

27. أهم العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي في كرة القدم من وجهة نظر المختصين

الدكتور: فراحية صبيوة

الأستاذ : عباسي ياسين

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3

abassi141@gmail.com

ملخص الدراسة:

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة إلا أن الارتقاء بالمستوى لا يكون إلا من خلال التعاون البناء بين الباحثين والمدربين إذ أن طرق الأعداد يجب أن تتسم بالإتزان والشمول لكل العوامل. وقد هدف البحث إلى التعرف على العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب كرة القدم، والتعرف على ترتيب العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي في كرة القدم حسب نسبة مساهمة كل عامل على حده.

واستخدمت الباحث المنهج الوصفي للوصول إلى هدفه البحث واشتملت عينة البحث على (35) فرداً يمثلون مدربين ومختصين في كرة القدم، واعتمد الباحث على قائمة تشمل عوامل كثيرة تم اختصارها عن طريق عرضها على الخبراء لتصبح القائمة مكونة من (9) عوامل وبعد توزيع الاستبيان والحصول على الإجابات ومعالجتها احصائياً أمكن التوصل إلى العوامل الآتية:

أولاً: الإعداد البدني	ثانياً: الإعداد المهاري	ثالثاً: الحالة النفسية	رابعاً: التوافق العصبي عضلي	خامساً: الكفاءة الفزيولوجية
سادساً: التغذية	سابعاً: المنافسات	ثامناً: الجانب المادي للاعب	تاسعاً: القياسات الجسمانية	

Abstract:

The football first popular game in the world, have developed rapidly and became a need to improve skill performance is essential to reach football player performance automatically and elaborate under any circumstances of the game conditions, but upgrading is not only through constructive cooperation between researchers and trainers as the numbers ways must be characterized by balance and inclusion for all factors.

The research aimed to identify the factors affecting the achievement of excellence in the sport of football players, and learn about the order of the factors affecting the achievement of sporting excellence in football according to the percentage contribution of each factor separately. And used a researcher descriptive approach to reach the goals of the research and Included a sample search on the (35) Individuals representing coaches and specialists in football, and adopted a researcher on the list include many factors have been shortened by presentation to the experts to become composed list (9) Factors and after the distribution of the questionnaire and get answers and processed statistically possible to reach the following factors:

First, the physical setup II setup skills Third, the psychological state IV compatibility nervous muscular Fifth: physiological efficiency

Sixth: nutrition Seventh: competitions Eighth: the physical aspect of the player IX: physical measurements.

مقدمة:

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال إلى مصاف العالمية.

حيث يعد الجانب التقني للاعبين خلال المباريات الكفة الراجحة للفرق الفائزة بنسبة 80% والدليل على ذلك أن معظم الفرق التي حققت نتائج جيدة إستحوذت على الكرة لأطول زمن خلال المباريات الرسمية وتتميز كذلك بقلة الأخطاء التقنية وهذا ما نلاحظه في الأندية الأوربية.

ومن جهة أخرى يكبد المدربين ويجهلوا من أجل إعداد اللاعبين خاصة بدنياً لما له من أهمية فسيولوجية على الأجهزة الوظيفية للجسم وما تتطلبه كرة القدم الحديثة مسائراً في ذلك التطور العلمي في مجال التدريب الرياضي.

ان الوصول إلى المستويات العالية في أي نشاط رياضي ومنها لعبة كرة القدم يتطلب دراسة العوامل المؤثرة التي تساهم بالارتقاء الرياضي والتفوق وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال التحضير البدني ان تحضير لاعبي كرة القدم ولكافة للمستويات يقتصر على بعض الجوانب وإهمال مجموعة عوامل مؤثرة، ان هذا الامر يعد من أسباب عدم ارتقاء مستوى لاعبينا للمستويات الدولية واقتصر مشاركتهم في هذه البطولات بمشاركة شكلية فقط بعيدة عن المنافسة على المراكز الأوائل.

فالجمهور الجزائري يطرح الأسئلة لماذا الأندية الجزائرية لا تشبه الأندية الأوربية؟ ماهي النقائص؟

أين يكمن الخلل؟ كيفية العلاج؟

كل هذه الأسئلة وأخرى تقودنا إلى طرح التساؤل التالي:

ماهي أهم العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي في كرة القدم من وجهة نظر المختصين؟

الأسئلة الفرعية:

- هل يقتصر المدربين على الجانب البدني فقط في تحضير لاعبي كرة القدم؟
- هل الحالة النفسية للاعبين تؤخذ بعين الاعتبار خلال التحضير البدني للاعبين كرة القدم؟
- هل يتغاضى المدربين على أثر الجانب المادي للاعب على مردوده في الميدان؟

فرضية عامة:

يعد العامل (البدني، المهاري، النفسي) من أهم عوامل التفوق الرياضي في كرة القدم من وجهة نظر للمدربين.

الفرضيات الفرعية:

- يقتصر للمدربين على الجانب البدني كعنصر أساسي في تحضير لاعبي كرة القدم.
- الحالة النفسية للاعبين تؤخذ بعين الاعتبار خلال التحضير البدني للاعبين كرة القدم.
- يتغاضى المدربين على أثر الجانب المادي للاعب على مردوده في الميدان.

أهداف البحث:

- التعرف على العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب كرة القدم.
- 1. التعرف على ترتيب العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب كرة القدم حسب نسبة مساهمة كل عامل على حده.

مصطلحات الدراسة:

1- العوامل المحددة لمستوى الإنجاز الرياضي.

ان الارتقاء بالإنجاز الرياضي والتفوق في كل الألعاب يتطلب شمولية الارتقاء بكافة العوامل التي تؤثر في الأداء، فالوصول إلى مستوى الأداء العالي يتطلب الاهتمام ليس فقط بتطوير اللياقة البدنية أو تحسين مستوى اللاعب من الناحية الفنية أو الخططية وإنما يجب الاهتمام أيضاً بكل العوامل واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة وذلك لان التفوق لا يمكن تحقيقه الا من خلال التدريب المستمر والاستعداد العالي واستثمار كافة العوامل الأخرى.

وقد حدد علاوي (1978) أهم العوامل المحددة لمستوى الإنجاز الرياضي بشكل علم بثلاثة عوامل رئيسة مترابطة وهي العوامل الجسمية والعوامل النفسية والعوامل الاجتماعية (البيئية) ويقصد بالعوامل الجسمية مختلف العوامل المرتبطة بالنمو الجسمي العام كالأسس الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة والحالة الصحية العامة والقدرة على مقاومة الأمراض والنمو الجسماني الذي يتميز به اللاعب والذي يحدد شخصيته ومدى إمكانيته اما العوامل النفسية فهناك مجموعة عوامل تؤثر في الشخصية الرياضية ودرجات متفاوتة وتلعب الدور البارز في تحديد مستوى إنجازها في الفعالية المختارة ومن أهم هذه العوامل القدرات العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة والمهارات الخاصة والمزاج والطبع والاتجاه الخلقي العام (الخلق والإرادة) فضلاً عن الدوافع والليول والعادات والتقاليد اما العوامل البيئية التي تؤثر في الشخصية الرياضية والتي تحدد الوصول لأعلى المستويات الرياضية بأسلوب الحياة والتي تشمل الحياة اليومية المنتظمة والنوم الكافي والتغذية الصحية المناسبة فضلاً عن حسن استخدام أوقات الفراغ وتجنب تعاطي المشروبات الكحولية والمخدرات والتدخين وهناك أيضاً مجموعة عوامل بيئية مؤثرة مثل الإمكانات المتاحة وما يرتبط بها من ملاعب وساحات وقاعات وأجهزة وأدوات رياضية كذلك للملابس والتجهيزات الرياضية المختلفة وهناك العوامل المناخية فضلاً عن الاشتراطات البيئية والتي تشمل الحياة العائلية الآمنة والمستقرة والمستقبل المهني الواضح والعلاقات الصحية بين مجهود العمل ومجهود النشاط الرياضي (علاوي، 1978، 28-46)

اما الطالب (1988) قد قسم العوامل التي تؤثر على مستوى الإنجاز الرياضي إلى عوامل جسمية وعوامل نفسية وعوامل بيئية وأشار إلى العوامل الجسمية والتي تشمل النمط الجسماني والصحة العامة واللياقة البدنية والقدرة المهارية العالية. اما العوامل النفسية فتتمثل بالبيئة الاجتماعية للرياضي والبيئة الثقافية والاقتصادية التي تؤثر على المستوى المعاشي العام للرياضي ومنه التغذية فضلاً عن البيئة المناخية التي تلعب دوراً كبيراً في التحكم في تنفيذ البرنامج التدريبي وعلى مدار السنة وخاصة في حالة الافتقار إلى القاعات الداخلية المناسبة. (الطالب، 1988، 26-27)

2- مفهوم التدريب الرياضي: التدريب الرياضي العلمي الحديث " هو لعمليات التعليمية والتنموية

التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين أو اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص21)

ويعرف أيضاً هو " أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (مهنتد حسين البشتلوي، أحمد إبراهيم خوجا، 2005، ص26).

تعريف اجري:

التطور الشامل للقدرات البدنية المهارية والقدرة الحركية والإمكانيات الوظيفية والإعداد البدني والمهاري والخططية والنفسية الذي هو الإعداد العام أما الإعداد الخاص فيقصد به تطوير وتحسين الصفات البدنية والقدرة الوظيفية الخاصة بلاعب كرة القدم.

3- مفهوم القدرات البدنية:

القدرات البدنية هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزة له لفسولوجية وأعضائه جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة. (باهي مصطفى، 1998، ص29).

تعريف أجزئي: مجموعة من عناصر اللياقة البدنية الأساسية والخاصة في لعبة كرة القدم والتي تمكن اللاعب من القيام بمجهود عضلي وعصبي بأقل جهد ممكن. ويمكن تحديدها في الصفات التالية تحمل، قوة، سرعة، مرونة ورشاقة.

4- مفهوم الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (أسامة كامل، 2000، ص 283)
ويرى الدكتور حنفي محمود مختار: أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب. (حنفي محمود مختار، 1998، ص 66)

5- مفهوم كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعباً يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف يحول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.
(مأمور بن حسن السلطان، 1998، ص 09).

- الدراسات المشابهة.

دراسة اوكران وناديريف عام 1976 بعنوان

"العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب الجمناز"

هدفت هذه الدراسة التعرف على ترتيب العوامل التي تؤثر في مستوى أداء لاعب الجمناز حسب أهميتها ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثان باستفتاء عينة من مدربي الجمناز السوفيت البالغ عددهم (90) مدرباً وذلك باستطلاع رأيهم في قائمة تشتمل على (13) عاملاً حيث طلب من كل مدرب إعطاء درجة لكل عامل من هذه العوامل حسب أهمية كل عامل من وجهة نظره بحيث تناسب الدرجة من أهمية كل عامل، فإذا قلت أهمية العامل يعطى درجة أقل وهكذا انتهت الدراسة إلى أن 81.4% من المدربين السوفيت الذين تم استفتائهم قد رتبوا قائمة العوامل الثلاثة عشر حسب أهمية كل عامل من وجهة نظرهم. (الكاشف، 1989، 100 - 101).

الإجراءات الميدانية:

منهج البحث: استخدام الباحث للنهج الوصفي للوصول إلى هدفه في البحث.

مجالات البحث.

المجال البشري: مختصون في التحضير البدني والتعلم الحركي وفي كرة القدم.

المجال الزمني: الفترة من 2016/06/01 وانتهاء 2017/01/05.

3-2 مجتمع البحث وعينه: اشتمل البحث على عينة من المدربين مختصين في مجال التحضير البدني وفي كرة القدم وعددهم 70 مدرب.

3-3 وسائل جمع البيانات.

لوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث فقد استخدم الباحث الوسائل الآتية:

1. استمارة الاستبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمدربين في تحديد العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب كرة القدم.

الوسيلة الإحصائية:

النسبة = التكرار * 100 / التكرار الكلي (الكاشف، 1989، 104)

عرض النتائج ومناقشتها

يوضح ترتيب العوامل بالنسبة المئوية والمجموع الكلي لها

العوامل	الترتيب	النسبة المئوية
الأعداد البدني	الأول	45.71
الأعداد الفني (المهاري والخططي)	الثاني	37.41
الحالة النفسية	الثالث	17.14
التوافق العضلي العصبي	الرابع	37.41
الكفاءة الفسيولوجية	الخامس	17.14
التغذية والنظام اليومي للاعب	السادس	17.14
المسابقات (المنافسات)	السابع	22.85
الحالة المادية للاعب	الثامن	25.71
القياسات والمواصفات الجسمية	التاسع	14.28
المجموع الكلي	09	100%

عامل الأعداد البدني جاء بالترتيب الأول للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب كرة القدم إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (45.71%) إذ تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً من أجل الوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء يتحتم على اللاعب أن يكون ذا لياقة بدنية عالية وذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة وخاصة في المباريات التي تستغرق فترة طويلة حيث تساعد اللياقة البدنية العالية على استثمار قدرات اللاعب وإمكاناته من الناحية المهارية والخططية والاتجاه الصحيح، فامتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافياً وحده ما لم ترتبط مع المستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية وبشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات المباراة كما ونجد أن ضعف اللياقة البدنية وظهور عامل التعب يؤثر سلباً على مستوى اللاعب وبالشكل الذي يجعل حركاته مرتبكة ومتردة فضلاً عن أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية له تأثير إيجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية (الكاظمي، 2000، 110-111).

عامل الأعداد الفني (المهاري والخططي) جاء بالترتيب الثاني للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب كرة القدم إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (37.41%) إذ تتطلب لعبة كرة القدم كما تتطلب الألعاب الأخرى متطلبات غاية في الأهمية والتي منها المهارات الأساس إذ أن بدون المهارات لا يوجد لعبة إذ تشكل مع الجانب الخططي والبدني والفسي وحدة متكاملة يجب مراعاتها والاهتمام بها كشرط أساسي عند أعداد لاعب كرة القدم وتعد القدرة على تعلم وإتقان المهارات الأساس الدعامة القوية التي يستند عليها في ذلك وعلى الرغم من أن المهارات تبدو الوهلة الأولى سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها لصعوبة تنفيذها وتنوع المهارات واختلافها وأن تنفيذ المهارة الواحدة تختلف من حالة لأخرى حسبما تقتضي حالة اللعب ولاشك أن اللاعب الجيد والذي يتقن كل المهارات الأساس بطرق متعددة وتحت ظروف مختلفة تفصح له فرص الفوز والارتقاء إلى مستويات أفضل. (المعماري، 2001، 22). أما من الناحية الخططية فإن الهدف الخططي هو اكتساب الفرد المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف للمتعددة والمتغيرة في أثناء المنافسات الرياضية وينتأسس التعلم الخططي على التعلم الحركي (المهاري) إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار مهارة حركية معينة في موقف معين (علاوي، 1978، 123).

عامل الحالة النفسية جاء بالترتيب الثالث للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق للاعب كرة القدم إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (17.14%) ويشير الكاظمي (2000) إلى أن الحالة النفسية التي تمثل أهمية كبيرة في زيادة وتحسين مستوى الأداء للاعب خاصة في المباريات التي يكون مستوى اللاعبين فيها متقارباً أو متكافئاً حيث تؤثر حالة المنافسة وظروف المباراة في أغلب الأحيان على حالة اللاعب النفسية ومقدار هذا التأثير يعتمد على درجة الأعداد النفسية للاعب وقدرته في التغلب على حالة الجوانب السلبية التي تنتج في أثناء المنافسات ومنها التوتر العصبي الذي عادة ما يكون مصحوباً بانفعالات مختلفة تؤثر على حالة الاستقرار النفسي للاعب وتؤدي إلى هبوط مستوى الأداء بشكل عام (الكاظمي، 2000، 143) وقد توصل كين وكناب Kane & Knapp إلى أن اللاعبين المتفوقين يتميزون بالانزان الانفعالي (الدريدي، 1989، 16) ويشير علاوي وجلال (1975) إلى أن لعبة كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى المزيد من القدرة على تحمل التوتر الانفعالي في أثناء المنافسات لأن التأثير الانفعالي الوائد في أثناء الأداء ينتج عنه نتائج سلبية تؤثر على درجة توافق الأداء الحركي للاعب (علاوي وجلال، 1974، 275) ويؤكد الجمال (1988) إلى أن لاعب لكي يصل إلى مرحلة البطولة يجب أن يحقق الشروط الآتية وذكر منها أن تكون لديه القدرة على السيطرة وعلى أعصابه ومتزن انفعالياً (الجمال، 1988، 126).

عامل التوافق العضلي العصبي جاء بالترتيب الرابع للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق للاعب كرة القدم إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (37.41%) إذ تعتمد لعبة كرة القدم على صفة التوافق العضلي العصبي بشكل جوهري وهذا ما يمكن أن نلاحظه في أثناء مشاهدتنا للمباريات حيث تتطلب حالة اللعب توافقاً مستمراً في مواقف اللعب وفي كل مهارات اللعبة بل في كل كرة يستقبلها اللاعب ويعمل على التحكم فيها في الميدان نظراً لاختلاف مسار الكرات الطائرة والمرتدة من حيث سرعتها ودورانها واتجاهها وزاوية سقوطها وارتدادها وقرنها وبعدها من اللاعب فضلاً عن توافق حركات جسم اللاعب إذ يشير الجمال (1988) إلى أن صفة التوافق العضلي العصبي هي أول الصفات المطلوب تطويرها وتوفيرها في لاعب (الجمال، 1988، 125) كما أن التحكم في الأداء الحركي يتطلب قدراً من السرعة والتي تخضع لمتطلبات الأداء كذلك القوة اللازمة بحيث تصل المهارة المؤداة إلى أفضل صورة لها ويتطلب التحكم في إخراج الأداء الحركي من حيث قوة وسرعة حركة الجسم وأجزائه قدراً كبيراً من التوافق العضلي العصبي.

عامل الكفاءة الفسيولوجية جاء بالترتيب الخامس للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق عند لاعب كرة القدم إذ بلغت النسبة المئوية (17.14%) ويقصد بالكفاءة الفسيولوجية كفاءة الجهاز التنفسي والتي تشمل السعة الحيوية للرئتين ونسبة التنفس وسرعة الاستشفاء كذلك سلامة الجهاز الدوري إذ أن الوصول إلى حالة جيدة من اللياقة والمستوى البدني يتوقف على مدى القدرة الوظيفية للأجهزة والأعضاء الجسمانية للفرد ويشير محجوب (1990) نقلاً عن سيكولوجيا لينا إلى أن المؤهلات الوظيفية لرياضي للمستويات العليا في كرة القدم أن يكون طول اللاعب (179) سم والعمر (25) سنة وإن سعة الرئتين (4700) ملتر وسعة القلب (880) ملتر وعمل القلب قبل التدريب يكون (61) نبضة وخلال الأداء يصل النبض إلى (190) نبضة أما الدين الاوكسجيني فيصل إلى (7) لتر أما الحاجة للطاقة فهي (7) سمات في الدقيقة (محجوب، 1990، 104).

عامل التغذية والنظام اليومي للاعب جاء بالترتيب السادس للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق للاعب كرة القدم إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (17.14%). أن العامل الغذائي يمكن أن يؤثر تأثيراً إيجابياً ونشطاً على عملية التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يرغب من مستوى الأداء الرياضي وكذلك يمكن أن يعجل من عملية استعادة الشفاء بعد أداء التدريبات والمباريات، أن استهلاك الطاقة تحفظ باختلاف نوع الرياضة الممارسة وكذلك طبيعة المواد الغذائية المتنولة وطول فترة الأداء لذلك وجب علينا عندما نحاول وضع نظم غذائي معين أن ندور جميع هذه المتغيرات أي قيمة استهلاك الطاقة بالنسبة لرياضي الألعاب وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي ترتبط بالحمل التدريبي المتقطع (غير مستمر) وأحياناً من الألعاب الرياضية ذات الحمل العالي والشدة العالية حيث يكون استهلاك الطاقة/ سرعة للرجال ما بين (3500 – 5500) (رحمة وكماش، 2003، 51-52). وتلعب تغذية الرياضيين دوراً أساسياً في ارتفاع أو هبوط مستوى الأداء الرياضي والقدرة على التحمل ومقاومة الأمراض وسرعة عملية التئام الجروح أو تمزق العضلات والأوتار واستعادة الحالة الطبيعية للجسم حيث أن التدريبات المكثفة

والمباريات العنيفة تكلف أجهزة الجسم كثيراً من الطاقة وهي بذلك تحتاج إلى مزيد من القدرة على التحمل والكفاح المستمر من أجل الفوز وبناء على ذلك تكون التغذية لها دورها الخاص في حياة اللاعبين سواء في زيادة استهلاك الطاقة أو المحافظة على درجة اللياقة الفسيولوجية والوزن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وتحديد قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الجهود البدنية لفترة طويلة وهي بذلك تعد القاعدة الأساسية للمحافظة على صحة وسلامة اللاعبين وإمكانية الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي . (سالم، ب.ت، 273)

عامل المسابقات (المنافسات) جاء بالترتيب السابع للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب كرة القدم إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (22.85%) إذ إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بأعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسات الرياضية بمثابة اختبار وتقوم لعمليات التدريب الرياضي وهي نوع مهم في العمل التربوي إذ إنها تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية (علاوي، 1978، 15) كذلك خبرات النجاح والفشل التي يكتسبها اللاعب من المنافسات وأثرها الانفعالي على مستوى الطموح والثقة بالنفس فضلاً عن الأثر الإيجابي والسلبي لهذه الخبرات (علاوي، 1978، 288) ويشير الجمال (1988) إلى أن لاعب لكي يصل إلى مرحلة البطولة يجب أن يحقق مجموعة شروط منها أن يعود على جو المباريات (الجمال، 1988، 126).

عامل الحالة المادية للاعب جاء بالترتيب الثامن للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب كرة القدم إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (25.71%) حيث الجانب المادي للاعب أمر مهم للغاية حيث الإكتفله الذاتي للاعب من الجانب المادي يجعله في إستقرار نفسي مريح ويهيئ له العمل والتدريب دون الإنشغال بالدخل المادي.

عامل القياسات والمواصفات الجسمية جاء بالترتيب التاسع للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب كرة القدم إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (14.28%) وتمثل القياسات الجسمية أحد المتغيرات المهمة والأكثر ارتباطاً بالعامل البيولوجي التي تؤثر بطريقة مباشرة وغير مباشرة على مستوى الأداء الرياضي (عبد الفتاح وروبي، 1986، 9).

كما أن أهمية القياسات الاقترابومترية في الوصول المستويات الرياضية العالية خاصة عند مقارنة الأداء الرياضي للأفراد والتي من خلالها يمكن الاستدلال على أهم المميزات التي يجب أن يتميز بها اللاعبون ذو المستويات الرياضية العالية (البك، وخاطر، 1978، 24) إذ يشير لارسون Larson (1974) إلى أنه يجب على الفرد الرياضي أن يمتلك جسماً مناسباً حيث تلعب نوعية الأجسام وتناسبها دوراً مهماً في إمكانية الاشتراك في الأنشطة ويضيف علاوي (1982) أن بعض العلماء يرون أن هناك علاقة إيجابية بين الأنماط الجسمية وبين القدرات الحركية فالأداء الحركي في أغلب الأحيان ما هو إلا تغيير ديناميكي لتصميم وشكل جسم الفرد ويذكر حسانين أن طريقة بناء الجسم ووزنه وطوله وعوامل لا يمكن تجاهلها ومن الضروري الاهتمام بها إذ ما أريد تحقيق نتائج طيبة (ابو الذهب، 1995، ص 157).

وقد اهتم الخبراء المتخصصين في مجال التدريب البدني في كرة القدم اهتماماً كبيراً في إيجاد الوسائل والطرق الكفيلة بتطوير وتحسين مستوى الأداء الفني والمهاري للاعبين وذلك من خلال ابتكار أجهزة وأدوات التدريب التي تساعد على تعلم المهارات وللبدائي الأساسية وبأسرع وقت ممكن وبشكل يسهل مهمة المدرب في الاستثمار الجيد للوقت المخصص للتدريب وبكفاءة عالية مثل ماكينة قذف الكرات الأتوماتيكية والكرات المرتدة للشودودة إلى خيوط مطاطة تعمل على تحسين مستوى التوقيت الحركي والإحساس والشعور بالضربة.

(شوكت واخران، 1991، 165)

عرض ومناقشة الفرضيات من خلال النتائج:

- من خلال تحليل النتائج الموجودة في الجدول رقم "1" نجد أن أهل الاختصاص من مدربين ومحضرين بدنيين يعطون أهمية بالغة لعنصر الإعداد البدني وبالتالي نقول قد حققنا الفرضية القائلة أن للمدربين يركزون على الجانب البدني كعنصر هام في تحضير لاعبي كرة القدم.
 - من خلال تحليل النتائج الموجودة في الجدول رقم "1" أيضاً نجد أن أهل الاختصاص من مدربين ومحضرين بدنيين يأخذون الحالة النفسية للاعبين بعين الاعتبار خلال التحضير البدني للاعب كرة القدم وبالتالي نقول قد حققنا الفرضية الثانية التي تقول أن الحالة النفسية للاعبين تؤخذ بعين الاعتبار خلال التحضير البدني للاعب كرة القدم.
 - من خلال تحليل النتائج الموجودة في الجدول رقم "1" نجد أن أهل الاختصاص من مدربين ومحضرين بدنيين يتغضون عن الجانب المادي للاعب وأثره على مردوده في الملعب وبالتالي نقول قد حققنا الفرضية القائلة يتغاضى المدربين على أثر الجانب المادي للاعب على مردوده في الميدان.
- أما خصوص الفرضية العامة فقد أظهرت النتائج أن كل من عنصر (الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد النفسي) كانت في المراتب الأولى ولها إهتمام كبير من طرف المدربين والمتخصصين في كرة القدم وبالتالي نقول قد حققنا الفرضية.

الاستنتاجات:

من خلال ما تم مناقشته من نتائج استنتج الباحث أن ترتيب العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب كرة القدم في الجزائر جاء على النحو الآتي:

أولاً: الإعداد البدني	ثانياً: الإعداد المهاري	ثالثاً: الحالة النفسية	رابعاً: التوافق العصبي عضلي	خامساً: الكفاءة الفزيولوجية
سادساً: التغذية	سابعاً: المنافسات	ثامناً: الجانب للاعب	تاسعاً: القياسات الجسمية	

توصيات وإقتراحات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي البحث بما يأتي:

1. الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة عند وضع تصور للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
2. ضرورة التركيز على ان ينال كل عامل من هذه العوامل قدرًا من الاهتمام يتناسب والأهمية النسبية التي حصل عليها كل عامل على حدة، وان ترتقي بها مجتمعة كوحدة مترابطة تعمل على الارتقاء بالأداء الرياضي للمستويات العالية.

المراجع:

1. أسامة كامل راتب، **تدريب المهارات العقلية**، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2000.
2. ابو الذهب ايمان سليمان، الأهمية النسبية لمكونات الجسم واوزان أجزائه المختلفة المرتبطة بمستوى الأداء المهاري في الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد (9)، جامعة الإسكندرية، 1955.
3. أمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمقاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعه بيروت لبنان 1998.
4. باهي مصطفى، الإحصاء التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ط1998.
5. البيك، علي فهمي وخاطر احمد ، القياس في المجال الرياضي ط2، دار المعارف، الإسكندرية ، 1980.
6. الجلي، طارق حمودي امين ، العاب الكرة المضرب، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1978.
7. الدريدي، سميرة احمد ، العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء في بعض للسابقات لليدان والمضمار، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد الأول، جامعة حلوان، 1989.
8. رحمة، إبراهيم وكماش، يوسف ، تغذية الرياضيين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000.
9. سالم، مختار (ب.ت)، إصابات الملاعب، دار المدينة المنورة للطبع والنشر، القاهرة.
10. شوكت، هلال عبد الرزاق واخيران، الأعداد الفني والخططي ب، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1991.
11. الصراف، عبد الستار حسن، العاب المضرب، مطبع التعليم العالي، 1988.
12. الطالب، ضياء مجيد ،المدخل للألعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
13. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مصر، دار الفكر العربي، 2001.
14. مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
15. حفي محمد منقار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي، معبر، 1999.