

أهمية صفة التحمل في الارتقاء بالمستوى البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أشبال" أ. إسماعيل رزقي *

الملخص :

تناول الدراسة الحالة مشكلة الإعداد البدني في بداية الموسم إلى عدم إعطاء الأهمية الكافية لصفة التحمل و بذلك فالدراسة تهدف إلى إبراز الدور الحقيقي لهذه الصفة و سر التركيز عليها في هذه المرحلة بالذات و مدى اهتمام المدربين بتدريبها خلال الموسم . وقد افترضنا ما يلي: تدريب التحمل يساهم في تنمية وتطوير اللياقة البدنية وتحقيق الاستقرار النفسي تتأثر جميع الصفات البدنية بفعل تدريب صفة التحمل ، يمكن للمستوى النفسي أن يرتقي بفعل تدريب صفة التحمل واعتمدنا في هذا البحث على الأدوات التالية :الاختبارات البدنية وبطاقة الملاحظة.

وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، وذلك لعينة قوامها 36 لاعبا. وتتلخص الأساليب الإحصائية فيما يلي :

التحليل الكيفي والتحليل الكمي للنتائج باستعمال المتوسط الحسابي ، النسبة المئوية ، والانحراف المعياري و التحليل البيليوغرافي . و قد أسفرت الدراسة على أن التحمل يساهم في تطوير الصفات البدنية الأخرى و يرتقي بالمستوى النفسي للاعبي كرة القدم وذلك بتأجيل ظهور التعب الذي يسبب انخفاض في الجانب البدني و النفسي و تبين أن الدراسة الحالية والدراسات السابقة قد اتفقت على أهمية الدور المهم والرئيسي لصفة التحمل.

Research Summary :

The current study dealt with the problem of physical preparation at the beginning of the season which does not give sufficient importance to endurance. Then, it aims to show the real role of this aspect and the importance of focusing on it at this particular stage as well as how much trainers give attention to this aspect during the season. We set the following hypotheses: endurance training contributes to the development of fitness and achievement of psychological stability. All physical aspects are affected by endurance training. The psychological level can be improved by endurance training. And we used in this research the following tools: physical tests in addition to the observation card. The study adopted an analytical descriptive method and dealt with a sample of 36 players. The study showed the following: Analysis of qualitative and quantitative of the results using the arithmetic average, the percentage, the standard deviation and bibliographic analysis. The study showed that endurance contributes to the development of other physical aspects and the improvement of the psychological level of football players by that delaying physical and psychological fatigue. Therefore, the hypotheses have been fulfilled. The study shows that the current endurance aspect.

مقدمة:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان الجديد فاللقاءات الاولمبية و القارية و الدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها ، وكل هذا بفضل التدريب الرياضي أو علم التدريب الرياضي الذي يعبر عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الممتاز أو المستوى العالي.

لهذا وجب على المدرب اليوم أن يكون ذو تأهيل علمي و تقني و ذا مقدرة على تأمين الظروف الملائمة

للتدريب والسلامة النفسية والجسدية للاعب ومن المتعارف عليه في مجال التدريب ومن المتطلبات الرئيسية لكرة القدم تطوير الصفات البدنية " السرعة ، القوة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة...الخ.

وصفة التحمل هي إحدى الركائز الأساسية في تحضير اللاعبين لأداء أحسن المهارات وتحقيق أحسن النتائج إذ يعتبرها " سيد عبد المقصود " أنها " قدرة الرياضي على أداء تدريبات بدنية لفترة طويلة تعمل أثنائها كثير من المجموعات العضلية بصورة تؤدي إلى أن يكون مستوى إنجاز الجهازين الدوري و التنفسي عاليا ذا تأثير على النشاط التخصصي للممارسة¹

ويعرفها أبو العلاء عبد الفتاح عن 1997platonov بأنه المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء بدني غير تخصصي نتيجة رفع مستوى التكيف لأداء أحمال بدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط التخصصي².

إضافة إلى العناصر الأخرى عموما التي لا تقل أهمية هي الأخرى في الارتقاء بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم ألا و هي التحضير الذهني و النفسي بالإضافة إلى الجانب المهاري و الخططي. وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا بغرض تحقيق هذه الدراسة إلى ما يلي:

المدخل العام للدراسة: وسنتطرق فيه إلى الإشكالية المطروحة ، والفرضيات ، وأهداف البحث ، أهمية البحث ، المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث ، ثم الدراسات السابقة و المشابهة.

1. الإشكالية:

إن نجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول الرائدة في مجال التدريب راجع إلى إلمامهم بالمتطلبات الحديثة لهذه الرياضة و مختلف جوانبها سواء البدنية ، النفسية ... و يعتبر الجانب البدني فيها إحدى الركائز والدعائم الأساسية وذلك من خلال تطوير مختلف مكونات الصفات البدنية كالقوة ، السرعة ، الرشاقة ، التحمل....الخ. وغيرها والتحمل كإحدى هذه الصفات تلعب دورا مهما في الارتقاء بالمستوى البدني والذي يؤثر بدوره إيجابا على المستوى النفسي إذ أن التحمل الذي هو " القدرة على مواجهة التعب أيا كان نوعه³ "

كما يعد التحمل من المستلزمات الأساسية التي تعتمد عليها أي رياضة ، فالجهد الذي يبذله الرياضي أثناء التدريب و المنافسات يتطلب عبئا بدنيا وعصبيا على أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة مما ينعكس على حدوث ظاهرة التعب حيث يرى weineck أنه كلما كانت قدرة التحمل الأساسية متينة كلما أصبح الرياضي يصل متأخرا إلى العتبة اللاهوائية. هذه العتبة هي التي تحدد القدرة الهوائية للرياضي⁴.

كما يذهب " قاسم حسن " إلى القول انه يتحدد مستوى قدرة التحمل بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الفرد الحيوية في أجهزة التنفس والتبادل الأكسجيني والقلب والدورة الدموية والجهاز العصبي والتوافق فالتحمل يمنح الرياضي قدرة حركية خاصة على الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة في مستوى ثابت دون هبوط فاعلية الأداء.

إن الواقع الذي تعيشه معظم فرقنا الرياضية عموما وفرق قسمنا الجهوي الأول صنف أشبال بالخصوص من خلال ما نستدل به من نتائج سلبية وعدم الاستقرار في المستوى والنتائج المتحصل عليها سواء في المنافسة أو حتى في حصص التدريب وكفاءة اللاعبين خلال المنافسة ، إضافة إلى بعض التصرفات العدوانية سواء مع الفريق الخصم ، الحكم ، بل حتى مع الزملاء والمدرّب أحيانا ، لدليل واضح على أن مستوى اللاعبين في المجال البدني عموما وصفة التحمل خصوصا و التي تؤثر سلبا على مستوى التحضير النفسي للاعبين تستلزم من نحن الباحثين والعاملين في هذا المجال إعادة النظر في إعداد اللاعبين و تهيئتهم من هذا الجانب بالذات وعليه

1 سيد عبد المقصود نظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، ص 73.

2 أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي ، الأسس الفيزيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 85.

3 أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي ، الأسس الفيزيولوجية ، ط1؛ دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 224 .

4 Weineck : manuel d'entrainement ,p114 .

جاءت إشكالية بحثنا بالصفة التالية:

- ما مدى أهمية تدريب صفة التحمل في الارتقاء بالمستوى البدني و النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

ومنه نطرح التساؤلات التالية:

- ما مدى مساهمة صفة التحمل في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟
- ما مدى مساهمة صفة التحمل في الارتقاء بمستوى النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

2. الفرضيات:

أ - الفرضية العامة:

تدريب صفة التحمل يساهم في تنمية وتطوير اللياقة البدنية و تحقق الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

ب - الفرضيات الجزئية:

- تتأثر جميع الصفات البدنية الأخرى بفعل تدريب صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- يمكن للمستوى النفسي أن يرتقي بفعل تدريب صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

3 - أهداف البحث: نهدف في بحثنا هذا إلى

- إبراز الدور الحقيقي لصفة التحمل عند لاعبي كرة القدم.
- إبراز الدور الحقيقي لصفة التحمل في الارتقاء بالمستوى البدني و النفسي لدى لاعبي كرة القدم وأي رياضي آخر.
- التعرف على مكانة صفة التحمل بين الصفات الأخرى و علاقتها بهم.
- كشف أهمية تدريب هذه الصفة في هذه المرحلة بالذات و لماذا ينصح العلماء بذلك.

4 - أهمية الدراسة:

إن الصفة المتناولة في بحثنا هذا يعتبرها الخبراء في مجال التدريب الصفة الرئيسية للفوز بأي مباراة أو منافسة ولأن معظم لاعبي فرقنا الجزائرية يفتقدون لهذه الصفة خاصة إذا ما تعلق الأمر بالمنافسات الأولمبية والدولية والقارية ، فإننا بعيدين كل البعد عن باقي الدول وهذا ما يظهر جليا في المسافة التي يقطعها لاعبونا مقارنة بلاعبي البطولات الأوربية الذين يقطعون مسافات ما بين 12 إلى 15 كيلو متر خلال المباراة ، ولأجل هذا نحاول في بحثنا هذا أن نعرف بهذه الصفة وننبه لأهميتها الكبيرة في الارتقاء بمستوى أداء لاعبيننا.

5. تحديد المصطلحات:

- **التدريب** : هو زيادة ورفع التحضير في نظام تقني خلال أعوام و يسمح للرياضي خلال مجموع حصص من تطوير مختلف الصفات البدنية⁵.

- التدريب الرياضي:

1. لغة : درّب ، يدرّب ، تدربا بمعنى عود و مرّس.

الدرب : الطريق والسبيل.

المدرّب : المجرب والمختبر الذي جرب الشيء.

ب . اصطلاحا : يستخدم مصطلح التدريب بصفة عامة في كثير من أوجه النشاط الإنساني المختلف ويعني

المفهوم العام لمصطلح التدريب " عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما⁶.

. التحمل:

أ. لغة : هو القدرة و الاستطاعة.

ب. اصطلاحا: هو قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي⁷.

. لاعبي كرة القدم أشبال:

. الأشبال:

أ. لغة : شبل لاعب أصغر من البكر أصغر الأولاد مستجد باللعب⁸.

ب. اصطلاحا : هم الممارسون لكرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 14 - 17 سنة.

مؤهلاتهم : اللياقة البدنية المعتبرة ، تكوين مورفولوجي خاص ، و خصائص نفسية معتبرة⁹.

- كرة القدم: هي رياضة جماعية تتطلب طرق معينة في الممارسة و ذات قوانين خاصة ، فهي تلعب في مساحة محدودة وحسب قوانين متفق عليها ، وهي من الرياضات الأكثر احتكاكا ، وهذا ناتج عن قرب المتنافسين من بعضهم البعض و الشدة التي تتطلبها المنافسة و تعتبر من الرياضات الأكثر ممارسة¹⁰

6 - الدراسات السابقة و المشابهة.

1. دراسة محمد أبو العينين 1989 :

- عنوان الدراسة : اثر برنامج مقترح على الارتفاع بالمستوى المهاري لناشئ كرة القدم 12 سنة. الهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للارتفاع بالمستوى المهاري لناشئ كرة القدم.

عينة الدراسة : 25 لاعبا من الناشئين.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة : أسفرت هذه الدراسة على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة في المستوى البدني و المهاري.

2 - دراسة ممدوح إبراهيم علي حسين 1993 :

. عنوان الدراسة : تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

. الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارة الأساسية قصد الدراسة.

. عينة البحث : 40 لاعب تحت 16 سنة مقسمة تجريبية وضابطة.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات : الاختبارات البدنية و المهارية.

نتائج الدراسة : أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا على مستوى مكونات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية ، خاصة مهارة

⁶ Jans, L ,H- Michèle,P :comprendre lathlétisme ;sa pratique et son enseignement,1993,p330.

كمال درويش ، محمد صبحي حسنين: نفس المرجع السابق ، ص 49.

جروان السابق: قاموس فرنسي عربي ، ط1 ، بيروت ، دار السابق ، 1985 ، ص 95.

⁹FAF, Règle de jeu,1985,p5

¹⁰ FAF,Règle de jeu,op,cit,p6

السيطرة على الكرة وضرب الكرة.

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية.

7. المنهج المتبع: ويقول عمار بوحوش ومحمد ذنبيات "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة"11 وفي دراستنا هذه وطبقا للمشكلة المطروحة وهدف دراستنا التي تهدف إلى التعرف على إن كانت هناك فروق لدى الفرق التي تملك قدرة التحمل والتي تمكنها من الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية ومستوى الحالة النفسية للاعبين كرة القدم. نرى أن المنهج الملائم هو المنهج العلمي المقارن لتحديد الأسباب التي تقف وراء موضوع البحث ، ويقول عبد الرحمن عدس في هذا الصدد "الدراسة العلمية المقارنة يحاول الباحث في حالتها أن يتعرف على الأسباب التي تقف وراء الفروق التي تظهر في سلوكيات المجموعات المختلفة من الأفراد أو في الأوضاع القائمة في حالتهم"12. وتبيننا هذا المنهج لأننا نسعى إلى تبيان ما إذا كانت صفة التحمل تساهم في الارتقاء المستوى اللياقة البدنية ومستوى الحالة النفسية للاعبين كرة القدم . بمقارنة لاعبي فريق بومرداس ولاعبي فريق بودواو للقسم الجهوي الأول لولاية بومرداس . والذي يساعدنا على التحقق من فرضيات البحث.

8. الدراسة الاستطلاعية : هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل و لا تتوفر عنها بيانات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها1. وقام الباحث بالدراسة الاستطلاعية قصد الإلمام بالموضوع وذلك بأخذ فكرة صحيحة عن العينة المختارة ومعرفة الوسائل الممكن استعمالها والاختبارات الممكن تطبيقها والإحاطة بجوانب الموضوع قبل الخوض فيه.

تمت الدراسة الاستطلاعية في ميادين كرة القدم لولاية بومرداس عن طريق مشاهدة التدريبات والمباريات التي تجرى للفئة المعنية بالدراسة .

9. المجتمع الأصلي للدراسة : المجتمع الأصلي لدراستنا هذه هي فرقتنا الوطنية في القسم الجهوي الأول و الذي يتكون من إحدى عشر فريق وهي كالآتي:

- R.C.B - BOUMERDES U.S.M.B - BOUDOUAOU
- O.C.I - AZEFOUNE L.O.B.I - BOUMERDES
- ISHSSA - AZEFOUNE J.S.H - AZAZGUA
- U.S.M.B - BAGLIA THENIA
- SIDI DAOUDE AZEFOUIVE
- J.S.B - BORDJ M NAYEL.

10 - عينة الدراسة الأساسية:

إن عينة البحث هي النموذج الذي يعتمد عليه الباحث في انجاز عمله الميداني والتي يمكن أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي إذا قام الباحث بإتباع إجراءات منهجية في اختيارها و كان غير متحيز.¹³

ولاشك أن القيمة العلمية لأي بحث أو دراسة تركز على العديد من العوامل أهمها: التحديد الدقيق للموضوع وطريقة تناوله والعينة التي شملها وكذا الأدوات المستعملة ، ويشترط في العينة أن تكون ممثلة لجميع صفات الأصل التي اشتقت منه ليكون استنتاجا صحيحا. فعرفها دوقان عبيدات ¹⁴عبد الرحمان عدس ¹⁴وآخرون بأنها الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا للمجتمع ¹⁴ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها14. فكان اختيار العينة بطريقة عشوائية ¹⁴وقد ضمت 36 لاعبا من - فريقين U.S.M.B; R.C.B.

11 علي عمار بوحوش و محمد ذنبيات:المنهج للبحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، ص07.

12 عبد الرحمن عدس:أساسيات البحث التربوي ، دار الفرقان ، الأردن ، 1993 ، ص167.

13 وائل عبد الرحمن التل ، عيسى محمد قحل:البحث العلمي ، ط2 ، دار حامد للنشر ، الأردن ، 2007 ، ص40.

14 دوقان عبيدات ، عبد الرحمن عدس ، كايد عبد الحق ، البحث العلمي ، مفهومه أدواته أساليبه ، دار الفكر ، أردن ، 2004 ، ص124.

والتي تمثل 18 ، 18 من مجموع المجتمع الأصلي الذي يتكون من إحدى عشر فريق وقد تدرب جميع أفراد العينة لمدة سنة كاملة (12 شهرا). وهي من جنس الذكور تتراوح أعمار أفرادها ما بين (14-17) سنة.

11. متغيرات البحث : استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرات عدة وهي:

1.11. المتغير المستقل : وهو الأداء الذي يؤدي التغيير في قيمته إلى إحداث تغيير في قيمة متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

المتغير المستقل الخاص بالبحث : وهو صفة التحمل

1.11.2. المتغير التابع : هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير متغيرات أخرى ، حيث كلما غيرت نتائج المتغير المستقل تتغير نتائج المتغير التابع.

المتغير التابع الخاص بالبحث : وهو المستوى البدني و المستوى النفسي

1.11.3. الوسيط : وهو الصلة أو الرابطة التي تجمع بين المتغير المستقل و المتغير التابع ، الوسيط الخاص بالبحث : وهو الفئة العمرية (14-17) سنة.

12. أدوات البحث : قصد الوصول إلى حلول أولية للإشكالية المطروحة للدراسة والتأكد من صحة وعدم صحة الفرضيات لزم على الباحث إتباع طرق و سبل عديدة للوصول إلى الحقيقة وهذا باستخدام الأدوات التالية:

1.12.1. الدراسة النظرية: وهي المادة الخبرية وتشمل على الاستعانة بالكتب و الدوريات ، القواميس ، رسائل الماجستير و الدكتوراه الحكومية ، التي يدور محتواها حول موضوع الدراسة وتكمل بالكتب الأجنبية و الدراسات التي لها صلة بالموضوع.

12-2. الدراسة التطبيقية : و شملت على:

1.2.12. الاختبارات:

* اختبار جري و مشي 800 متر.

غرضه: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

* اختبار جري 30 م 5 مرات

غرضه: قياس تحمل السرعة.

* اختبار تحمل القوة لمدة خمس دقائق "هانز"

غرضه: قياس تحمل القوة.

12.2.2. بطاقة الملاحظة : والتي تم بناؤها على أساس سلوكيات خاصة بكرة القدم خلال المنافسة وقد

شملت على عشرة مؤشرات استثنى منها واحد "رد الفعل اتجاه الجمهور" بسبب عدده القليل جدا والذي لا يؤثر على اللاعبين وهي:

الجدول رقم 02 : يمثل مؤشرات محور الجانب البدني

الرقم	المؤشر	نوعه	الأساس الذي بني عليه
01	التمرير	صحيح خاطئ	إيصال الكرة للزميل دون فقدائها . عدم إيصال الكرة للزميل أين يتم تضييعها .
02	الاستقبال	صحيح خاطئ	ترويض الكرة والسيطرة عليها . عدم السيطرة على الكرة و تضييعها .
03	الجري	م - قصيرة م - متوسطة م - طويلة	من 00 إلى 15 م بالسرعة القصوى . من 15 إلى 30 م بالسرعة القصوى . من 30 إلى 45 م بالسرعة الأقل من القصوى .
04	المراقبة والمضايقة	ناجحة فاشلة	استرجاع الكرة أو إرغام الخصم على تضييعها للزملاء . عدم استرجاع الكرة من أي لاعب من الفريق الخصم .
05	التسديد نحو المرمى	صحيح خاطئ	عند تسديد الكرة داخل الإطار بالرأس أو بالرجل عند تسديد الكرة خارج الإطار بالرأس أو بالرجل

الجدول رقم 03 : يمثل مؤشرات محور الجانب النفسي

الرقم	المؤشر	نوعه	الأساس الذي بني عليه
01	المراوغة والاحتفاظ بالكرة	ناجحة فاشلة	عند تجاوز اللاعب مع الحفاظ على الكرة بتمريرها أو تسديدها . عند محاولة المراوغة و تضييع الكرة .
02	تبادل الحديث مع الزملاء	إيجابي سلبي	عند التشجيع و المساعدة وتبادل النصائح والإرشادات . عند عدم تقبل نصائح الزميل مع نقده والاستياء منه .
03	نصائح المدرب	إيجابي سلبي	عند التنفيذ والتقييد بنصائح المدرب . عند عدم الانصياع لنصائح المدرب وإهمالها .
04	قرارات الحكم	إيجابي سلبي	تقبل قرارات الحكم دون مناقشة . عدم تقبل قرارات الحكم ومناقشتها واعتراضها .

13. الدراسة الإحصائية : يعرف محمد صبحي أبو صلاح وعدنان محمد عوض الدراسة الإحصائية أنه
"تبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واستقراء النتائج واتخاذ القرارات بناءا عليها" ¹⁵

الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث :

المتوسط الحسابي - مقاييس النزعة المركزية - الانحراف المعياري - مقاييس التشتت - النسبة المئوية .

13-1 - مقاييس النزعة المركزية:

المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي X

ΣX مجموع الدرجات

N عدد الأفراد

13.2. مقاييس التشتت:

الانحراف المعياري : تكون العينة $N > 30$

الانحراف المعياري S :

$$s = \frac{\sum x^2 \times (\sum X)^2}{N(n-1)}$$

ΣX^2 مجموع مربع الدرجات .

$(\Sigma x)^2$ مجموع الدرجات مربعة.

N عدد الأفراد

14 - مجالات البحث :

1.14. المجال الزمني: كانت بداية المجال الزمني لبحثنا هذا منذ اختيارنا للموضوع و كان ذلك في منتصف

¹⁵ محمد صبحي أبو صلاح وعدنان محمد عوض:مقدمة في الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1989 ، ص24.

شهر نوفمبر من سنة 2010 م . ابتداء بالاستقراء عن الظاهرة المراد دراستها وجمع المعلومات العلمية الخاصة بمحاور البحث . وكانت الانطلاقة الفعلية بداية ديسمبر من نفس السنة بتحديد.

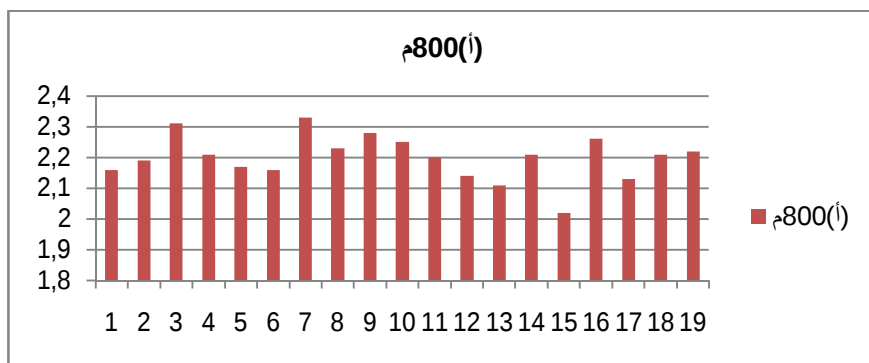
2.14. المجال المكاني : لقد مست الدراسة التي قمنا بها ملعبين من ملاعب ولاية بومرداس ، ملعب فريق بودواو وملعب فريق بومرداس التي تنتمي في مجملها إلى القسم الجهوي.

15 - عرض وتحليل النتائج:

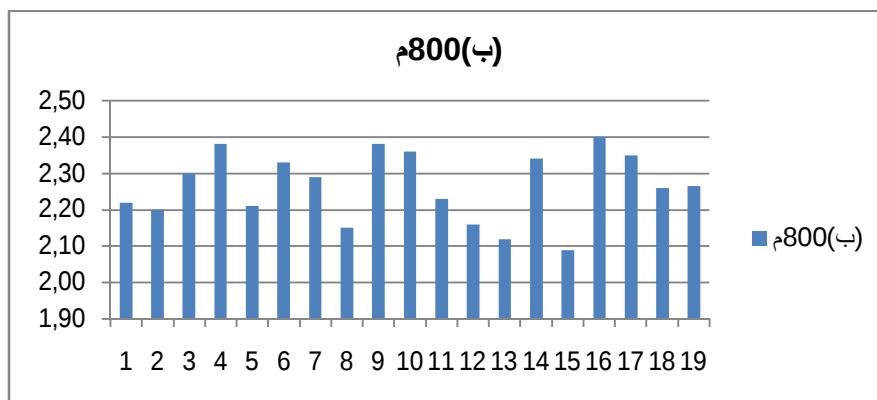
15-1 - نتائج الاختبارات:

الجدول رقم 06: يوضح نتائج اختبار الجري والمشي 800 متر للفريقين

اختبار	قائمة الفريق (أ)	اختبار	قائمة الفريق 02
اختبار 800م (أ)	بومرداس	اختبار 800م (ب)	بودواو
2.16	اللاعب رقم 1	2.22	اللاعب رقم 1
2.19	اللاعب رقم 2	2.20	اللاعب رقم 2
2.31	اللاعب رقم 2	2.30	اللاعب رقم 3
2.21	اللاعب رقم 4	2.38	اللاعب رقم 4
2.17	اللاعب رقم 5	2.21	اللاعب رقم 5
2.16	اللاعب رقم 6	2.33	اللاعب رقم 6
2.33	اللاعب رقم 7	2.29	اللاعب رقم 7
2.23	اللاعب رقم 8	2.15	اللاعب رقم 8
2.28	اللاعب رقم 9	2.38	اللاعب رقم 9
2.25	اللاعب رقم 10	2.36	اللاعب رقم 10
2.2	اللاعب رقم 11	2.23	اللاعب رقم 11
2.14	اللاعب رقم 12	2.16	اللاعب رقم 12
2.11	اللاعب رقم 13	2.12	اللاعب رقم 13
2.21	اللاعب رقم 14	2.34	اللاعب رقم 14
2.02	اللاعب رقم 15	2.09	اللاعب رقم 15
2.26	اللاعب رقم 16	2.40	اللاعب رقم 16
2.13	اللاعب رقم 17	2.35	اللاعب رقم 17
2.21	اللاعب رقم 18	2.26	اللاعب رقم 18
2.22	المتوسط	2.27	المتوسط
0.08	الانحراف	0.10	الانحراف



الشكل رقم 03: يوضح نتائج الجري والمشي 800 م للفريق (أ)



الشكل رقم 04: يوضح نتائج الجري والمشي 800 م للفريق (ب)

التحليل:

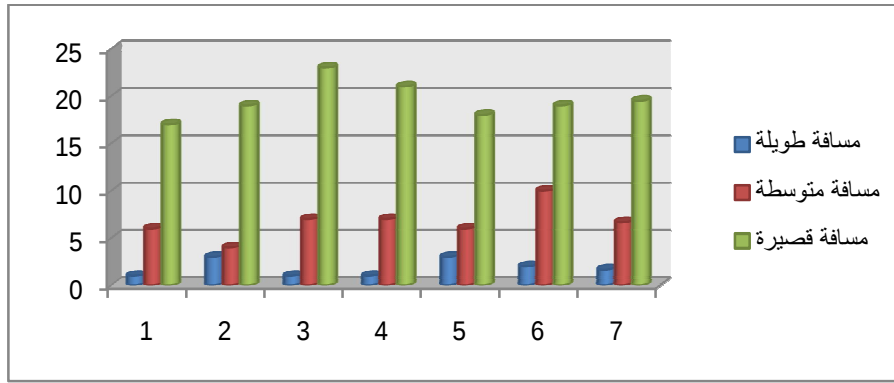
من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم 06 والشكلين رقم 03 و 04 لمؤشر الجري والمشي 800 متر ، نلاحظ أن الفريق (أ) تحصل على معدل أصغر من الفريق (ب) والذي بلغ 2 ، 21 مقابل 2 ، 26 وبانحراف معياري مقدّر بـ 0 ، 83 بالنسبة للفريق (أ) و 0 ، 96 للفريق (ب) وهذا دليل على تقارب نتائج الفريق (أ) وعدم وجود فوارق كبيرة بين اللاعبين عكس الفريق (ب) الذي لديه نسبة تشتت أكبر ما يدل على الفوارق الكبيرة بين اللاعبين في الفريق.

ومنه نستنتج أن الفريق (أ) لديه كفاءة عالية للجهازين الدوري و التنفسي أي قدرة تحمل أعلى من الفريق (ب) و قدرة استهلاك أكبر للأكسجين vo2max.

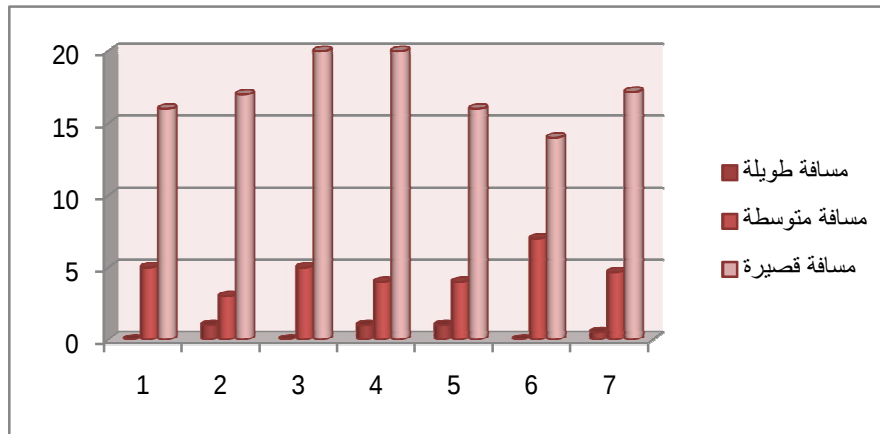
محور الجانب البدني -

الجدول رقم 21 : يمثل نتائج مؤشر الجري لمسافات مختلفة للفريقين (أ و ب)

مؤشر								اللاعبين
الجري (ب)				الجري (أ)				
المجموع	مسافة طويلة	مسافة متوسطة	مسافة قصيرة	المجموع	مسافة طويلة	مسافة متوسطة	مسافة قصيرة	
21	0	5	16	4	1	6	17	اللاعب رقم 2
21	1	3	17	26	3	4	19	اللاعب رقم 3
25	0	5	20	29	1	7	23	اللاعب رقم 6
25	1	4	20	29	1	7	21	اللاعب رقم 8
21	1	4	16	27	3	6	18	اللاعب رقم 7
21	0	7	14	31	2	10	19	اللاعب رقم 9
22.33	0.50	4.67	17.17	27.83	1.67	6.67	19.50	المتوسط الحسابي
100	2	21	77	100	6	24	70	النسبة
134	3	28	103	167	10	40	117	المجموع



الشكل رقم 17: يمثل نتائج مؤشر الجري لمختلف المسافات للفريق (أ)



الشكل رقم 18 يمثل نتائج م

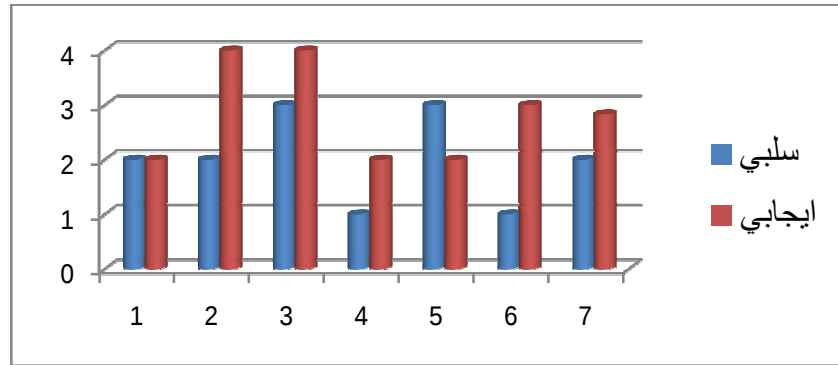
التحليل:

ومن خلال القراءة البيانية للجدول رقم 21 والشكلين السابقين نلاحظ أن الفريق (أ) شمل على جميع أنواع الجري المختلفة بين القصيرة ، المتوسطة والطويلة بشكل جيد ، حيث تفوق على الفريق (ب) في معدلات الجري ، رغم تفوق هذا الأخير في المسافات القصيرة حيث بلغ معدل المسافات القصيرة للفريق (أ) 19 ، 5 مسافة لكل لاعب بنسبة 70% مقابل 17 ، 66 مسافة لكل لاعب من الفريق (ب) بنسبة 77% وبلغ معدل المسافات المتوسطة 6 ، 66 بنسبة 24% لكل لاعب مقابل 4 ، 66 بنسبة 21% لكل لاعب وبلغ معدل المسافات الطويلة 1 ، 66 بنسبة 6% لكل لاعب مقابل 0 ، 5 بنسبة 2% لكل لاعب على التوالي. كما نلاحظ دائما التفوق في المجموع العام لعدد المسافات التي أدت حيث أدى الفريق (أ) 167 مسافة فيما أدى الفريق (ب) 134 مسافة . ومنه نستنتج أن الفريق (أ) يمتلك قدرة تحمل الحركات المتكررة أثر من الفريق (ب) ما يفسر قطع مسافة أكثر خلال المنافسة وهذا يتطلب كفاءة بدنية عالية و قدرة تحمل أكبر.

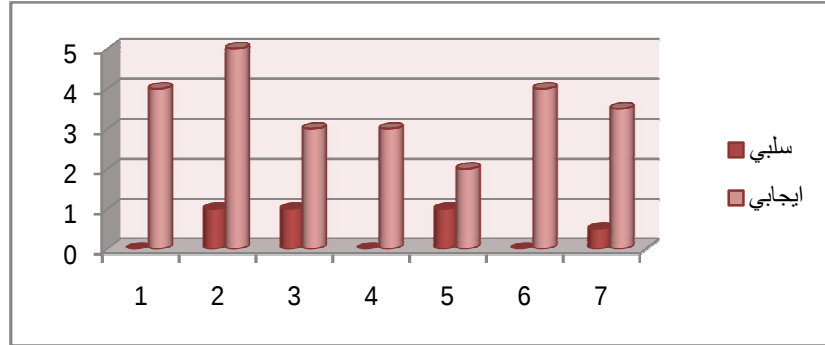
- محور الجانب النفسي -

الجدول رقم 36: يمثل ردود أفعال الفريقين (أ و ب) اتجاه قرارات الحكم.

قرارات الحكم للفريق (ب)			قرارات الحكم للفريق (أ)			اللاعبين
المجموع	سلبي	ايجابي	المجموع	سلبي	ايجابي	
4	2	2	4	0	4	اللاعب رقم 02
6	2	4	6	1	5	اللاعب رقم 03
7	3	4	4	1	3	اللاعب رقم 06
3	1	2	3	0	3	اللاعب رقم 08
5	3	2	3	1	2	اللاعب رقم 07
4	1	3	4	0	4	اللاعب رقم 09
4.83	2	2.83	4	0.5	3.5	المتوسط الحسابي
100	41	59	100	13	87	النسبة
29	12	17	24	3	21	المجموع



الشكل رقم 32: يمثل ردود أفعال الفريق (أ) اتجاه قرارات الحكم.



الشكل رقم 32 : يمثل ردود أفعال الفريق (ب) اتجاه قرارات الحكم.

التحليل :

من خلال النتائج المسجلة في الجدول 36 والموضحة في الشكلين السابقين نلاحظ أن قرارات الحكم ضد الفريق (أ) لاقت ردود أفعال إيجابية من طرف الفريق حيث بلغ معدل القبول عن كل لاعب 3 ، 5 ، بنسبة 87% وبلغ معدل الرفض 0 ، 5 بنسبة 13% عكس الفريق (ب) الذي ناقش واعتراض على قرارات الحكم كثيرا إذ بلغ معدل الرفض عن كل لاعب 2 بنسبة 41% و قبول معدله 2 ، 83 بنسبة 51% كما نلاحظ أن مجموع القرارات ضد الفريق (أ) أقل منه عن الفريق (ب) إذ بلغ الأول 24 مقابل 29 عن الثاني.

ومنه نستنتج أن لاعبي الفريق (أ) قادرين على تحمل جميع الضغوطات الصادرة من قرارات الحكم

حتى في حالة خطأ الحكم أفضل من الفريق (ب) الذي لم يتقبل قرارات الحكم في معظم الأوقات و لم يستطع تحمل الضغوطات الواقعة وتسيير المواقف بالشكل المناسب خلال المنافسة.

16 - مناقشة النتائج بالفرضيات:

1.16. مناقشة الفرضية الأولى: ومن خلال النتائج المحصل عليها في جداول بطاقة الملاحظة لمحور الجانب البدني لاحظ الباحث واستنتج تطابق ما افترضه مع النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم 12 - 11 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 والتي أسفرت على أن الفريق الأول (بومرداس) يتفوق على الفريق الثاني (بودواو) من حيث الكفاءة البدنية والقدرة العامة للأداء و هذا ما أكدته عصام حلمي و محمد جابر بريقع في دراستهم حيث ذهبوا إلى أن المستوى العالي من التحمل يؤدي إلى مستوى جيد من الأداء يمكن أن يستمر إلى فترة طويلة من الزمن نسبيا و زيادة مستوى التحمل يعني كفاية التعب.

2.16. مناقشة الفرضية الثانية: من خلال النتائج المحصل عليها في جداول بطاقة الملاحظة لمحور مؤشرات الجانب النفسي لاحظ الباحث ثبوت وتحقيق ما افترضه مع النتائج المحصل عليها في الجداول " 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32 - 33 - 34 - 35 - 36 - 37 - التي أبانت أن الفريق الأول أفضل من الفريق الثاني من حيث المستوى النفسي نظرا لامتلاكه لقوة تحمل أكبر

ويرى إبراهيم سلامة في دراسة أن أهمية التحمل تكمن في تحسين قابلية الحمولة النفسية للرياضي المحضر تكون لديه قابلية مقاومة التعب النفسي ويكون أكثر استقرارا و ثباتا في المواقف الحرجة وضبط النفس. السرعة الثابتة لردود الفعل نتيجة للقدرة العالية للاسترجاع و التراكم المحدود لمخلفات التعب فلا يتأثر الجهاز العصبي ونجد الرياضي متيقظ إلى آخر لحظة من المنافسة.

3.16. مناقشة الفرضية العامة: مما سبق في نتائج بطاقة الملاحظة للفرضية الأولى والثانية إضافة إلى نتائج اختبارات التحمل التي سبقت نستنتج أن افتراض الباحث جاء بنفس صور النتائج المحصل عليها من خلال الدراسة والتي توصلت إلى تفسير العلاقة الموجودة بين التحمل ومستوى اللياقة البدنية و بين التحمل والمستوى النفسي حيث أن الزيادة في مستوى القدرات الوظيفية المختلفة البدنية ، الحسية ، العقلية والنفسية يعني الزيادة في مستوى تحمل تلك القدرات .

الاستنتاج العام: بعد تناولنا لهذه الدراسة التي تتمحور حول صفة رئيسية من الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم عز قصد الوصول إلى الحقائق التي كنا نصبوا إليها و التي تم تسطيرها في بداية الدراسة عز والمتمثلة في البحث عن معرفة مدى امتلاك فرق القسم الجهوي الأول لكرة القدم صنف أشبال لقدرة التحمل وما أهميتها في الارتقاء بالمستوى البدني والمستوى النفسي والأثر الذي تتركه على اللاعبين في تنمية وتطوير مردودهم خلال المنافسة يمكن استخلاص أن:

تدريب صفة التحمل يعمل على تحسين قدرة اللاعب على التكيف مع الأحمال التدريبية المشابهة للمنافسة خاصة. مما يؤدي إلى التكيف مع الأحمال التدريبية الواقعة خلال المنافسة ، من خلال تنظيم وتطوير الدورة الدموية لتحسين تبادل الأكسجين كما يسمح بالعمل تحت ظروف الدين الأكسجيني ويسمح بتطوير مقدرة اللاعب العضلية.

صفة التحمل تزيد من استمرار العمل و الجهد المبذول لوقت أطول مما يسمح بإبعاد ظاهرة التعب وتأجيل حدوثها إذ تؤدي إلى تعب الجهاز العصبي المركزي الذي يحدث نتيجة تأثير نشاط الإشارات العصبية واتصالاتها بنهايات الأعصاب الحركية مما يؤثر على العمليات العضلية ، ويؤثر بذلك على جميع السلوكيات التي يقوم بها اللاعبون خلال التدريبات أو المنافسة. فترفع بذلك من المستوى النفسي للاعبين حيث تحد من المواقف الانفعالية المرتبطة بالمنافسة بسبب الضغوطات التي يتعرض لها اللاعب فتتقصر بذلك العبء الواقع على أجهزة الجسم ، و يقزم من فارق الضغط بين الجهد المبذول خلال التدريب و الجهد المبذول خلال

المنافسة والذي يسمح بالقدرة على التفكير و التركيز أكثر و اتخاذ القرارات الصائبة.

ومما سبق ذكره نستنتج أن صفة التحمل تؤثر وترفع من المستوى البدني و النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال و أنه لا يمكن الفصل بين هذا و ذاك نظرا للترابط الموجود بينهما فلا يمكن أن يكون هناك جهد بدني دون أن يكون عليه أثر نفسي ، كما أن الحالة النفسية لأي لاعب لا بد أن تؤثر على أدائه البدني . ومنه نستنتج أن العلاقة متبادلة و متداخلة.

الخاتمة :

من أهم ما يمكن أن نستوحيه من هذا البحث واستنادا إلى الدراسة الميدانية التي قام بها البحث يمكن القول أن التحمل يؤدي إلى تحسين القدرات الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومنه زيادة الكفاءة البدنية بزيادة الجهد المبذول من قبل اللاعب فيرفع من مستوى تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الدوري التنفسي ما يسمح بالارتفاع العام للكفاءة البدنية وقدرة مقاومة التعب وبالتالي المحافظة على ثبات الحالة النفسية و الانفعالية يحقق الاسترخاء ويخفف من الضغوط النفسية الواقعة على عاتق اللاعب و بهذا يمكن اعتبار أن ممارسة الرياضة عامة وكرة القدم خاصة لا بد أن يركز فيها على تنمية وتطوير صفة التحمل خاصة لهذه الفئة العمرية نظرا لأهميتها البالغة والتي أكد العلماء أنها أفضل مرحلة يمكن أن تطور فيها هذه الصفة بغض النظر عن الصفات البدنية الأخرى وتخصيص لها الوقت الكافي خلال الموسم وخلال كل وحدة تدريبية للوصول باللاعبين إلى المستوى البدني الملائم والمستوى النفسي الأفضل والذي يسمح لها بأداء مباريات ذات مستوى عالي.

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها وقف الباحث على أهمية صفة التحمل وعليه فمن الضروري على القائمين على شؤون كرة القدم والرياضات الأخرى والمدربين وحتى اللاعبين في حد ذاتهم الاهتمام بهذه الصفة وعدم إهمالها والإنفاص من قيمتها الحقيقية لدى الرياضيين بصفة عامة ولدى لاعبي كرة القدم بصفة خاصة والبحث عن طرق جديدة في كيفية تحسينها وتطويرها استنادا إلى طرق علمية و منهجية بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة خلال الموسم أو المواسم الرياضية ، والارتقاء بالمستوى العام للفرق الوطنية للقسم الجهوي الأول لصنف الأشبال خاصة والفرق الوطنية للقسم الوطني الأول ورفع المستوى العام لكرة القدم داخل الوطن والذي يمكننا من تشريف الألوان الوطنية في المنافسات الرياضية وفي المحافل الدولية وتحسين البناء القاعدي للرياضة الجزائرية عامة.

الاقتراحات :

- من خلال الدراسة التي تناولها الباحث لصفة التحمل ارتئى إلا أن يقدم بعض الاقتراحات وهي كالتالي:
- عقد الملتقيات والندوات العلمية الخاصة بكيفية تطوير الصفات البدنية بطرق علمية ومنهجية.
- العمل على تدريبات التحمل بعد تدريبات العناصر البدنية الأخرى من حيث التسلسل في وحدة التدريب اليومية.
- تقنين شدة الحمل وطبيعته و طول فترات الراحة البينية في تدريبات التحمل.
- اعتماد الطرق التدريبية العلمية الحديثة في تدريب صفة التحمل و الابتعاد عن الطرق التقليدية القديمة و التي تعتمد على خبرة اللاعبين القدامى دون تكوين أكاديمي.
- اعتماد اختبارات التحمل كذلك في عملية انتقاء اللاعبين للظفر بلاعبين لديهم استعداد بدني فطري والبحث عن النتائج المتقربة لتسهيل عملية التكوين.
- إعطاء الأهمية اللازمة للفئة العمرية 14 - 17 سنة في جميع مستويات اللعب و البحث عن الطرق الكفيلة لإنشاء فرق الشباب قوية ومحضرة نفسيا و بدنياً

المراجع:

الكتب:

1. أبو العلاء عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، الأسس الفيزيولوجية ، القاهرة ، 1997.
2. أبو العلاء عبد الفتاح: فزيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ط1 ، القاهرة 2003.
3. أبو العلاء عبد الفتاح إبراهيم: فزيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العرب.مصر 1994 .
4. إبراهيم سلامة : فزيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2000.
- 5.الحليم منسي : علم النفس ، مركز الإسكندرية للكتاب ، مصر ، 2001.
6. السيد عبد المقصود : التدريب الرياضي : تدريب وفزيولوجيا التحمل القاهرة ، د ، ت.
7. دوقان عبيدات ، عبد الرحمن عدس ، كايد عبد الحق ، البحث العلمي ، مفهومه أدواته أساليبه ، دار الفكر ، الأردن ، 2004.
- 8.يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد : الأسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم ، دار الوفاء للطباعة و النشر ، 2006.
- 9.وائل عبد الرحمن التل ، عيسى محمد قحل:البحث العلمي ، ط2 ، دار حامد للنشر ، الأردن ، 2007.
10. Akramov, R : Sélection et préparation des jeunes footballeurs .
11. Jean _ Louis, H .Michel, P : comprendre l athlétisme : sa pratique et son
12. Enseignement,1993 .
13. Mateveiv , L ,P :La base d entrainement. 1980.
14. Weineck , J :Manuel d entrainement, paris,1983