

تأثير توقيت التدريب على صفة التحمل في كرة القدم هواة بين منتصف النهار وبعد العصر.

بن نعمة بن عودة ،أ.د / بن قوة علي

جامعة مستغانم / معهد التربية البدنية و الرياضة

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على تأثير تباين توقيت التدريب على تنمية صفة التحمل ، وأي وقت هو الأفضل في التأثير على هذه الصفة ، وكذا معرفة التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوقيت وكذا الأداء. وقد اقترحنا فرضية عامة تمثلت في أن منتصف النهار ليس بالتوقيت المثالي لتدريب صفة التحمل. حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته وطبيعة البحث، وأجريت الدراسة على عينة من 36 لاعب من فريقي مولودية حجاج واتحاد بلدية سيدي لخضر ولاية مستغانم ، صنف أكابر قسم الهواة للبطولة الجهوية الأولى لكرة القدم 2012-2013 وقد تم اختيار الفريقين وفق المستوى وكذا القرب الجغرافي لمحاولة ضبط المتغيرات المشوشة للبحث. وكانت وسيلة جمع المعلومات عبارة عن اختبارات بدنية تقيس التحمل بأنواعه، حيث توصلنا إلى أن التدريب بعد العصر كان أفضل من التدريب بمنتصف النهار في تحسين وتنمية صفة التحمل بأنواعها طوال الموسم .

مع اقتراح إن كان ولابد التدريب بتوقيت منتصف النهار ، تكون الشدة معتدلة (تقني-خططي) وفي درجة حرارة معتدلة وبالتدريج مع تناول السوائل قبل وأثناء وبعد التدريب ، مع مراعاة الأطعمة الغذائية الغنية بالفيتامينات ، والاعتماد على وسائل الاسترجاع ، كما نوصي بضرورة إجراء دراسات مشابهة حول العوامل المؤثرة في الأداء كالساعة البيولوجية ودرجة الحرارة والتغذية.

الكلمات الأساسية: - توقيت التدريب - هواة - كرة القدم-منتصف النهار- بعد العصر

Résumé : Le but de l'étude est déterminer l'horaire adéquat ou le sujet résiste le mieux aux efforts physiques, et charges dans une séance d'entraînement et de connaître l'impact des changements physiologiques liés au temps d'entraînement . par hypothèse , il a été conclu que l'horaire de midi ne demeure pas le moment adéquat pour supporter l'effort physique , et se suite aux différents testes a l'endurance générale et spécifique sur les 36 joueurs séniors (hadjadj, et sidi lakhdar) des deux équipes de la même wilaya (Mostaganem) . de la division régionale une saison 2012-2013. on a choisi deux équipes proches d'elles mêmes pour éliminer toute sorte de variantes parasites

En conclusion , on a déterminé que l'horaire de 17 h est beaucoup plus adéquat pour améliorer la forme physique du sujet , s'il s'avère obligatoire de s'entraîner à midi , il faut diminuer l'intensité et les charges d'entraînement (séance technique-tactique) dans un climat modéré avec les moyennes de récupération , A cet effet on propose des études scientifiques et expérimentales, pour connaître les raisons exactes qui influent sur le sujet : chaleur excessive - la récupération diététique – les notions biologiques.

Mots clés: L'horaire d'entraînement- l'endurance -Football – Amateur

1- مقدمة

كرة القدم كغيرها من الرياضات ، بل و هي الأكثر شعبية في العالم ، استقطبت مئات الآلاف إن لم يكن الملايين من الممارسين المسجلين ، أكثر من 240 مليون شخص يلعبون كرة القدم بانتظام في أكثر من 200 بلد في العالم (فيفا، 2001) و الملايير من العشاق و المتيمين، همهم الوحيد نجاح فرقهم و حصد مختلف الألقاب ، لكن هذا النجاح لا يأتي من الصدفة، بل يتجاوز ذلك بكثير من التخطيط و العمل الجاد ، و الإلمام النظري بالعلوم .و تطبيق مختلف البرامج ، ليس هذا فحسب بل تعداه إلى المراقبة المستمرة للاعبين في تغذيته، وهذا ما أكدته الدراسات التي صدرت حديثا عام 2000 عن الكلية الأمريكية للطب الرياضي وجمعية التغذية الأمريكية أن التغذية المثلى للاعب كرة القدم تحسن الأداء الرياضي و القدرة على الاسترداد من الجهد البدني (نعمان، 2000) . و كذا مواعيد النوم و اليقظة و النشاطات الممارسة و كل ما يسمى بالتدريب غير المرئي ناهيك عن الجوانب المختلفة للتدريب البدني والنفسي والمهاري ، الخططي ، و كذا الذهني و كل هذه الجوانب تعمل مع بعض للوصول إلى النتيجة الرياضية. ومن خلال معاشتنا لواقع تدريب كرة القدم في وطننا الجزائر كلاعبين و كمدربين لاحظنا أن مهمة التدريب أصبح يلجأها من هب و دب خاصة عند القاعدة و يفضل رؤساء الأندية اللاعب السابق على أصحاب الشهادات مع قلة أن لم يكن انعدام الكفاءة العلمية لهؤلاء، وقص التبرعات مما انعكس سلبا على المردود العام، و خاصة الجانب البدني لرياضيينا، وهذا ما لا

مسانها عند الأغلبية ، حتى عند لاعبي المحترف الأول ، و كذا لاعبي المنتخب الوطني من المحللين ، و هذا ليس استنتاجا فحسب ، بل ما صرح به الناخب الوطني حليوزوفيتش في العديد من المرات ، و كذا ما أوردته الصحف الوطنية كالهداف ، الخبر والنهار . (لطي، 2013، صفحة 12). ، في العديد من المناسبات ، و حسب المدرب العالمي "ايدنيق " مدرب كوريا الجنوبية في كأس العالم عام 2002 أن الجانب البدني يعد الدعامة الأساسية للرياضي، و يأتي في المقدمة قبل الجوانب الأخرى بحيث كان تفوق الفريق الكوري على الفرق الأخرى و وصوله إلى الدور النصف النهائي يرجع بالأساس إلى التفوق البدني (FIFA, 2002)، وهنا لا نقول أن الجوانب الأخرى غير مهمة ، و لكن أكيد أن 90 د أو 120 د ، من اللعب تتطلب الكثير من الجهد لإنهائها بالشكل المرضي ، وصفة التحمل هي صفة رائدة في التدريب لما توفره للرياضي من حضور فعال على طول مجريات اللقاء، بحيث يرى كل من " هيربين HERBIN" - "كين جونز KEN JONES" - "كارل وهينز KARL HEINZ" و آخرون أن أهم العناصر الخاصة باللياقة البدنية للعبة كرة القدم هي التحمل بـ 93.3% ، (اسماعيل، ابو المجد، و شعلان، 1989، صفحة 91) و بالنظر إلى قربنا من الميدان لاحظنا أن هنالك تباين لأوقات التدريب في الصباح أو خلال منتصف النهار و حتى في المساء ، هذا الاختلاف في توقيت التدريب دعانا نحاول ربط هذا الأخير بتذبذب الجانب البدني للرياضيين، ومعرفة مدى تأثير هذا التباين في تنمية صفة التحمل والمحافظة عليها طوال الموسم التدريبي.

2- المشكلة :

تعتبر مهمة التدريب مهنة معقدة، كونها غير مستقرة و غير مضبوطة، و في حراك دائم، والمدرب هو المسؤول الأول عن عملية التدريب ، لكنه ليس الوحيد بل يحتاج إلى طاقم عمل يمدّه بكل المعطيات و المعلومات، سواء داخلها عن حالة كل رياضي من رياضيه، أو عن المنافس ، لكن في قسم الهواة نراه وحيدا في خضم كل تلك المتغيرات، فهو المسؤول عن وضع الخطط و البرامج و معاينة المنافسين و تحديد توقيت التدريب، وبحكم انشغالات بعض المدربين و قيامهم بوظائف أخرى ، يصبح من الصعب إيجاد أوقات للتدريب و أن وجدت فهم كأوقات فراغ بالنسبة لمهنتهم الأصلية فيختار البعض منتصف النهار و البعض الآخر المساء لإجراء حصصه التدريبية مصداقا لقوله تعالى "ومن آياته منامكم بالليل و النهار و ابتغواكم من فضله" (الروم، صفحة 23) والأمر النبوي بأن نأخذ غفوة خلال منتصف النهار حيث قال صلى الله عليه وسلم "قلوا فإن الشياطين لا تقبل " (الألباني، 2002) ومن خلال وقوفنا على خبرة بعض

المدرين لقسم الهواة ، وكذا محتوى برامجهم المتكافئة نسبيا ، وجدنا اختلاف في تحصيل فرقهم من الجانب البدني، خاصة في صفة التحمل الهوائي و اللاهوائي ، تأكيدا للقول المعروف " بالقوة لا تستطيع أن تكسب مباراة ، و لكن بالتحمل تستطيع أن تكسبها " (اسماعيل، ابو المجد، و شعلان، 1989، صفحة 97).

حيث تؤكد دراسات التحليل الحركي للمدارس الشرقية و الغربية ، على أهمية التحمل للاعب كرة القدم حيث يصل حجم العمل (الجري) أثناء المباراة ما بين 10-12 كيلومتر في كثير من المباريات (البساطي، 2001، صفحة 59) ، و دراسة د.أبو علا أبو الفتح ، حول تأثير الساعة البيولوجية على الأداء ، 2003.

و دراسة د. هزاع بن محمد الهزاع – الإيقاع البيولوجي و الأداء الرياضي حيث توصل الى تجنب ممارسة النشاط البدني من 10 صباحا الى 16 عصرا. (الهزاع، 1997) و دراسة محمد بني ملح و شافع طلفاح 2012 " حول تأثير وقت القياس في اليوم على بعض المتغيرات الفسيولوجية و القدرات اللاهوائي لدى لاعبي التنس و كرة الطاولة ".وبربط كل هذه الدراسات بصفة التحمل طرحنا التساؤل العام حول :

- ما مدى تأثير تباين توقيت التدريب على صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم ؟

3- أهداف البحث : يهدف طاقم البحث في بحثهم هذا إلى:

- 1- مقارنة بين التدريب في منتصف النهار و التدريب بعد العصر، حول صفة التحمل وأي التوقيتين هو الأفضل.
- 2- توصيل رسالة للقائمين على التخطيط حول الكفاءة البدنية و ارتباطها بخصوصية كل حصة من ناحية الحمل البدني.

- 4- **فرضيات البحث :** هنا صاغ طاقم البحث فرضية حول موضوع البحث تم صياغتها على الشكل التالي: * منتصف النهار ليس بالوقت المثالي لتدريب صفة التحمل
- 5- **مصطلحات البحث:**

تباين: لغة ،تعني الاختلاف،التباعد.

توقيت: لغة تعني الزمن أو لحظة وقوع الشيء،حالة ضبط الوقت.

التدريب: لغة تعني التمرين، التعويد، واصطلاحا عبارة عن نشاط منظم يركز على الفرد لتحقيق تغيير في معارفه و مهاراته.

تباين توقيت التدريب: إجرائيا: الاختلاف في توقيت الحصة التدريبية على طول اليوم سواء صباحا، منتصف النهار أو في المساء

التحمل: لغة هو الصمود، إجرائيا هو مقاومة التعب البدني والذهني أثناء تأدية اللاعب لواجباته الفنية و الخططية لأطول فترة ممكنة.

الهواة: لغة: غير محترف، من تعزوه الخبرة و البراعة في فن أو علم. اصطلاحا: من

الهواية وهو نشاط يحببه فاعله سواء تلقى عليه مقابل أم لم يتلق

إجرائيا: هو قسم لكرة القدم بحيث يخضع لقانون الاتحادية لكن لا يخضع لقانون الاحتراف ولا تديره مؤسسة ذات أسهم.

6- الدراسات و البحوث المشابهة

6-1- دراسة: ليلي صلاح الدين 1990 بعنوان بعض مؤشرات تكيف بعض وظائف الجسم للتخلص من الحرارة الزائدة لمستوى الحالة التدريبية

يهدف البحث الى التعرف على بعض الأساليب الميدانية لتقويم الحالة التدريبية، من خلال بعض المؤشرات الفسيولوجية للتدريب في الجو الحار، وذلك من خلال التعرف على تأثير ارتفاع الحالة التدريبية على مقدار الوزن المفقود نتيجة لأداء حمل بدني مقنن، والتعرف على تأثير مستوى الحالة التدريبية على تغيرات تركيز الصوديوم والبوتاسيوم في الدم تحت تأثير أداء حمل بدني مقنن، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة 17 طالبا من فريق الناشئين لكرة القدم بالنادي الأهلي بالقاهرة تحت 16 سنة، وأهم نتيجة توصلت اليها أن نسبة تركيز البوتاسيوم في الدم لا تتأثر تبعا لاختلاف مستوى الحالة التدريبية، وقد أوصت الباحثة بالاهتمام باستخدام اسلوب التدريب في أداء التدريبات البدنية في البيئات الحارة لإتاحة الفرصة لأجهزة الجسم حتى تتكيف تدريجيا لمواجهة متطلبات الأداء في الجو الحار وذلك بتناول السوائل قبل وأثناء إجراء التدريب طبقا للمؤشرات العالمية في هذا المجال . (الدين، 1990)

6-2- دراسة م. سامان حمد سليمان. و م.م. طؤران معروف قادر سنة 2007: بعنوان " تأثير تدريبات المطاولة الهوائية و اللاهوائية في بعض المتغيرات البدنية بكرة القدم " ، و قد

تحددت مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثان و متابعتهم للعبة و كونهما لاعبان سابقان ومدربان لكرة القدم لاحظا القصور الواضح في الاعتماد على تدريبات مطاولة الهوائية واللاهوائية من قبل المدربين الأمر الذي ينعكس على كثير من المتغيرات البدنية ، و افتراض الباحثان ما يلي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير تدريبات المطاولة الهوائية والمطاولة اللاهوائية بين النتائج الاختبارات القبلية و البعدية و لصالح الاختبارات البعدية ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة مع طبيعة المشكلة ، تم اختيار لاعبي نادي اربيل الرياضي لفئة المتقدمين بكرة القدم و بطريقة عمدية عددهم 24 لاعبا ، حيث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات في نهاية البحث : ضرورة تنوع أساليب تدريب عناصر اللياقة البدنية بشكل يضمن تطورها و تحقيق مبدأ التنوع و التشويق للاعبين ، و أوصى على التأكيد على استخدام الوسائل المساعدة في التدريب لأثرها الإيجابي في تطوير عناصر اللياقة البدنية، والاعتماد على المنهج التدريبي المقترح باستخدام مطاولة الهوائية و اللاهوائية لكافة فئات العمرية (المجلد 18، 2007، صفحة 112)

6-3- دراسة : م . محمد بني ملحم ، و شافع طلفاح 2012 : " حول تأثير وقت القياس في اليوم على بعض المتغيرات الفسيولوجية و القدرات اللاهوائية لدى لاعبي التنس وكرة الطاولة " .
وقد تحدت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثان في مجال التدريب و التدريب الجامعي وإعدادهم بدنيا ، فقد لاحظ أن هناك تفاوت في أداء اللاعبين البدني تبعا لتغيير أوقات إعداد اللاعبين الأمر الذي ينعكس على قدرتهم في الحفاظ على أفضل مستوى من القدرة البدنية، وهذا ما تم ملاحظته من خلال التدريب و المنافسات. و من هنا قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة لمعرفة الأوقات المناسبة و التي يكون فيها اللاعب في أفضل مستوى من الكفاءة لمراعاة تلك الأوقات .

تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب، ومعدل التنفس ، و ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي)، تبعا لنوع الرياضة ووقت القياس وافترض الباحثان ، أن هناك فروق في القدرات البدنية اللاهوائية (القوة المميزة بالسرعة ، القدرة الانفجارية ، الرشاقة ، و تحمل القوة)، تبعا لنوع الرياضة و وقت القياس، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة الدراسة و أهدافها، العينة تتكون من 12 لاعبا من لاعبي فرق جامعة اليرموك، و توصلوا إلى أنه يجب مراعاة أوقات القياس المثالية عند تحديد أوقات التدريب لدى لاعبي التنس و كرة الطاولة خلال فترات الموسم الرياضي (المجلد 26، 2012).

4-6- التعليق على الدراسات

من خلال عرض الدراسات والبحوث المشابهة التي تمكنا من الوصول إليها ، والتي استخدمت المنهج الوصفي وبعضها المنهج التجريبي ، والتي أشارت إلى أهمية التغذية ، ودرجة الحرارة ، والفيتامينات ، و التوقيت في العملية التدريبية ، كما كانت العينة محصورة بين (12 و 24) تنوعت بتنوع المجتمع الذي استهدفته الدراسات ، من طلاب ولاعبين متقدمين والناشئين في كرة القدم والطاولة والتنس ، أما بالنسبة للأدوات والوسائل المستخدمة في جمع البيانات فقد تنوعت بتنوع ما هو متاح للباحث وتبعاً لنوع ومتغيرات البحث ، المعالجة الإحصائية كانت بين استخدام المعادلات المعروفة و spss وكانت الاستفادة من هذه الدراسات هو معرفة المنهج المستخدم وكيفية اختيار العينة والأداة المناسبة لجمع المعلومات والمعالجة الإحصائية . والوقوف على العوامل المتعلقة بالتوقيت والمؤثرة على الأداء من خلال ربط كل نتائج هذه الدراسات في صالح موضوع البحث.

7- الدراسة الميدانية:

7-1 منهج البحث : تختلف المناهج المتبعة ، تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود التوصل إليه في مجال البحث العلمي ، و يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل المشكلة بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، و من هذا المنطلق حتمت مشكلة البحث إتباع المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته لطبيعة البحث ،

7-2 مجتمع عينة البحث : لقد تم إنجاز تجربة البحث على مجتمع يضم 36 لاعبا من فريقي مولودية حجاج واتحاد الرياضي لبلدية سيدي لخضر من ولاية مستغانم من قسم الهواة للبطولة الجهوية الأولى لكرة القدم الجهة الغربية صنف أكابر ، المسجلة في البطولة الجهوية الغربية 2012-2013

7-3 مجالات البحث :

7-3-1 المجال البشري : شملت الدراسة 36 لاعبا من قسم الهواة لكرة القدم ، البطولة الجهوية الأولى لغرب وهران ، ينتمون إلى ولاية مستغانم ، كل من فريق مولودية حجاج و الاتحاد الرياضي لبلدية سيدي لخضر بنسبة 36% من اللاعبين المسجلين في فرق مستغانم و الذين ينشطون في البطولة الجهوية الغربية لسنة 2012-2013.

7-3-2 المجال المكاني : تم إجراء البحث في جانبه الميداني في ملعب فريق مولودية حجاج و فريق الاتحاد الرياضي لبلدية سيدي لخضر بولاية مستغانم.

و قد إختارنا هاذين الفريقين لقربهما الجغرافي و البيئي لضبط المتغيرات الإجرائية للبحث.

7-3-3 المجال الزمني : استغرقت الدراسة حوالي 08 أشهر من بداية شهر سبتمبر 2012 إلى نهاية أفريل 2013.

7-4-4 المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

7-4-1 صدق الاختبار :

صدق المحتوى (صدق المحكمين):

وقد تجلى من خلال حصر الدراسات و البحوث المشابهة لانتقاء الاختبارات التي تقيس الصفة المراد.دراستها ، ثم عرضها على المحكمين للإختيار النهائي للاختبارات.

الصدق الذاتي : و ذلك بحساب جذر الثبات .

الاختبارات	معامل الصدق	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	الدلالة
كوير	0.97	06	0.05	0.625	دال
هانز	0.94				دال
الاتحاد الألماني	0.93				دال
تحمل السرعة	0.93				دال

الجدول رقم (01) دراسة صدق اختبارات صفة التحمل

من خلال الجدول رقم(01) توجد دلالة احصائية كون كل قيم الاختبارات كانت أكبر من القيمة الجدولية،(0.625) عند درجة حرية 06 ومستوى دلالة 0.05 بالتالي وجود الصدق الذاتي.

7-4-2 الثبات : وذلك من خلال إجراء إختبارات أولية ، من أجل حساب معامل الثبات بطريقة (الإختبار - وإعادة الاختبار) ، و أجري الإختبار على 07 لاعبين ، من فريق غالية عين تادل ،الذي ينشط في نفس القسم و لمعالجة النتائج إحصائيا ، استخدمنا معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

الاختبارات	معامل الثبات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	الدلالة
كوير	0.94				دال

هانز	0.88	06	0.05	0.625	دال
الاتحاد الألماني	0.86				دال
تحمل السرعة	0.86				دال

الجدول رقم (02) دراسة ثبات اختبارات صفة التحمل

من خلال جدول رقم (03) يتضح وجود ارتباط بدرجة ثبات عالية حيث نلاحظ أن كل القيم (معامل بيرسون) للاختبارات المستعملة أكبر من قيمة برسون الجدولية عند درجة حرية 06 ومستوى دلالة 0.05 مما يؤكد ثبات عالي للاختبارات المستعملة، وبالتالي تصلح لقياس الصفة ولعينة البحث.

7-4-3 الموضوعية:

ان ارتفاع كل من معامل الصدق و الثبات يؤكدان لطاغم البحث عن مدى صدق الاختبارات في قياس ماوضعت اليه. بالتالي هي موضوعية وخالية من التأويل سهولة التطبيق والقياس زيادة على خلو العاطفة والتحيز بالتالي تحققت الموضوعية.

8- عرض النتائج ومناقشتها:

8-1 معالجة إعتدالية التوزيع و تجانس التباين للعينتين

الاختبار	س		ع		و		م أ		ف	ف	الدالة
	17:00	12:00	17:0	12:0	17:0	12:0	17:00	12:	جدولية	محسوبة	
كوبير	2159.	2144	78.7	82.6	2139	211	0.76	1.0	2.86	1.10	متجانس
هانز	139.2	133.8	8.15	7.75	142	133.	1.02-	0.1	2.86	1.10	متجانس
الاتحاد الألماني	54.04	54.09	0.61	0.68	54.19	54.1	0.73-	0.7	2.86	1.24	متجانس
تحمل السرعة	44.87	45.36	1.32	1.06	45	45	0.31-	1.0	2.86	1.35	متجانس

الجدول رقم:3 يبين اعتدالية التوزيع وتجانس التباين

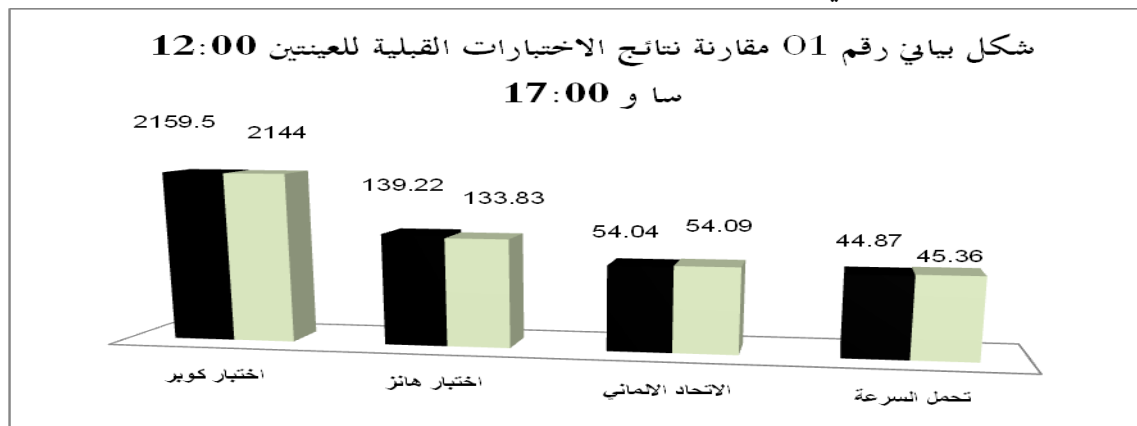
من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن العينتين معتدلين في التوزيع كون أن قيم معامل الإلتواء و هي محصورة بين 3- و 3+ هذا من جهة و من جهة أخرى فإن قيم ف هارتلي المحسوبة > من قيم ف الجدولية مما يؤكد وجود تجانس في التباين للعينتين قبل بداية التدريب ، كون أن

الجسم البشري يفقد بسرعة التكيفات السابقة إذا انقطع عن التدريب (wilmore, costill, & kenney, 2011)

8-2 مقارنة نتائج اختبارات التحمل القبلية للعينتين 12:00 و 17:00

الاختبارات	العينه 0112:00		العينه 217:00		ت	درجة	مستوى	الدالة
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	الدالة	الاحصائية
اختبار كوبر	2144	82.65	2159.5	78.79	0.55	2.042	34	غير دال
اختبار هانز	133.83	7.75	139.22	8.15	0.14			غير دال
اختبار الإتحاد الألماني	54.09	0.68	54.04	0.61	0.22			غير دال
اختبار تحمل السرعة	45.36	1.06	44.87	1.23	1.26			غير دال

الجدول رقم: 4 يبين نتائج العينتين في الاختبارات المطبقة على العينتين قبل بداية التحضير من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن الفروق غير دالة مما يؤكد و يدعم عدم وجود فروق بين العينتين قبل بداية مرحلة التحضير في صفة التحمل و ذلك راجع إلى فقد مستوى اللياقة البدنية نتيجة التوقف عن التدريب و هذا ما يحصل في قسم الهواة و كذا ما تؤكد الدراسة النظرية مبدأ تلاشي العودة (REVERSIBILITE) الذي ينص على فقدان اللياقة وخاصة صفة التحمل بسرعة فور التوقف عن التدريب (costil, 2002, p. 162) كما يؤكد تجانس التباين في مرحلة سابقة من ضبط المتغيرات.

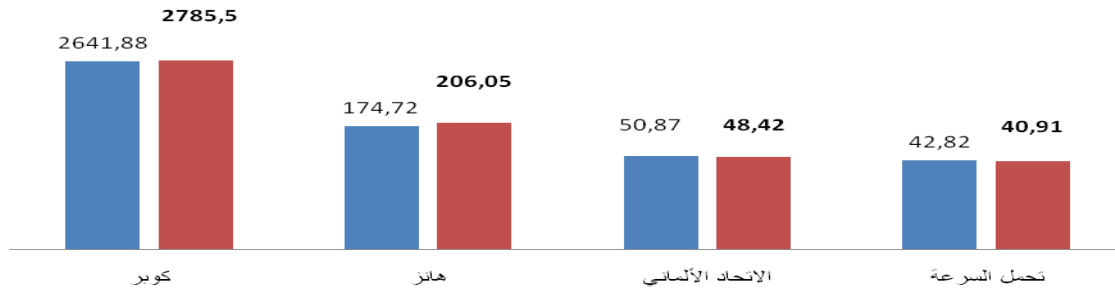


3-8 مقارنة نتائج الاختبارات البعيدة للعينتين 12:00 و 17:00.

الاختبارات	العينة 0112:00		العينة 217:00		ت م	ج	ح	م د	د إ
	س	ع	س	ع					
اختبار كوبر	2641.88	59.07	2785.5	77.5	6.07	2.042	34	0.05	دال
اختبار هانز	174.72	15.53	206.05	15.07	5.97				دال
الاتحاد الألماني	50.87	0.58	48.42	1.29	7.2				دال
اختبار تحمل	42.82	1.07	40.91	0.93	5.52				دال

الجدول رقم: 5 يبين نتائج العينتين في الاختبارات المطبقة بعد نهاية مرحلة التحضير من خلال الجدول رقم (5) يتضح أن كل قيم ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند درجة حرية 34 و مستوى دلالة 0.05 حيث قدرت ت المحسوبة في اختبار كوبر ب(6.07) اما ت المحسوبة لاختبار هانز فقدرت ب(5.97) وكانت ت المحسوبة لاختبار الاتحاد الألماني ب(7.2) وجاءت ت المحسوبة لاختبار تحمل السرعة ب(5.52) وهي قيم اكبر من القيمة الجدولية لت والمقدرة ب(2.042) مما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح عينة (17:00) التي تتدرب في المساء كون قيم متوسطها الحسابي أكبر من قيم المتوسط الحسابي للعينة التي تدرب على 12:00 ، وهذا ما جاء مطابقا للدراسة النظرية والبحوث المشابهة التي نصت على أن أفضل توقيت للجاهزية البدنية وبلوغ وقت الذروة للأداء يكون مساء وبعد العصر، وهو ما وافق عديد الدراسات ك (الهزاع، 1997) وغيرها كون الجسم البشري يرتبط أداءه بدرجة الحرارة (wilmore, costill, & kenney, 2011) ونسبة سكر الدم الموجود في العضلات والكبد وهو ما يكون بدرجة قليلة في منتصف النهار خاصة عند الهواة والثقافة الغذائية للاعبين في الصباح زيادة على نظام الساعة البيولوجية والتي تكون بكفاءة أقل عند موعد القيلولة (نعمان، 2000) وكذا قول الرسول صلى الله عليه وسلم حول فوائد القيلولة (الألباني، 2002)

شكل البياني رقم 02 مقارنة نتائج الاختبارات البعدية
للعينتين 12:00 - 17:00



* من خلال عرض النتائج السابقة للجداول 01 و 02 و 03 يتبين لنا مدى صحة الفرضية حيث أسفرت النتائج عن أن لتوقيت التدريب أثر على تنمية صفة التحمل بأنواعها وأفضل توقيت كان المساء مقارنة بمنتصف النهار لعدة اعتبارات نذكر منها الحالة الفسيولوجية للاعبين وما ينجر عنه من نقص للمخزون الطاقي نتيجة للعادات السيئة للتغذية زيادة على درجة الحرارة المرتفعة نسبيا عند منتصف النهار خاصة في فصل الربيع وبداية التحضير وما ينتج عنه التعب السريع زيادة على الحالة البيولوجية للجسم وما ينتج عنه من ارتخاء في فترة القيلولة كل هذه الأمور أدت ب تفوق التوقيت المسائي على منتصف النهار في تدريب وتنمية صفة التحمل وهوما وافق عديد الدراسات كدراسة (الهزاع، 1997) و(ابو العلا عبد الفتاح، 1994) وغيرهم وهي من السلبيات التي لا تسمح بتكوين لاعبين على مستوى عال وتبقي اللاعب المحلي دون المستوى المنشود.

9- الاستنتاجات والتوصيات:

بناء على نتائج هذا البحث ، وفي إطار الوسائل الإحصائية المستعملة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1 تنمية صفة التحمل بأنواعها عند التوقيت المسائي أفضل مما هو عليه في تدريب منتصف النهار.

2 التغذية الغير سليمة والحالة البيولوجية للاعبين في منتصف النهار أقل ما تكون عليه بالمقارنة مع التوقيت المسائي .

وعليه يوصي الباحث بما يلي:

- 1 ضرورة الابتعاد عن تدريب اللاعبين عند توقيت منتصف النهار.
- 2 ان كان ولابد التدريب عند منتصف النهار يكون بأحمال خفيفة بعيدة عن الحصة المرهقة وذات الشدة القصوى.
- 3 العمل على تسليط الضوء على هذه الظاهرة من زوايا مختلفة.

المصادر والمراجع:

- 1- ابو العلاء عبد الفتاح - د. إبراهيم شعلان، فسيولوجية التدريب في كرة القدم 1994، دار الفكر العربي.
- 2- المدرب و التدريب مهنة و تطبيق ، د.نبيلة أحمد عبد الرحمن، د. مها محمود شفيق، د.سعدية عبد الجواد ، د. ياسمين حسن البحار ، دار الفكر العربي ، 2011.
- 3- الألباني. (2002). سلسلة الاحاديث الصحيحة:-الجزء الرابع. الروم. القرآن الكريم.
- 4- المجلد 18. (2007). مجلة التربية الرياضية ،العدد الثالث. بغداد.
- المجلد 26. (2012). مجلة جامعة النجاح للابحاث. بغداد.
- 5- أمر الله أحمد البساطي. (2001). التدريب البدني-الوظيفي في كرة القدم. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- 6- عبد الغني نعمان. (2000). تم الاسترداد من www.iraqad.org
- ص لطفي. (2013). استدعاء اللاعبين الجدد. البلاد ، 12.
- 7- طه اسماعيل، عمرو ابو المجد، و ابراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- فيفا. (2001).
- 9- هزاع بن محمد الهزاع. (1997). مجلة علوم الطب الرياضي،الاتحاد العربي للطب الرياضي،البحرين.

المراجع باللغة الأجنبية

- costil. (2002). *physique de l'exercice Bases physiologiques*.
- 11- wilmore, j., costill, d., & kenney, w. (2011). *physiologie du sport et de l'exercice*.
- 12- FIFA (2002). تم الاسترداد من www.fifa.