

انعكاس بعض الصفات البدنية على تحسين الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية من وجهة نظر المدربين

The reflection of some physical attributes on improving the technical performance of football players during sports competition from the point of view of coaches

بن سميع محمد الأمين^{1*}، سعد حجاج²
Amine.bensasaa@gmail.com، (الجزائر)،
Hadjsport81@gmail.com، (الجزائر)
مخبر الدراسات الاجتماعية والانسانية وتحليل النشاطات البدنية والرياضية

تاريخ النشر: 2022/11/15

تاريخ القبول: 2022/11/13

تاريخ الإرسال: 2022/06/30

الملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى انعكاس بعض الصفات البدنية (السرعة، المداومة) بشكل إيجابي على مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم، والتعرف على طبيعة الأداء الرياضي ومستويات الإنجاز أثناء المنافسة الرياضية، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي على عينة مكونة من 07 فرق رياضية لكرة القدم في ولاية المدية الناشطة في القسم الجهوي. على أنه تم الاعتماد على الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى أهمية الانعكاس الإيجابي لبعض الصفات البدنية على الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتنمية الصفات البدنية.

الكلمات المفتاحية: الصفات البدنية؛ الأداء التقني؛ المنافسة الرياضية؛ كرة القدم.

Abstract:

The study aims to identify the extent to which some physical attributes (speed, persistence) are positively reflected on the level of sports performance of football players and to identify the nature of sports performance and levels of achievement during sports competition. For this purpose, we used the descriptive approach on a sample of 07 sports teams for football in the state of Medea. To collect the data, we used the questionnaire tool, the importance of the positive reflection of some physical attributes on the technical performance of football players was reached. On this basis, the study recommended: - The need to pay attention to the development of physical qualities.

KEY WORDS: PHYSICAL ATTRIBUTES, TECHNICAL PERFORMANCE, SPORTS COMPETITION, FOOTBALL

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يهدف التّدريب الرّياضي إلى مراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنيّة للأعمار السّنية المختلفة، حيث تتميز كلّ مرحلة بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية، ومن ثمّ اختلاف نسبة تركيز محتويات التّدريب بالنسبة للقدرات البدنية؛ خاصة بما يتناسب وطفرة نمو هذه القدرات من خلال مراحل العمر التي تختلف تبعاً لاختلاف الظروف البيئية والمناخية (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 07).

يعدّ جانب الصّفات البدنيّة من أهمّ متطلبات الأداء الرّياضي في جميع الأنشطة الرّياضيّة عامة وكرة القدم خاصة؛ إذ تظهر أهمية هذه الصّفات البدنيّة كدعم أساسيّة خلال الأداء الرّياضي أثناء المنافسة، إذ إنّ الأداء الحديث في كرة القدم يتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، لهذا أصبحت الصّفات البدنيّة الضّروية للاعب أحد الجوانب الهامة في خطة التّدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسّنوية (مفتي ابراهيم، 2013 ص 184). وعلى هذا الأساس، فإنّنا نجد طبيعة أداء الرّياضات الجماعية الحديثة تتصف بالسرعة في اللّعب، والمهارة في الأداء الفنّي والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللّعب للمميزات التي تؤهله لذلك؛ وهي تنمية وتطوير الصّفات البدنيّة التي يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاريّ والخططيّ للاعب، وبالأخصّ أثناء المباريات، لذلك، فإنّ التّدريب لتنمية وتطوير الصّفات البدنيّة يكون أيضاً من خلال التّدريب على المهارات الأساسيّة والتّدريبات الخطيطة، وبذلك ترتبط اللياقة البدنيّة بالأداء المهاري والخططي للعبة.

ثمّ إنّ مستوى الأداء عند لاعبي كرة القدم في المستوى العالي يرتبط بقدراتهم على تكرار العدو السريع، فكلّ حركة تؤدّى في فراغ معيّن، وبسرعة

وتوقيت معين، بالإضافة إلى أنها تعتمد على قوة وشدة، وانسجاماً مع عوامل الأداء الأخرى المداومة، الحركة، القوة، التنسيق والأداء التقني والخططي، والسرعة تمثل واحدة من بين الخصائص الرئيسية للاعب كرة القدم في المستوى العالي (مازن عبد الهادي أحمد، وآخرون، 2022، ص: 129)، وكلما ارتفعت سرعة اللعب ارتفعت سرعة اللاعب حسب المركز الذي يشغله، وهكذا، إذن، فإن السرعة تعدّ عنصراً أساسياً في كرة القدم، فأثناء المباراة يؤدي اللاعبون حوالي 700 متر من العدو السريع بين 100 و 140 عدو وبمسافات مختلفة تتراوح بين بضعة أمتار 50 متر، وأوقاتاً للاسترجاع تتراوح بين 30 و 40 ثانية، هذا ما أكدته مختلف الدراسات والتحليلات لنشاط كرة القدم أن المسافة المقطوعة بسرعة قصوى تتراوح بين 40 و 46 متر.

ومن خلال ما تقدّم، يتضح لنا وبكل جلاء، أنّ صفة السرعة تشكل حلقة الربط بين الصفات البدنية الأخرى، فهي -صفة متعددة المكونات- تشكل ترابطاً بين مختلف عناصر الأداء الأخرى فهي تتطلب قدرات المرونة الحركية ومرونة المفاصل والتنسيق والقوة.

إضافة إلى ذلك، تظهر لنا صفة المداومة التي ينظر إليها "هون" على أنّها قدرة الجسم في المقاومة ضد التعب أثناء تنفيذ تمارين رياضية لمدة طويلة؛ إذ تؤدي دوراً بارزاً في مختلف الفعاليات الرياضية. ومن هنا، فهي الأساس في إعداد الرياضي إعداداً متكاملاً من جميع النواحي. إلى هنا، يمكن طرح التساؤل الجوهري: كيف تنعكس بعض الصفات البدنية في تحسين الأداء أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

- تعتبر الدراسات السابقة من أهم المراحل المعينة على حل مشكلة الدراسة، لذا يمكننا إيجاز أهم الدراسات السابقة أو المشابهة والتي لها صلة بأحد متغيرات دراستنا.

الدراسة الأولى: دراسة شتوي عبد المالك

عنوان الدّراسة: برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصّفات البدنيّة عند ناشئ كرة القدم (11-13) سنة.

إشكالية الدّراسة وتحديد المشكلة: هل للبرنامج التّربّبي المقترح أثر في تنمية الصّفات البدنيّة (الرشاقة، المرونة، السّرعة) عند ناشئ كرة القدم (11-13) ذكور.

الفرضية العامة: للبرنامج التّربّبي المقترح أثر في تنمية الصّفات البدنية (الرشاقة، المرونة، السّرعة) عند ناشئ كرة القدم (11-13) ذكور.
أهداف وأهمية الدّراسة:

تزويد الباحثين بمفاهيم جديدة عن البرنامج المقترح وبعض الصّفات البدنية.
إبراز مدى تأثير البرنامج التّربّبي المقترح لتنمية الصّفات البدنية.
لقد استخدمَ الباحثُ في الإجراءاتِ الميدانيّةِ كلّ من الدّراسة الاستطلاعيّة، وكذا المنهج العلمي كونه ملائماً للإشكالية المطروحة، وأهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، فالباحث تطرق إلى توظيف واستخدام العيّنة واختيارها بطريقة قصدية متمثلة في ناشئ لاعبي كرة القدم لفريق اتّحاد بسكرة، المكون من 18 لاعباً أجريت عليهم الاختبارات ميدانية. أضيف إلى هذا فقد طبق الباحث بعد ذلك البرنامج التّربّبي، إلى أن أسفرت الدّراسة على النّتائج التّالية: إنّ صفة السّرعة قد تحسّنت وذلك راجع إلى البرنامج التّربّبي المقترح المطبق على عينة البحث.

الدّراسة الثانية: مداني محمد، عتاب ابراهيم
عنوان الدّراسة: أهمية طرق تنمية صفات اللياقة البدنية (المداومة)، وأثرها على لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

إشكالية الدّراسة وتحديد المشكلة: ماهي الطرق التي يجب أن تُتبع لتنمية صفة اللياقة البدنية (المداومة) ومدى تأثيرها على لاعبي كرة القدم للناشئين.

انعكاس بعض الصفات البدنية على تحسين الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية من وجهة نظر المدربين

فرضية الدراسة: إن التحضير البدني مبني أساسا على تطوير صفات اللياقة البدنية، وذلك باستخدام طرق وبرامج وأساليب علمية قبل المنافسة مما يؤثر على قدرات اللاعب البدنية وعلى عطائه الفني والتكتيكي أثناء المنافسة.
أهداف وأهمية الدراسة:

تعدّ الاختبارات القياسية والتقويمية وسيلة مهمة لتنمية صفة المداومة عند لاعبي كرة القدم ناشئين.

عدم إعطاء المدربين الاهتمام الكافي لتنمية صفات اللياقة البدنية (المداومة)، الذي يؤثر في مردود لاعبي كرة القدم ناشئين.

هذا، ولقد استخدم الباحث في الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية موضحا الغرض منها كما اعتمد على المنهج الوصفي والاستبانة، كأداة للبحث، مع توظيف العينة البحثية واختيارها بطريقة عشوائية شملت (08) مدربين و (25) لاعبا يتوزعون على الأندية التالية: (بوغزول، قصر البخاري، سغوان، البرواقية)، والتي أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

المدربون يولون أهمية بالغة لتنمية صفة المداومة كأحد عناصر اللياقة البدنية.

تخصيص حصتين في الأسبوع لتنمية صفة المداومة.

استخدام واتباع برامج علمية متسلسلة معتمدين على وسائل بيداغوجية وإمكانيات خاصة قصد تطوير صفة المداومة.

- يُمكن طرح التساؤل العام: كيف تتعكس بعض الصفات البدنية في تحسين

الأداء أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

- الفرضيات قيد الدراسة:

الفرضية العامة: لبعض الصفات البدنية انعكاس في تحسين الأداء أثناء

المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية: لصفة المداومة انعكاس في تحسين الأداء أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، ولصفة السرعة انعكاس في تحسين الأداء أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

2- الهدف العام من الدراسة:

- محاولة الكشف عن طبيعة الصفات البدنية وانعكاسها في تحسين الأداء أثناء المنافسة الرياضية. وإبراز مؤشرات كل من صفتي المداومة والسرعة في الرفع من مستوى الأداء أثناء منافسة كرة القدم

- أهمية البحث العلمية (النظرية) والعملية (التطبيقية):

- الكشف عن خصائص ومميزات الصفات البدنية. ومحاولة التعرف على طبيعة الأداء الرياضي ومستويات الإنجاز أثناء المنافسة الرياضية.
- إبراز أهمية الطرق العلمية لتطوير كل من صفتي المداومة والسرعة. والتعرف على درجات الحمل التدريبي ومدى تأثيرها على تطوير الصفات البدنية.
- التعرف على كفاءة الحالة التدريبية للرياضي الممارس لنشاط كرة القدم.
- إرشاد المدربين وتحسيس اللاعبين على ضرورة الاهتمام بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة الإعداد.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **الصفات البدنية:** يعرفه (محمود عوض سبيوني وفيصل ياسن الشاطي، 1992) على أنه تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم استعدادا وقابلية للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط بالصفات البدنية كالتحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال القدرات الحركية. ومن هنا نستخلص أن الصفات البدنية تعد أحد الركائز الهامة في العملية التدريبية، وبخاصة خلال فترة الإعداد البدني الخاص.

- **الأداء:** وقد ذكر (مازن عبد الهادي ورعد عبد الأمير الفتلاوي، 2022) أنه كفاءة الفرد في أداء واجبات معينة، أو أداء واجب حركي خاص، أو أنه مجموعة واجبات حركية

بأقصى مدى من الاتقان في أقلّ جهد؛ ومن الممكن يستهدف إعداد اللاعبين لتطوير وصقل وتنشيط المهارة الحركية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز.

وعلى هذا الأساس نستخلص أن الأداء يمثل عنصراً جوهرياً لدى الرياضي مما يساهم في تحقيق أعلى مستويات الإنجاز.

- **المنافسة:** يعرفها: "مانتيف" (كمال درويش وآخرون، 1998) على أنها النشاط الذي يحصل داخل إطار مؤقت في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى، وهي حسب "مارتينز" حالة يقوم من خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.

ويمكننا أن نستخلص من تعريف مانتيف أنّ المنافسة تعتبر وسيلة لتقييم العمليات التدريبية للرياضي وإعداده إعداداً متكاملًا لصقل مهاراته في وقدراته البدنية خلال المنافسة.

- **السرعة:** وقد ذكر (عكلة إسماعيل الحوري، 2019) بأنها تعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواءً أصاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله؛ فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتالية "كلارك".

وفي هذا الإطار، نستخلص بأنّ السرعة تمثل صفة هامة لدى الرياضيين، وبخاصة ما يتطلبه الأداء الرياضي الحديث في ممارسته لعبة كرة القدم.

- **المداومة:** وذكر (محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد الفتاح، 1998) لقد اجتهد الخبراء في تعريف المداومة؛ فظهرت عدّة تعريفات تتفق في مجملها، على أن المداومة تعني القدرة على الاستمرار في العمل دون سرعة هبوط معدلاته. فيعرفها "فرويد كورل": على أنها السماح في إنجاز مجهود ذو شدة عالية نسبياً أثناء مدة طويلة من الوقت دون إعطاء أو بروز تعب، ودون تأثير الردود العام للاعب.

وصفوة القول من تعريف الباحثين محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد الفتاح بالإضافة إلى تعريف فرويد كورل هو أنها تمثل القابلية على أداء جملٍ تدريبيٍّ بأقلّ جهد ودون ظهور حالة الإعياء (التعب).

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- **المنهج المتبع:** لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه طريقة يعتمد عليها الباحثين في الحصول على معلومات واضحة ودقيقة تصور الواقع الاجتماعي الذي يؤثر في كافة الأنشطة الثقافية والسياسية والعلمية، وتسهم في تحليل ظواهره (عامر قنديجي، 1999، ص 157)، ويستهدف الوصف أو المنهج الوصفي تحقيق عدة أهدافه نختصرها فيمايلي:

- جمع المعلومات الواضحة والدقيقة عن مجتمع أو مجموعة أو ظاهرة.
- الخروج بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات العلمية. صياغة عددا هائلا من التّعليمات أوالتّائج.

- الدّراسة الاستطلاعية (كيفيةاتها - ظروفها - النتائج الأولية):

إنّ الدّراسة الاستطلاعية تعتبر النواة الأولى التي تعتمد عليها الدراسات الميدانية بشكل كبير، والتي نعرفنا بأهم الظروف التي سيجرى فيها البحث، لذلك قمنا قبل إجرائنا الدّراسة، بالوقوف على بعض الفرق الرياضية لكرة القدم في ولاية المدية بغية إجراء الدّراسة للتعرف على أهمية بعض الصفات البدنية في تحسين الأداء، ومن هنا قدمنا مجموعة من الأسئلة وجهت للمدربين في شكل استبانة، على أن الظروف التي واجهتنا في التواصل مع المدربين كانت صعبة لبعض الشيء، وذلك بسبب التزام الفرق الرياضية بالمنافسة المحلية، ومن خلال هذا كله حصلنا على نتائج أولية تم ترجمتها إلى جداول واستخلاصات على أسس علمية ممنهجة وفق طرحنا.

- العينة وطرق اختيارها:

هي مجموعة عناصر لها خاصية تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى، والتي يجري عليها البحث أو التقصي (موريس أنجرس، 204، ص 132).
لقد شملت عينة الدراسة التي تعرف بأنها مجموعة أفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه (بوداود عبد اليمن وعطاء الله أحمد، 2009، ص 22)، حيث تم اختيار مجموعة من الأندية الرياضية لكرة القدم، أي أخذنا 07 أندية بمجموع 12 مدربا يتوزعون على مستوى ولاية المدية لصنف الأواسط، واختيار الأندية كان بطريقة عشوائية منظمة، وعلى هذا النحو استخرجنا عينة المدربين بنفس الطريقة: وفيما يلي الجدول يوضح توزيع أفراد العينة في المجال المكاني للدراسة:

الرقم	الدوائر الرياضية	الأندية الرياضية	عدد أفراد العينة
01	المدية	وفاق المدية	03
02	بني سليمان	شباب بني سليمان	02
03	شلاللة العداورة	اتحاد شلاللة العداورة	02
04	السواقي	وفاق السواقي	02
05	قصر البخاري	أولمبي قصر البخاري	01
06	تابلاط	مناصرية تابلاط	01
07	البرواقية	نجم البروقية	01
المجموع			12

- مجالات الدراسة.

يكمن المجال الزمني في خلال شهر فيفري 2022، أما المجال المكاني: الملاعب البلدية للفرق المذكورة في الجدول أعلاه.

- إجراءات البحث / الدراسة: تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

المتغير هو أي خاصية تختلف العناصر التي تنتمي لهذا المتغير كما يمكن تصنيف المتغيرات بطرق مختلفة، حيث جاءت متغيرات دراستنا كالآتي:

-المتغير المستقل: الصّفات البدنية

-المتغير التابع: الأداء أثناء المنافسة الرياضية

- الأداة / الأدوات :

استخدمنا في دراستنا الاستبانة والتي تُعرف على أنّها مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة والمرتبطة ببعضها ببعض، بشكل يحقق الهدف أو الأهداف التي يسعى إليها الباحث على ضوء موضوعه والمشكلة التي اختارها لبحثه (حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسى، 1999، ص84)، وترسل الاستفسارات المكتوبة عادة عبر البريد أو أي طريقة أخرى إلى مجموعة من الأفراد أو المؤسسات الذين اختارهم الباحث كعينة لبحثه؛ ومن المفروض الإجابة عن تلك الاستفسارات وتعبئة الاستبانة بالبيانات والمعلومات المطلوبة فيها وإعادتها إلى الباحث من جديد.

- الأسس العلمية للأداة:

- الأدوات الإحصائية:

لقد تم الاعتماد في تحليل الاستبانة بصورة واضحة المعالم؛ أي قمنا بالاستعانة في تفرغ البيانات عن طريق التحليل الإحصائي والنسب المئوية، ولتكون النتائج دقيقة وموضوعية أستخدمنا كا التربع.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

بناء على تحليلنا لإجابات المبحوثين، من خلال الجدول 1 يتضح لنا أن 10 مدربين كانت إجاباتهم بنعم وهذا بنسبة 83.33% أي أن أداء التمرين لصفة المدامة يحسن من الأداء التقني للاعبين، في حين نجد أن 02 من المجموع العام والمقدر نسبتهم 16.67% يعتبران أن أداء التمرين لصفة المدامة لا يحسن الأداء، وعند حسابنا كا2 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من المجدولة عند مستوى

انعكاس بعض الصفات البدنية على تحسين الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية من وجهة نظر المدربين

الدلالة 0.05، ومن هنا نستنتج أن لأهمية استمرار أداء التمرين لصفة المداومة دور فعال في تحسين الأداء التقني للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول 1: يوضح استمرار أداء التمرين لصفة المداومة في تحسين الاداء التقني للاعب أثناء المنافسة

السؤال	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	10	83.33 %	5.32	3.84	0.05	دال
لا	02	16.67 %				
المجموع	12	100 %				

وبناءً على تحليلنا لاجابات المبحوثين من خلال الجدول 2 يتضح لنا أن 11 مدرب أجابوا بنعم أي لشدة الحمل دور في تحسين الاداء التقني للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة وهذا بنسبة 92%، في حين نجد أن هناك 01 مدرب أجاب بـ "لا" أي لايتحسن الأداء التقني بشدة حمل التدريب في كرة القدم وهذا بنسبة 8%.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نستنتج أن معظم المدربين يرون أن الاداء التقني للاعبين يتحسن ويتطور بشدة الحمل، وعند حسابنا كا 2 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجيبين لان قيمة كا 2 المحسوبة أكبر من كا 2 المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05.

الجدول 2: يوضح لشدة الحمل دور في تحسين الأداء التقني للاعب كرة القدم أثناء المنافسة

السؤال	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	11	92 %	8.32	3.84	0.05	دال

				08 %	01	لا
				100 %	21	المجموع

وبناءً على تحليلنا لاجابات المدربين من خلال الجدول 03 يتضح لنا أن 08 مدربين أجابوا بأن التدريب التكراري هو الطريقة التي يعتمد عليها لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم وهذا بنسبة 66.66% في حين نجد أن هناك مدربين 02 أجابوا بالتدريب الفتري واثنين الباقون كانت اجاباتهم بالتدريب الدائري هو الطريقة التي يعتمد عليها لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم وهذا بنسبة 16.67%، من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول 03 نستنتج معظم المدربين يرون أن التدريب التكراري هو الطريقة التي يعتمد عليها لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم، ويعود هذا الى أن طريقة التدريب التكراري هي أداء لحمل تدريبي مختار بدرجة السرعة أو قبل القصوى، مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات. ومن خلال حساب كا2 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجيبين لان قيمة كا2 المحسوبة أكبر من كا2 المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05.

الجدول 03: يوضح درجة التفاوت في الطرق التي يعتمد عليها المدرب لتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم.

السؤال	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
التكراري	08	66.66 %	06	3.84	0.05	دال
الدائري	02	16.67 %				
الفتري	02	16.67 %				
المجموع	12	100 %				

وبناء على تحليلنا لاجابات المدربين من خلال الجدول 04 يتضح لنا أن 11 مدرب أجابوا بنعم أي أن تحسن الاداء التقني للاعبين خلال المنافسة يعود الى المدة المخصصة لاعداد الصفات البدنية في كرة القدم وهذا بنسبة 92% في حين نجد أن هناك مدرب واحد أجاب بـ "لا" أي أن تحسن الاداء التقني للاعبين خلال المنافسة لا يعود الى المدة المخصصة لاعداد الصفات البدنية في كرة القدم، وهذا مايمثل 08%

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 نستنتج أن معظم المدربين يرون أن تحسن الاداء التقني للاعبين خلال المنافسة يعود الى المدة المخصصة لاعداد الصفات البدنية في كرة القدم ، ويعود هذا الى رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء عند اللاعبين حيث يستخدم الاداء الحركي جوانب عدة من القدرات البدنية .ومن خلالنا حساب كا2 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجيبين لان قيمة كا2 المحسوبة أكبر من كا2 المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05.

الجدول 04: يبين أهمية تحسن الاداء التقني خلال المنافسة من خلال المدة المخصصة لاعداد الصفات البدنية

السؤال	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	11	92%	8.32	3.84	0.05	دال
لا	01	08%				
المجموع	12	100%				

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

- مناقشة نتائج الدّراسة على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض وتحليل نتائج الأداة البحثية والمتمثلة في الإستبانة التي تتضمن مجموعة من الأسئلة وبعد توزيعها على العينة التي تمثلت في مدربي كرة القدم للأندية الرياضية لبعض فرق كرة القدم لولاية المدية وبناء على تحليلنا لاجابات المبحوثين انطلاقا من الفرضية والمتمثلة فيما يلي: لصفة المداومة انعكاس على تحسين الأداء أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

أما فيما يخص الجداول رقم 02- نجد أن جل المدربين كانت اجاباتهم بـ " نعم " أي أن لشدة حمل التدريب وكثافته دور وفاعلية في تحسين الأداء التقني للاعبين الممارسين للنشاط كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية وهذا يعود الى التحكم في درجات الحمل التدريبي المقنن المعبر عنه بكمية الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد كالجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والغدي نتيجة الممارسة، كما أنه ينقسم الى حمل داخلي وحمل خارجي وهو الذي يعبر عنه بمجموعة التمارينات المقدمة التي يتم تنفيذها أي كان الهدف منها (محمد عثمان، 2000 ص30)، اما تطوير الصفات البدنية والصفات الحركية ومن حيث مكوناته نجد الشدة، الحجم، والكثافة التي عند حسابنا لـ "كا2 المجدولة وجدنا أن هناك فروقات ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

ولهذه الأسباب والشروحات العلمية القراءة والمناقشة يمكننا القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت أي أن لصفة المداومة دور فعال في تحسين الأداء التقني للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- مناقشة نتائج الدّراسة على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض وتحليل نتائج الأداة البحثية المتمثلة في الإستبانة التي تتضمن مختلف الأسئلة وبعد عملية توزيعها على أفراد العينة التي تمثلت في مدربي كرة

القدم لبعض الأندية الرياضية لولاية المدية، وبناء على تحليلنا لاجابات المبحوثين، انطلاقا من الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة فيما يلي:

من خلال النتائج المتحصل عليها على ضوء اسئلة الفرضية الثانية جاءت اجابات المبحوثين تثبت صحتها، أي أن لصفة السرعة انعكاس ايجابي على تحسين الأداء أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وبعد ذلك حسب القراءة الاحصائية والنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 03 تبين لنا أن 8 مدربين أجابوا بأن التدريب التكراري هو الطريقة التي يعتمد عليها لتطوير صفة السرعة، وهذا بنسبة 66.66 بالمائة، في حين نجد أن هناك مدربين أجابوا بالتدريب الفكري، أما الإثنان الباقيون كانت إجاباتهم بالتدريب الدائري الذي يعتبر الطريقة التي يعتمد عليها في تطوير السرعة عند لاعبي كرة القدم، وهذا بنسبة 16.67 بالمائة.

إذا فالتدريب التكراري يعتبر بشكل أو بآخر أداءً لحمل تدريبي مختار بدرجة السرعة قبل القصوى مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات.

ومن خلال حساب كا2 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين، لأن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من كا2 المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05.

وبما أن الأداء الحديث يتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفترية والسنوية، وتطوير هذه الصفات البدنية له الاثر المباشر في تحسين الأداء وهذا ما أكدته غالبية المبحوثين في السؤال رقم 04 حيث كانت إجاباتهم بنعم أي أن تحسن الاداء التقني للاعبين خلال المنافسة يعود الى المدة المخصصة لاعداد الصفات البدنية في كرة القدم بنسبة 92% في حين أجاب مدرب 01 بـ "لا" وعند حسابنا كا2 وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة احصائية من المجيبين عند مستوى الدلالة 0.05

ومنه فإن الفرضية الثانية: لصفة السرعة انعكاس على تحسين الأداء أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

- الخاتمة:

بعد دراسة مختلف الجداول وتحليل نتائجها ومناقشتها من خلال أداة البحث العلمي والمتمثلة في الاستبانة جاءت مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا، والتي دارت حول الاشكالية التالية: كيف تنعكس بعض الصفات البدنية في تحسين الأداء أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بناءً على تحقق الفرضيتين يمكن استنتاج ما يلي :

- لصفة المداومة دور في تحسين الأداء أثناء المنافسة الرياضية. ولصفة السرعة دور في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

- لشدة وحجم وكثافة الحمل التدريبي المقتن فاعلية في الرفع من مستوى الأداء والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

- تتطور الصفات البدنية (السرعة، المداومة) عن طريق التدريب التكراري والفتري.

- لطريقة التدريب باللعب دور فعال في تحسين بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم.

- زيادة تحسين الأجهزة الوظيفية باستخدام أسلوب التدريب الهوائي واللاهوائي.

- مداومة السرعة صفة من صفات ومميزات لاعب كرة القدم الحديثة هي عبارة عن تركيب بين التحمل والسرعة اضافة مع ذلك إلى القوة والصفات الخاصة بكرة القدم.

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- امر الله أحمد البساطي. (1998 ص07). قواعد وأسس التدريب الرياضي. الجامعة الهولندية: قسم المناهج والمقررات.

- أمين خزعل عبد. (2019 ص 42). فسيولوجيا التدريب الرياضي. العراق: مكتبة المجتمع العربي.
- بوداود عبد اليمن، و عطاء الله أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- حسن أحمد الشافعي، و سوزان أحمد علي مرسى. (1999). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- عامر قنديجي. (1999ص 157). البحث العلمي مصادر استخدام المعلومات. عمان: دار الياووري.
- عكلة اسماعيل الحوري. (2019ص 84). أسلوب حياة الرياضي، الدليل الى التكامل وجودة الأداء. الأردن: دار الأكاديميون للنشر.
- كمال درويش واخرون. (1998). الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات تطبيقات. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- مازن عبد الهادي، و رعد عبد الأمير الفتلاوي. (2022 ص 122). المهارة الحركية. عمان: دار الوفاق.
- محمد حسن علاوي، و أبو العلا أحمد الفتاح. (1998 ص 197). فزيولوجية التدريب الرياضي. لبنان: دار الفكر العربي.
- محمد عثمان. (2000 ص 30). الحمل التدريبي والتكيف. مصر: دار الفكر العربي.
- محمود عوض سبيوني، و فيصل ياسن الشاطئ. (1992 ص 179). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: المطبوعات الجامعية.
- مفتي ابراهيم. (2013 ص 184). التدريب الرياضي. الجزائر: دار الكتاب الحديث.
- مفتي ابراهيم حماد. (1987 ص 123). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- مورييس أنجريس. (204 ص 132). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. الجزائر: دار القصة للنشر.