

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان

المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية

السؤال الأول: هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين.

الجدول رقم (01): يوضح مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين.

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

تحليل ومناقشة النتائج: يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (01) يتضح لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون لحجم وكثافة المباريات تأثير سلبي على أداء اللاعبين بينما ينفي 01 تكرار أي بنسبة 33.33% بان لحجم وكثافة المباريات ليس له تأثير على الأداء العام للاعبين.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن المدربين يؤكدون على أن لحجم وكثافة المباريات التأثير السلبي على أداء اللاعبين العام أثناء المنافسة مما ينعكس ذلك على نتائج الفريق سلبيا.

السؤال الثاني: هل يؤثر حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

الجدول رقم (02): يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل ومناقشة الجدول رقم (02) يتبين لنا 03 تكرارات من مجموع

التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لحجم وكثافة المباريات لها الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن اغلب المدربين يؤكدون أن لحجم وكثافة المباريات الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الثالث: هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعوبة على تديني نتائج الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق.

الجدول رقم (03): يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة القدم.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ملاحظة نتائج الجدول 03 تبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي

بنسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن العدد الكبير للمباريات الملعوبة تؤثر سلبا على نتائج الفريق بينما

ينفي 01 تكرار أي مايمثل نسبة 33.33% تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول التأثير السلبي لعدد المباريات سلبا على نتائج

الفريق في حين يرى بعض المدربين عكس ذلك وذلك راجع إلى ظهور التعب والإرهاق عند اللاعبين.

السؤال الرابع: كيف تقيم أداء فريقك بعد بدنيا بعد إجراء سلسلة من المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء سلسلة من المباريات.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتضح لنا أن 03 تكرار من مجموع

التكرارات وهو مايمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون إجراء فريقهم سلسلة من المباريات يتأثر الفريق من

خلال تراجع الأداء البدني حيث يقيمون أداء فريقهم بالمتوسط.

الإستنتاج: من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد

إجراء سلسلة من المباريات وذلك من خلال الجهد المبذول خلال هاته المباريات مما يتطلب فترة راحة كافية.

السؤال الخامس: إلى ما ترجعون تدني نتائج بعض الفرق وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟
الغرض من السؤال: معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.
الجدول رقم (05): معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
33.33%	01	نقص التحضير البدني
66.66%	02	كثافة المنافسة
00%	00	ضيق المدة المخصصة للراحة
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول (05) يتبين لنا 02 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 66.66% من المدربين يرون أن تراجع نتائج الفريق وكثرة الإصابات ناجمة عن كثافة المنافسة فيما أشار 33.33% من المدربين على نقص التحضير البدني.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يرجعون كثرة الإصابات وتراجع النتائج إلى كثافة المنافسة في حين يرجع البعض ذلك إلى نقص التحضير البدني.

السؤال السادس: أي الحالات ترونها ناتجة عن كثافة المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة الحالات التي تنجر عن إجراء عدد كبير من المباريات.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول (06) تبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون ويؤكدون أن الحالات التي تنجم عن كثافة المباريات هي التعب والإرهاق.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن لكثافة المباريات أثرا سلبيا على اللاعبين وتنجر عنها حالات التعب والإرهاق التي تؤثر على برنامج أعمالهم المسطرة.

السؤال السابع: هل تعتبرون أن كثرة المباريات يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين؟
كيف.....؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.
جدول رقم (07): يوضح مساهمة كثرة المباريات في الانسجام عند اللاعبين.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (07) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن كثرة المباريات تساهم في الانسجام عند اللاعبين.

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

إستنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يُخدم لنا الفرضية الأولى التي صيغت بأن لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبي كرة القدم وكان عنوان المحور تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع من معرفة تأثير الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة المباريات إلى معرفة مساهمة كثرة المباريات في زيادة الانسجام عند اللاعبين. ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول مايلي:

- المدربون يؤكدون على أن الأداء العام للاعبين يتأثر سلبا بحجم وكثافة المباريات.
 - حجم وكثافة المباريات تؤثر سلبا على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.
 - التأثير السلبي لكثافة المنافسة على نتائج الفريق.
 - المدربون يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء سلسلة من المباريات.
 - إرجاع المدربين كثرة الإصابات وتراجع النتائج إلى التأثير السلبي لكثافة المنافسة الرياضية.
- ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:
- (لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبي كرة القدم)

المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن: هل للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (08) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع

التكرارات أي بنسبة 100% من المدربين يعتبرون أن للتحضير البدني أهمية بالغة على أداء اللاعبين خلال

مرحلة المنافسة

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون بأن للتحضير البدني الأثر

الإيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ويرون على أنه يجب العمل أكثر من أجل الوصول إلى أفضل

وأعلى المستويات وأفضل المراتب.

السؤال التاسع: هل تولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ملاحظة نتائج الجدول 09 تبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات

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

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

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

السؤال العاشر: ماهو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.
الجدول رقم(10): يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.66%	02	تطوير قدرات اللاعب بدنيا
00%	00	تنمية الصفات المهارية
33.33%	01	تحسين مستوى أداء اللاعبين
100%	03	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (10) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا في حين أشار 01 تكرار ما يمثل نسبة 33.33% يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين.
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 10 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
السؤال الحادي عشر: هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.
الجدول رقم(11): يوضح تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن الحالة البدنية للاعب لها علاقة طردية مع مستوى أداء اللاعب أثناء المنافسة في حين ينفي 01 تكرار أي بنسبة 33.33% من المدربين بتأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يرون أن الحالة البدنية للاعب تؤثر تأثيرا إيجابيا وتعكس الصورة الحقيقية لمستوى أدائه أثناء المنافسة في حين بعض المدربين يرون عكس ذلك.

السؤال الثاني عشر: هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟
الغرض من السؤال: إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.
الجدول رقم (12): يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

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

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

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

السؤال الثالث عشر: هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق؟
الغرض من السؤال: معرفة العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.
الجدول رقم (13): يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (13) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المدربين النجاح والتفوق مرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب البدني للاعبين.
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن للجانب البدني أثر إيجابي في تحديد عوامل التفوق والنجاح.
وهذا ما نجد في الجانب النظري حسب مفتي إبراهيم حماد.

السؤال الرابع عشر: هل تساهم البنية الرياضية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة درجة مساهمة البنية المورفولوجية للاعب في تحسين مستوى أدائه.
الجدول رقم (14): يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسن أداء اللاعب خلال فترة المنافسة.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول (14) تبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 66.66% من المدربين يرون أن البنية الجسمية الرياضية للاعب تؤثر بنسبة كبيرة في تحسن أداء اللاعب خلال المنافسة بينما ينفي 01 تكرار أي نسبة 33.33% مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة.

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

السؤال الخامس عشر: هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

الغرض من السؤال: معرفة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

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

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

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

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

السؤال السادس عشر: هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟
الغرض من السؤال: تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
الجدول رقم (16): يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

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

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

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

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

- وعي المدربين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - إدراك المدربين بأن للتحضير البدني أهمية على الأداء العام للاعب كرة القدم.
 - الاهتمام الكبير الذي يوليه المدربين للجانب البدني في برنامج العمل.
 - إعتبار الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - الحالة البدنية للاعب تعكس صورته الحقيقية للأداء.
 - إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
 - زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم دور في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول: (للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة)

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

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

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

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

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

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

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

السؤال الثامن عشر: بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

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

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

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

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

السؤال التاسع عشر: هل تخصصون حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.
الجدول رقم (19): يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

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

تحليل ومناقشة النتائج: يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (19) أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يخصصون حصص لتنمية الصفات البدنية أثناء التدريبات.
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن المدربين واعون بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لهاته الصفات.

السؤال العشرون: هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.
الجدول رقم (20): يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول (20) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعترفون بأهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.
الإستنتاج: من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية وتطويرها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الجيد للاعبين.

السؤال الواحد والعشرون: من بين هاته الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب؟
الغرض من السؤال: معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.
الجدول رقم (21): يوضح الصفة البدنية الأكبر التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

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

تحليل ومناقشة النتائج: يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (21) أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) في حين أشار 01 تكرار أي نسبة 33.33% من المدربين يعتبرون أن السرعة هي الصفة التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم. الإستنتاج: من مناقشتنا لتحليل و نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون صفة التحمل هي الصفة البدنية التي يتمتع بها لاعب كرة القدم بدرجة كبيرة والسرعة بدرجة أقل. وهذا ما نجد في الجانب النظري حسب "حنفي محمود مختار"

السؤال الثاني والعشرون: هل التنوع في طرق تدريب هاته الصفات يحسن البنية الجسمية للاعب؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية.
الجدول رقم (22): يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (22) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو يمثل نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم أحيانا في تحسين البنية الجسمية للاعب فينا أشار 01 تكرار بنسبة 33.33% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم دائما في تحسن البنية الجسمية للاعب. الإستنتاج: من مناقشتنا وتحليل لنتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الطرق التدريبية تساهم في تحسن البنية الجسمية للاعب وذلك حسب نوعية طريقة التدريب. وهذا ما نجد في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية.

السؤال الثالث والعشرون: بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

الغرض من السؤال: معرفة دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات

وهو ما يمثل نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها غير كافية لتحقيق نتائج إيجابية

بينما يرى 01 تكرار بنسبة 33.33% أن الصفات البدنية لوحدها دور في تحقيق نتائج إيجابية.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لتحليل لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن الصفات

البدنية لوحدها لا تكفي لتحقيق نتائج إيجابية وذلك بالنظر إلى ماتطلبها كرة القدم الحديثة من إعداد لكل

النواحي البدنية والنفسية والتكتيكية.

السؤال الرابع والعشرون: هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف الأحمال ذات الشدة

المرتفعة؟

الغرض من السؤال: دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

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

العالية.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (24) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع

التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يرون أن الإعداد الجيد للصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة،

الرشاقة، المتانة) تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن المدربين واعون بضرورة إعداد الصفات

البدنية إعدادا جيد.

السؤال الخامس والعشرون: هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.
الجدول رقم (25): يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

إستنتاج المحور الثالث:

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

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي:

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
 - تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.
 - اعتبار أنه الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
 - دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.
- من خلال كل هذا نستنتج صحة الفرضية الثالثة التي تقول:
- (يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة)

تحليل نتائج اخور الأول:تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الأول:هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات ؟

الغرض من السؤال:معرفة مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين.

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

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

تحليل ومناقشة النتائج:من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (01) يتبين لنا أن 24 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 80% من مجموع اللاعبين يعتبرون بأن العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم بدنيا، بينما ينفي 06 تكرارات أي ما يمثل نسبة 20% من مجموع اللاعبين تأثير العدد الكبير للمباريات عليهم بدنيا. الإستنتاج: نستنتج من مناقشة نتائج الجدول (01) أن لكثافة المباريات الملعوبة تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين حيث أن إجراء عدد كبير من المباريات يؤثر سلبا على الحالة البدنية للاعبين مما يؤثر على تدني أدائهم خلال المباريات.

السؤال الثاني: هل يتنابك الشعور بالتعب والإرهاق أثناء المباريات ؟

الغرض من السؤال:معرفة مدى شعور اللاعب بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

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

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	19	63.33%
دائما	03	10%
نادرا	07	23.33%
أبدا	01	3.33%
المجموع	30	100%

تحليل ومناقشة النتائج: يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (02) أن 09 تكرار من مجموع

التكرارات وهو ما يمثل نسبة 63.33% من اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق أثناء المباريات في بعض

الأحيان ونسبة 23.33% من اللاعبين نادرا مايشعرون بالتعب والإرهاق بينما يرى 03 تكرارات أي نسبة

10% يشعرون دائما بالتعب والإرهاق ونسبة 3.33% من اللاعبين لايشعرون بالتعب والإرهاق.

الإستنتاج: من مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن التعب والإرهاق يؤثر على اللاعبين بنسب متفاوتة

ربما راجع إلى طبيعة المنافسة والتحضير البدني قبل المباريات.

السؤال الثالث: هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
الجدول رقم (03): مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

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

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

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

السؤال الرابع: هل تجد نفسك قادراً على إثبات وجودك بدنياً في كل المباريات التي تلعبها؟
الغرض من السؤال: معرفة كل قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنياً على الميدان في كل المباريات.
الجدول رقم (04): يوضح قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنياً على الميدان في كل المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
64.33%	19	أحياناً
36.66%	11	دائماً
00%	00	نادراً
100%	30	المجموع

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

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

السؤال الخامس: هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من مباراة لأخرى.
الجدول رقم (05): يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (05) يتبين لنا أن 24 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 80% من مجموع اللاعبين يعتبرون أنهم لا يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى وذلك راجع إلى مدة الراحة بين المباريات بينما يعتبر 06 تكرارات من مجموع التكرارات وذلك ما يمثل نسبة 20% يقولون أنهم يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى.
الاستنتاج: نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (05) أن مدة فترة الراحة المخصصة بين المباريات لها التأثير الإيجابي على مستوى اللاعبين البدني والمهاري وتسهم بدرجة كبيرة في المحافظة على استرجاع اللاعبين لطاقاتهم ولياقتهم البدنية .

السؤال السادس: كيف تقيم مستوى أدائك بعد إجراء سلسلة من المباريات ؟
الغرض من السؤال: معرفة تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.
الجدول رقم (06): يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06) يتبين لنا أن 14 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 46.66% من اللاعبين يرون أن مستوى أدائهم جيد بعد إجراء سلسلة من المباريات في حين أشار 09 تكرارات بنسبة 30% يرون أن أدائهم مقبول بعد إجراء سلسلة من المباريات بينما نسبة 23.33% يرون أن أدائهم متوسط بعد إجراء سلسلة من المباريات.
الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن أغلب اللاعبين يجمعون أن مستواهم بعد إجراء سلسلة من المباريات يقيمون مستواهم من متوسط إلى الجيد وذلك راجع إلى طبيعة الفريق من حيث التفاهم و الانسجام التكتيكي بين اللاعبين.

السؤال السابع: نسمع أن بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة هل يتحسن أداؤك بعد أن تلعب عدة مباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير عدد المباريات على الأداء العام للاعبين.
الجدول رقم (07): يوضح معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين.

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

تحليل ومناقشة النتائج: يتضح لنا جليا من خلال تحليل نتائج الجدول (07) أن 30 تكرار من مجموع

التكرارات أي بنسبة 100% من اللاعبين يعتبرون أن لعب عدد مباريات يحسن من أدائهم

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

إستنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بان لحجم وكثافة

المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة القدم وكان عنوان المحور تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع، من معرفة التأثير بالمستوى البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات إلى معرفة تحسن الأداء بعد عدة مباريات ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- لكثافة المباريات الملعوبة تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين.

- تأثير حالي التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- مدى حرص اللاعبين على الظهور بمستوى أداء مقبول.

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

ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:

(لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة القدم)

❖ المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن: هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية التحضير البدني في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
الجدول رقم (08): يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 30 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون على أهمية التحضير البدني في تحسين أدائهم أثناء المنافسة.
الإستنتاج: نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني الجيد لماله الأثر الإيجابي في تحسن دورهم أثناء المنافسة.
وهذا ما أشرنا إليه في الجانب النظري في عنصر أهمية التحضير البدني في كرة القدم (إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب كرة القدم وخاصة أثناء المباريات.....) ص(37).

السؤال التاسع: هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟
الغرض من السؤال: معرفة العلاقة بين تأثر مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.
الجدول رقم (09): يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
76.66%	23	أحيانا
00%	00	دائما
16.66%	05	نادرا
6.66%	02	مطلقا
100%	30	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: إن نتائج التحليل تبين أن هناك 76.66% من اللاعبين يتأثر مستواهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها بينما يرى 16.66% أنهم نادرا ما يتأثر مستواهم البدني بالحالة البدنية التي يكونون عليها.
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن مستوى اللاعبين يتأثر بالحالة البدنية التي يكونون عليها وهذا ما يبرز أهمية التحضير البدني ودوره الكبير في تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المباريات .

السؤال العاشر: هل يولي مدربكم إهتماما كبيرا بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟
الغرض من السؤال: معرفة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.
الجدول رقم (10): يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

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

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال نتائج الجدول (10) أن أغلب اللاعبين 27 تكرر من مجموع التكرارات 90% من اللاعبين يرون أن مدربهم يولي أهمية للتحضير البدني في برنامج عمله قبل المنافسة بينما ينفي 03 تكرارات بنسبة 10% من اللاعبين أن مدربه لا يولي أهمية للتحضير البدني قبل المنافسة. **الإستنتاج:** يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالتحضير البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة في حين بعض المدربين لا يولون للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة وهذا ما يظهر قيمة التحضير البدني حيث يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعبين بدنيا وظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد الإعداد في كرة القدم الحديثة وهذا حسب حسن السيد أبو عبده .

السؤال الحادي عشر: ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنية ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثر اللاعب نفسيا عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.
الجدول رقم (11): يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
23.33%	07	فقدان الثقة بالنفس
73.33%	22	قلق
10%	00	عادي
3.33%	01	عدم المبالاة بالمنافسة
100%	30	المجموع

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

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

وهذا ما نجده في الجانب النظري في عنصر التحضير النفسي للاعب كرة القدم في الشق النفسي التربوي ص(36).

السؤال الثاني عشر: هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على إتمام بعض المقابلات؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.
الجدول رقم (12): يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول يتضح لنا جليا أن 22 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 73.33% من اللاعبين يعتبرون التحضير البدني فعال من خلا قدرتهم على إتمام المباريات، بينما ينفي 08 تكرارات ما يمثل نسبة 26.33% بعدم فاعلية التحضير البدني في القدرة على أتمام المباريات.
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني ويظهر ذلك في قدرتهم على إتمامهم للمباريات.

السؤال الثالث عشر: هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة.
الجدول رقم (13): يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال ملاحظة نتائج الجدول 13 يتبين لنا أن 25 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 83.33% من مجموع اللاعبين يعترفون لمصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة بينما ينفي 05 تكرارات أي بنسبة 16.66% مصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم أثناء المنافسة.
الإستنتاج: نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول 13 أن أغلب اللاعبين تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة في حين يعتبر البعض الآخر عكس ذلك مما يبين إرتباط أداء اللاعب بالحالة البدنية التي يكون عليها.

السؤال الرابع عشر: بعد المنافسة كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمتم به؟
الغرض من السؤال: تقييم اللاعبين بمدى فاعلية التحضير البدني الذين يقومون به قبل المنافسة.
الجدول رقم(14): يوضح تقييم اللاعبين لفاعلية التحضير البدني الذي يقومون به.

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

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

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

السؤال الخامس عشر: هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.
الجدول رقم(15): يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن 30 تكرر من مجموع التكرارات وهو مايمثل نسبة 100% من اللاعبين يعترفون ويقرون بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

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

إستنتاج المحور الثاني:

- من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغت بان للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وكان عنوان المحور أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم وجاءت أسئلته من السؤال الثامن إلى السؤال الخامس عشر ، من معرفة أهمية التحضير البدني في تحسن أداء اللاعبين أثناء المباريات إلى معرفة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.
- ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:
- وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - القيمة التي يعبرها ويوليها المدرب للتحضير البدني في برنامج عمله.
 - التأثير السلبي الذي قد ينجم عندما لا يكون اللاعبون في كامل لياقتهم البدنية عن بعض الحالات الانفعالية والمتمثلة في القلق مما ينعكس سلبا على أداء ومردود الفريق. ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:(للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة)

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

السؤال السادس عشر: هل يولي مدربكم إهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.
الجدول رقم (16): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

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

تحليل ومناقشة النتائج: يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (16) تبين لنا أن 26 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 65.04% من اللاعبين يقرون على الإهتمام الكبير الذي يبديه مدربهم بتنمية الصفات البدنية بينما ينفي 04 تكرارات أي بنسبة 13.33% إهتمام مدربهم بتنمية الصفات البدنية.
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون إهتماما كبيرا لتنمية الصفات البدنية في حين بعض المدربين لا يعيرون إهتماما لتنمية الصفات البدنية.

السؤال السابع عشر: أي الصفات البدنية يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟

الغرض من السؤال: معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

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

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
26.66%	08	السرعة
06.66%	02	المدامومة
40%	12	التحمل
00%	00	الرشاقة
26.66%	08	القوة
100	30	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول (17) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة حيث يرى 12 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 40% بينما أشار 08 تكرارات أي بنسبة 26.66% أن السرعة والقوة بنسب متساوية هما الصفتان اللتان يعملان على تطويرها بصفة مستمرة فيما أشار 02 تكرر بنسبة 06.66% يعتبرون المدامومة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة.

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

السؤال الثامن عشر: هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية أثناء المباريات؟
الغرض من السؤال: معرفة قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.
الجدول رقم (18): يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

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

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

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

السؤال التاسع عشر: هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

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

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

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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (19) يتبين لنا أن 25 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 83.33% من اللاعبين يعتبرون قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات بينما ينفي 05 تكرارات أي بنسبة 16.66% أنهم غير قادرين على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها.
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 19 إدراك اللاعبين لمستواهم البدني من خلال إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها وهذا ما يعبر عن قدرتهم على التحمل والقوة. وهذا ما نجده في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر التحمل والقوة ص (45).

السؤال العشرين: هل لديك القدرة في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى المستوى التكتيكي والمهاري للاعبين.
الجدول رقم (20): يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

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

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

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 20 أن أغلب اللاعبين لديهم مستوى تكتيكي ومهاري متطور والقابلية على التعامل مع المواقف المختلفة.

وهذا ما نجد في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر التحضير النفسي والتكتيكي (35).

السؤال الواحد والعشرون: هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

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

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

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

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليلنا لنتائج الجدول أن أغلبية اللاعبين يتمتعون بمستوى متطور من الصفات البدنية خاصة صفة السرعة مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة وفي مدة زمنية قصيرة حسب سامي الصفار . وهذا ما نجد في الفصل الأول من الجانب النظري في عنصر الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم ص(38).

السؤال الثاني والعشرون: هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم.
الجدول رقم (22): يوضح مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية لكرة القدم.

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

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

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن اللاعبين الذين لديهم صعوبات مع التعامل مع الكرات العالية كثيرة. وهذا ما نجده في الفصل الأول من الجانب النظري في عنصر مبادئ كرة القدم ص(22). إستنتاج المحور الثالث من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة وكان عنوان المحور دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة وجاءت أسئلته من السؤال السادس عشر إلى السؤال الأخير من معرفة إلمام المدرب واهتمامه بتطوير الصفات البدنية أثناء المنافسة إلى معرفة قدرة اللاعب التعامل مع الكرات العالية. ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي:

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

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

الاستنتاج العام:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للإستبيانات وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين حيث:

يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الإهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً. ومن خلال جمع الأجوبة والملاحظات المقدمة من طرف المدربين واللاعبين حول تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم وبعد التحليل لاحظنا الصراحة التامة في الأجوبة المتعلقة بموضوعنا وذلك نظراً لمكانة وسمعة الفرق الثلاث والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه حيث أجمعوا أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال المنافسات.

اقتراحات:

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

وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى إهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباعد الطرق التدريبية العلمية.

وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

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

- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

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

- إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

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

- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.

- إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

الخاتمة:

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

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