



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة القادسية  
لاستكمال متطلبات الحصول على شهادة بكالوريوس

من قبل الطلبة:

محمد حسين شخير

مرتضى علي حسين

بإشراف

المدرس الدكتور : محمد فائز صاحب الجشعي



لَّذِينَ فَعَلُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ  
 الْحَمِيلَ مَا هُمْ سَاهُونَ ﴿١٠٠﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة المجادلة - مُحَدَّثَةٌ مُخَوَّصَةٌ

## الإهداء

الى من شجعني على حب العلم وتحدي الصعاب  
الى من كان لي عون على الرغم من طول الطريق وهو يلملم بقايا عمره يسوغها  
معطفاً بأدبني من قسوة الحياة  
الى ابي ذلك الوجه المشرف  
الى من علمتني انواع الحروف كلها وجعلتني احمل مرآة العلم بيدي  
الى من تنحت من شالها نكهة الدعاء وخالصة الأمنيات  
الى مرفيقة ومربي وهجة عمري وملتقى أمالي  
الى الشموع المضيئة  
امي صبر السنين وامرتواء الماء  
الى اخوتي واخواتي لهم اهدي طموحي وهم ينتظرون الفرح باشتياق  
والى من انا ضيف بمشاعره ونصائحه المخلصة الى كل الاصدقاء والنزملاء

## شكراً وتقديراً

الحمد لله القائل مني كتابة الكريم (لئن شكرتم لأزيدنكم) (ابراهيم 7) واصلي واسلم علي قائم الانبياء والمرسلين القائل "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" وعلى اله وصحبه اجمعين ... وبعد لا يسعني بعد شكر الله وحمده الا ان اتقدم بالشكر والعرفان لكل من ساعدني على اتمام هذا البحث سواء بمجده او بوقته او بدعائه. واخص بالشكر والتقدير الى الدكتور محمد فائز المشرف على البحث والذي منحنى الرعاية الصادق والتوجيه المخلص منذ اللحظة الأولى من كتابة هذا البحث فأسأل الله ان يجزيه عني خيرا اجزاء وان يكتب كل ما قدمه في ميزان حسناته.

الباحثان

## مستخلص البحث

مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم

المشرف

الباحثان

مرتضى علي حسين

م. د. محمد فائز صاحب الجشعمي

محمد حسين شخير

. 2023م

1444هـ

يهدف البحث إلى التعرف على:

❖ يهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.

واقترض الباحثان ما يأتي:

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

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث ومشكلته , وفي هذا البحث شملت العينة جزء من مجتمع الدراسة المتمثلة في نادي الهاشمية الرياضي لكرة القدم والذي بلغ عددهم (20) لاعبا .

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

- أن لكثافة المباريات الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

اما التوصيات وهي كما يأتي :

- عدم إهمال الاعداد البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر ايجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المباراة.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
1	العنوان	
2	الآية الكريمة	
3	اقرار المشرف	
4	الاهداء	
5	شكر وتقدير	
6	مستخلص البحث	
7-9	ثبت المحتويات	
9	ثبت الجداول	
9	ثبت الملاحق	
10-13	الباب الاول	
11	التعريف بالبحث	1
11-12	المقدمة واهمية البحث	1-1
13	مشكلة البحث	1-2
12	اهداف البحث	1-3
13	فروض البحث	1-4
13	مجالات البحث	1-5
13	تعريف المصطلحات	1-6
14-19	الباب الثاني	
15	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
15	الدراسات النظرية	2-1
15	مفهوم الاعداد البدني في كرة القدم	2-1-1
15-16	أنواع الاعداد البدني	2-1-2
16-17	مرحلة اعداد الخاص	2-1-2-2
17	خصائص اعداد البدني الخاص	2-1-2-2-1

17	مرحلة ا اعداد للمباريات	2-1-2-2-2
18	مفهوم اللياقة البدنية	2-1-3
19	الدراسات المشابهة	2-2
19	دراسة (عامر عزة وآخرون 2007)	2-2-1
20-23	الباب الثالث	
21	منهج البحث واجراءاته الميدانية	3-
21	منهج البحث	3-1
21	مجتمع البحث وعينته	3-2
21	الادوات المستخدمة بالبحث	3-3
22	المقابلة	3-3-1
22	الاستبيان	3-3-2
22	وسائل جمع المعلومات	3-4
22	تحليل المحتوى للمصادر والم ارجع العلمية.	3-4-1
22	شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).	3-4-2
23	التجربة الاستطلاعية	3-5
23	التجربة الرئيسية	3-6
23	الوسائل الاحصائي	3-7
24-32	الباب الرابع	
24	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	4 -
25-31	عرض نتائج مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.	4-1
32	مناقشة نتائج مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم لجميع الاسئلة	4-2
33-34	الباب الخامس	
34	الاستنتاجات والتوصيات	5-
34	الاستنتاجات	5-1
34	التوصيات	5- 2
35-36	المصادر العربية والأجنبية	

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
19	يبين نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	1
25	يوضح مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين	2
26	يوضح شعور اللاعبين بالتعب والأرهاق أثناء المباريات	3
27	مدى تأثير التعب والأرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة	4
28	يوضح قدرة كل لاعب على إثبات وجودا بدنيا على الميدان في كل المباريات	5
29	يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواهم من مباراة لأخرى.	6
30	يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات	7
31	يوضح معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين	8

## ثبت الملاحق

الصفحة	الملحق	ت
38	المقابلات الشخصية	1
39-40	استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة القدم	2



# 1 – الباب الاول

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظراً لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديماً وحاضراً بأن كل شيء في هذا الحياة إلا وله هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويأت زمن هذا التطور في التنظيم والانشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية و المنتهجة علمياً، حيث أن للأعداد البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم باضافة إلى مستوى الاعداد المهاري والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية واعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والأجهاد بما يتماشى مع اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذا القدرات الحركية والبدنية المعروفة " والذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة."<sup>1</sup> وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب

1- أمر الله البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي : مطبعة الانتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة

وأجراء عدد كبير من المباريات (كثافة المباريات) مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والنفسية. وتعتبر ظاهرة كثافة المباريات جديدة في عصرنا وذلك لكثرة المنافسات والبطولات المختلفة لذلك وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع ومعرفة تأثير التحضير البدني وأهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم , والكشف عن ضعف وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات بالإضافة إلى كثرة الأصابات , فكان سبب اختيارنا للموضوع راجع إلى نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة , كما أن الحاجة إلى مثل هذا البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات يعد تكملة واثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم.

## 1-2 مشكلة البحث

أصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما الارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية (المستمرة , التكرارية , الدائرية , الفترية ) من خلال إجراء الوحدات والمعسكرات التدريبية.

فكثيرا ما نشاهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفريق الخصم وبالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ما تملكه هذا الفرق من مؤهلات مهارية وتكتيكية , وعلى الرغم من المجهود الذي يقوم بها المدربون من أجل الحفاظ على مستوى اللاعبين بدني ا من خلال زيادة عدد وحدات الاستشفاء إلا انه تبقى معاناة هذا الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء من العدد الكبير للمباريات التي يجرونها وهذا إلى ما أخذنا إلى طرح التساؤل الاتي:

- هل لكثافة المباريات دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

## 1-3 هدف البحث

❖ يهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.

## 1-4 فرض البحث

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

## 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الهاشمية الرياضي / لكرة القدم في محافظة بابل.  
2-5-1 المجال الزمني: تم تطبيق البحث في المدة من 2023/1/25 ولغاية 2023 /4/1.  
3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الهاشمية الرياضي.

## 6-1 تعريف المصطلحات

✓ اللياقة البدنية

هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن. (1).

## 2 – الباب الثاني

## 2- الدارسات النظرية والدارسات السابقة

### 2-1 الدارسات النظرية

#### 2-1-1 مفهوم الاعداد البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات, والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الأعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة, سرعة, تحمل ومرونة.<sup>(1)</sup>

ويهدف الاعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا, وظيفيا, نفسيا, يتماشى مع مواقف اعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم, والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي, والعمل على تطويرها لأقصى حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب , وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.<sup>(2)</sup>

#### 2-1-2 أنواع الاعداد البدني:

تعتبر مدة الاعداد البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة<sup>(3)</sup>.

فعلينا يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامّة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصّة, بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذا الفترة تحاول أن تصل

2-حسن السيد أبو عبدا؛ الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم, ط1: اسكندرية, مكتبة ومطبعة اشعاع الفنية, 2001, ص35.

3- أبو العلاء عبد الفتاح , إبراهيم شعلان؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : مصر , دار الفكر العربي, 1994 ص367.

باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإدارية والخلقية لدى اللاعبين.

ويقسم الأعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

### 1-2-1-2 مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذا المرحلة على التمرينات العامة, ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%).

تهدف التمرينات خلال هذا المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين, وتستغرق هذه المرحلة من الأعداد (2-3) أسابيع, ويجري التدريب من(3-5) مرات أسبوعيا, وتحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات, بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة و الألعاب الصغيرة.<sup>(1)</sup>

ومن ناحية أخرى تحتوي هذا المرحلة على جميع الجوانب المختلفة عداد اللاعب بصفة شاملة, إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.<sup>(2)</sup> , ومما تقدم فان هذا المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

### 2-2-1-2 مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذا المرحلة فترة ما بين(4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الأعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري, والخططي وتطويرا, واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة اعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللباقة البدنية الخاصة باللعبة, مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

1- مفتي إِب ارهيم حماد ؛ اعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم : القاهرة , دار الفكر العربي , 1998 ص39.

2- طه إسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق : مصر , دار الفكر العربي, 1989, ص27-

فالعامل في هذا المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة واتقان الجوانب المهارية والخطئية للعبة استعدادا لفترة المباريات.(1)

### 2-1-2-1-2 خصائص الإعداد البدني الخاص: (2)

من بين الخصائص التي تتميز بها هذا المرحلة نذكر منها ما يلي:

- يهتم الأعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة اعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذا المرحلة طرق التدريب الفكري والتكراري.

### 2-1-2-2-2 مرحلة الإعداد للمباريات: (3)

تستغرق هذا المرحلة من (3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطئية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع ا كثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية .

إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذا المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الأعداد المهاري ، ثم الأعداد البدني الخاص.

1- مفتي إبراهيم حماد 2001 ؛ المصدر السابق ، ص145.

2- مفتي إبراهيم حماد 1998 ؛ المصدر السابق ، ص41.

3- طه إسماعيل وآخرون ؛ المصدر السابق ، ص35.



### 3-1-2 مفهوم اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي " اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية", كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية, فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نمو وتطورات و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.<sup>(1)</sup>

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية, ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً, إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

---

1- حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : مصر, دار الفكر العربي, 1988, ص54-63.

## 2-2 الدراسات المشابهة

## جدول (1)

يبين نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

الدراسة	العنوان	هدف البحث	العينة	المنهج	نتائج الدراسة
دراسة عامر عزة وآخرون 2007 <sup>(1)</sup>	فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة	مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة	استعمل الباحث عدنة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها	وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة لوصف والتحليل والتفسير لوضعية علمية لوضعية ما	هناك علاقة طردية بين الاعداد البدني ومرحلة المنافسة للاعبي كرة القدم
الدراسة الحالية	مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم	يهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على مستوى أداء اللاعبين	لاعبي نادي الهاشمية في كرة القدم	وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي وذلك لملاءمته طبيعة البحث ومشكلته.	

1- عامر عزة وآخرون ؛ فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة : رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم ادارة والتسيير الرياضي ، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير ، جامعة المسيلة ، 2007.

## 3 – الباب الثالث

### 3- منهج البحث واجراءته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفرد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع " (1)

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث نجاح العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفرد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. وفي بحثنا شملت العينة جزء من مجتمع الدراسة المتمثلة في نادي سامراء الرياضي لكرة القدم والذي بلغ عددهم (20) لاعبا .

#### 3-3 الادوات المستخدمة بالبحث

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيّفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمادنا على الأدوات التالية :

1- حسين عبد الحميد رشوان؛ مناهج العلوم : اسكندرية ، مؤسسة شباب الجامعة، 2003، ص66.

### 3-3-1 المقابلة

تعرف على أنها محادثة موجهة يقوم بها الباحث مع المبحوث بغرض الحصول على معلومات لتوظيفها في البحث العلمي أو الاستعانة بها في عمليات ا رشاد والتوجيه والتشخيص والعلاج , لذا قام الباحثان بأجراء عدة مقابلات مع ذوات الخبرة الاختصاص , (انظر ملحق 1) .

### 3-3-2 الاستبيان

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذا البيانات عن طريق الاستبيان منة خلال وضع استمارة الأسئلة, ومن بين مزايا هذا الطريقة الاقتصاد في الوقت الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (1)

إذ اعتمدنا ما يعرف باستمارة الاستبيان الذي تعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول لهذا على البيانات وهي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق و التوصل إلى الواقع و التعرف على الظروف والأحوال ودراسة المواقف والاتجاهات والآراء , من خلال الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلم إلى الأف ارد الذين تم اختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة واعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ويشترط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز, ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة. (انظر ملحق 2)

### 3-4 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثان الوسائل الآتية لجمع البيانات:

3-4-1 تحليل المحتوى للمصادر والمراجع العلمية.

3-4-2 شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

1- حسين أحمد الشافعي , رضوان أحمد مرسلي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية :

اسكندرية , منشأة المعارف , ص205.

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/2/1 في ملعب نادي الهاشمية الرياضي للاعبي كرة القدم بهدف التعرف على:

- الوقت المستغرق للإجابة على الاستبانة.
- مدى صلاحية و وضوح الاستبانة لدى عينة البحث.

### 3-6 التجربة الرئيسية

قام الباحثين بتوزيع استمارة الاستبيان على لاعبي نادي سام اراء الرياضي في كرة القدم , وتم التوضيح لهم عن موضوع البحث وما هو الهدف منه وذلك بتاريخ 2023/2/9.

اذ تم تجهيز كافة اللاعبين باستمارة الاستبيان واقلام للإجابة عن الاستبيان من خلال المتغيرات التي واجهتهم خلال مسيرتهم في المباريات الرياضية.

### 3-7 الوسائل الاحصائي

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل احصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع قانون النسبة المئوية :

$$\text{س} \quad \underline{\hspace{2cm}} \quad \%100$$

$$\text{ع} \quad \underline{\hspace{2cm}} \quad \text{X} \quad \text{فإن}$$

$$\text{ع} = \text{X} \times 100 \text{ س}$$

X: النسبة المئوية.

ع: عدد اجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

## 4-الباب الرابع

#### 4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض نتائج مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

السؤال الأول:

هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات ؟

الغرض من السؤال:

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

الجدول رقم (2): يوضح مدى تأثير إجراء عدد كبير من المباريات بدنيا على اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	اجابات
75%	15	نعم
25%	5	لا
100%	20	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم(2) يتبين لنا أن 15 تكرر من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 75% من مجموع اللاعبين يعتبرون بأن العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم بدنيا بينما ينفي 5 تكرارات أي ما يمثل نسبة 25% من مجموع اللاعبين تأثير العدد الكبير للمباريات عليهم بدنيا.

المناقشة:

نستنتج من مناقشة نتائج الجدول(2) أن لكثافة المباريات الملعبية تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين حيث أن إجراء عدد كبير من المباريات يؤثر سلبا على الحالة البدنية للاعبين مما يؤثر على أدائهم خلال المباريات.



## السؤال الثاني:

هل يفتابك الشعور بالتعب و الأرهاق أثناء المباريات؟

؟ الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بالتعب والأرهاق أثناء المباريات.

الجدول رقم(3): يوضح شعور اللاعبين بالتعب والأرهاق أثناء المباريات.

اجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	11	55%
دائما	1	5%
نادرا	7	35%
أبدا	1	5%
المجموع	20	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (3) أن 11 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 55% من اللاعبين يشعرون بالتعب و الأرهاق أثناء المباريات في بعض الأحيان ونسبة 7% من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالتعب والأرهاق بينما يرى 5 تكرارات أي نسبة 5% يشعرون دائما بالتعب و الأرهاق ونسبة 5% من اللاعبين لا يشعرون بالتعب و الأرهاق.

المناقشة:

من مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن التعب و الأرهاق يؤثر على اللاعبين بنسب متفاوتة ربما يرجع إلى طبيعة المنافسة والاعداد البدني قبل المباريات.

## السؤال

الثالث:

هل يؤثر التعب و الأرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التعب والأرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (4): مدى تأثير التعب والأرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	اجابات
35%	7	بدرجة كبيرة
55%	11	بدرجة أقل
10%	2	لا يؤثر
100%	20	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم(4) يتبين لنا أن آراء اللاعبين كانت بنسب متفاوتة حيث أن 11 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 55% من اللاعبين يرون أن التعب والأرهاق يؤثر على مستوى أدائهم ولكن بدرجة أقل في حين أشار 2 تكرار أي نسبة 10% أن التعب لا يؤثر على أدائهم خلال المنافسة ويرى 7 تكرارات أي نسبة 35% أن التعب و الأرهاق يؤثر على أدائهم بدرجة كبيرة.

### المناقشة:

نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن أغلب اللاعبين يؤثر عليهم التعب والأرهاق نسبيا أثناء المنافسة بدرجات متفاوتة ربما يعود إلى الاعداد البدني الذين يقومون به قبل بداية الموسم.

### الاربع:

هل تجد نفسك قاد ار على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها

### ؟ الغرض من السؤال:

معرفة كل قدرة كل لاعب على إثبات وجودا بدنيا على الميدان في كل المباريات.

الجدول رقم(5): يوضح قدرة كل لاعب على إثبات وجودا بدنيا على الميدان في كل المباريات.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	6	30%
دائما	13	65%
نادرا	1	5%
المجموع	20	100%

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول(5) يتبين لنا أن 13 تكرر من مجموع

التكرارات وهو ما يمثل نسبة 65% من اللاعبين يرون أنهم فعلا قادرين على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات أما نسبة 30 % يعتبرون أنهم قادرين على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات.

### المناقشة:

نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول تبين المواقف حول قدرة كل لاعب على إثبات

وجودا بدنيا على الميدان في كل المباريات.

## السؤال

## الخامس:

هل تشعر بتدني مستواك البدني و المهاري من مباراة لأخرى؟

## الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستوا البدني من مباراة لأخرى.

الجدول رقم (6) :يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستوا من مباراة لأخرى.

النسبة المئوية	التكرارات	اجابات
35%	7	نعم
65%	13	لا
100%	20	المجموع

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم(6) يتبين لنا أن 13 تكرر من مجموع التكرارات أي نسبة 65% من مجموع اللاعبين يعتبرون أنهم لا يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى وذلك ارجع إلى مدة الراحة بين المباريات بينما يعتبر 7 تكرارات من مجموع التكرارات وذلك ما يمثل نسبة 35% يقولون أنهم يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى.

## المناقشة:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول(6) أن مدة فترة الراحة المخصصة بين المباريات لها التأثير ايجابي على مستوى اللاعبين البدني والمهاري وتسهم بدرجة كبيرة في المحافظة على استرجاع اللاعبين لطاقتهم ولياقتهم البدنية.

### السادس:

كيف تقييم مستوى أدائك بعد إجراء سلسلة من المباريات؟

### الغرض من السؤال:

معرفة تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات .

الجدول رقم (7): يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	اجابات
65%	13	جيد
15%	3	متوسط
20%	4	مقبول
00%	0	ضعيف
100%	20	المجموع

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (7) يتبين لنا أن 13 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 65% من اللاعبين يرون أن مستوى أدائهم جيد بعد إجراء سلسلة من المباريات في حين أشار 4 تكرارات بنسبة 20% يرون أن أدائهم مقبول بعد إجراء سلسلة من المباريات بينما نسبة 15% يرون أن أدائهم متوسط بعد إجراء سلسلة من المباريات.

### المناقشة:

يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن أغلب اللاعبين يجمعون أن مستواهم بعد إجراء سلسلة من المباريات يقيمون مستواهم من متوسط إلى الجيد وذلك ارجع إلى طبيعة الفريق من حيث التفاهم و الانسجام التكتيكي بين اللاعبين.

## السؤال

السابع:

نسمع أن بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة هل يتحسن أداؤك بعد أن تلعب عدّة مباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير عدد المباريات على الأداء العام للاعبين.

الجدول رقم(8): يوضح معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	اجابات
95%	19	نعم
5%	1	لا
100%	20	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا جليا من خلال تحليل نتائج الجدول(8) أن 19 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 95% من اللاعبين يعتبرون أن لعب عدد مباريات يحسن من أدائهم بينما 1 تكرر وبنسبة 5% ذهب برأي معاكس لبقية اللاعبين.

المناقشة:

نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول 8 لعب عدد كبير من المباريات يعود بالأثر ايجابي على الأداء العام للاعبين بحيث أن للمنافسة دور في تحسن أداء اللاعبين خلال المباريات بالأخذ بعين الاعتبار أن تكون هذا المنافسة منتظمة أي غير مكثفة.

## 2-4 مناقشة نتائج مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم لجميع الاسئلة.

من خلال عرض النتائج لجميع الاسئلة الذي يخدم الفرضية والتي صيغت إن لكثافة المباريات الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم , وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع, من معرفة التأثير بالمستوى البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات إلى معرفة تحسن الأداء بعد لعب عدة مباريات ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- لكثافة المباريات الملعبية تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين.
  - تأثير حالتي التعب والأرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
  - مدى حرص اللاعبين على الظهور بمستوى أداء مقبول.
  - التأثير السلبي الذي قد ينجم عن إجراء سلسلة من المباريات.
- ومن كل هذا نستنتج صحة الفرضية .

## 5 – الباب الخامس



## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح الاستنتاج الآتي :

1- أن لكثافة المباريات الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

### 5-2 التوصيات

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل إمكانات المتوفرة والموجودة نوصي بما يأتي:

- 1- إجراء بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.
- 2- عدم إهمال الأعداد البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر ايجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المباراة.
- 3- ضرورة اهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية الأعداد البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباعد بالطرق التدريبية العلمية.

## المصادر العربية والأجنبية

## المصادر العربية والاجنبية

1. القران الكريم.
2. أبو العلاء عبد الفتاح , إبراهيم شعلان؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : مصر , دار الفكر العربي ,
3. أمر الله البساطي؛ قواعد و أسس التدريب الرياضي : مطبعة الانتصار, كلية التربية الرياضية , جامعة الإسكندرية , 1990.
4. حسن السيد أبو عبده؛ الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم, ط1: الإسكندرية, مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية, 2001.
5. حسين أحمد الشافعي , رضوان أحمد مرسلي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية , منشأة المعارف .
6. حسين عبد الحميد رشوان؛ مناهج العلوم : الإسكندرية , مؤسسة شباب الجامعة, 2003.
7. حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : مصر, دار الفكر العربي, 1988.
8. طه إسماعيل (وآخرون)؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق : مصر , دار الفكر العربي, 1989.
9. عامر عزة وآخرون ؛ فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة : رسالة ماجستير غير منشورة , قسم الإدارة والتسيير الرياضي , كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير, جامعة المسيلة , 2007.
10. مفتي إبراهيم حماد ؛ الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم : القاهرة , دار الفكر العربي ,
11. مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث : دار النشر العربي, القاهرة , 2001 .

.1994

12. Edition amphora, paris, 1991, p53. R.telman ,Jsimon :Football performance

الملاحق

## ملحق (1)

## المقابلات الشخصية

مكان العمل	اللقب العملي	الاسم	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء	مدرس دكتور	عبدالرحمن إبراهيم الملا عبيد	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القاسم الخضراء	مدرس دكتور	امجد علي فليح	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	مدرس دكتور	كهلان رمضان صالح	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	مدرس دكتور	علاء جاسم محمد	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القاسم الخضراء	مدرس مساعد	احمد محمود مهدي	5

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق 2

استمارة استبيان موجهة للاعبين  
كرة القدم

في إطار إنجاز البحث الموسوم بـ (مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم) وهو ضمن متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة , نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة , ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية , أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسئى عبارات الإمتنان .

ملاحظة: ضع دائرة (□) في مربع الإجابة.

### تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين

1	هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات ؟			نعم	لا
2	هل يمتد شعورك بالتعب والأرهاق أثناء المباريات ؟			أحيانا	دائما نادرا أبدا
3	هل يؤثر التعب والأرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟			بدرجة كبيرة	بدرجة أقل لا يؤثر
4	هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها ؟			أحيانا	دائما نادرا
5	هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟			نعم	لا
6	كيف تقيم مستوى أدائك بعد إجراء سلسلة من المباريات			جيد	متوسط مقبول ضعيف
7	نسمع أن بعض اللاعبين يشكون من نقص المنافسة هل يتحسن أداؤك بعد أن تلعب عدّة مباريات ؟			نعم	لا