



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر 03



معهد التربية البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تخصص: التحضير البدني لرياضيين.

حمل المنافسات على المتطلبات البدنية والفسيولوجية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

دراسة ميدانية على فريق إتحاد الشاوية صنف أكابر (20-35) سنة.

إشراف الأستاذ الدكتور:

حمزة غضبان.

صبيرة ماهور باشا.

إعداد الطالب الباحث :

مسعودي عبد الرحمان.

الصفة	الجامعة الأصلية	لجنة المناقشة
رئيسا	جامعة الجزائر 03	أ.د/ساكر طارق
مشرفا ومقررا	جامعة الجزائر 03	أ.د/أحمد حمزة غضبان
مشرفا وعضوا	جامعة الجزائر 03	أ.د/ماهور باشا صبيرة
عضوا مناقشا	جامعة المسيلة	أ.د/كبوية محمد
عضوا مناقشا	جامعة الجزائر 03	أ.د/ماهور باشا مراد
عضوا مناقشا	جامعة -أم البواقي-	د/مرابط مسعود

السنة الجامعية : 2021م – 2022 م

فهرس المحتويات

الإهداء.	
التشكرات.	
ملخص بالعربية.	
ملخص بالإنجليزية.	
فهرس المحتويات.	
قائمة الجداول.	
قائمة الأشكال.	
مقدمة.	
أ-ت

الجانب التمهيدي

الفصل الأول: الإطار العام لدراسة

07	1- إشكالية البحث.
08	2- فرضية البحث
09	3- أسباب اختيار الموضوع.
10	4- أهداف البحث.
10	5- أهمية الموضوع
10	6- مهام البحث
11	7- تحديد المصطلحات.

الفصل الثاني : الدراسات السابقة و المتشابهة

14	تمهيد
14	1- 1 الدراسات العربية.....
25	1-2 الدراسات الأجنبية.
29	2- التعليق على الدراسات السابقة.....
32	4- مدى الإستفادة من الدراسات السابقة و المتشابهة.....

الجانب النظري

الفصل الأول: متطلبات كرة القدم الحديثة

35	1- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.....
35	1-1 مفهوم التخطيط الرياضي
35	1-2 التخطيط في كرة القدم.....
35	1-3 أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي.....
36	1-4 أنواع التخطيط الرياضي.....
37	1-5 الدوائر التدريبية في مجال التدريب الرياضي.....
38	1-6 الوحدة التدريبية لكرة القدم.....
40	2- الفترات التدريب خلال الموسم الرياضي.....
40	2-1 فترة الإعداد.....
41	2-2 الاعداد الخاص للمنافسات.....
41	2-3 مرحلة المنافسات.....
42	2-4 المرحلة الإنتقالية.....
42	3- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.....
42	3-1 مكونات اللياقة البدنية للاعب كرة القدم الحديثة.....
42	3-1-1 التحمل (المدامة).....
44	3-1-2 السرعة.....
44	3-1-3 المرونة.....
45	3-1-4 الرشاقة.....
46	3-1-5 القوة.....
47	3-1-6 تصنيفات القوة.....
52	3-2 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية.....
55	4- آليات تسريع عمليات استعادة الاستشفاء بعد التدريب و المنافسات.....
55	4-1 الاسترخاء أو التهدئة بعد التدريبات الرياضية.....
55	4-2 الراحة وعدم القيام بالأعمال المتعبة بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية.....

56	3-4 استخدام وسائل استعادة الاستشفاء.....
56	4-4 فترات النوم الكافية.....
57	5-4 شرب كمية كافية من الماء أثناء وبعد التدريب.....
57	6-4 التناسق الزمني بين الوحدة التدريبية وفترات استعادة الشفاء كافية.....
58	7-4 التغذية لاستعادة مصادر الطاقة.....

الفصل الثاني: المتطلبات الفيزيولوجية في كرة القدم

64	1- المتطلبات الفيزيولوجية في كرة القدم.....
64	1-1 استجابات الجهاز الدوري (القلبي الوعائي) لتأثيرات الجهد البدني والتدريب.....
65	1-1-1 استجابات معدل النبض.....
65	1-1-2 العوامل المؤثرة على نبض القلب.....
66	1-1-3 قياس معدل القلب.....
68	1-1-4 الاستجابة والتكيف في حجم القلب.....
69	1-1-5 تأثير نوعية التدريب الرياضي على استجابات معدل القلب.....
69	1-1-6 زيادة حجم الضربة في التدريب.....
70	1-1-7 الدفع القلبي.....
71	2-1 الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2max.....
71	2-1-1 اللياقة الهوائية.....
72	2-1-2 طرق قياس اللياقة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.....
74	3-1 السرعة الهوائية القصوى (vam).....
74	3-1-1 تعريفات.....
75	3-1-2 المدة المحددة للبقاء على نسبة معينة من السرعة الهوائية القصوى.....
75	3-3-1 مصدر السرعة الهوائية القصوى (VAM).....
75	3-1-4 السرعة الهوائية القصوى وتأكد المستوى.....
75	3-1-5 العوامل المحددة لسرعة الهوائية القصوى (VAM).....
76	3-1-6 أنواع السرعة الهوائية القصوى (VAM).....
77	3-1-7 تطوير السرعة الهوائية القصوى (VAM).....
78	4-1 المنافسة و النقص في الجانب التنفسي.....
79	5-1 أنظمة إنتاج الطاقة في النشاط البدني و الرياضي.....
80	5-1-1 الآلية الطاقوية اللاهوائية.....
82	5-1-2 الآلية الطاقوية الهوائية (نظام الأوكسجين).....
83	5-1-3 الاسترجاع والإستشفاء البدني.....
84	5-1-4 شدة المجهود البدني.....
84	2- الاختبارات و التقييم الرياضي.....
84	2-1 تعريف الاختبار.....
85	2-2 أنماط اختبارات الجهد البدني.....
85	2-2-1 الاختبارات البدنية وفقا لنظم إنتاج الطاقة.....
88	2-3 أهمية الاختبارات و المقاييس للمدرب الرياضي.....
88	2-4 التقييم البدني للاعب كرة القدم.....

الفصل الثالث : المنافسة الرياضية في كرة القدم

92	تمهيد.....
93	1- المنافسة الرياضية.....
93	1-1 تعريف المنافسة.....
93	1-2-1 التعريف بكرة القدم.....
93	2-2-1 قوانين كرة القدم.....
94	3-2-1 المهارات الأساسية في كرة القدم.....
94	1-3-2-1 المهارات الأساسية بدون كرة.....
95	2-3-2-1 المهارات الأساسية بالكرة.....
102	3-1 حمل المنافسة الرياضية.....
103	3-1-1 أنواع حمل المنافسة الرياضية.....

1031-1-3-1 الحمل الخارجي
1032-1-3-1 الحمل الداخلي
1032-3-1 العوامل المتحركة في حمل المنافسات
1052-3-1 خصائص حمل المنافسة في كرة القدم
1074-1 طرق اللعب في كرة القدم
1081-5 أنواع المباريات في كرة القدم
1081-5-1 المباريات التحضيرية التجريبية
1082-5-1 المباريات المراقبة لفورمة اللاعبين
1083-5-1 مباريات الرهان
1084-5-1 مباريات الإنتقاء
1096-1 المنافسة و أدوارها
1091-6-1 المنافسة و التطور النوعي في مستوى التفوق الرياضي
1092-6-1 المنافسة كوسيلة تدريبية فعالة
1093-6-1 المنافسة كوسيلة تقييم فعالة
1107-1 علاقة المنافسة بالتدريب
1101-7-1 تكيف الجسم مع مجهودات المنافسة
1102-7-1 الاستعداد البدني أثناء المباريات
1118-1 الإعداد النفسي للمنافسة
1111-8-1 تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية
1112-8-1 أهمية الإعداد النفسي للمنافسة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: إجراءات الدراسة الميدانية

114تمهيد
1151- إجراءات الدراسة الميدانية
1151-1 التجربة الاستطلاعية
1162-1 منهج الدراسة
1163-1 المجال البشري للدراسة الميدانية (عينة البحث)
1164-1 مجتمع الدراسة (عينة البحث):
1175-1 عينة الدراسة
1171-6 ضبط الإجراءات لمتغيرات البحث
1171-6-1 المتغير المستقل
1172-6-1 المتغيرات التابعة
1183-6-1 المتغيرات الدخيلة
1187-1 مجالات البحث
1181-7-1 المجال البشري
1192-7-1 المجال المكاني
1193-7-1 المجال الزمني
1208-1 ضبط متغيرات عيني البحث العينة الأولى والثانية
1219-1 العوامل المتحركة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم
1211-9-1 التحضير البدني
1262-9-1 الحصص التدريبية
1263-9-1 الثقافة الغذائية
12710-1 تحديد المهارات الأساسية والاختبارات البدنية والفسيولوجية والمهارية
12811-1 وسائل البحث و طرق جمع البيانات
12812-1 الوسائل الخاصة بالقياسات و الاختبارات
1281-12-1 الوسائل الخاصة بالقياسات الأنتروبومترية
1292-12-1 الوسائل الخاصة بإنجاز المهام المنهجية و الإختبارات البدنية والفسيولوجية
13013-1 القياسات الأنتروبومترية و الاختبارات البدنية و الفزيولوجية
1301-13-1 القياسات الأنتروبومترية

1302-13-1 الاختبارات البدنية.
1301-2-13-1 اختبار 30 متر سرعة.
1312-2-13-1 اختبار رمي الكرة الطبية:
1323-2-13-1 اختبار القفز العمودي لسارجنت.
1334-2-13-1 اختبار الحجل على رجل واحدة مسافة 30 م.
1343-13-1 الاختبارات المهارية.
1341-3-13-1 اختبار التصويب.
1352-3-13-1 اختبار رمية التماس.
1353-3-13-1 اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الحواجز.
1364-13-1 قياس المتغيرات الفزيولوجية.
1361-4-13-1 اختبار yo-yo.
1372-4-13-1 حساب قيمة الحد الأقصى للأوكسجين.
1373-4-13-1 قياس النض القلبي خلال الاسترجاع.
1384-4-13-1 اختبار Ruffier Dickson لقياس قدرة الاسترجاع.
13914-1 الأسس العلمية للاختبارات.
1391-14-1 الثبات.
1392-14-1 الصدق.
1403-14-1 الموضوعية.
14215-1 المعالجات الإحصائية.
14415-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والفيسيولوجية والمهارية القبلية لعينتي البحث.
1441-15-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية للعينة الأولى والثانية في الاختبار القبلي.
1472-15-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية للعينة الأولى والثانية في الاختبار القبلي.
1493-15-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفيسيولوجية للعينة الأولى والثانية في الاختبار القبلي.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

1541- عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية و المهارية و الفيسيولوجية القبلية والبعدية لعينتي البحث.
1541-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية.
1672-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفيسيولوجية.
1783-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية.
1862- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
1861-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
1902-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
1933-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.
198الاستنتاجات.
199الاقتراحات.
202الخاتمة.

المراجع

204قائمة المراجع باللغة العربية.
209قائمة المراجع باللغة الأجنبية.
الملاحق

لقد أخذ التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة منعطفاً جديداً وفنا متفرداً وقد أشار **ببيب غوارديولا 2014** "على أن لكل مدرب الحق في تجسيد فنه على كرة القدم....، أما المنافسة فهي المعيار الذي يقيم هذا الفن".

حيث نهج التدريب نهجاً علمياً سليماً هذا النهج بني على إمكانية الاستفادة من مختلف العلوم الإنسانية، والتطور التكنولوجي الحاصل لكونهم المجالات التي تستهدف القدرات البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد تلك العلوم أثرت تأثيراً إيجابياً في تطوير التدريب الرياضي، والذي يعمل هذا الأخير على رفع الانجاز عند الرياضيين للوصول إلى مستويات لياقة عالية في النشاط التخصصي الممارس (**مهني حسين البشتاوي، 2005، ص 05**).

و لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي لاقى اهتماماً علمياً بوصفها الأكثر شعبية في العالم مما جعل المختصين يسعون دائماً إلى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين في نواحي الإعداد المختلفة و خصوصاً الإعداد البدني والفيسيولوجي (المتطلبات البدنية والفيسيولوجية)، وكذلك الإعداد المهاري (المتطلبات المهارية) التي تعد الجسر الذي يربط بين متطلبات الأداء الخططي خلال المنافسات، وهذا التكامل جاء نتيجة التخطيط العلمي السليم للمراحل التدريبية والذي يؤدي أيضاً إلى تحسن الأداء، وكذلك باتباع الطرائق العلمية الحديثة ومن تلك الطرائق تقويم أداء اللاعبين والذي نقصد به نتيجته أداء كل لاعب على حدة خلال التدريب أو المباراة، وذلك من خلال أداء القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالعبة" (**بسطويسي أحمد 2007، ص 21**).

لذا فإن عملية متابعة الأداء البدني و المهاري يحظى بأهمية كبيرة خلال مراحل التحضير وكذلك المنافسات، فهو بشكل عام يعد وسيلة فعالة في تحديد مدى فاعلية ونجاح المناهج المستخدمة في عمليات التدريب والمنافسات، وان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لكرة القدم يتطلب الحصول على المعلومات الكاملة والدقيقة حول أداء ونشاط اللاعبين في جميع حالات اللعب والفترات سواء في فترتي الإعداد العام والخاص أو فترات المنافسات أو الفترة الانتقالية.

وأشار **عبد العظيم سيف** "على أن المباريات في كرة القدم هي المؤشر الحقيقي الدال على مستوى اللاعبين بدنياً، وظيفياً، حركياً،... الخ" (**عبد العظيم سيف 2010، ص 07**).

وهذا ما جعل المختصين في مجال كرة القدم يلجئون إلى تحليل هذا النشاط حيث يعد من الوسائل التي تدفع العملية التدريبية إلى الأمام وتعمل على تطويرها، لكونها من الوسائل الفعالة لرفع مستوى الأداء من خلال تحديد كمي وكيفي لحركة الفريق أثناء اللعب (**ظافر أحمد منصور 2010، ص 70**)، ففي البحث عن أهم التغيرات البدنية التي طرأت على عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الحديثة، فمن خلال التحليل الذي قام به **COMITTI 2002** في الدول الإسكندنافية أن لاعبي كرة القدم يقومون بـ 120-200 جري سريع ويقطعون مسافة 9-15 كلم في المباراة الواحدة هذه المسافات تقطع بشدة 80-90% من النبض القلبي، وقد قام بإحصاء 1000-1200 حركة تتميز بتغيير

سريع للاتجاهات وكذلك 100-120 حركة شديدة خلال المباراة الواحدة، مدة هذه الحركات "1 إلى 4" فبعد هذا التحليل يتبين أن الجهد أثناء المنافسات يصل الى أقصاه، حيث وجد **Cazorla 2006** من خلال تحليل مباريات البطولة الفرنسية للدرجة 1 و 2 الإحصائيات التالية: الانطلاقات السريعة أكثر من 120 حركة سريعة من نوع الجهد القصير وذو الشدة العالية، استرجاع الكرة عن طريق الدحرجة 5.6+ - 2.5 مرة، ضرب الكرة بالرأس: 11+ - 2.8 مرة، المراوغة: 13.3+ - 10.2 مرة، الصراع دون كرة 28.9 + - 5.1 مرة، الصراع بالكرة: 26.9+ - 4.8 مرة

ويضيف **Bernard Turpin 2002** نقلا عن **Dufon** أن زيادة دقات القلب عند المجهودات ذات الشدة العالية من 2-3 ثوان، أيضا فيما يخص الجري السريع الذي كان يقدر ب 70 حركة جري في كل مباراة سنة 1947 وأصبح يقدر ب 185 حركة جري سنة 1985 .

ويذكر **Bangasbo 2008** أن المدربين خلال تنظيم وتحضير البرامج التدريبية يأخذون بعين الاعتبار المتطلبات الحديثة والخصائص المرتبطة بنشاط لاعب كرة القدم خلال المنافسة، ويرى **Frederic Lambertin 2000** أن الدراسات الحديثة أثبتت زيادة معدل المجهودات والحركات ذات الشدة العالية والمدة القصيرة، لذلك على اللاعب التصرف بسرعة وقوة، وقد أثبت "كازورلا **Cazorla**" في دراسته سنة 1998 أن هذا النوع من الجهد قد ارتفع من 80% إلى 119%، بزيادة 40% تقريبا، كذلك زيادة صفة القوة المميزة بالسرعة وهذا راجع إلى نوعية التدريب، ولقد أجريت بعض الإحصائيات سنة 2000 بينت نسبة بعض الحركات القصيرة والمفاجئة خلال المباراة: 72-109 تسارعات مفاجئة من بينها 40% جري سريع 0-5 م و 30% جري سريع 5-10 م، 40-70 تغيير جهة، 11 رمية رأسية وأن كل حركة مفاجئة تعاد بعد كل 43 ثانية.

من خلال هذه النتائج يرى أن رياضة كرة القدم والتي كانت تعتبر رياضة تحمل باعتبار زمن المباراة الكبير، إلا أن التحليل الذي قام به الباحثون يجعلنا نغير هذا المفهوم لنقول أن كرة القدم أصبحت رياضة انفجارية بامتياز (قاسمي عبد المالك 2012، ص 55).

ويعتبر الجانب الفيزيولوجي من الجوانب المهمة لتطوير التدريب الرياضي وتقنين الأحمال التدريبية والارتفاع بمستوى اللاعب أثناء المنافسات، حيث سلك المختصون نهجا آخر في تحليل مباريات كرة القدم، تحليل يغوص في الجانب الفيسيولوجي، وذلك عبر الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة في معاينة المباريات واستعملوا في ذلك أجهزة دقيقة ك **Gps sport, Amisco, prosone**... وغيرها، من أجل اعطاء وبشكل دقيق للمظاهر الفيسيولوجية التي تميز نشاط كرة القدم، حيث أن دوام مباراة في كرة القدم لمدة "90 د أوصل الخبراء الى وجود مصطلح فيسيولوجي جديد ألا وهو السرعة الهوائية القصوى التي تعد السلاح الأول للاعب كرة القدم الحديثة .

ويلاحظ أن كرة القدم الحديثة أصبحت تركز على المتطلبات البدنية خاصة السرعة والقوة لأنهما تساعدان اللاعبين على التمتع وإعادة التمتع، وفتح الثغرات لدى الخصم وإحداث الزيادة العددية في مناطق الهجوم، وتتميز لعبة كرة القدم بمجهودات متقطعة أي تتابع لمجهودات مفاجئة (صغيرة المدة) تتكرر كثيرا مفصولة بمراحل للاسترجاع أغلبها إيجابية، وقد بينت أبحاث **GillesCometti** أن الحركات المحددة خلال مباراة لكرة القدم تكون من خلال المجهودات الانفجارية.

ومن هذا المنظور يؤكد **Houiller G2007** إلى أن نشاط كرة القدم الحديثة لا يتوقف عن التطور في مختلف الجوانب التقنية، التكتيكية، النفسية، وخاصة البدنية منها، وهذا ما يحتم على اللاعب حسب **2002Bernard** أن يكون قويا وسريعا في ذات الوقت، حيث أنه إذا قمنا في المنافسات الرياضية بحركات مفاجئة وسريعة ونكرها كثيرا فسيكون لها تأثير على الجانب الفيزيولوجي والبدني لدى لاعب كرة القدم حيث أثبتت الدراسات أن السرعة الهوائية القصوى تعد العامل الذي يتحكم في نشاط كرة القدم الحديثة من الناحية الوظيفية وكذلك القدرة السريعة على الإسترجاع (**Bernard Turpin2002, p10**).

يبرز من هذه الشهادات الحية لخبراء الميدان أهمية الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم والملاحظ هو التركيز على صفتي القوة والسرعة وكذلك السرعة الهوائية القصوى لما لهم علاقة مباشرة في الأداء المهاري خلال المنافسات، مما دفع بالباحثين والمدربين إلى اختيار طرق حديثة لمتابعة وتقييم الجانب البدني والفيزيولوجي والمهاري وتأثيرهم في تطوير الانجازات الرياضية، وقد أشار **عبد الودود2011** في دراسته " أن كل تطور تنشده إليه لعبة كرة القدم يقتضي عملا بدنيا نوعيا دقيقا يعتمد على القاعدة العلمية الصحيحة التي تبنى على عدة جوانب منها الجانب الفيزيولوجي الذي يدرس التغيرات التي تطرأ على اللاعب خلال مراحل التحضير البدني ومراحل المنافسة، ويجاول الباحثون تجريب واقتراح مختلف الوسائل التدريبية العلمية والعملية لتزويد المدربين بها (**عبد الودود أحمد الزبيدي، عدي محمود البياتي، 2011، ص83**).

إن المتطلع والملاحظ لكرة القدم الجزائرية في المباريات والبطولة الوطنية يلاحظ تذبذب النتائج الرياضية، حيث يشير **علي بن قوة 2004**" إلى أن ضعف المستوى المهاري والبدني للاعب الجزائري، يكمن في عدم وجود برامج مخطط لها وفق أسس علمية تهتم بمتابعة وتقييم مستوى اللاعب وأن الوصول بهم إلى الانجاز الرياضي يتطلب إيجاد متابعة علمية كحلول لرفع مستواهم مقارنة بأقرانهم خلال مراحل المنافسة "

لكن من خلال مشاهدتنا للمنافسات الوطنية نلاحظ أن كرة القدم الجزائرية لا ترقى إلا ما وصلت إليه كرة القدم في بعض الدول الأوروبية، ولا يختلف ذلك عن ما هو عليها الحال في القسم الأول المحترف إذ أن المتتبع للمباريات يلاحظ أن مستوى الأداء ليس في المستوى المطلوب خاصة من الناحية البدنية أساسا والمهارية مع نهاية مرحلة الذهاب خلال المنافسات، وقد يعود ذلك إلى غياب التحضير الجيد من جهة والى حمل المنافسات من جهة أخرى لأن توزيع المهام

والأداء بين اللاعبين الأساسيين و الاحتياطين أمر مهم لتكامل أداء الفريق و توفير الجهد في لعبة كرة القدم خلال الموسم ونظرا للأهمية التي تكتسبها مرحلة المنافسات في تقييم اللاعب بدنيا ومهاريا ووضيفيا الأمر الذي دفع بالباحث إلى دراسة هذا الموضوع وذلك بدراسة أثر حمل المنافسات على بعض المتطلبات البدنية والفيسيولوجية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم وسنقوم في هذه الدراسة بتقسيم الدراسة إلى:

الجانب التمهيدي: تم تقسيمه إلى فصلين:

الفصل الأول: سنتطرق فيه: طرح الإشكالات، التساؤلات الجزئية، عرض الفرضيات وإبراز أهمية وأهداف الدراسة، وأسباب اختيارنا للموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات.

الفصل الثاني: تم في هذا الفصل عرض مجموعة من الدراسات السابقة و المشاهدة وتم تقسيمها إلى الدراسات العربية و الأجنبية، كما تم في هذا الفصل التعليق على الدراسات و التعرف على أوجه الشبه و الاختلاف بين الدراسات إضافة إلى تحديد العناصر التي استفاد منها الباحث.

الجانب النظري: تم تقسيمه إلى ثلاث فصول :

الفصل الأول: متطلبات كرة القدم الحديثة.

الفصل الثاني: المتطلبات الفيزيولوجية في كرة القدم.

الفصل الثالث: المنافسة الرياضية في كرة القدم.

الجانب التطبيقي: فقد تضمن فصلين:

الفصل الأول: خصصناه لإجراءات الدراسة الميدانية حيث ألقينا فيه الضوء على المنهج المستخدم و العينة و حدود الدراسة، بالإضافة إلى وسائل البحث و طرق جمع المعلومات حيث تم عرض كل الاختبارات البدنية في هذا البحث ، وكذا الأساليب الإحصائية.

الفصل الثاني: تم فيه عرض و مناقشة نتائج الدراسة من خلال الجداول و التمثيلات البيانية، و في الأخير الاستنتاج العام و اقتراحات البحث.

تأثير حمل المنافسات على بعض المتطلبات البدنية والفيسيولوجية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم أكابر أثناء مرحلة الذهاب .

دراسة ميدانية على فريق (اتحاد الشاوية) أكابر (20-35) سنة.

ملخص الدراسة:

كان الهدف من الدراسة هو معرفة تأثير حمل كثافة المنافسات على بعض العناصر البدنية و الفيسيولوجية والمهارية واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الدراسة وهذا بعد تطبيق برنامج متابعة زمن مشاركة كل لاعب في جميع المباريات التي بلغت (21) مقابلة 6 مقابلات خاصة بتصفيات كأس الجمهورية و (15) مقابلة خاصة بالبطولة بزمن كلي حجمه 2120 دقيقة خلال مرحلة الذهاب ، حيث تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم على مستوى قسم هواة والبالغ عددهم 16 فريق حسب إحصاءات كرة القدم لعام 2018/2019. وتم اختيار العينة بطريقة قصدية و تمثلت في لاعبي كرة القدم أكابر لنادي اتحاد الشاوية عددهم 24 تم تقسيمهم بحسب زمن المشاركة في المباريات إلى عينتين، العينة الأولى هي عينة اللاعبين الأساسيين (نسبة المشاركة فوق 50 % من الزمن الكلي للمنافسات) و العينة الثانية هي عينة اللاعبين الاحتياطيين (نسبة المشاركة أقل من 50 % من الزمن الكلي للمنافسات)، حيث تم تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية والفيسيولوجية والمهارية (القوة، السرعة الانتقالية، السرعة الهوائية، النبض القلبي ، رمية التماس ، تصويب الكرة... الخ) قبل وبعد مرحلة الذهاب وتم ضبط العوامل المؤثرة على الجانب البدني للاعبين وهي: التحضير البدني ، التغذية ، الحصص التدريبية خلال مرحلة الذهاب، وتم تحليل نتائج البحث عن طريق استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة **spss**.

و توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية عند المقارنة بين الاختبارات البدنية القبلية و البعدية لدى العينة الأولى (اللاعبين الأساسيين)، واستنتج الباحث على ان حمل المنافسات أدى الى تزايد القوة الانفجارية للجزء العلوي و السفلي مقارنة باللاعبين الاحتياطيين وكذلك مهارة التصويب و رمية التماس ، كما تؤدي كثافة المنافسات إلى حدوث زيادة في السرعة الهوائية القصوى والاستهلاك الأقصى للأوكسجين وسرعة الأسترجاع لدى اللاعبين الأساسيين مقارنة بالاحتياطيين.

وأوصى الباحث بتنظيم حمولة و اشراك جميع اللاعبين خلال المنافسات (البطولة الوطنية، كأس الجمهورية) حسب جهد اللاعبين للمحافظة النسق والشدة التكتيكية لدى اللاعبين وكذلك الاعتماد على وسائل الاسترجاع المختلفة.

- إجراء دراسات حول كثافة المنافسات على باقي الصفات البدنية والفيسيولوجية والمهارية الأخرى.

الكلمات الدالة: حمل المنافسات، المتطلبات البدنية، المتطلبات الفيسيولوجية، الجانب مهاري ، كرة القدم، صنف أكابر.

The effect of competition intensity on some physical, physiological and skill requirements of Senior footballers during the first half of the season.

A field study on the (Chaouia Union) football team (20-35) years old.

Abstract:

The aim of the study was to find out the effect of competition intensity on some physical, physiological and skill elements. The researcher used the descriptive approach because it suits the nature of the study, and this is after the application of the follow-up program for each player's participation time in all matches that amounted to (21) matches. 6 matches for the Republic Cup qualifiers and (15) tournament matches with a total time of 2120 minutes during the first stage. Where the study population consisted of football players at the level of the amateur section of 16 teams. According to football statistics for the year 2018/2019, the sample was chosen through Purposive sampling. It was represented in the 24 Senior football players of the Chaouia Club, which were divided according to the time of participation in the matches into two samples: the first sample is the starting line-up players sample (participation rate above 50% of the total time of the competition) and the second sample is the reserve players sample (the participation rate is less than 50% of the total competition time). A set of physical, physiological and skill tests (strength, transition velocity, aerobic velocity, heart rate, throw-in, ball correction ... etc) were applied before and after the first half of the season, and the factors affecting the physical side of the players were controlled, namely: physical preparation, diet, training sessions during the first half of the season. The results of the research were analyzed by using the appropriate statistical methods software SPSS.

And the researcher concluded that there are statistically significant differences when comparing the pre and post physical tests of the first sample (the main players).

The researcher concluded that the intensity of the contests led to an increase in the explosive power of the upper and lower parts compared to the reserve players, as well as the skill of correction and throw-in. The intensity of the competition also leads to an increase in the maximum airspeed, maximum oxygen consumption and recovery speed of the main players compared to the reserves.

And the researcher recommended organizing the participation load and involving all players during competitions (the national championship, the Republic Cup) according to the players' effort to maintain the coordination and tactical intensity of the players, as well as relying on the different retrieval methods.

- Conducting studies on competition intensity for other physical, physiological and skillful characteristics.

Key words: Competition Intensity, Physical Requirements, Physiological Requirements, Skill Aspect, Football, Senior Class.

1- إشكالية البحث:

كما أن هناك مجموعة من الأبحاث التي أشارت إلى أن حمل المنافسات الرياضية يعمل على أحداث تغيرات في الجهاز العصبي العضلي وكذلك عمل الوظائف الفيزيولوجية، ويشير العديد من علماء التدريب الرياضي أمثال **ماتيفياف، بلاتوف وفوكس** إلى أن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية هي حجر الأساس لجميع الأنشطة الرياضية، إضافة إلى أن الربط بين المتطلبات البدنية و السرعة الحركية في العضلات يعد من أهم المتطلبات للأداء الرياضي في المستويات العالية وأن الصفات البدنية (**المتطلبات الفسيولوجية**) من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، ويمكن أن نلمس القوة الانفجارية في لعبة كرة القدم عند قيام اللاعب بأداء مهاري كالتصويب نحو المرمى، الارتقاء وقذف الكرة بالرأس أو بالرجل (**شوكت ضياء، 2000، ص220**).

تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية عامة وكرة القدم خاصة إعداد اللاعبين من الناحية البدنية والفسيولوجية، مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة والقدرة على أداءها بشكل ألي وإسترجاع سريع، حيث نجد أن المدربين خلال تنظيم وتحضير البرامج السنوية يأخذون بعين الاعتبار المتطلبات الحديثة الخاصة بنشاط اللاعب خلال المنافسة، فاللاعب عند هبوط مخزونه الفيزيولوجي و مستواه الرياضي لا يمتلك القدرة على تنفيذ نفس الأداء المهاري من خلال مواقف اللعب التنافسية (**Bangasba j 2008 P10**).

ويشير **Weineck (1997)** إلى أن هناك ارتباط دائم بين الجهد البدني خلال مرحلة المنافسات والتكليفات الحاصلة نتيجة هذا الجهد فالرياضي دائم التفاعل مع الأداء المحيط به ،محاو لا الإبقاء على التوازن والتكامل في العمليات الحيوية المنتظمة بداخل جسمه طيلة مرحلة المنافسة رغم كل الظروف التي تحاول العمل في تعطيل هذا التوازن وذلك عن طريق استخدام المخزون الطاقوي وترشيد استهلاكه بإرساله للأعضاء العاملة التي هي الأساس في مقاومة تلك الظروف المحيطة والتي تعيق التقدم البدني، من هنا نجد أن حمل المنافسات قد يحدث تغييرات إما بالزيادة أو النقصان في معدلات بعض العناصر الفيزيولوجية مثل النبض القلي **FC** والاستهلاك الأقصى للأوكسجين (**VO₂max**) والسرعة الهوائية القصوى (**VAM**)، بالإضافة إلى تأثيرها على بعض العناصر البدنية والمهارية نذكر منها القوة والسرعة. (**Weineck Jurgen ,1997 ,P55**)

كما يذكر **مثنى ليث حاتم واخرون 2010** " على القائمين على العملية التدريبية معرفة مستويات الهبوط لدى لاعبيهم خلال مراحل المنافسة والمرحلة الانتقالية التي قد تكون بسبب ضعف التحضير من جهة و حمل المنافسة من جهة أخرى من أجل إعطاء منهاج تدريبي يتناسب مع ومستوى الهبوط الحاصل لدى اللاعبين خلال المرحلة الانتقالية " إن الملاحظ لكرة القدم الجزائرية في المباريات الأخيرة مع نهاية مرحلة الذهاب والإياب من البطولة الوطنية يلاحظ عدم القدرة اللاعبين على الاستمرارية بكفاءة بدنية ومهارية عالية خلال زمن المباراة وضعف مهارة التسديد الحركة ويزيد من

تصلب العضلات ويعمل بالإضافة إلى كثير الإصابات مما يرجع ذلك إما إلى نقص واضح في التحضير العام والخاص من جهة أو حمل المنافسات خلال الدوري والمشاركة في الدورات الرياضية من جهة أخرى , فكثيرا ما نشاهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفريق الخصم وبالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ما تملكه من مؤهلات تقنية تكتيكية وهذا ما يلاحظ خاصة عند الأندية التي تتنافس على أكثر من جبهة (البطولة الوطنية, كأس الجمهورية)، وقد أشار **Bernard2002** "أنه مع مرور الجولات والمباريات يلاحظ ظهور بداية النقص في فاعلية الأداء الحركي و المهاري نتيجة نفاذ المخزون الطاقي وتراجع مستوى اللياقة البدنية للاعب خاصة عندما يعجز المدربون على الموازنة في اشراك اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين بطريقة مقننة" ، حيث يشير **علي بن قوة 2004** "إلى أن ضعف المستوى المهاري والبدني للاعب الجزائري، يكمن في عدم وجود برامج مخطط لها وفق أسس علمية تهتم بمتابعة وتقييم مستوى اللاعب وأن الوصول بهم إلى الانجاز الرياضي يتطلب إيجاد متابعة علمية كحلول لرفع مستواهم مقارنة بأقرانهم خلال مراحل المنافسة" (**علي بن قوة 2004، ص12**)

وهذا ما دفع الباحث في التعرف على هذه المتغيرات ، إذا ما علمنا أن لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي تتطلب جهدا بدني عالي خلال المباراة ، ومن هذا المنطلق تطرقنا إلى الإشكال التالي:

➤ هل توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي و البعدي في تأثير حمل المنافسات أثناء مرحل الذهاب على بعض العناصر البدنية و الفيزيولوجية والمهارية للاعبين الأساسيين والاحتياطيين في كرة القدم أكابر ؟

1-1 التساؤلات الفرعية:

➤ هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في تأثير حمل المنافسات على تحسن بعض المتطلبات البدنية(القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة, السرعة الانتقالية) لصالح اللاعبين الأساسيين ؟

➤ هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في تأثير حمل المنافسات على تحسن بعض المتطلبات الفسيولوجية (السرعة الهوائية vam, الاستهلاك الأقصى vo2max, النبض القلبي FC خلال 2د راحة, قدرة الاسترجاع) لصالح اللاعبين الأساسيين ؟

➤ هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في تأثير حمل المنافسات على تحسن بعض المتطلبات المهارية (رمية التماس، الجري بالكرة، تسديد الكرة) لصالح اللاعبين الأساسيين ؟

2-فرضية البحث:

➤ توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي و البعدي في تأثير حمل المنافسات خلال مرحلة الذهاب على بعض العناصر البدنية و الفيزيولوجية و المهارية للاعبين الأساسيين والاحتياطيين في كرة القدم أكابر.

2-1 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي في تأثير حمل المنافسات على تحسن بعض المتطلبات البدنية(القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة, السرعة الانتقالية) لصالح اللاعبين الأساسيين.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي في تأثير حمل المنافسات على تحسن بعض المتطلبات الفسيولوجية (السرعة الهوائية vam, الاستهلاك الأقصى vo2max, النبض القلبي FC خلال 2د راحة, قدرة الاسترجاع) لصالح اللاعبين الأساسيين.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي في تأثير حمل المنافسات على تحسن بعض المتطلبات المهارة (رمية التماس, الجري بالكرة, تسديد الكرة) لصالح اللاعبين الأساسيين.

3- أسباب اختيار الموضوع :

يسعى المدربون دوما لتحسين أداء رياضيينهم عن طريق وسائل التقويم و برامج التدريب و التغذية وفهم الأسس العلمية لحركة الإنسان وتطبيقاتها و قد ساهمت زيادة المعرفة في مجالات أنواع الاستجابات الفيزيولوجية و إنتاج الطاقة و الاستجابات العضلية في فهم تأثيرات أنواع التدريب والمنافسات المختلفة و بالتالي إعداد اللاعب و تهيئته للأداء الرياضي التنافسي.

ونظرا لأهمية مرحلة المنافسة في تحقيق نتائج جيدة في المستوى العالي نجد أن الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع ان هذه المرحلة تتسم بمتغيرات بدنية وفيزيولوجية ومهارة تعطي لنا مؤشرات عن حالة اللاعب ومدى جاهزيته خلال هذه المرحلة التي تكون نتيجة تكيفات دائمية التي تحدث نتيجة الانتظام في التدريب المبني على اسس علمية وتكون هذه التكيفات متناسبة ولعبة كرة القدم واحدة من الفعاليات التي يتضمن العمل فيها بنظام اللاكتيكي الذي يتبعه ارتفاع في نبضات القلب .

و نظرا لأهمية مرحلة المنافسة في تحقيق النتائج جيدة في المستوى العالي نجد أن الاسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع هو أن جل العمل المهاري والخططي يتطلب استجابة دائمة للمتطلبات البدنية والفيزيولوجية بحسب نوع الرياضة الممارسة ومن اجل ضمان تنفيذ هذه المتطلبات لا بد من اختيار طريقة علمية لمعرفة تأثيراتها خلال المنافسة .

- ✓ الرغبة الشخصية للباحث في معالجة هذا الموضوع.
- ✓ عدم إلمام المدربين بهذه الأنواع من الاختبارات البدنية و الفيزيولوجية والمهارة.
- ✓ نقص البحوث التي تناولت اثر حمل المنافسات على الجانب البدني و الفيزيولوجي لدى اللاعب في الجزائر في حدود اطلاع الباحث.
- ✓ ضعف الأداء لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم الجزائرية خاصة في فترة المنافسات .

4- أهداف البحث:

- ✓ معرفة اثر حمل المنافسات خلال مرحلة الذهاب على بعض العناصر البدنية (القوة والسرعة) عند اللاعبين الأساسيين و الاحتياطيين.
- ✓ تحديد ومعرفة التحولات الحاصلة على بعض العناصر الفيزيولوجية تحت تأثير كثافة المنافسة (قدرة الاسترجاع، ضربات القلب والسرعة الهوائية القصوى و نسبة استهلاك الأوكسجين) لدى اللاعبين الأساسيين و الاحتياطيين.
- ✓ معرفة تأثير كثافة المنافسات على بعض المتطلبات المهارية (رمية التماس، الجري بالكرة، تسديد الكرة)
- ✓ معرفة خصوصية التحولات البدنية و الفيزيولوجية الناتجة على فئة الاكابر .
- ✓ التعرف على الفرق الملاحظ بين الدراسات السابقة والحالية .
- ✓ الكشف عن أسباب تراجع المستوى عند اللاعبين مع نهاية فترة مرحلة المنافسة.

5- أهمية البحث:

يمكننا تلخيص أهداف البحث إلى ما يلي :

- ✓ معرفة مدى ايجابية أو سلبية حمل المنافسات أثناء مرحلة الذهاب على حالة اللاعب البدنية و الفيزيولوجية و المهارية .
- ✓ تزويد العاملين في هذا مجال التدريب بهذا المرجع العلمي الذي سنتطرق اليه في الجانب النظري (الجانب البدني و الفيزيولوجي والمهاري لتدريب).
- ✓ محاولة اقتراح بعض التوصيات و الاقتراحات.
- ✓ ربط المعارف و المعلومات النظرية بالميدان.

6- مهام البحث:

بعد التطرق إلى أهداف البحث قمنا بتحديد المهام التالية:

- ✓ الدراسة التصورية و النظرية المتعلقة بمحقل دراستنا التجريبية.
- ✓ القياسات الانتروبومترية للوزن و الطول ومحيط الفخذ و الذراع لعينتي البحث.
- ✓ القيام بمجموعة من الاختبارات الميدانية الخاصة بتقييم بعض أوجه القوة العضلية والسرعة قبل و بعد مرحلة الذهاب الخاصة بالمنافسة .
- ✓ القيام بمجموعة من الاختبارات الفيسيولوجية والمهارية الخاصة بتقييم بعض المتطلبات الفيسيولوجية والمهارية (FC, vo2max ,vam , قدرة الاسترجاع) قبل و بعد مرحلة الذهاب الخاصة بالمنافسة.
- ✓ مناقشة و تفسير نتائج البحث.

7- تحديد المصطلحات:

7-1 المنافسة الرياضية:

عرف رانير مارتنز 1994 "المنافسة الرياضية هي العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل وهذا الشخص يكون واعى بمحركات المقارنة ويكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة" (محمد حسن علاوي، 2002، ص28).

"هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين" (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص143).

7-2 المتطلبات البدنية :

هي مجموعة صفات بدنية يحتاجها لاعب كرة القدم وتعد كمتطلبات أساسية للأداء المهاري ، حيث يعتبر الهدف الاساسي لتخطيط لأي برنامج تدريبي من اجل تحسين اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم والتي عرفها وليد المولي على أنها مدى توفر العناصر البدنية الأساسية كصفة القوة الخاصة ترفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة(موقف مجدي المولي، 2000، ص244).

7-3 المتطلبات الفزيولوجية:

"هي مجموع التغيرات والتكيف الذي يحدث في أجهزة الجسم المختلفة نتيجة القيام بجهد بدني ، وهذا يعني ان هذه العناصر متعلقة بوظائف أجهزة واعضاء الجسم المختلفة والعمل على ملاحظة التغيرات كزيادة سرعة التنفس، وزيادة سرعة ضربات القلب والدورة الدموية ، وزيادة نشاط الأنزيمات والهرمونات.. الخ"(يوسف لازم كماش، 2000، ص24).

"وعليه فان التعرف على الحقائق والمعلومات من خلال القياسات الفسيولوجية وتطبيقها في التدريب والمنافسة وفق قدرات وقابلية اللاعبين سوف يسهم في الارتقاء بمستوياتهم باعتبارها جزءا مكملا لأي برنامج تدريبي في كرة القدم" (احمد نصر الدين سيد، 2003، ص35) .

7-4 كرة القدم :

هي رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع القفز التصويب... الخ، وتعتبر من الرياضيات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شدة عالية ، تتم بين فريقين كل فريق يتكون من احد عشر لاعب تلعب بكرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 دقيقة على شوطين زمن كل شوط 45 د، ويتخلل المباراة وقت راحة مدته 15 دقيقة يحاول كل فريق منها التسجيل في مرمى الآخر وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس)

فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين (مختار سالم، 1988، ص12).

7-5 الأداء المهاري:

أ/التعريف الاصطلاحي: المهارات الأساسية تعد أساس الأداء خلال مباريات كرة القدم إذ تعتمد بدرجة كبيرة على الجانب البدني فضلا عن أن الإعداد الخططي يبني عليها أيضا ويبدأ التدريب عليها في السن المبكرة وتستمر حتى اعتزال اللاعب، إذ لا تخلو وحدة تدريبية من تمارين تهدف أساسا لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعب (مُحَمَّد عبده صالح، واخرون، 1994، ص24).

ب/إجرائيا:

يعتمد الأداء المهاري على استخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب، وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة وتحت ضغط الخصم في مساحات الملعب المختلفة، كذلك يجب أن تنمي المهارات بالشكل التي تستخدم فيه المهارات في مواقف تكتيكية معينة أثناء المباراة.

7-6 صنف أكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الانسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث ان الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والادوار الاجتماعية (حسن عبد الجواد، 1977، ص25-27).

7-7 اللاعب البديل:

هو اللاعب الذي يلعب أقل من نصف مباريات الموسم (Bernard TURPIN, 2002).

7-8 اللاعب الأساسي:

هو اللاعب الذي يلعب أكبر من نصف مباريات الموسم (Bernard TURPIN, 2002).

تمهيد:

أشار مجموعة من الباحثين إلى أن كثافة المنافسات ينتج عنه مجموعة من التحولات البدنية و الفيسيولوجية ، وهذا ما يجعلنا نتطرق إلى مجموعة من البحوث السابقة المتعلقة بموضوع بحثنا حول تأثير كثافات المنافسات على البعض التحولات البدنية و الفيسيولوجية و المهارة لدى الرياضيين و التي جاءت بنتائج مختلفة حسب نوعية الدراسة و ظروفها، وبالتالي سوف نشير إلى بعض الدراسات التي لها علاقة ومثابفة لبحثنا هذا.

تضمن باب الدراسات السابقة و المثابفة عرضا ملخصا لـ 24 بحثا، بين رسالات و دراسات منشورة ، كما قام الباحث بتقسيم هذه الدراسات إلى قسمين :

1- الدراسات السابقة والمثابفة:

1-1 الدراسات العربية:

1-1-1 دراسة موسى روام 2017 بعنوان بناء معايير بدنية ومهارة لانتقاء لاعبي النخبة في كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.

ومن خلال دراسته أجاب الباحث على التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل يمكن بناء معايير ومستويات بدنية ومهارة خاصة بفئة الناشئين(15-16) سنة لأندية الرابطة الجهوية لكرة القدم؟

وقد قام الباحث بدراسة على عينة قدرت بـ 100 لاعب ناشئ يمثلون 5 رابطة جهوية لكرة القدم من كل رابطة 20 لاعب، باستثناء حراس المرمى، وكانت الرابطة كالتالي: رابطة الجزائر، رابطة البليدة، رابطة ورقلة، رابطة قسنطينة، رابطة سعيدة، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي الملائم لهكذا دراسات.

أما أدوات جمع البيانات والمعلومات فقد تمثلت في حقيبة اختبارات بدنية ومهارة، حيث استخدم الاختبارات البدنية التالية : المرونة (ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل، السرعة 30م، القوة الانفجارية (سارجنت)، الرشاقة (اختبار بارو)، أما الاختبارات المهارة فقد شملت مختلف المهارات الأساسية في كرة القدم:(الجري بالكرة، رمية التماس، التمير، السيطرة على الكرة، التصويب، ضرب الكرة بالرأس)، ولمعالجة البيانات احصائيا استخدم الباحث الأساليب التالية: معامل الارتباط بيرسون، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، الرتب المئوية من أجل تحديد المستويات المعيارية.

وقد توصل الباحث من خلال دراسته الى بناء مستويات معيارية بدنية خاصة بفئة الناشئين(15-16) سنة لأندية الرابطة الجهوية لكرة القدم.

وأوصى الباحث بما يلي:

✓ ضرورة اعتماد المدربين للاختبارات البدنية والمهارية المختارة لناشئ كرة القدم سواء عند الانتقاء للفرق الوطنية أو الأندية.

✓ استفادة المدربين من الاختبارات المقننة والمستويات المعيارية التي توصلت اليها الدراسة لأهميتها في عملية التقييم.

1-1-2 دراسة بن نعمة بن عودة 2018 بعنوان تحديد مستويات معيارية لبعض المحددات البدنية والمهارية لاختيار لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة رسالة دكتوراه، جامعة مستغانم.

وقد كانت اشكالية الدراسة كالآتي:

✓ هل وضع مستويات معيارية لبعض المحددات البدنية والمهارية كفيلا باختيار أفضل لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة؟
وقد قام الباحث بدراسة على عينة قوامها 198 لاعبا ينتمون الى 11 نادي مسجل في الموسم الرياضي 2016/2017 الناشطين في الرابطة الجهوية الغربية والتي ضمت ولايات وهران، مستغانم، معسكر، بلعباس، تلمسان، غليزان، سعيدة، تيارت، بشار، واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي الملائم لهذه الدراسات، معتمدا في ذلك على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية التي شكلت جمع البيانات والمعلومات، أما الاختبارات البدنية فقد كانت كالآتي: اختبار مرونة الجذع، اختبار 20 اختبار بارو للرشاقة، اختبار القفز العريض، اختبار السرعة، للتحمل، في حين جاءت الاختبارات المهارية على النحو الآتي (اختبار اخماد الكرة، الجري بالكرة، دقة التهديف، دقة التمرير)، وللمعالجة الاحصائية استعمل الباحث الأساليب الاحصائية التالية: النسب المئوية، اختبار كاف تربيع، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط بيرسون، ت ستيودنت لعينتين مستقلتين ومتساويتين، الدرجة المعيارية، المستويات المعيارية.

وقد توصل الباحث الى النتائج التالية: التوصل الى مستويات المعيارية لبعض المحددات البدنية والمهارية يدعم اختيار أفضل العناصر في كرة القدم تحت 20 سنة.

وأوصى بما يلي:

✓ ضرورة تكوين المدربين وفق الأساليب العلمية الحديثة للتدريب ومن بينها طرق الاختيار.

✓ الاستفادة من نتائج هذا البحث وغيره من البحوث كنموذج علمي للاختيار.

✓ العمل على تحديد مستويات معيارية لكل الفئات الشبانية وفق عينة بحث أكبر تكون مرجعا للعمل.

1-1-3 دراسة عمر خليل مُجد 2011 بعنوان "بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين).

ومن أهداف هذه الدراسة التي سعى الباحث إلى تحقيقها نجد: التعرف على مستوى المتغيرات البدنية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية لفلسطين، وبناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي الملائم لهذه الدراسات وتكون مجتمع الدراسة من فرق الناشئين لأندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية والبالغ عدد الناشئين فيها 304 لاعب يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لسنة 2010-2011 وتكونت عينة الدراسة من 145 ناشئ يمثلون 8 أندية من أصل 12 نادي أي بنسبة % 51، واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية من أجل تحديد مستويات معيارية لهذه الصفات. أهم النتائج المتوصل إليها:

- ✓ انخفاض مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين.
- ✓ التوصل إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئوية للمتغيرات البدنية
- ✓ التوصل إلى بناء مستويات معيارية للمتغيرات المهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين.

وفي ضوء الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- ✓ اعتماد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم المستويات المعيارية التي توصل إليها في الدراسة وتعميمها على الأندية الرياضية للاستفادة منها في القياس والتقييم والتصنيف والتوجيه والتنبؤ والانتقاء لمجتمع البحث.
- ✓ ضرورة اعتماد المدربين للاختبارات المختارة للمتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم عند تقييم المستويات المعيارية لهذه الدراسة.
- ✓ ضرورة اختيار مدربي الفئات الشبانية ذوي كفاءة عالية.

1-1-4 دراسة مجيد جاسب حسين واخرون 2010 بعنوان "تقويم أداء لاعبي كرة القدم مهاريا خلال نهاية مرحلة المنافسة وبداية المرحلة الانتقالية".

هدفت الدراسة الى التعرف على المستوى المهاري للاعبي كرة القدم خلال نهاية مرحلة المنافسة وبداية المرحلة الانتقالية كذلك التعرف على نسب فقدان اثر التدريب خلال نهاية مرحلة المنافسة وبداية المرحلة الانتقالية تبعيا، وكذلك المقارنة بين نسب الانخفاض خلال الفترة الانتقالية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي .

حيث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

✓ مستوى الهبوط بالأداء المهاري لدى اللاعبين الاحتياطيين عكس الأساسيين الذي لوحظ تحسن جزئي بعد انتهاء الأسبوعين الأخيرين من مرحلة المنافسة وفي جميع الاختبارات .

وكانت اهم التوصيات :

✓ على القائمين على عملية التدريبية معرفة مستويات الهبوط لدى اللاعبين الاحتياطيين من اجل إعطاء منهاج تدريبي يتناسب ومستوى الهبوط الحاصل لدى اللاعبين.

✓ ضرورة وضع مقياس عام ولكل فعالية رياضية حول أعلى مستوى يحتفظ به اللاعب وأدنى مستوى له بالهبوط خلال الفترات الانتقالية من اجل أن يستفيد منه القائمين على العملية التدريبية في وضع برامجهم ومنهجهم خلال فترات الإعداد العام.

1-1-5 دراسة مثنى ليث حاتم واخرون 2010 بعنوان " تقويم بعض مكونات الأداء البدني للاعب كرة القدم خلال الفترة الانتقالية".

هدفت الدراسة إلى تقويم بعض مكونات الأداء البدني الخاصة بلاعب كرة القدم خلال الفترة الانتقالية لدى أفراد عينة البحث، وكذلك المقارنة بين نسب التحسن خلال الفترة الانتقالية وبين بعض مكونات الأداء البدني الخاصة بلاعب كرة القدم، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة المشكلة المراد حلها أما عن مجتمع وعينة البحث قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية والتي شملت 12 لاعب أساسي من نادي نفط ميسان المتقدمين في لعبة كرة القدم للموسم الرياضي 2010/2009، وقد استغرقت التجربة الرئيسية ستة أسابيع تؤدي الاختبارات (سارجنت، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية.. الخ) مرة واحدة كل أسبوعين أي هناك أربعة مراحل لتجربة الاستطلاعية وهي :

— المرحلة الأولى بتاريخ 2010 /04/02

— المرحلة الثانية بتاريخ 2010 /04/16

— المرحلة الثالثة بتاريخ 2010/04/30

— المرحلة الرابعة بتاريخ 2010/05/30

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

✓ أن مستوى الأداء البدني تحسن في المرحلة الأخيرة لمنافسات لدى اللاعبين الأساسيين.

✓ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للاختبارات المستخدمة بالبحث خلال المراحل البحث.

✓ مستوى التحسن بمكونات الأداء البدني لدى اللاعبين بدأ خلال المراحل الأولى.

التوصيات:

- ✓ اجراء بحوث ميدانية في تطوير الأداء البدني بلعبة كرة القدم.
- ✓ على القائمين على العملية التدريبية معرفة مستويات الهبوط لدى لاعبيهم من أجل إعطاء مناهج تدريبي يتناسب مع ومستوى الهبوط الحاصل لدى اللاعبين.
- ✓ الاستمرار في بحوث تعنى بوسائل تقويمية جديدة وملكونات بدنية أخرى والعباب أخرى.

1-1-6 دراسة م.د صادق جعفر محمود 2016 بعنوان "تأثير استخدام تمارينات قوة خاصة في بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

هدفت الدراسة لإعداد تمارينات القوة خاصة والتعرف على تأثير تمارين القوة الخاصة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم حيث افترض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبيّة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وهذا ملائمتة لطبيعة البحث أما عن مجتمع وعينة البحث حيث تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الصناعة الرياضي فئة الناشئين للأعمار (14-16) سنة والبالغ عدد (26) لاعبا، أما عينة البحث فتكونت من (20) لاعبا، وقسمت إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (10) لاعبين وتم استبعاد (6) لاعبين للدراسة الاستطلاعية و(3) لاعبين كونهم حراس المرمى، أما عن تكافؤ عينة البحث فقد تم من خلال التكافؤ في القدرات البدنية والمهارية (القوة الانفجارية للرجلين" القفز العمودي من الثبات"، السرعة الإنتقالية "الركض 30م من البدء العالي"، القوة المميزة بالسرعة للرجلين" القفز على ساق واحدة لمسافة 30م"، دقة التمرير المتنوع "القصير-المتوسط- الطويل"، التهديف "دحرجة الكرة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى"، الجري بالكرة "اختبار الجري بالكرة لمسافة 50م"). فيما يخص البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبيّة فقد كانت (8) أسابيع بواقع (2) دورتين متوسطتين وبواقع (4) دورات صغرى و(3) وحدات تدريبيّة في الدورة الصغرى الواحدة، أما عن تموج الحمل في الدورة المتوسطة (1:3) وبطريقة التدريب التكراري والشدة بالعمل الأقصى.

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:أحدثت تمارينات القوة الخاصة والمتضمنة الجانبين البدني والمهاري في البرنامج التدريبي تطورا في جميع القدرات البدنية والمهارية قيد البحث، أدى المنهج المعد من قبل المدرب إلى تطوير قدرات البدنية والمهارية التي تناولها الباحث وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة التجريبية، في الأخير أوصى الباحث إمكانية استخدام تمارينات القوة الخاصة والمتضمنة في محتواها الجانبين البدني والمهاري في تدريب لاعب كرة القدم للناشئين مع إمكانية استخدام طريقة التدريب التكراري وإتباع مبدأ التدرج عند تخطيط المنهج وهذا لتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.

1-1-7 عبد الكاظم جبار السوداني 2014 بعنوان "تأثير طريقة المنافسة في تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم الشباب.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريبات الحديثة بطريقة المنافسة في تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم الشباب وإعداد برنامج تدريبي الغرض منه تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبي الشباب بكرة القدم، وأيضاً التعرف على الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

وتكمن مشكلة الدراسة من خلال تساؤل عن مدى تأثير التدريبات الحديثة المتبعة من قبل الباحث في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم للشباب، فتطرح فرضيات للدراسة نذكر منها التدريبات الحديثة تطور من مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم، وأيضاً أن التدريبات الحديثة تساهم في تطور مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم، التدريبات الحديثة تعمل على تطوير الجانب التكتيكي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

وعليه يكون منهج الدراسة باستخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة، كما تكون عينة الدراسة قد شملت الدراسة على عينة وهم لاعبو نادي نفط الجنوب الرياضي للموسم والذي بلغ عددهم (30) لاعبا مقسمين لمجموعتين مجموعة تجريبية وضابطة بواقع (15) لاعب في كل مجموعة وتم اختيار العينة بطريقة عمدية واجراء مجموعة من الاختبارات مهارية (التهديف القريب، ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس، قوة ودقة مهارة التصويب، دقة التصويب البعيد) على هذه العينة.

فكانت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على المهارات الأساسية قيد البحث، وأن إتباع التدريبات الحديثة أدى إلى الرغبة والمتعة والتشويق في التدريب والابتعاد عن الملل والروتين التدريبي في الوقوف لأداء الدور في الأداء.

1-1-8 دراسة ضياء الدين جواد كاظم 2012 بعنوان " تأثير تمرينات مركبة (بدنية - مهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية بكرة القدم "

يهدف البحث إلى إعداد تمرينات مركبة (بدنية،مهارة) لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم، كما يهدف إلى التعرف على تأثير التمرينات المركبة (البدنية،المهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم (قيد البحث)، فيما افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية ولصالح الاختبار البعدي، كما تضمن مجتمع البحث لاعبي كرة القدم من فئة الشباب المسجلين في الإتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي(2010- 2011) والمشاركين في دوري الشباب، فيما كانت عينة البحث(12)لاعب من لاعبي فريق نادي الطلبة لفئة الشباب. وقد اعتمد الباحث في المعالجة الإحصائية على اختبار Tستودنت، معامل الارتباط لبيرسون، الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي.

ولقد توصل الباحث إلى أن التمرينات المركبة التي استخدمها الباحث أثرياً إيجابياً في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين الشباب بكرة القدم، كما أدت التمرينات المركبة التي استخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي إلى تطوير القدرات البدنية بكرة القدم، (تحمل القوة، وتحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار)، إذ أن أكبر قيمة معنوية ظهرت لدى أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية، كانت في قدرات (تحمل السرعة ثم تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة بالرجل اليمين وللرجل اليسار) وهذا ينسجم مع احتياجات لاعبي كرة القدم لهذه القدرات في أثناء المباراة.

1-1-9 دراسة منصور بن ناصر بن محمد الصويان (2006) بعنوان معرفة المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين (أكابر).

يهدف البحث إلى معرفة المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين (أكابر)، بالإضافة إلى وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسة المسحية، حيث اختبرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من 188 لاعبا سعوديا يمثلون لاعبي السبع الفريق الأول في سلم الترتيب النهائي لأندية دوري ممتاز (أكابر) لكرة القدم، حيث أستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات (إختبار المرونة، إختبار القدرة العضلية، إختبار السرعة، إختبار الرشاقة، إختبار التحمل العضلي، إختبار القوة العضلية، إختبار التحمل الدوري التنفسي، ولقد توصل الباحث إلى أن تميل التوزيعات التكرارية للمتغيرات الخاصة بقياس اللياقة البدنية الفسولوجية الى الاعتدالية في توزيعها.

* أمكن وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية لناشئي كرة القدم السعوديين (أكابر) .

* يمكن تقويم اللياقة البدنية والفسولوجية من خلال جدول العينات التي أمكن التوصل إليها للاعبين أندية ممتاز (أكابر) ، ولأندية المملكة العربية السعودية الأخرى لنفس الفئة العمرية.

1-1-10 دراسة عائد ملحم فاضل 2000 بعنوان تأثير حمل المنافسات لكرة السلة على نسبة تراكم حمض اللاكتيك في الدم.

وقد هدفت الدراسة :

- تأثير حمل منافسة مباراة كرة السلة على نسبة تراكم حمض اللاكتيك في الدم بعد الشوط الأول.

وكذلك تأثير حمل منافسة مباراة كرة السلة على نسبة تراكم حمض اللاكتيك في الدم بعد الشوط الثاني.

وافترض الباحث على أنه يوجد فرق معنوي في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ما بين القياس القبلي والبعدي

لصالح القياس البعدي، كما افترض على أنه يوجد فرق معنوي في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ما بين القياس

البعدين (الشوط الأول , نهاية المباراة) ولصالح الشوط الأول.

أما المتغيرات المدروسة تركيز حمض اللاكتيك و عينة البحث فقد اشتملت على عينة اختيرت بالطريقة العمدية مكونة من (7) لاعبين لكرة السلة خلال أدائهم لعدد من المباريات الرسمية.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها :

- وجود فروق إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في نسبة تركيز حامض اللاكتيك و لصالح القياس البعدي .

1-1-11 دراسة حسن محمود عبد الفتاح(1998) بعنوان"تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفيسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم".

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج المقترح بطريقة المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفيسيولوجية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.

حيث اشتملت عينة البحث على عدد 30 لاعب كرة القدم ناشئين والمتمثلة في فريقين من الدرجة الأولى مسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تحتوي على 15 لاعب، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وبعدي , حيث تمثلت الإختبارات البدنية في(القوة العضلية - السرعة - التحمل) والاختبارات الفيسيولوجية تمثلت في (اختبار الكفاءة البدنية - vo_2max - والقدرة الإسترجاعية والنبض) أما الاختبارات المهارية لقياس مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

وقد أعتمد في المعالجة الإحصائية على اختبار T ستودنت، معامل الارتباط لبيرسون، الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي.

أهم النتائج:

- ✓ البرنامج المقترح أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية كالتحمل والقوة العضلية السرعة .
- ✓ البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية أدى إلى تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية (أقصى إستهلاك الأكسجين والكفاءة البدنية و القدرة الإسترجاعية والنبض) لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.
- ✓ البرنامج المقترح أدى إلى تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

1-1-12 دراسة مصطفى (1990) بعنوان مدى مساهمة الخصائص الفسيولوجية والبدنية في الأداء المهاري لتخصصات اللاعبين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دلالة الفروق للخصائص الفسيولوجية والخصائص البدنية ومدى مساهمتها في الأداء المهاري لتخصصات اللاعبين.

وتضمنت العينة (70) لاعباً، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والقياسات الفسيولوجية (معدل النبض، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، القدرة اللاهوائية، القياسات البدنية، القياسات المهارية).

أظهرت الدراسة أن هناك فروق في مستوى المساهمة المتغيرات البدنية والفسيولوجية في المستوى الأداء المهاري.

1-1-13 دراسة ضياء حمود مولود (2009) بعنوان تحليل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعبين الارتكاز في خليجي u19 بكرة القدم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين الارتكاز في خليجي (u19) بكرة القدم، وتقييم الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين الارتكاز في خليجي (19) بكرة القدم.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة ولتحقيق أهداف البحث.

وكانت عينة البحث قد اشتملت عينة البحث على (16) لاعب خط وسط في مركز لاعب الارتكاز وهم يمثلون الفرق المشاركة في خليجي (19u) وعددها (8) فرق.

وقد استخدمت الأدوات التالية (المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية استمارة، إستبان لتحديد متغيرات البحث، استمارة تقييم الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعبين الارتكاز بكرة القدم)

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بالاستنتاجات الآتية:

- للاعبين الارتكاز دور كبير في المناولات والمرابفة في بناء الهجمات في الفريق.
- للاعبين الارتكاز دور كبير في التغطية والمراقبة وقطع الكرة والدفاع عن مرمى فريقه في المباريات.
- ضعف لاعبي الارتكاز في التهديد الصحيح والتهديد بالرأس والنتيجة كان عدد الأهداف المسجلة من لاعبي الارتكاز قليلة.

- ضعف لاعبي الارتكاز في الزحلفة في الدفاع.

- للاعبين الارتكاز الأهمية الكبيرة في تنفيذ الواجبات المهارية الهجومية والدفاعية في خليجي (19) بكرة القدم.

1-1-14 دراسة رياض مزهر خريط (2012) بعنوان دراسة تحليلية مقارنة للعلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية بين لاعبي فرق النخبة بكرة القدم.

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والوظيفية والمهارات الأساسية لدى

لاعبين أندية النخبة بكرة القدم للمستويات الثلاثة للموسم الرياضي 2012.

التعرف على نوع العلاقات الارتباطية البينية للمتغيرات المدروسة لدى أفراد عينة البحث، وإجراء مقارنة لنوع وقيمة

العلاقات الارتباطية البينية للمتغيرات المدروسة المدروسة بين أندية النخبة بكرة القدم للمستويات الثلاثة أفراد عينة البحث،

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات والعلاقات الارتباطية البينية، (لأنها تهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية).

- اشتملت عينة البحث على لاعبي من دوري النخبة المشاركين في الموسم الكروي 2012 البالغ عددهم (500) لاعبا يمثلون (20) فريقا إذ تم إختيار (6) انديه يمثلون المراكز المتقدمة والوسط والمتأخرة والبالغ عدد لاعبيهم (90) لاعبا ونسبة قدرها (17 %) حيث اعتمد الباحث الأسماء المسجلة في استمارات المباريات الرسمية المسجلة في سجلات الاتحاد العراقي المركزي و استخدم الباحث الأدوات المستعملة في الدراسة: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)، الاختبارات والمقاييس .

وقد استنتج الباحث:

- إن مستوى القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لفرق المراكز الأولى أفضل مما هو عليه في أندية الوسط والمراكز الأخيرة.
- إن للمناهج التدريبية المعدة بأسلوب علمي دقيق تأثير كبير على تطور القدرات البدنية والمهارية وقد ظهر واضحا لدى فرق أندية المراكز الأولى .

- إن عملية التبادل العلمي الصحيح بين الراحة في الفترة الانتقالية وفترة الأعداد الجديدة يعطي اللاعب إمكانية للأداء من أجل تطوير هذه القدرات بشكل واضح

- يوجد تباين في مستوى أداء القدرات البدنية والمهارات الأساسية والوظيفية بين لاعبي أندية المراكز الأخيرة
- عدم توفر الفروق في العلاقات الارتباطية وذلك لضعف العلاقات بين المتغيرات.

1-1-15 دراسة بوحاج مزيان 2011 بعنوان "بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاع لاعبي كرة القدم صنف أوسط(17-19) سنة ،رسالة دكتورا غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية ،سيدي عبد الله جامعة الجزائر 03.

مشكلة البحث:

✓ هل استعمال بطارية اختبارات لتقويم القدرات البدنية والمهارية يساعد في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

✓ ما هي أهمية التقويم البدني والمهاري باستعمال بطارية اختبارات في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

✓ كيف يتم استغلال نتائج عملية التقويم البدني والمهاري باستعمال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

هدفت الدراسة الى إبراز أهمية التقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم، ليتمكن المدربون من إدراك القيمة الحقيقية له من خلال هذه الدراسة.

واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وكأداة لجمع البيانات والمعلومات، استخدم بطارية اختبارات والمقابلة، واشتملت عينة الدراسة على 164 لاعب من 41 فريقا أجريت عليها الاختبارات

وعينة المقابلة 30 فرد وقد تم تطبيق الاختبارات البدنية على افراد العينة وهي : اختبار الوثب العالي ، اختبار الوثب العريض، اختبار السرعة 50م، اختبار رمي الكرة الطبية باليدين ،اختبار القفز المتكرر للأعلى، اختبار الجلوس من الرقود، اختبار تحمل السرعة والاختبارات المهارة اشتملت : لجري بالكرة، اخماد الكرة، رمية التماس التصويب في المرمى، ضرب الكرة بالقدم أطول مسافة ممكنة، ضرب الكرة في الهواء بالقدم لأطول مسافة، الاستحواذ على الكرة في منطقة 6م، قطع الكرة من الخصم ، الضربة الركنية، ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط).

ولعرض وتحليل النتائج استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية (النسب المئوية، اختبار كاف تريبع).

ومن اهم النتائج المتوصل اليها:

هي أن استخدام بطارية الاختبارات لتقويم قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريا في عملية الانتقاء هو عمل علمي ومنهجي من جهة أخرى استنتج الباحث ان المدرب الذي يعتمد على المقابلات التنافسية والملاحظة اثناء عملية الانتقاء يجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين اثناء التدريب.

وقد أوصى الباحث بما يلي:

✓ ضرورة استعمال أدوات التقويم والقياس أثناء عملية الانتقاء.

✓ تقنين عملية الانتقاء وضرورة ابتعاد المدربين عن العشوائية.

1-1-16 دراسة عبد المالك قاسمي 2014 بعنوان "مساهمة حمولة التدريب والمنافسة الرسمية في تطوير الجانب

التقني والتكتيكي لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين.

يهدف إلى التعرف على أهمية ومساهمة حمولة المنافسة الرسمية في تطوير وتنمية وتحسين الجانب التقني والطكتيكي لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين، فمكون الحمولة يعتبر أحد أركان وركائز التدريب الرياضي الذي نعتد عليه في تنمية قدرات اللاعب البدنية، التقنية والطكتيكية.

وقد توصل الباحث إلى:

- تحسن بعض المهارات الفنية لكرة القدم الجزائريين خلال مرحلة المنافسة في ثلاث مستويات، لكن وجود تحسن

مقبول في بعض المهارات التقنية مثل تنطيط الكرة والتنسيق وكذلك دقة التمريّة الطويلة.

1-2 الدراسات الأجنبية:

1-2-1 دراسة بوبانج وآخرون (Bubanj et al,2010):

قام بوبانج وآخرون بإجراء دراسة هدفت إلى المقارنة بين الوثب العمودي بالقدمين وبين الوثب بقدم واحدة، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (19) طالب تربية رياضية بمتوسط أعمار (21.26 ± 23.16) سنة، حيث تم أحدهم بالوثب CMJ اختباره في (3) بروتوكولات مختلفة بالنسبة لاختبار الوثب العمودي من الثبات مع المرجحة القدم اليمنى والثاني اليسرى والثالث بالقدمين معا وعن طريق جهاز الميوتيس ت تم قياس الارتفاع للوثب العمودي والقدرة والقوة والسرعة، وأظهرت النتائج أن جميع المتغيرات السابقة كانت أفضل عند الأداء بالقدمين معا وبدلالة إحصائية ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء بالقدم اليمنى والأداء بالقدم اليسرى، مما يساعد المعالجين في إعادة تأهيل المصاب في إحدى القدمين، حيث يمكن قياس القدم غير المصابة ومحاولة وصول المصابة إلى نفس القدرة من خلال التمرين والعلاج.

1-2-2 دراسة فنشر ويوجين (Fensher et youghen) 1996 بعنوان "تأثير تدريب برنامج تجريبي

عالي الشدة على الطاقة الهوائية والتحمل والقوة للاعب كرة القدم"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تجريبي عالي الشدة لتطوير القوة على كل من الطاقة الهوائية والتحمل والقوة أيضا وتكونت العينة من (40) لاعبا كرة القدم من الكليات، قسموا عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. قد استخدم برنامج تدريبي دائري مقنن ذي متغيرات عالية الشدة لتطبيق على المجموعة التجريبية بواقع (3) أيام في الأسبوع بينما تدرت المجموعة الضابطة (4) أيام في الأسبوع بطريقة تقليدية في تدريب القوة مع تطبيق مجموعة من الاختبارات الفسيولوجية التي تقيس الطاقة الهوائية (ضغط الدم، الجهاز الدوري، السعة الهوائية، التعب، الدفع القبلي). وقد أسفرت النتائج إلى وجود تحسن في متغيرات الدراسة بما فيها القوة لكلا المجموعتين، وبشكل أكبر للمجموعة التجريبية لدى عينة الدراسة.

1-2-3 دراسة (Gouthon P et al, 2007) بعنوان قيم الكريات الدموية الحمراء و

(vam.vo2max) لدى مجموعة من لاعبي كرة القدم شباب خلال مرحلة المنافسة و مرحلة الراحة في البنين

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على التغيرات الحاصلة في العناصر الدموية خلال الموسم الرياضي لدى رياضيين في المستوى العالي، حيث تم في هذا البحث إجراء مقارنة فيما يخص الكريات الحمراء بين مجموعة من لاعبي كرة القدم شباب (أساسيين) ومجموعة لاعبين احتياطيين خلال مرحلة المنافسة و مرحلة الراحة.

و استخدم المنهج التجريبي في هذه الدراسة وذلك بأخذ عينات من الدم قبلية وبعديّة على مجموعة من اللاعبين مع أخذ القياسات الانتروبومترية ، و الحجم الأقصى للأكسجين المستهلك (VO_{2max}) و إجراء اختبار الجري في اتجاهين (navette)، تكونت عينة الدراسة من 30 فردا تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، العينة الأولى تتكون من 15 لاعبا لكرة القدم ينشطون في البطولة الوطنية للقسم الثالث يتدربون من 6 إلى 12 ساعة في الأسبوع بمتوسط العمري ($0,64 \pm 18,20$ سنة)، متوسط الطول ($0,33 \pm 173$ سم)، متوسط مؤشر الكتلة الجسمية ($0,31 \pm 20,56$ كغ\م²)، العينة الثانية تتكون من 15 لاعب غير متدرب بمتوسط عمري ($0,33 \pm 19,44$)، متوسط الطول ($0,33 \pm 171$ سم) ، متوسط مؤشر الكتلة الجسمية ($0,30 \pm 20,34$ كغ\م²)، العينات الأولى من الدم تم نزعها أثناء مرحلة المنافسة بعد 6 أسابيع من التحضير الخاص و 8 أسابيع من المنافسة، العينة الثانية من الدم تم أخذها بعد مرحلة الراحة (Trêve).

وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن كل من قيم الكريات الحمراء، الهيموغلوبين، الكسر الحجمي للكريات الحمراء، الحجم المتوسط للكريات (VGM)، المقدار الكروي المتوسط للهيموغلوبين (TCMH) ارتفع بطريقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05$) لدى عينة كرة القدم الأساسيين مقارنة بعينة بالاحتياطيين، وعند نهاية مرحلة الراحة (Trêve) النتائج المسجلة لدى عينة كرة القدم أقل من تلك المسجلة عند اللاعبين الاحتياطيين (غير دالة إحصائيا). كما جاءت نتائج المقارنة لدى عينة كرة القدم بين مرحلة المنافسة و نهاية مرحلة الراحة بعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05$)، أما عند عينة الغير متدربين كانت نتائج المتوسطات مرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0,01$) بين الاختبار الأول و الثاني في جميع العناصر المدروسة عدا التركيز الكروي المتوسط للهيموغلوبين (CCMH). عند كلا العينتين التغيرات في الحجم البلازمي له علاقة ترابطية كبيرة مع العناصر المدروسة في البحث، لدى عينة كرة القدم الاختلاف الموجود في قيم (VO_{2max}) بين الاختبار الأول و الثاني ليس له علاقة ترابطية مع العناصر المدروسة كذلك عند عينة الغير متدربين، عند عينة كرة القدم 8 لاعبين لديهم قيم منخفضة لتركيز الهيموغلوبين عند نهاية مرحلة الراحة مقارنة بالقيم الأولية ($13,4$ إلى $11,3$ غ\دل) مع انخفاض غير دال إحصائيا في قيم (VO_{2max}) ($54,21$ إلى $51,81$ مل\كل).

4-2-1 دراسة (2016) G Cazorla بعنوان " التقييم البدني والفيزيولوجي للاعب كرة القدم ودوره في توجيه التحضير البدني.

وهدف البحث الى وضع تحت تصرف المدربين و المحضرين البدنيين وأطباء الرياضة عدد من الاختبارات الميدانية التي تسمح لهم بتقويم الصفات البدنية والفيزيولوجية واستغلال النتائج المتحصل عليها و مراقبة الحالة البدنية والفيزيولوجية

للاعبي كرة القدم على إختلاف مستوياتهم، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي المقارن، كما شكلت العينة البحثية من (306) لاعب من مختلف الفئات والمستويات الكروية.

وتوصل الباحث إلى عديد النقاط أهمها هي وضعه مستويات معيارية بكل صفة بدنية وفسولوجية حتى يستطيع اللاعب ممارسة كرة القدم في مستويات متقدمة وهي كالتالي:

✓ أن يمتلك اللاعب طول قامة يساوي أو أكبر من سم 180.

✓ جري مسافة (30م) في أقل من (3.95ثا) وأن يكون اللاعب قادرا على جري (20 م) وبأقصى سرعة و بتكرار (12) مرة من دون فقدان أكثر من (0.17 ثا) مقارنة بأحسن محاولة مسجلة.

✓ انجاز قفزات عمودية مساوية أو أكبر من (65 سم).

✓ الوصول إلى أقصى سرعة هوائية قصوى تساوي أو أكبر من (17.5 كلم/سا)، كل هذا مع معرفة وإجادة الكرة تقنيا وتكتيكيا.

1-2-5 دراسة إنجليزية (2005) Dunber et coll أجريت هذه الدراسة تحت عنوان: " تحليل للخصائص البدنية للاعب كرة القدم حسب مختلف المناصب ومستويات اللعب لثلاث نوادي في كرة القدم «هدفت إلى معرفة تأثير منصب اللعب ومستوى المنافسة البدنية عند لاعبي كرة القدم.

أجرى الباحث دراسة على عينة مكونة من 89 لاعبا مقسمين إلى لاعبي الفريق الأول 61 لاعبا ولاعبى الفريق الاحتياطي 28 لاعب.

اعتمد الباحث في جميع البيانات والمعلومات على بطارية اختبارات بدنية للسرعة والقوة الانفجارية والرشاقة والمداومة الهوائية واللاهوائية.

استنتج الباحث من التحليل الإحصائي للبيانات مايلي:

✓ لا توجد فروق دالة بين مختلف مناصب اللعب في كل الاختبارات ماعدا تفوق وسط الميدان على حراس المرمى في المداومة الهوائية.

✓ لاعبو الفريق الأول هم الأحسن من لاعبي الفريق الاحتياطي في المداومة الهوائية والمداومة اللاهوائية وهذا هو السبب في الفرق بين المستويين.

1-2-6 دراسة ايزابيل لياردت "تأثير التكنولوجيا في الأداء الرياضي".

Isabelle Liardet (2010) : Influence de la technologie sur la performance sportive, travail de maturité en éducation physique et sportive.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الأداء الرياضي والتكنولوجيا ومدى تأثير هذه الأخيرة في الرياضي والأداء، حيث قام الباحث بطرح التساؤلات التالية:

✓ كيف يكون مسار الرياضي في ضوء العصر التكنولوجي؟

✓ هل التطور التكنولوجي له نفس التأثير على جميع أنواع الرياضات؟

✓ ما هي معايير الأداء الرياضي التي تتأثر بالتكنولوجيا؟

و استخدم الباحث لإنجاز بحثه المنهج الفرضي الاستنباطي، واعتمد في بحثه على العديد من المقالات المحررة من طرف الهيئات الرياضية والجامعات وبعض الصحف اليومية الدولية، حيث لم يجد أي مرجع أو كتاب يتكلم عن الموضوع، وبعد ذلك أجرى الباحث العديد من المقابلات مع الرياضيين الحائزين على الميداليات الأولمبية، المحضرين البدنيين، ثم قام بزيارة المتحف الأولمبي لإثراء عملية البحث.

قرر الباحث أن يقتصر بحثه على الرياضات الأولمبية بمعنى آخر الرياضيين الذين يشاركون في الألعاب الأولمبية وإقصاء الرياضيين المهتمين باستخدام المنشطات.

تم التركيز في هذا البحث على التطور التاريخي للتكنولوجيا في المجال الرياضي وتأثير هذه الأخيرة في الأداء الرياضي والتنسيق والتقنية.

النتائج:

✓ جميع معايير الأداء الرياضي تتأثر بطريقة أو بأخرى بالتكنولوجيا والتحضير البدني هو الأكثر تأثرا بالمعدات والأدوات الجديدة، أما التحضير العقلي يتأثر بشكل غير مباشر.

✓ لتحقيق الأداء الأمثل والأفضل يجب عليك أن تستخدم التكنولوجيا في جميع المجالات ولا تقلل من أهميتها.

✓ توقيع اتفاقيات بين الاتحادات الرياضية والجامعات والمدارس المتعددة التقنيات من اجل التحكم في معايير الأداء المهمة من أجل تحقيق أفضل النتائج.

1-2-7 دراسة Mamadou DIOUF2009:

FOOTBALLEURSAMELIORATION DE LA VITESSE MAXIMALE AREOBIE DE JEUNES AGES DE 17 A 18 ANS EVOLUANT DANS UN CENTRE AFRICAIN SPORT ETUDES (CASE) .

أعتمد الباحث على المنهج التجريبي بطريقة المنافسة وكان الهدف من الدراسة معرفة فوائد السرعة الهوائية القصوى حيث أعتمد في عينته على 22 لاعب كرة القدم أقل من 19 سنة .

النتائج المتوصل إليها أكدت الدراسة أنه:

- ✓ بعد أربع أسابيع من التدريب لوحظ إنخفاض النبض القلبي خلال الراحة (FCr).
- ✓ بعد أربع أسابيع من التدريب لوحظ زيادة القيمة المتوسطة لعدد مراحل السرعة الهوائية القصوى و الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين لعينة الدراسة وكذلك، بعد 8 أسابيع.
- ✓ البرنامج التدريبي لمدة 8 أسابيع بوتيرة حصتين في الأسبوع لمدة ساعة وعشر دقائق يطور السرعة الهوائية القصوى و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لعينة الدراسة .
- ✓ انخفاض النبض القلبي خلال الراحة (FCr) وسرعة الاسترجاع، وكذلك نسبة الدهون و الكتلة الدهنية .

8-2-1 دراسة Couture Philippe 2008 تأثير طريقة تدريب المنافسة على السرعة و السرعة الهوائية و الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير برنامج عن طريق التدريب بالمنافسة على السرعة الهوائية و الاستهلاك الأقصى للأوكسجين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي. وقد توصل الى النتائج التالية:

- ✓ زيادة القيمة المتوسطة للسرعة الهوائية القصوى.
- ✓ زيادة القيمة المتوسطة للحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين.

2- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة للدراسة الحالية الموسومة تحت عنوان: تأثير حمل المنافسات على بعض المتطلبات البدنية والفيسيولوجية و المهاربة لدى لاعبي كرة القدم أكابر أثناء مرحلة الذهاب. سنحاول التعليق على هذه الدراسات ومدى الاستفادة منها من خلال العناصر التالية:

1-2 الفترة الزمنية:

يتضح من العرض السابق والمرتبط بموضوع الدراسة الحالية أنها أجريت في الفترة ما بين (1990-2018) حيث بلغ إجمالي عدد الدراسات السابقة والمشابهة (24) دراسة منها (16) دراسة عربية، و 08 دراسات أجنبية.

2-2 الأهداف:

يتضح من الدراسات السابقة أن بعض منها هدفت إلى تصميم برامج وأخرى التعرف على تأثير طرق تدريب المنافسة على أوجه القوة العضلية، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، وكذلك المتطلبات الفيسيولوجية (قدرة الاسترجاع

،ضربات القلب والسرعة الهوائية القصوى ونسبة استهلاك الأوكسجين) والمهارية(رمية التماس،الجري بالكرة ،تسديد الكرة) وهذا حسب متطلبات الأنشطة المختلفة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة).

2-3 تقويم الجانب البدني و الفسيولوجي و الأداء المهاري:

كما وجد الباحث العديد من الدراسات السابقة فيما يتعلق بتقويم الأداء المهاري والبدني للاعبين كرة القدم الذي تحسن خلال نهاية المنافسات وبداية المرحلة الانتقالية، كدراسة مثنى ليث 2010 التي استخدمت تقويم مكونات الأداء البدني للاعبين كرة القدم والمتمثلة في اختبار سارجانت، اختبار القوة المميزة بالسرعة... الخ، ودراسة مجيد جاسب 2010 تقويم أداء لاعبي كرة القدم مهاريا خلال المرحلة الانتقالية، ركل الكرة بالرأس، الجري المتعرج بالكرة للاعبين كرة القدم، ودراسة زمام عبد الرحمان 2013 برنامج باستخدام تمارين بليومترية على الأداء المهاري (رمية التماس، التمرير الطويل والقذف).

حيث اختارت أغلب الدراسات الأداء المهاري لكرة القدم على المهارات التالية (الدحرجة، التهديف القريب، ضرب الكرة بالرأس، التمرير الطويل، رمية التماس، قوة ودقة مهارة التصويب، دقة التصويب البعيد) كدراسة ذو الفقار صالح 2013، صادق جعفر محمود 2016، أما تقويم الجانب البدني فقد اختارت أغلب الدراسات الصفات البدنية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية ، والقوة القصوى) كدراسة مثنى ليث 2010 ، ودراسة صادق جعفر محمود 2016، ودراسة ضياء الدين برع جواد كاظم 2012 وكذلك الجانب الفيزيولوجي (قدرة الاسترجاع ،ضربات القلب والسرعة الهوائية القصوى و نسبة استهلاك الأوكسجين) .

2-4 المنهج المستخدم:

العديد من الدراسات السابقة والمثابفة اعتمدت على استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح من خلال عملية التجريب باستخدام المجموعة الواحدة بقياس قبلي وبعدي، كدراسة بن نعمة بن عودة 2018 ، مثنى ليث حاتم وآخرون 2010، ودراسة عائد ملحم فاضل 2000، دراسة عمر خليل مُجَّد 2011 ، دراسة رياض مزهر خريبط 2012، بالإضافة إلى كل من دراسة مجيد جاسب حسين وآخرون 2010، بوحاج مزيان 2011 والدراسات الأجنبية كدراسة دراسة بوبانج وآخرون دراسة (2016) G Cazorla ودراسة (2005) Dunber .

2-5 العينة:

أعتمدت جل الدراسات السابقة والمثابفة في اختيارها للعينة على الطريقة القصدية وأخذت كل منها طريقة اختيارها ويرجع ذلك لطبيعة كل دراسة، حيث يلاحظ من الدراسات السابقة أنها تتراوح (15) في الدراسات العربية، أما الدراسات الأجنبية (07) رغم ما تمثله في العينات الكبيرة نسبيا كدراسة فنشر ويوجين (1996 Fensher et youghen)، أما من ناحية العمر صنف أكابر على غرار كل من دراسة مجيد جاسب حسين وآخرون 2010 حيث

اختيرت العينة من اندية الدوري الممتاز لكرة القدم، ودراسة حسن محمود عبد الفتاح 1996 ، والدراسات الأجنبية كدراسة (Dunbe2005) ودراسة بوبانج وآخرون (Bubanj etal,2010) بمتوسط أعمار ± 23.16 (21.26).

2-6 الأدوات والاختبارات المستخدمة:

لقد تنوعت الدراسات في استخدامها للاختبارات والأدوات اللازمة لدراسة وإن كانت معظمها استخدمت الوثب العمودي والطويل واختبار رمي الكرة الطبية باختلاف وزنها (2 كغ، 3 كغ، 5 كغ) واختبار أبالاكوف (ABA) واختبار (SJ) الوثب العمودي دون مرجحة الذراعين، أما فيما يخص القوة المميزة بالسرعة اختبار ثني الذراعين كاملان الانبطاح الكامل لمدة 10 ثواني، اختبار الحجل على ساق واحدة للرجل اليمنى واليسرى لمسافة 30 متر. أما عن الاختبارات الخاصة بالأداء المهاري، اختبار الجري بالكرة لمسافة 50 متر، درجة الكرة والتهديف نحو المرمى، اختبار ضرب الكرة بالرأس، ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة، اختبار رمية التماس، إخماد الكرة، اختبار الجري بالكرة بين الشواخص.

أما عن الاختبارات الفسيولوجية اختبار السرعة الهوائية القصوى (VAM) و الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (VO_{2max}) والدفع القلبي ، ضغط الدم، الجهاز الدوري، السعة الهوائية، التعب.

2-7 المعالجات الإحصائية:

استخدمت الدراسات السابقة معالجات إحصائية تتفق مع المعالجات المستخدمة في الدراسات الحالية حيث اتفقت مع معظم الدراسات على استخدام اختبار T ستودنت، معامل الارتباط لبيرسون، الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي كدراسة حسن محمود عبد الفتاح(1996) و دراسة ضياء الدين برع جواد كاظم 2012 على غرار بعض الدراسات التي استعملت اختبار (T) للعينات المتناظرة، اختبار تحليل التباين (F) واختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) كدراسة نوفل قحطان حمزة.

2-8 من حيث النتائج:

وجد الباحث من خلال استعراض الدراسات السابقة أن أبرز النتائج جاءت على النحو الآتي:

جل الدراسات توصلت إلى التأثير الايجابي للمنافسات وطريقة التدريب بالمنافسة على الأداء المهاري والبدني كدراسة مجيد جاسب حسين وآخرون 2010 ، حيث استنتج الباحث مستوى التحسن بالأداء المهاري لدى اللاعبين خلال الأسبوعين الأخيرين من مرحلة المنافسة وفي جميع الاختبارات ، ودراسة مثنى ليث حاتم وآخرون 2010 والتي خلصت نتائجها إلى أن مستوى الأداء البدني تحسن في المرحلة الأخيرة لمنافسات.

كذلك التأثير الإيجابي لتدريبات للمنافسات على المتطلبات الفيزيولوجية كدراسة Mamadou DIOUF 2009 في تحسن (قدرة الاسترجاع ، ضربات القلب والسرعة الهوائية القصوى و نسبة استهلاك الأوكسجين). من خلال المقارنة بين نتائج الدراسات السابقة والبحث الذي سيقدم افترض الباحث التوصل إلى نتائج متوافقة من خلال التأثير الأيجابي لكثافة المنافسات كمتغير مستقل في تحسن مستوى المتطلبات البدنية والفيسيولوجية والمهارية الأساسية في كرة القدم.

تمكن الباحث من خلال الدراسات السابقة من تحديد و ضبط العناصر التالية:

- ❖ تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراء هذه الدراسة
- ❖ تحديد و اختيار عينة الدراسة و المنهج المستخدم.
- ❖ تحديد متغيرات الدراسة.
- ❖ اختيار موضوع البحث.
- ❖ الفهم الجيد لمشكلة الدراسة و أهميتها.
- ❖ تحديد وسائل و أدوات الدراسة.
- ❖ اختيار الاختبارات التي تقيس المتغيرات قيد الدراسة.
- ❖ تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة سواء من الناحية الفنية أو الإدارية.
- ❖ اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة.
- ❖ صياغة الفرضيات بطريقة صحيحة تتماشى مع الأهداف المسطرة في موضوع البحث.
- ❖ الوقوف على ما توصلت إليه الدراسات من نتائج لتفسير و تأكيد الدراسة الحالية.
- ❖ الاستفادة منها في مناقشة النتائج والنظر الى مدى توافقها أو اختلافها مع موضوع البحث

وكخلاصة يمكن القول ان الوظيفة الأساسية لمراجعة الدراسات والبحوث المرتبطة هي تحديد ما الذي سبق اتمامه وخاصة فيما يرتبط بمشكلة البحث المطلوب دراستها وبحثها، الأمر الذي يسهم في عدم تكرار بحث أو دراسة مشكلة بعينها سبق دراستها وبحثها اضافة الى تزويد الباحث بمعلومات أفضل لخدمة تصميم بحثه (مروان ابراهيم، 2002، ص45) وعلى هذا الأساس يمكن القول بأن الباحث قد استفاد من الدراسات السابقة بشقيها النظري والتطبيقي من حيث تعزيز الخلفية النظرية لموضوع الذي يخص الجانب البدني والفيسيولوجي والمهاري وخاصة في كرة القدم، كما استفاد الباحث منها من خلال ضبط متغيرات الدراسة واختيار الفئة العمرية وكذا طريقة اختيار العينة والمستوى وطريقة جمع البيانات والمعلومات.