

## رؤية مدربي النخبة الجزائريين لانعكاسات كثافة المنافسة على مستوى استرجاع وأداء لاعبي كرة القدم

د. مريم محمد البكوش

أ.د. قميني حفيظ

الكلمات المفتاحية: رؤية، المنافسة، استرجاع، أداء، كرة القدم.

**الملخص:** هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى استرجاع وأداء للاعبي كرة القدم الجزائريين في مستوى القسم المحترف الأول بحسب رؤية مدربي النخبة، بحيث تم استعمال المنهج الوصفي التحليلي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع الدقيقة معتمدين على عينة عشوائية مكونة من 15 مدربا نخبويًا لفرق القسم الوطني الأول المحترف من خلال استخدام استبيان مشكل من مجموعة أسئلة متنوعة بين المغلقة، المفتوحة ونصف المفتوحة.

بعد فرز وتحليل النتائج المحصل عليها تجلى حقيقة الأثر السلبي لكثافة المنافسة الرياضية على مستويات أداء اللاعبين خصوصاً في حالة عدم تواكب التحضير البدني الموسمي ونقص وسائل الاسترجاع الموجهة لذلك. وخلص البحث إلى وضع بعض من الاقتراحات الهامة التي قد تعطي حلول مستقبلية كفيلة بمعالجة آليات الاسترجاع لدى اللاعبين خصوصاً لدى الأندية الوطنية المعنية بالمنافسات القارية والعربية.

**مقدمة:**

عمدت الدول المتطورة كرويا في النصف الثاني من القرن الماضي إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية، وتكوين أشخاص مؤهلين لانتداب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء التنافسي، وتزامن تطور تنظيم وهيكله النوادي مع زيادة القدرات الحركية والبدنية للاعبين بغرض تحقيق درجات عالية من الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل خلال المنافسات.

وهو ما يسعى إليه مختصوا الكرة الحديثة من خلال برامج تدريبية علمية مقننة ووسائل لوجستكية شديدة التطور لتسهيل تطبيق البرامج الموضوعية مع هياكل ومنشآت رياضية ضخمة تحوي أدق التفاصيل من ملاعب، قاعات تقوية عضلية، مساح وقاعات تدليك واسترجاع...، كون أن النجاح في التحضير البدني له تأثير بالغ في تطوير صفات الأداء لدى لاعبي كرة القدم، دون نسيان طبعا الاهتمام الكبير بتلقين المدرب بمعارف جديدة مستحدثة تساعده في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع مظاهر التعب والإجهاد.

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وتطور تنظيم وتشكيل مختلف البطولات أصبح يتوجب على اللاعبين إجراء عدد كبير من المباريات السنوية (كثافة المنافسة) على اختلاف البطولات والكؤوس المنظمة، مع فارق زمني طفيف للاسترجاع والتكيف مما يؤثر في بعض من الحالات على القدرات البدنية والنفسية للاعبين.

وفي هذا الصدد ارتأينا في بحثنا هذا تناول موضوع انعكاسات كثافة المنافسة على مستوى استرجاع وأداء لاعبي كرة القدم بالبطولة الجزائرية من وجهة نظر مدربي النخبة الوطنيين، ارتباطا بمتطلبات عالم الاحتراف الذي يفرض التحضير الأمثل والمتكامل للاعب بغية تحقيق النتائج والوصول إلى أعلى المستويات التنافسية.

**إشكالية البحث:**

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيا 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". (أمر الله أحمد البساطي، 1990)

فعملية التدريب الرياضي تتأسس بتبادل معلوماتي بين المدرب واللاعب حتى يتمكن هذا الأخير من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه التنافسي، وعلى هذا الأساس سعى مدربوا كرة القدم دوما لتنمية وتطوير القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية الممنهجة والحديثة وبرمجة التبرصات الدورية والمعسكرات التدريبية على فترات محددة لزيادة جاهزية اللاعب البدنية أولا ولتأثيرها المباشر على باقي قدرات التفوق الرياضي ثانيا.

والمتابع للمنافسة الكروية العالمية كثيرا ما يشاهد لاعبي بعض الفرق والمنتخبات تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للخصوم في أوقات حرجة ومهمة من المباراة بالرغم من مؤهلاتهم التقنية والتكتيكية العالية المستوى. هذه الملاحظة تسجل خصوصا عند الأندية الجزائرية التي تلعب على أكثر من جبهة (البطولة الوطنية، كأس الجمهورية، الكؤوس العربية، الكؤوس الإفريقية)، بحيث يتطلب ذلك إجراء عدد كبير من المباريات قد تتجاوز 50 مقابلة رسمية في ظروف وأماكن مختلفة تستلزم بعضها سفريات طويلة المدى، وبالتالي بذل مجهودات كبيرة في مدة زمنية قصيرة

جدا تصل في بعض الحالات إلى ثلاث مباريات أسبوعيا تستنزف حسب المختصين الحالة والجاهزية البدنية للاعبين بسبب قلة وسائل الاسترجاع الحديثة في بعض من الاستثناءات وعدم معرفة استخدامها في حالات أخرى خصوصا مع عدم كفاية زمن الاسترجاع ما بين المباريات الذي يصل إلى 72 ساعة فقط. ورغم الجهود التي يقوم بها المدربون للرفع من مستوى جاهزية اللاعبين بنديا والحفاظ عليها طوال الموسم الكروي إلا أن ذلك لم ينهي من المعاناة المتواصلة لهذه الأندية بالنظر إلى التصريحات الكثيرة المسجلة لدى اللاعبين، المدربين وحتى إداريي الفرق في هذا الشأن بضرورة تعديل البرمجة التنافسية أو طلبات تأجيل وتأخير منافساتهم الوطنية خصوصا، لأجل المقدرة على مجابهة الندية التنافسية على المستويين العربي والقاري التي تتزايد حدتها وشدتها التنافسية مع تقدم الأدوار النهائية بحثا عن تحقيق النتائج والألقاب.

وبناء على ما سبق وجهنا تساؤل بحثنا الرئيسي إلى الطرح التالي:

**هل يرى مدربوا النخبة الوطنيين أن كثافة وتوالي المنافسة يؤثر سلبا على مستوى استرجاع وأداء لاعبي كرة القدم الجزائريين؟**

**أما التساؤلات الجزئية فجاءت على النحو التالي:**

أتعب اللياقة البدنية دورا مهما في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسات المتقدمة ؟  
تؤثر كثافة المنافسة على قدرات استرجاع وأداء لاعبي كرة القدم وعلى وقوعهم في مشكل الإصابات العضلية المتكرر؟

**فرضيات البحث:** قد وضعنا لبحثنا هذا مجموعة من الفرضيات فحواها الآتي ذكره:  
لكثافة المنافسة تأثير سلبي على مستوى استرجاع وأداء لاعبي كرة القدم.  
مع فرضيات جزئية متمثلة في:

للياقة البدنية دور مهما في تحسين أداء اللاعبين خلال فترات المنافسة المتقدمة.  
كثافة المنافسة تؤثر سلبا على قدرات استرجاع وأداء اللاعب وتوقعه في مشكل الإصابات.  
**أهمية البحث:** مما لا شك فيه أن لأي دراسة من الدراسات أهمية وقيمة علمية تختلف من دراسة إلى دراسة أخرى حسب ما تقتضيه كل واحدة منها، وجاءت أهمية هذه الدراسة عبر النقاط التالية:  
الموضوع يعتني بجانب مهم من جوانب كرة القدم الحديثة، وله مكانة وقيمة عاليتين بالنسبة للاعب كرة القدم المحترف؛

كثافة المنافسات الكروية هي ظاهرة حديثة تتماشى مع كثرة التظاهرات والبطولات الكروية المنظمة والتي تستجيب للرغبات والتحويلات الإعلام-اقتصادية في الميدان الرياضي؛

تأثير التحضير البدني المقنن وأهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم؛  
ترجع وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال منحنى المباريات الموسمية بالإضافة إلى كثرة إصاباتهم العضلية خصوصا، مما يستوجب معرفة حقيقة امكانات الاسترجاع لديهم والوسائل المعتمدة في ذلك؛

**أهداف البحث:** من خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض من الأهداف الأساسية التي تتمثل في:

التعرف على انعكاسات كثافة المنافسات على أداء واسترجاع اللاعبين؛

علاقة ظاهرة كثافة المنافسات الكروية بالنتائج الفنية المسجلة إقليميا وقاريا لدى الفرق المحترفة.

إبراز دور وأهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم خلال مراحل المنافسة المتقدمة؛

الاهتمام بكيفية الوصول إلى تحقيق الاسترجاع الكامل لطاقت اللاعبين رغم ضيق الوقت بين كل مباراة وأخرى. المنهج المتبع: بالعودة للإشكال المطروح في الدراسة فإن المنهج المناسب للموضوع هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يعد دراسة للوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة ما أو موقف معين أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. (حسين عبد الحميد رشوان، 2003)

ويعرفه بشير صالح الرشدي (2000) بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج"

وكون أن منهج البحث وصفي تحليلي فقد ارتأى الباحث استخدام استبيان موجه للمدربين به 17 سؤالاً مقسمة وفقاً لثلاث محاور، تجيب عن الفرضية البحثية وفقاً للمعمول به في تحصيل النتائج والاستخلاصات بميدان العلوم الاجتماعية والانسانية. (عمر مصطفى التير، 1987)

عينة البحث: هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، تتم من خلالها تعميم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصاً كما قد تكون أحياء، شوارعاً، مدناً أو غير ذلك".

وفي بحثنا شملت العينة جزءاً من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الأول المحترف (أكابر) باختيار عشوائي

ضم 15 مدرباً نخبويًا.

7. عرض ومناقشة النتائج:

1.7. عرض ومناقشة نتائج المحور الأول: أسئلة المحور الأول وضعت لقبول أو رفض الفرضية الجزئية الأولى، والتي تنص على دور للياقة البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسات. بحيث كانت أجوبة المدربين كالتالي:

هل تخصصون نسبة زمنية كبيرة للتحضير البدني في المرحلة التحضيرية؟ علل السببية؟

الجدول رقم (01): نتائج إجابات المدربين على السؤال الأول.

السببية		التكرارات	الإجابات
كباقي الصفات	مهم جداً		
/	14	14	نعم
01	/	01	لا
15		15	المجموع

من خلال نتائج الجدول السابق نلاحظ أن كافة المدربين تقريباً يؤكدون بأنهم يخصصون نسبة كبيرة من زمن المرحلة التحضيرية للتحضير البدني بسبب أهميته ودوره كبير في تنمية الصفات البدنية، القدرات الحركية و باقي الصفات مهارية والتكتيكية للاعبين، بمعنى أن أغلب المدربين يدركون بأن للتحضير البدني الأثر الإيجابي على

أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسات.

برأيكم، ما الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسات (اختيارين على الأكثر) ؟

الجدول رقم (02): نتائج إجابات المدربين على السؤال الثاني.

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
66.66%	20	تطوير القدرات البدنية
6.66%	02	تنمية الصفات مهارية
26.66%	08	تحسين مستوى الأداء
00	00	أهداف أخرى
100%	15	المجموع

من خلال النتائج يتبين جليا أن ثلثي المدربين يعتبرون بأن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال مرحلة المنافسات هو تطوير القدرات البدنية للاعب، في حين أشار 26.66% منهم بأن الهدف الحقيقي له أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين. وتبقى ما يمثل 6.66% من العينة أي مدرب واحد فقط يرى بأنه يخدم تنمية الصفات مهارية، والغريب بأن ولا مدرب أكد على الأهداف الأخرى المرتبطة.

وعليه نلاحظ جليا اختلاف رؤى المدربين في الهدف من التحضير البدني خلال فترة المنافسات عكس المنتظر منهم وهو الاتفاق على نقطة واحدة.

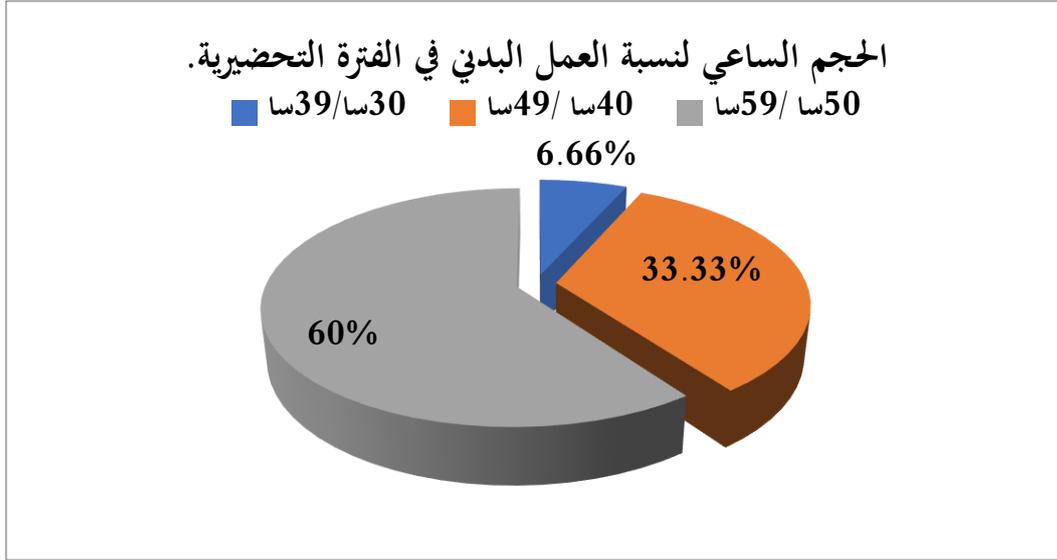
هل التنوع في طرق التدريب يخدم تحسين اللياقة البدنية للاعب ؟

الجدول رقم (03): يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال الثالث.

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
00%	00	نادرا
33.33%	05	أحيانا فقط
66.66%	10	دائما
100%	15	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول، أن أغلبية آراء المدربين تؤكد بأن التنوع في طرق التدريب يحسن دائما اللياقة البدنية للاعب وذلك بنسبة ثلثي المستجوبين، أما 33.33% منهم فيؤكدون على أن التنوع في طرق التدريب يحسن أحيانا فقط في اللياقة البدنية للاعب. وعليه نستنتج بأن التنوع في الطرق التدريبية يساهم في تحسين اللياقة البدنية للاعب، أي إمكانية القيام بذلك حتى في مراحل تدريبية أخرى غير التحضيرية.

بكم تقدر حجم التدريب للتحضير البدني في الفترة التحضيرية (7 أسابيع)؟

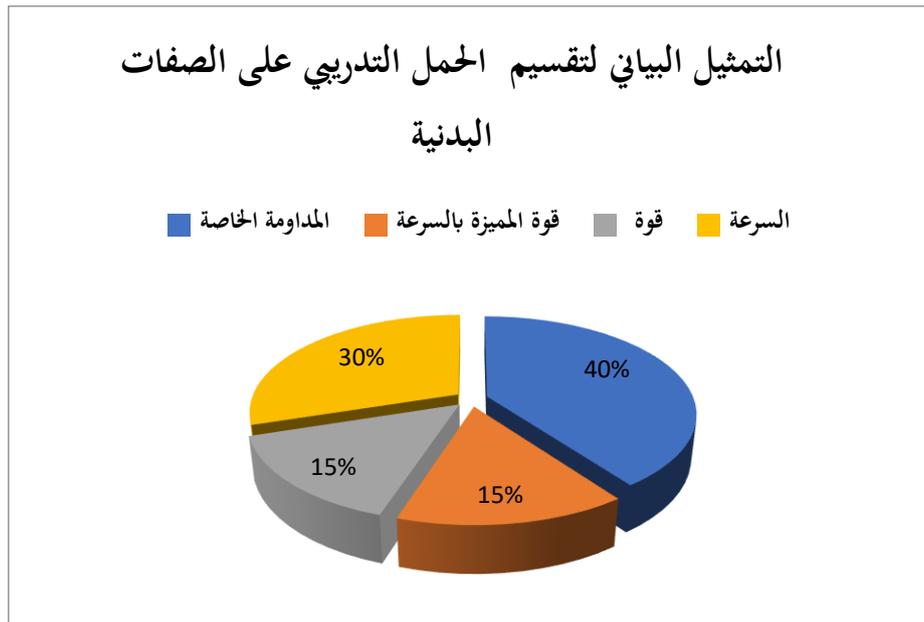


الدائرة النسبية رقم (01): الحجم الساعي المعتمد للتحضير البدني حسب المدربين.

نلاحظ من خلال نتائج الدائرة النسبية بأن أكثر من نصف عدد المدربين المستجوبين (60%) يقدر حجم التحضير البدني في المرحلة التحضيرية بين 50 سا إلى 59 ساعة، أما ثلثهم فيقدرونه من 40 سا إلى 49 ساعة، والبقية (6.66%) يقدرونه ما بين 30 و39 ساعة.

حسابيا من تحليل النتائج السابقة نستنتج أن ثلث المدربين فقط من يعطون للعمل البدني نسبة مقبولة مقارنة بالمعطيات النظرية التي يصل فيها العمل البدني إلى 35% أي ما يصل بين 42 و45 ساعة على مدار الفترة التحضيرية (من 120 إلى 130 ساعة).

قسم الحمل التدريبي السابق على الصفات البدنية التالية باستعمال النسب المئوية ؟



## الدائرة النسبية رقم (02): تبين النسبة المئوية لتدريب الصفات البدنية.

النتائج الموضحة أعلاه تبين أن متوسط نسب آراء المدربين تعطي الحيز الأكبر لصفة المداومة الخاصة بنسبة وصلت إلى 40% من هذا الحمل التدريبي وبدرجة اقل بقليل السرعة بنسبة 30% من مجمل هذا الحمل، في حين وصلت نسبة صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة إلى 15% لكليهما. من القراءات النظرية لمميزات الكرة الحديثة لدى (2002) Bernard Turpin و (1997) Reilly. T مثلا نجد بأن التوزيع السابق جد مقبول كون أن الصفتين الغالبتين في كرة القدم الحديثة هما المداومة الخاصة والقوة المميزة بالسرعة.

**استنتاج المحور الأول: انطلاقا من نتائج الأسئلة الخمسة السابقة، نرى الآتي ذكره:**

الاهتمام الكبير بالجانب البدني في برامج العمل وبالصفات البدنية المميزة للكرة الحديثة. اعتبار الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة كونها تعكس صورته الحقيقية في الأداء التنافسي.

من خلال استنتاجات المحور الأول يتجلى لنا بوضوح قبول الفرض البحثي الجزئي الأول.

**2.7. عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني:** أسئلة المحور الثاني جاءت لمعرفة صدق الفرضية الجزئية الثانية في شقها الأول والقاضي بأن لكثافة المنافسة الكروية تأثير سلبي على مستويات استرجاع وأداء لاعبي كرة القدم، وقد خلصنا من أجوبة المدربين عن كل سؤال إلى النتائج التالية:

برأيكم، كثرة المباريات في الفترة التحضيرية يساهم في زيادة الانسجام عند اللاعبين ؟

**الجدول رقم (04): نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (06).**

الإجابات	طبعا	أبدا	أحيانا
التكرارات	13	00	02
النسبة المئوية %	86,67%	00%	13,33%

إجابات المدربين عن هذا السؤال كانت منطقية كونهم اتفقوا على أن كثرة وكثافة المنافسات تزيد من انسجام اللاعبين. وعليه يمكننا القول بأن أغلب المدربين ينظرون إيجابا إلى كثرة المباريات وهو ما سبب بحثهم المتواصل عن تنظيم مباريات ودية في بداية الموسم لتحقيق الانسجام بين اللاعبين ولتسهيل استعاب الخطط التكتيكية. وماذا عن كثافة وكثرة المباريات في الفترة التنافسية (اختيارين على الأكثر) ؟

**الجدول رقم (05): نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (07).**

الإجابات	تزيد انسجام اللاعبين	تطور القدرات البدنية	تطور المهارات وتحسن اللعب الجماعي	تؤثر سلبا على مستويات الأداء في بعض الحالات	تمني قدرات التكيف	أثر آخر
التكرار	04	04	10	06	06	00
النسبة	13,33%	13,33%	33,34%	20%	20%	00%

إجابات المدربين عن هذا السؤال كانت مختلفة تماما بحيث أنها تشتت بين الاختيارات الموضوعية، إذ سجل الاختيار الثالث الفائق بأن كثافة المنافسات خلال الفترة التنافسية تطور مهارات اللاعبين وتحسن لعبهم الجماعي أعلى نسبة بـ 33,34% من مجموع الأجوبة، في حين تراوحت باقي النسب بين 13,33 و 20% عدا الاختيار الأخير الذي لم يسجل به ولو اجابة واحدة.

وبالعودة إلى آراء المدربين نسجل بأنهم:

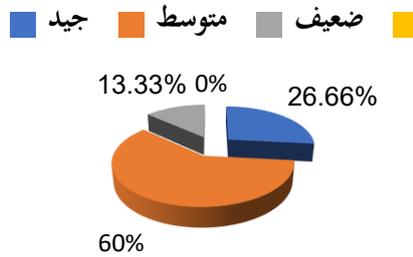
يدركون أهمية الفارق بين برمجة منافسات أو مباريات ودية في الفترة التحضيرية حتى ولو كانت كثيرة على اعتبار أنهم يتحكمون بها أكثر من حيث الحمولة والشدة التدريبية، على عكس كثرة المباريات في الفترة التنافسية التي يصعب بها ذلك بحكم أهمية النتيجة الفنية ومستويات الفرق المنافسة؛

معرفة بعضهم بأن ذلك قد يؤثر سلبا على مستويات الأداء في بعض الحالات؛

تناسيهم للأثر النفسي الكبير مع تزايد عدد المباريات وما يولده من ضغوطات واضطرابات نفسية لدى اللاعب.

كيف تقيم أداء فريقك بدنيا بعد إجراء سلسلة من المباريات؟

### التمثيل البياني لتقييم اداء الفريق بعد سلسلة من المباريات



### الدائرة النسبية رقم (03): توضح النسبة المئوية المحصلة عن السؤال رقم (08).

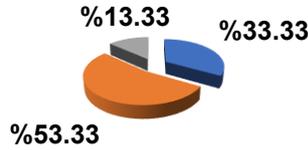
من خلال النتائج تجلى لنا أن 09 مدربين يعتبرون بأن إجراء فريقهم لسلسلة من المباريات التنافسية يؤثر سلبا على الفريق بحيث يتراجع الأداء البدني للاعبين وعموما أداؤهم يكون متوسطا مقارنة بمستوياتهم الفعلية، عل العكس يرى البعض الآخر (26.66%) أنه يعود بالإيجاب على فرقهم، ويرى ما نسبتهم 13.33% بأنه يؤدي إلى تدهور الحالة البدنية للاعبينهم.

ومنه نستنتج أن مستويات أداء الفريق تتأثر سلبا من الناحية البدنية بعد إجراء سلسلة من المباريات المتوالية بسبب توجهها نحو النقصان والتراجع.

ما سبب تدني نتائج الفريق في مرحلة تنافسية ما ؟

### أسباب تدني نتائج الفريق

كثافة المنافسة ■ نقص التحضير البدني ■



#### الدائرة النسبية رقم (04): تبين نتائج السؤال رقم (09).

من خلال عرضنا لنتائج السؤال التاسع تبين أن نسبة 53.33% من المدربين يرون أن تراجع نتائج الفريق ناجم عن كثافة المنافسة، فيما أشار 33.33% منهم إلى نقص التحضير البدني، أما النسبة المتبقية فترجع ذلك إلى ضيق المدة المخصصة للراحة والاسترجاع.

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة النتائج السابقة بأن غالبية المدربين يرجعون تدني نتائج فرقهم إلى كثافة المنافسة وتوالي المباريات مع فترة استرجاع قليلة ما بين المباريات. هل يؤثر حجم المباريات وكثافتها على اللياقة البدنية للاعبين؟

#### الجدول رقم (06): يبين النتائج الخاصة بالسؤال العاشر.

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
80%	12	نعم
20%	03	ربما
00%	00	لا

من خلال نتائج الجدول رقم (06) تبين أن غالبية المدربين إن لم نقل مجملهم يعتبرون أن حجم وكثافة المباريات له أثر سلبي على اللياقة البدنية للاعبين. ومنه يمكننا أن نستنتج أن حجم وكثافة المباريات يعد أحد العوامل السلبية على اللياقة البدنية للاعبين في حالة لم يؤخذ ذلك بعين الاعتبار خلال البرمجة التدريبية للمدرب. أي من الحالات الناتجة عن كثرة وتوالي المباريات، ترونها بفريقكم؟

#### الجدول رقم (07): يبين النتائج الخاصة بالسؤال الحادي عشر.

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
80%	12	التعب والإرهاق
20%	03	تدني الأداء الفردي والجماعي
00%	00	كثرة الأخطاء الفنية والتكتيكية
100%	15	المجموع

من خلال النتائج المدونة أعلاه تبين أن 80% من المدربين يؤكدون بأن تعب وإرهاق اللاعبين من الحالات المسجلة والناجمة عن كثافة المباريات، في حين يرى 20% أن ذلك يؤدي إلى تدني نتائج الأداء الفردي والجماعي.

**إستنتاج المحور الثاني:** من خلال عرض نتائج المحور الثاني تبين من أجوبة المدربين نظرتهم لتأثير حجم وكثافة المباريات المتوالية بالآتي:

تأثير سلبي على المردود العام والخاص للفريق؛  
تراجع اللياقة البدنية للاعبين وعدم ثبات نتائج الفريق؛  
تعب وإرهاق عناصر الفريق.

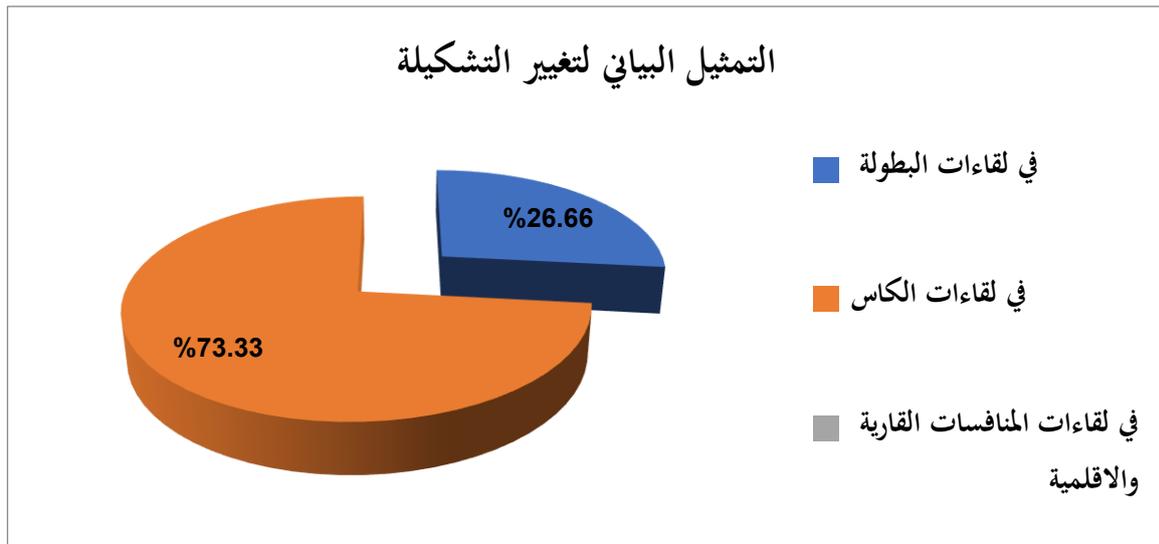
وعليه يمكن القول بأن منطلق الشق الأول للفرضية الثانية كان جد سليم في طرحه وقراءته.

**3.7. عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث:** شمل على مجموعة أسئلة قصد نفي أو قبول الشق الثاني للفرض الثاني القائل بأن كثافة المنافسة تسبب وتوقع لاعبي كرة القدم في مشكل الإصابات، بحيث جاءت نتائجه كالآتي: هل تعتمدون على نفس التشكيل في كافة المنافسات الكروية؟

**الجدول رقم (08):** يبين النتائج الخاصة بالسؤال الثاني عشر.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	00	%00
لا	15	%100
المجموع	15	%100

غرضه هو معرفة السبل المستعملة من قبل المدربين قصد السماح للاعب بالاسترجاع ومن ثمة قدرته على أداء أفضل وثابت خلال المنافسات، ومن خلال الأجوبة المحصلة تجلى أن كافة المدربين لا يعتمدون على نفس التشكيل في كافة المنافسات بل يغيرونه حسب الحاجة. أي اللقاءات التي تحدثون بها تغييرا على التشكيلة؟



**الدائرة النسبية رقم (05):** تبين نتائج السؤال رقم (13).

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين (73.33%)، يحدثون تغييرات على التشكيل في لقاءات الكأس بينما الباقي منهم والتي تقدر نسبتهم بـ (26.66%) يجرون التغييرات في لقاءات البطولة، في حين أن كافتهم يحافظون

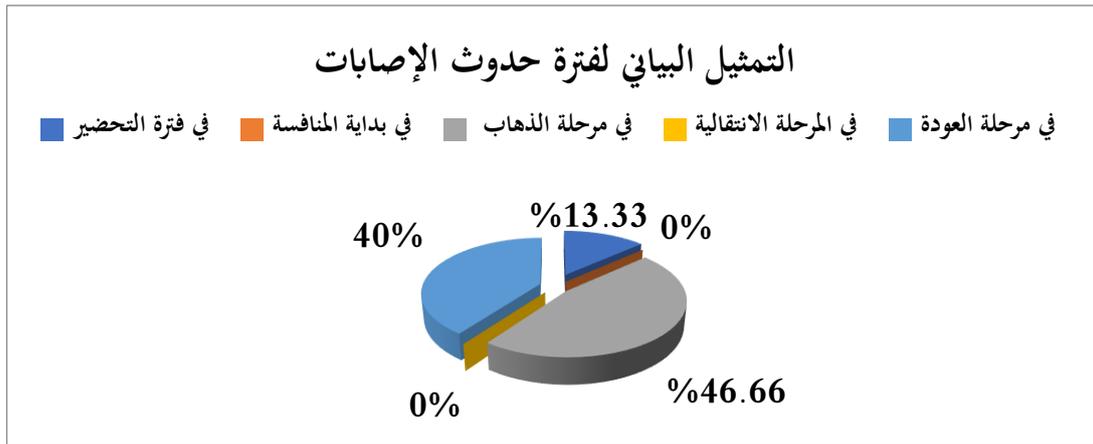
على التشكيل الأساسي في المنافسات القارية والإقليمية.  
هل يشتكي لاعبوكم من إصابات معينة بسبب كثافة المنافسات ؟

الجدول رقم (09): يبين نتائج السؤال الرابع عشر.

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
60%	09	نعم
40%	06	لا
100%	15	المجموع

غرضه هو معرفة وقوع اللاعبين في مشكل الإصابات، ومن الأجوبة المحصلة تبين أن 60% من آراء المدربين أكدت معاناة لاعبي فرقهم من الإصابات خلال المرحلة التنافسية، وهو ما يوضح أن نسبة الإصابات الناتجة عن كثافة المنافسة مرتفعة في الفرق المدروسة.

بحسب خبراتكم، وضح نسب الإصابات حسب المراحل السنوية؟



الدائرة النسبية رقم (06): تبين أجوبة السؤال رقم (15).

غرضه هو معرفة المرحلة التدريبية الحرجة التي يقع بها اللاعبون في مشكل الإصابات، ومن الإجابات المسجلة تبين أن المرحلة التنافسية على قسميها (ذهاب وإياب) هي من سجلت أعلى النسب بما مجموعه 86.66% من الإصابات مقسمة تقريبا بالتساوي، حيث سجلت كل مرحلة ترتيبا (40 و 46.66%) من إجمالي الإصابات، في حين أن البقية المتبقية والمقدرة بـ 13.33% سجلت بالمرحلة التحضيرية. وهو ما يؤكد التأثير السلبي في بعض الحالات للحمولات التنافسية في حالة تتابعها بشكل لا يسمح بالاسترجاع الكافي.

من هم اللاعبون الأكثر عرضة للإصابات في المباريات من حيث نسبة المشاركة؟

الجدول رقم (10): يوضح نتائج السؤال السادس عشر.

الإجابات	اللاعبين دائمي المشاركة	اللاعبين متوسطي المشاركة	اللاعبين الأقل مشاركة
التكرارات	10	04	01
النسبة المئوية %	66.66%	20%	13.34%

غرضه هو معرفة أي اللاعبين من حيث عدد المشاركات معرض أكثر للوقوع في في مشكل الإصابات الناتج عن توالي المباريات، وجاءت ثلثي أجوبة المدربين (66.66%) مؤكدة بأن اللاعبين الأكثر حضورا في المباريات هم من يعانون من هذا المشكل، يليهم متوسطي المشاركة بأربع تكرارات مقابل تكرار واحد ووحيد للاعبين الأقل مشاركة.

من خلال التحليل فإن اللاعبين ذوي المشاركة المستمرة معرضين دائما للإصابة بفعل الإجهاد من كثرة المنافسة، وأيضا اللاعبين متوسطي المشاركة لأنهم لا يستطيعون مجارات الريتم العالي التنافسي.

بالنظر إلى ما أوردتم من إجابات، هل يجد اللاعبون الوقت الكافي للاسترجاع والاستشفاء بين المباريات

المتوالية؟

الجدول رقم (11): يبين نتائج السؤال السابع عشر.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	07	46,67%
لا	08	53,33%
المجموع	15	100%

هدف السؤال هو معرفة كفاية زمن الاسترجاع بين المنافسات المتوالية للاعب الاحتراف، وقد أدلت النتائج على تقارب آراء المدربين بين موافق للطرح وناف له رغم أن عدد الموافقين أقل بقليل، وذلك سببه يعود إلى أن لكل مدرب لاعبين بمستوى معين، فالأول يمتلك تشكيل بلاعبين يمتلكون قدرات استرجاع كبيرة بحكم تكوينهم السابق والثاني يرى العكس كون أن لاعبيه أقل استرجاعا بالنظر إلى مستويات تكوينهم.

**استنتاج المحور الثالث: من خلال عرض نتائج أجوبة المحور الثالث نستنتج مايلي:**

لكثافة المنافسة أثر مباشر في حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي فرق الاحتراف الجزائرية؛ اعتماد المدربين على التنوع في التشكيل قصد دعم ميكانيزمات الاسترجاع لدى اللاعبين والابتعاد قدر المستطاع عن الإصابات الناتجة عن فرط الجهد البدني وهي إصابات من النوع العضلي خصوصا. وعي المدربين بضرورة تخصيص فترات راحة أطول لاسترجاع أفضل رغم صعوبة التحكم في ذلك ارتباطا بالبرمجة التنافسية الموضوعية.

التحضير الجيد قبل المنافسة لتجنب حدوث الإصابات.

وعليه يمكن القول بأن الشق الثاني من الفرضية الثانية الموضوعية بداية الدراسة كانت موافقة للنتائج المحصلة ميدانيا.

**المناقشة والاستنتاج العام:** تفرغ وتحليل محتويات أجوبة الاستبيان أدلت على الآتي ذكره:

تساهم اللياقة البدنية في تحسين الأداء التنافسي للاعب؛

كثرة وتوالي المباريات يؤثر على أداء اللاعب وينقص من مستوياته؛

معظم إصابات اللاعبين حدثت في مرحلة المنافسات وهي بالغالب إصابات عضلية ناتجة عن فرط في الجهد البدني وعدم كفاية زمن الاسترجاع لدى الرياضي.

نتائج واستنتاجات البحث جاءت موافقة للمعطيات النظرية لكل من (حسن السيد أبو عبده (2001)، أمر الله أحمد البساطي (1990)، كمال درويش السعدني وآخرون (2006)) حيث يؤكدون بأن اللياقة البدنية العالية هي

من أهم عوامل التفوق الرياضي على اختلاف الاختصاصات، لذا يجب على المدرب الاهتمام بها وإعطائها مجالاً زمنياً محدد خلال كافة فترات الموسم، كونها تمكن اللاعب من التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات الرياضية المميزة لعالم الاحتراف مع إتباع كافة الطرق الحديثة اللازمة لتنميتها وتطويرها ضماناً لأداء جيد خلال فترة المنافسات وللتغلب على الآثار الناجمة عن كثافتها.

**الاقتراحات والتوصيات:** على ضوء نتائج دراستنا نوصي بالآتي:

تنمية الصفات البدنية المميزة لكرة القدم الاحترافية بصفة مستمرة في برامج العمل السنوية، والتركيز على استخدام تكنولوجيات ومعدات التحضير البدني الحديثة؛

البحث عن نوعية التحضير وتوجيهه لما يعرف بالتحضير البدني التنافسي من شدة وحجم تدريب كافيين لاستمرارية الأداء المميز طوال امتداد فترة المنافسات، وتحسين آليات التكوين لدى الناشئين؛

تخصيص وقت كافي للراحة إن أمكن أو العمل بنظام تدوير وتغيير اللاعبين تجنباً لفرط الجهد والإرهاق، وهو ما يعني حسن اختيار التركيبة البشرية للفريق من الأول؛

زيادة الحصص المساهمة في الاسترجاع والاستشفاء والعمل بالطرق والوسائل الحديثة في حصص التدليك، الصونا والمعالجة الكهرومغناطيسية.

**الخاتمة:** إن الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضروريات الأمم كونها متنفس كبير للأفراد والشعوب تساهم برفقة باقي المجالات في تحقيق التنمية البشرية، لذا من الواجب الاهتمام بها وإيجاد جميع الإمكانيات والمقومات المدعمة لتطورها عبر السنين وعبر كل الأقطاب والمناطق السكانية.

ومن أبرز الرياضات الشعبية في العالم نجد كرة القدم أو محبوبة الجماهير كما يحلوا للبعض تسميتها، هذه الأخيرة عرفت تطوراً سريعاً على كل المستويات والأصعدة مما عجل بدخولها إلى عالم الاحتراف المهني، الذي يحوي موارد مالية ضخمة ضخت في سبيل تحقيق النتائج ولمواكبة حقيقة المنافسات التي ما فتئت تتزايد عدداً ونوعاً.

تزايد وتوالي المباريات أثر على إمكانيات وأداء اللاعبين فوق المستطيل الأخضر فكان لزاماً على مناهج وطرق التدريب الحديثة أن تتواءم وتلك الفقرة التنافسية الكبيرة التي شهدتها الكرة العالمية انطلاقاً من ثمانينات القرن الماضي أين يصل حالياً معدل المنافسات الدولية بين 60 و70 منافسة رسمية.

ولهذا السبب جاء البحث كمنبر لإبراز تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم الجزائريين في ظل نظام الاحتراف المطبق بالقسم الأول منذ بعض السنوات، ورؤية إن تمكن المدرب واللاعب الجزائري من التكيف مع الوضعية الجديدة منهجياً وفنياً، إلا أن الملاحظ العام من النتائج البحثية يدل على ذلك على الأقل لحد الساعة وفي حدود البحث.

**المراجع العربية:**

أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته؛ دار المعارف، العراق: 1990.

بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت: 2000.

حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم؛ ط1، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر: 2001.

حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم؛ مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003.

**عمر مصطفى التير** : استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي؛ بيروت:1986.

**كمال درويش السعدي؛ خليل السعدي**: الاحتراف في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، ط1، القاهرة، 2006.  
**محمد حسن علاوي**: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية؛ دون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002.

**مفتي إبراهيم حماد**: التدريب الرياضي الحديث؛ ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة:2001.  
**المراجع الأجنبية:**

**Akramov. R. A** : Sélection et Préparation Des Jeunes Footballeurs. OPU, Alger, 1990.

**Bernard Turpin** : Préparation et Entraînement du Footballeur, Edition Amphora, Paris ; 2002 .

**Jurgen weineck** : Manuel d'entraînement, edition4, Paris ; 1997.

**Reilly. T**: Energetic of High Intensity Exercise (Soccer) With Particular Reference to Journal of Sports Sciences, 15, 257– 263, Fatigue,