر.
50. نعمة، و عبد الرزاق. (بلا تاريخ). *تأثير تمارين المرونة الخاصة في تطوير حركة الطعن وفق متغيرات الكينماتيكية بلعبة المباراة*. 04.

51. نويرة عمار، حشاني عقبة، و سليم بزيو. (2016). تأثير المرونة و تمارين التمديد على الاداء الرياضي. مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية (27)، 723.
52. هشام منذر، و علي الخياط. (2000). قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم. عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
53. ودود عبدالرحمان. (1990). مناهج البحث وطرق التدريس . بيروت لبنان : كلية التربية النوعية.
54. وزارة التربية الوطنية. (1984). مناهج التربية البدنية. منشورات لوزارة التربية الوطنية، 21.
55. يوسف كيلاني عزت خيرت. (2015). الموسوعة الفنية لكرة القدم (الإصدار ط2). الاسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
56. يوسف لازم كماش. (2005). اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities
قسم التدريب الرياضي

استبيان

في إطار إعداد مذكرة تخرج موسومة بـ "تأثير كثافة المنافسة على صفة السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم" وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في تخصص: التدريب الرياضي النخبوي، عزيزي اللاعب يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاستبيان راجياً منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث.

تعليمات:

- 1- اقرأ كل عبارة جيداً وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك وضع علامة (X) أمام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك.
- 2- هذا ليس اختباراً لقدراتك أو مستواك الرياضي. كما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر في خصائصه المرفولوجية في المجال الرياضي. والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك.
- 3- لا تترك عبارة بدون إجابة.

شاكرين حسن تعاونك معنا

المحور الأول: سوء البرمجة للمقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية ينعكس سلبا على مستوى أداء اللاعبين

1- هل سوء البرمجة للمقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة؟

دائما أحيانا نادرا

2- هل التخطيط الإداري العشوائي لبرمجة المقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية؟

دائما أحيانا نادرا

3- هل اهتمام مسؤولي الفريق برزنامة المباريات من بداية الموسم يساعد التأقلم مع كثافة المنافسة؟

دائما أحيانا نادرا

4- هل لسوء البرمجة للمباريات دور في تدني مستوى أداء اللاعبين؟

دائما أحيانا نادرا

5- هل برمجة مقابلتين أو أكثر في الأسبوع يؤدي إلى تعب وإرهاق اللاعبين ما ينعكس على أدائهم؟

دائما أحيانا نادرا

6- هل كثافة المنافسة الرياضية تؤدي إلى كثرة الإصابات؟

دائما أحيانا نادرا

7- ما هي أبرز الحالات التي تؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية؟

سوء برمجة المباريات ضيق مدة الاسترجاع

المحور الثاني: كثافة المنافسة تنعكس سلبا على مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

8- هل يؤثر حجم المباريات وكثافتها على مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم؟

دائما أحيانا نادرا

9- هل يؤدي العدد الكبير من المباريات الملعبه خلال فترة زمنية قصيرة إلى تدني مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية؟

دائما أحيانا نادرا

10- هل تعاقب المباريات وقصر المدة الزمنية للاستشفاء يؤدي إلى تدني مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية لقللة مدة الاسترجاع؟

دائما أحيانا نادرا

11- هل أعراض كثافة المنافسة تنعكس سلبا على صفتي السرعة والقوة الانفجارية؟

دائما أحيانا نادرا

12- هل تحس بتدني مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية من مباراة إلى أخرى؟

دائما أحيانا نادرا

13- ما تقييمك لصفتي السرعة والقوة الانفجارية بعد أدائك سلسلة من المباريات؟

جيد متوسط ضعيف

المحور الثالث: الاعداد والتحضير البدني يؤدي إلى تحسين مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية في وجود كثافة المنافسة الرياضية

14- هل للتحضير والاعداد البدني الجيد دور في تحسين مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية؟

دائما أحيانا نادرا

15- أثناء الحصة التدريبية من أجل التحضير للمنافسة هل يهتمون بتنمية صفتي السرعة والقوة الانفجارية؟

دائما أحيانا نادرا

16- هل التنوع في طرق التدريب يساهم في تطوير صفتي السرعة والقوة الانفجارية؟

دائما أحيانا نادرا

17- هل تنمية صفتي السرعة والقوة الانفجارية أثناء الاعداد البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

دائما أحيانا نادرا

18- هل يخصص مدربك أثناء التدريب زمن من أجل تنمية وتطوير صفتي السرعة والقوة

الانفجارية؟

دائماً أحياناً نادراً

19- هل الاعداد الجيد لصفتي السرعة والقوة الانفجارية يساعد اللاعب على التأقلم مع كثافة

المنافسة؟

دائماً أحياناً نادراً

20- هل الاعداد البدني الجيد خاصة المتعلق بصفتي السرعة والقوة الانفجارية يؤدي إلى عدم

تدني مستوى اللاعبين بسبب كثافة المنافسة؟

دائماً أحياناً نادراً

المخلص:

هدفت الدراسة إلى تبيان تأثير كثافة المنافسة على صفة السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لملائمته مثل هذه الدراسات في ظل هذه الظروف ، مستعملا اداة جمع البيانات الاستبيان، احتوى الاستبيان على ثلاث محاور، اجريت الدراسة على عينة قدرها 30 لاعب من بعض اندية كرة القدم الناشطة بولاية تبسة، أسفرت الدراسة على أن سوء البرمجة للمقابلات يؤدي إلى كثافة المنافسة الرياضية ينعكس سلبا على مستوى أداء اللاعبين، وأن كثافة المنافسة تنعكس سلبا على مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، وأيضا أن الاعداد والتحصير البدني يؤدي إلى تحسين مستوى صفتي السرعة والقوة الانفجارية في وجود كثافة المنافسة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: المنافسة الرياضية، اللياقة البدنية، السرعة، القوة الانفجارية، كرة القدم

Abstract:

The aim of the study was to demonstrate the impact of competition intensity on the speed and explosive power of footballers. The researcher relied on the descriptive approach to suit such studies under these circumstances. Using the questionnaire data collection tool, the questionnaire contained three axes .The study was conducted on a sample of 30 players from some of the football clubs active in the state of Tebessa. As a result of the study, poor interview programming leads to intense athletic competition that negatively affects the performance of players, that competition intensity is negatively reflected in the speed and explosive power of footballers, and that preparation and physical preparation lead to improved speed and explosive power in the presence of intense athletic competition.

Keywords: Sports competition, fitness, speed, explosive force, football