

تأثير فترة المنافسات على القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية



الباحثان

أ. د. فايز أبو عريضة

أ. سليمان العميد

(A43)



هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير فترة المنافسات على القدرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، تحمل الأداء، تحمل السرعة، التحمل العام) وعلى القدرات المهارية (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، التصويب، ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس، التمير، ركل الكرة) لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعب من (5) أندية من أندية الدرجة الممتازة (ب) بالطريقة العمدية موزعين على (3) محافظات والمشاركين في بطولة الدوري العام لأندية الدرجة الممتازة للموسم الرياضي لعام 2009\2010م في الضفة الغربية وكان متوسط أعمارهم (23.26) بانحراف معياري (2.645)، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأحد أنماطه أسمى بالدراسات العليا السببية المقارنة (شبه التجريبية) لملائمته حل مشكلة البحث وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء (7) اختبارات بدنية، و(7) اختبارات مهارية في قياسين قبلي وبعدي، القياس القبلي قبل الدخول في فترة المنافسات والقياس البعدي بعد الانتهاء من فترة المنافسات، وتم استخدام برنامج SPSS لإيجاد الإحصاءات الوصفية واختبار (T.test) لتحديد مستويات الدلالة الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي، وقد أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي في جميع متغيرات الدراسة للقدرات البدنية والمهارية - ما عدا السرعة - ولصالح القياس البعدي، واستنتج الباحثان عدم وجود إستراتيجية للتدريب تراعي فترات الموسم الرياضي المختلفة (الإعداد والمنافسات والانتقالية) والتركيز على فترة المنافسات فقط دون غيرها وان الأسباب المادية من أهم معيقات الانتظام خلال فترات الموسم الرياضي المختلفة، وأوصى الباحثان وضع خطة للتدريب مراعية فترات الموسم الرياضي المختلفة، والإعداد الجيد بدنياً ومهارياً في فترة الإعداد والتحضير والوصول للاعب إلى مستوى البطولة (الفورما) ومحاولة الاستقرار والمحافظة عليها خلال فترة المنافسات، والسعي نحو توفير الدعم المادي اللازم للأندية من خلال تحديد الميزانيات المناسبة والتي تحقق انتظام الموسم الرياضي بفتراته الثلاث بشكله العلمي السليم

الكلمات المفتاحية: الموسم الرياضي، فترة المنافسات، القدرات البدنية، القدرات المهارية.