

الجانب التمهيدي

## 1. إشكالية البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية فشتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي".<sup>(1)</sup>

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

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الإرتقاء بمستواه لأن عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التحضير البدني الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاتهم وقدراتهم أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك . حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما الإرتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية(المستمرة، التكرارية، الدائرية ، الفترية)من خلال إجراء التريبات والمعسكرات التدريبية.

(1) أمر الله البساطي: "قواعد وأسس التدريب الرياضي"، مطبعة الإنتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية 1998، ص(02).

فكثيرا مانشهاد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفريق الخصم وبالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ماتملكه هذه الفرق من مؤهلات تقنية تكتيكية وهذا ما يلاحظ خاصة عند الأندية التي تلعب (تصارع) على أكثر من جبهة(البطولة الوطنية، كأس الجمهورية، الكؤوس العربية، الكؤوس الإفريقية) والتي تتطلب منها إجراء عدد كبير من المباريات في ظروف وأماكن مختلفة وبالتالي بذل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الخالة البدنية العامة للاعبين وانخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع. وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بنديا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع غلا انه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء من العدد الكبير للمباريات التي يجرونها وهذا إلى ما أخذنا إلى طرح التساؤلات التالية:

- هل لكثافة المباريات (المنافسات) دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟
- هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟
- هل تحسن أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة قد يعود إلى المدة المخصصة لإعداد الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم؟

## 2. فرضيات البحث:

### الفرضية العامة:

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

### الفرضيات الجزئية

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

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

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

### 3. أهداف البحث:

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

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

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

### 4. أهمية البحث:

إن للرياضة في عصرنا هذا أهمية كبيرة فهي لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي، بل تحولت إلى علم من علوم التربية فنجد للرياضة وممارستها أهدافاً مسطرة يحاولون الوصول إليها والهدف العام عند الرياضيين هو الحصول على نتائج جيدة ولا يتأتى إلا بالتحضير الجيد والمتكامل سواء كان نفسياً أو بدنياً، ومن خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة البحتة والتي تعود على الرياضيين بفوائد عديدة تمكنهم من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني. وكثيراً ما نسمع، نقرأ التصريحات الكثيرة للمدربين عبر وسائل الإعلام أن إنهم فرقههم يعود إلى عوامل مختلفة منها نقص التحضير البدني قبل بداية الموسم، عوامل خطئية..... الخ

ومما لاشك فيه أن لأي دراسة من الدراسات أهمية وقيمة بحيث تختلف هذه الأهمية من دراسة لأخرى حسب ماتقتضيه كل واحدة منها وأهميتها البالغة من مختلف الجوانب وذلك لأن:

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

#### 5. أسباب اختيار الموضوع:

فكان سبب إختيارنا للموضوع راجع إلى:

- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.
- علاقة ظاهرة كثافة المنافسات الرياضية بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم
- الميل الشخصي لكل ماتقدمه كرة القدم.
- الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
- يعد تكملة وإثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم.

#### 6. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

##### 1- تعريف كرة القدم: (1)

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل

(1) مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان: 1998 ، ص(09).

طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف .

## 2- تعريف المنافسة:

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.<sup>(1)</sup>

## 3- 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.<sup>(2)</sup>

## 4- اللياقة البدنية:

هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.<sup>(3)</sup>

## 5- صنف الأكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والأشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و40 سنة بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.<sup>(4)</sup>

## 6- القسم الوطني الأول لكرة القدم:

هي أعلى منافسة رياضية وطنية في كرة القدم بدأت منذ الاستقلال إلى يومنا هذا وأول فريق توج بلقب البطولة هو فريق كهرباء الجزائر سابقا "إتحاد العاصمة حاليا"

(1) جمال معوش علي بلعباس: "دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية" مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة 2006/2007، ص(11).

(3) مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث": دار النشر العربي، القاهرة، ص(143).

(4) [www.fifa.com](http://www.fifa.com)؛ يوم 18/03/2008، الساعة 13:18.

موسم 1962/1963 وتلعب بنظام الذهاب والإياب على مدار حوالي 09 أشهر وتبدأ عادة من أواخر العام على منتصف العام ويكون للفريق المتوج بالبطولة مبلغا من المال تشجيعا له على إحراز البطولة الوطنية.<sup>(1)</sup>

7. الدراسات السابقة والمرتبطة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتنمة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة. أما بالنسبة للدراسات السابقة والمشابهة حتى وإن لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط والخصوصية اللهم إشارات مشابهة ولم تكن واسعة بقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع منها:

#### الدراسة الأولى:

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

- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها. وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير لوضعية علمية لوضعية ما.

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

<sup>(1)</sup> www.faf.com: 18:20، الساعة، 2017/03/18 .

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- السعي إلى لفت المدربين والمسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبين كرة القدم.<sup>(1)</sup>

### الدراسة الثانية:

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

- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي وهي علاقة إرتباطية.
- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
- وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 30مدرّب ومحضّر بدني من أندية القسم الوطني الثاني مجموعة الشرق وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- وقد أعتد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها.
- كما أنه استخدم الإستبيان والمقابلة ومن بين أهداف هذه الدراسة مايلي:
- توضيح أهمية مدة التحضير البدني على مردودية الفريق خلال المنافسة.
- العلاقة بين تحسن الأداء ومدة تحضير الصفات البدنية.
- أهمية ودور الصفات البدنية في زيادة مردودية لاعبي كرة القدم.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> عامر عزة وآخرون: "فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة": (مذكرة ليسانس غير منشورة)، قسم الإدارة والتسيير الرياضي كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة 2006/2007.

<sup>(1)</sup> السعيد بوكري وآخرون: "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة": (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر: 2005/2006.