

7-Jean-Pierre, demondard , dopage dans le football.editions,2010.

8- barrie holihan.lavictiore auel praix le dopage dans le sport, ediction du conseil de l'erro,2003.

مواقع الانترنت:

9-alminbar-arriyadi.com

10- ar.fifa.com/.../footballdevelopment/.../antidoping/ind

11 -

forum.kooora.com/f.aspx?t=33535493

12-www.7oob.net

13-www.china.org.cn/arabic

المنشورات:

14- قانون 10/04 مؤرخ في 27 جمادى الثانية عام 1925 الموافق ل 19 أغسطس 2004 يتعلق بالتربية البدنية والرياضية.

دور صفة التحمل في الارتقاء بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم.

دراسة ميدانية لفئة الأشبال 14-17 سنة للقسم الجهوي الأول ولاية بومرداس

د.بجايوي محمد فوكراش زوييدة العوادي فوزية جامعة حسيبة
بن بوعلي الشلف - الجزائر-
مقدمة:

أصبحت الرياضة احد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول و حجم رقيها و اهتمامها ببناء الإنسان الجديد آ، وكل هذا بفضل علم التدريب الرياضي الذي وصل حاليا إلى أعلى مستوى من الأداء بل وصل إلى درجة عالية من التقنين و الدقة. حيث أن علم التدريب الرياضي عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف و العلوم 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 نقل المعلومات وعلى علم بمتطلبات كل رياضة ، حيث على المدرب في مجال كرة القدم أن يكون ملما بكل ما يتعلق بها سواء بالرياضة بحد ذاتها أو ما يتعلق باللاعبين (أمور نفسية أو بدنية) ما يضمن لهم السلامة النفسية أو البدنية ومن المتطلبات الرئيسية لكرة القدم تطوير الصفات البدنية (سرعة قوة التحمل مرونةالخ).

و صفة التحمل هي إحدى الركائز الأساسية في تحضير اللاعبين لأداء أحسن المهارات و تحقيق أحسن النتائج إذ يعتبرها " أبو العلاء عبد الفتاح عن 1996 platonov بأنه " المقدرة على الاستمرار بفاعلية في

أداء بدني غير تخصصي نتيجة رفع مستوى التكيف لأداء أعمال بدنية و انتقال تأثيرها إلى النشاط التخصصي¹.

وفي هذا العدد نحاول من خلال دراستنا هذه أن نبين دور صفة التحمل في الارتقاء بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة ، وهذا لا يعني أن ما قمنا به هو الحل المتبقي، بل يعتبر الانطلاقة لمعالجة البحث العلمي الدقيق في هذا المجال و خطوة من أجل الاهتمام بهذا الجانب، و على هذا الأساس نضع بين يدي القارئ محاولة متواضعة في هذا المجال الواسع و الخصب و لعله دعوة للاهتمام به.

و في دراستنا لهذا الموضوع قسمنا بحثنا إلى جانبين جانب نظري و آخر تطبيقي و قبل هذا وذلك عرجنا على الإطار العام للدراسة الذي تناولنا فيه الخلفية النظرية للإشكالية و الفرضيات و أهداف البحث و التعريف بالمصطلحات و الدراسات السابقة

عرجنا في الجانب التطبيقي على فصلين تناولنا في الفصل الأول منهجية و أدوات البحث، الفصل الثاني يحتوي على عرض النتائج و تحليلها لنقوم في الأخير بعرض النتائج النهائية ووضع خاتمة بالعمل .

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 ، وذلك من خلال تطوير مختلف مكونات الصفات البدنية كالقوة، السرعة، التحمل وغيرها و التحمل كإحدى هذه الصفات تلعب دورا مهما في الارتقاء بالمستوى البدني و الذي يؤثر بدوره إيجابا على المستوى النفسي إذ أن التحمل الذي هو " القدرة على مواجهة التعب أيا كان نوعه"².

كما يعد التحمل من المستلزمات الأساسية التي تعتمد عليها أي رياضة ، فالجهد الذي يبذله الرياضي أثناء التدريب و المنافسات يتطلب عبئا بدنيا و عصبيا على أجهزة الجسم و أعضائه المختلفة مما ينعكس على حدوث ظاهرة التعب حيث يرى "weineck انه كلما كانت قدرة التحمل الأساسية متينة كلما أصبح الرياضي يصل متأخرا إلى العينة اللاهوائية هذه العينة هي التي تحدد القدرة الهوائية للرياضي³.

إن الواقع الذي تعيشه معظم فرقنا الرياضية عموما و فرق قسما الجهوي الأول صنف أشبال بالخصوص من خلال ما نستدل به من نتائج سلبية و عدم الاستقرار في المستوى و النتائج المتحصل عليها سواء في المنافسة أو حتى في حصص التدريب و كفاءة اللاعبين خلال المنافسة ، دليل واضح على أن مستوى اللاعبين في المجال البدني عموما وصفة التحمل خصوصا و التي تؤثر سلبا على مستوى التحضير البدني للاعبين تستلزم إعادة النظر في إعداد اللاعبين و تهيئتهم من هذا الجانب بالذات وعليه جاءت إشكالية بحثنا بالصفة التالية :

1 أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي : الأسس الفيزيولوجية، نفس المرجع السابق، ص 224

2 Weineck, J : manuel d'entrainement .p 114

3 Jans, L,H -Michele ,P: comprendre l'athlétisme ; sa pratique et son enseignement, 1993.p330

- هل تدريب صفة التحمل دور في الارتقاء بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟ ومنه طرح 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 بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ؟
- 2-الفرضيات :**
- الفرضية العامة:
 - تدريب صفة التحمل يساهم في تنمية و تطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ؟
 - الفرضيات الجزئية :
 - تتأثر جميع الصفات البدنية الأخرى بفعل تدريب صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال .
 - يمكن للمستوى البدني أن يرتقي بفعل تدريب صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال

3- أهداف البحث :

- إبراز دور صفة التحمل في مجال التدريب صفة رئيسية للفوز بأي مباراة أو منافسة.
- إبراز الدور الحقيقي لصفة التحمل عند لاعبي كرة القدم , و مدى مساهمته في الارتقاء بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة مدى اهتمام المدربين بصفة التحمل.
- كشف أهمية تدريب هذه الصفة في هذه المرحلة بالذات لصناعة البطل الرياضي .

4-أهمية البحث :

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 الاولمبية و الدولية و القارية ، فإننا بعيدين كل البعد عن باقي الدول و هذا ما يظهر جليا في المسافة التي يقطعها لاعبونا مقارنة بلاعبي البطولات الأوروبية الذين يقطعون مسافات ما بين 12 الى 15 كيلومتر خلال المباراة،و لأجل هذا نحاول في بحثنا هذا أن نعرف بهذه الصفة وننبه لأهميتها الكبيرة في الارتقاء بمستوى أداء لاعبيننا.

5-الدراسات السابقة و المشابهة:

5-1-دراسة محمد توفيق عبد الموجود الوليلي 1982 م:

***موضوع الدراسة :** تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري و بعض الوظائف الفيزيولوجية للاعبي كرة القدم تحت 16 سنة. وكان الهدف من الدراسة هو الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف الفيزيولوجية للاعبي كرة القدم. أما عينة الدراسة: 82 لاعبا تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين 41 لاعب مجموعة تجريبية و 41 لاعب مجموعة ضابطة و تم استخدام المنهج التجريبي و الاختبارات كوسيلة و كانت نتائج الدراسة كالتالي تقدم العينة التجريبية على العينة الضابطة في "نبض القلب ، مدة حبس التنفس ،السعة الحيوية و سرعة استعادة الشفاء."

2-5- دراسة محمد أبو العينين 1989 :

عنوان الدراسة : اثر برنامج مقترح على الارتفاع بالمستوى المهاري لناشئي كرة القدم 12 سنة ، الهدف من الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الارتفاع بالمستوى المهاري لناشئي كرة القدم و العينة تمثلت في 25 لاعبا من الناشئين، والمنهج المستخدم هو المنهج التجريبي، أما بالنسبة لنتائج الدراسة فهي كالآتي أسفرت هذه الدراسة على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة في المستوى البدني و المهاري.

6- تحديد المصطلحات:

-التدريب : هو زيادة و رفع التحضير في نظام تقني خلال أعوام و يسمح للرياضي خلال مجموعة حصص من تطوير مختلف الصفات البدنية.⁴

-التدريب الرياضي :

أ- /لغة : درّب ، يدرب ، تدريباً بمعنى عوّد و مَرَس.

الرب : الطريق و السبيل.

المدرّب : المجرب و المختبر الذي جرب الشيء.

ب - /اصطلاحاً : يستخدم مصطلح التدريب بصفة عامة في كثير من أوجه النشاط الإنساني المختلف ، و يعني المفهوم العام لمصطلح التدريب " عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيّفه عن طريق التمرينات المنظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما⁵ . "

-لاعبي كرة القدم أشبال :

-كرة القدم :

هي رياضة الألعاب الجماعية و تتطلب طرق معينة في الممارسة و ذات قوانين خاصة ، فهي تلعب في مساحة محدودة و حسب قوانين متفق عليها دوماً ، و هي لمن الرياضات الأكثر احتكاكاً ، و هذا ناتج عن قرب لمتنافسين من بعضهم البعض و الشدة التي تتطلبها المنافسة و تعتبر من الرياضات الأكثر ممارسة⁶.

-الأشبال : لغة :شبل لاعب أصغر من البكر أصغر الأولاد مستجد باللعب⁷.

اصطلاحاً : هم الممارسون لكرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين "14 - 17".

7- المنهج المتبع :

⁴ Jans,L,H-Michele ,P :Ibid.,p 331

⁵ FAF, Règle de jeu ,1985, p 5

⁶ جروان السابق : قاموس فرنسي عربي ، ط 1 ، بيروت ، دار السابق 1985، ص95.

⁷ علي عمار بوحوش وأحمد محمد ذنبيات : المنهج للبحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، ص07.

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد و الأسس أين يتم وصفها من اجل الوصول إلى الحقيقة و يقول عمار بوحوش و محمد ذنيات " انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة"⁸. و في دراستنا هذه و طبقا للمشكلة المطروحة وهدف الدراسة نرى أن المنهج الملائم هو المنهج العلمي المقارن لتحديد الأسباب التي تقف وراء موضوع البحث ، ويقول عبد الرحمن عدس في هذا الصدد "الدراسة العلية 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"⁹.و تبيننا هذا المنهج لأننا نسعى إلى تبين ما إذا كانت صفة التحمل تساهم في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم . بمقارنة لاعبي فريق بومرداس و لاعبي فريق بودواو للقسم الجهوي الأول لولاية بومرداس . و الذي يساعدنا على التحقق من فرضيات البحث.

8- الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية قصد الإلمام بالموضوع و ذلك بأخذ فكرة صحيحة عن العينة المراد أخذها في الدراسة و معرفة الوسائل الممكن استعمالها و الاختبارات الممكن تطبيقها ، كما أمكن من تحديد ملامح البحث ، بتحديد أولي للفرضيات و منه تحديد المنهج المناسب لذلك و الإحاطة بجوانب الموضوع قبل الخوض فيه. تمت الدراسة الاستطلاعية في ميادين كرة القدم لولاية بومرداس عن طريق مشاهدة التدريبات و المباريات 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 -SIDI DAOUDE
-O.C.I –AZEFOUNE - L.O.B.I - BOUMERDES - AZEFOUIVE
ISHSSA – AZEFOUNE - J.S.H -AZAZGUA
U.S.M.B - BAGLIA - THENIA -J.S.B - BORDJ M NAYEL.

10- عينة الدراسة الأساسية: إن العينة هي النموذج الذي يعتمد عليه الباحث في انجاز عمله الميداني و بالنسبة لعلم النفس و علوم التربية الرياضية و تتكون العينة في بحثنا هذا من فريقين R.C.B U.S.M.B " و التي تمثل 18.18 % من مجموع المجتمع الأصلي الذي يتكون من إحدى عشر فريقا
11- متغيرات البحث: استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرات عدة وهي:

- **المتغير المستقل :** و هو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمته إلى إحداث تغير في قيمة متغيرات أخرى تكون ذات صلة به في البحث هنا هو صفة التحمل.

⁸ - عبد الرحمن عدس: أساسيات البحث التربوي ، دار الفرقان ، الأردن ، 1993 ، ص167.

⁹ محمد صبحي أبو صلاح و عدنان محمد عوض: مقدمة في الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1989 ، ص24.

- المتغير التابع : هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير متغيرات أخرى ، حيث كلما غيرت نتائج المتغير المستقل تتغير نتائج المتغير التابع. و هو المستوى البدني .
- الوسيط : و هو الصلة أو الرابطة التي تجمع بين المتغير المستقل و المتغير التابع و هو الفئة العمرية 14 إلى 17 سنة

12- أدوات البحث :

12-1- الدراسة النظرية: وهي المادة الخبرية و تشمل على الاستعانة بالكتب و الدوريات ، القواميس، رسائل الماجستير و الدكتوراه، المطبوعات الحكومية ، التي يدور محتواها حول موضوع الدراسة و تكمل بالكتب الأجنبية و الدراسات التي لها صلة بالموضوع .
12-2- الدراسة التطبيقية: و شملت على :

12-2-1- الاختبارات :

* اختبار جري و مشي 800 متر . .

✓ غرض الاختبار : قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي .

✓ الاجراءات: مضار ألعاب القوى تحدد عليه علامتي البداية و النهاية. .

الأدوات اللازمة : (ساعة إيقاف، مضار ألعاب القوى 400 متر او أرض فضاء مربع الشكل ، 4 رايات ركنية).

- وصف الأداء :

- يتخذ كل أربع لاعبين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي .

- ينطلق اللاعبون بأقصى سرعة عند سماع إشارة البدء ليقطعوا مسافة 400 متر مرتين .

- في حالة استخدام المربع يجري اثنين من اللاعبين معا لمنع حدوث أي تزاحم و ضمان عامل المنافسة .

✓ تعليمات الأداء :

- يؤدي كل أربع لاعبين لضمان عامل المنافسة .

- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى الإذن بالبدء للاعبين " استعد - ابدأ

- يمكن أن يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي .

- للاعب الحق في المشي عندما يشعر أنه بحاجة إلى ذلك.

- يخصص لكل لاعب ميقاتي لزيادة الدقة في القياس .

- يجب على الميقاتيين اتخاذ أماكنهم أمام خط النهاية وأن ينصتوا جيدا لإشارة البدء .

- على كل ميقاتي أن يصحب لاعب بعد انتهاء الاختبار و يعلن الذي سجله في أداء الاختبار

✓ إدارة الاختبار:

- ميقاتي لكل مختبر ، و يقوم بحساب الزمن الذي يقوم به طل مختبر .

- الإذن بالبدء، و يقوم بإعطاء إشارة البدء و ترتيب دخول اللاعبين إلى خط النهاية .

- مسجل : و يقوم بالنداء على اللاعبين و تسجيل الزمن.

- ✓ حساب الدرجات: يسجل الزمن الذي يستغرقه كل لاعب منذ إعطائه إشارة البدء حتى قطعه تخط النهاية بالشواني .
- * اختبار جري 30 م - 5 مرات :
- ✓ غرض الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- ✓ الإجراءات: :
- يرسم خطان من الجير ، عرض الخط 2 م في ملعب لكرة القدم أو أي منطقة فضاء بحيث تكون المسافة بين الخطين 30 متر .
- يوضع في كل نهاية من الخطين قمعين من البلاستيك يوضحان البداية و النهاية .
- الأدوات اللازمة (أربع أقماع بلاستيكية ، أو أربع رايات كرة القدم، ساعات إيقاف ، جير أو شريط بلاستيكية) .
- وصف الأداء :
- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بالوقوف خلف خط البداية من وضع البدء العالي ، و مع إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة لمسافة 30 م حتى خط النهاية .
- يكرر هذا الاختبار 5 مرات و يعطى اللاعب مقدارها 30 ثا بين عدو كل مرة و أخرى
- ✓ تعليمات الاختبار :
- يبدأ اللاعب الجري من وضع البدء العالي .
- يتم عدو كل لاعب لوحده بدون منافس .
- يعطى اللاعب الزمن بعد كل محاولة يقوم بها .
- يتم تكرار المحاولات الخمس بعد فترة الراحة بينية بين كل محاولة و أخرى بمقدار 30 ثا .
- ✓ أدوات الاختبار:
- مراقب : و يقوم بالنداء على اللاعب لاتخاذ مكانه على خط البداية ثم إعطائه إشارة البدء ويكون مكانه عند خط البداية .
- ميقاتي: و يقوم باحتساب و تسجيل زمن الجري لكل محاولة ثم يحتسب معدل القراءات
- 5 مرات و يكون مكانه عند خط النهاية × الخمس لتحديد متوسط زمن الجري 30 م للسباق .
- ✓ حساب الدرجات : يسجل زمن عدد كل محاولة على حدة ثم يحتسب متوسط الخمس قراءات لتحديد زمن 30 متر × 5 مرات .
- * اختبار تحمل القوة لمدة خمس دقائق " هانز "
- ✓ غرض الاختبار : قياس تحمل القوة.
- ✓ مواصفات الاختبار : يتكون الاختبار من 06 وحدات متتالية يقوم اللاعب بأدائها بالترتيب

التالي :

- الانبطاح المائل مع ثني و مد الذراعين لمدة 60 ثانية.
- رقاد الذراعين خلف الرأس و الوصول إلى وضع الجلوس الطولي و لمس الفخذين بالكوعين لمدة 60 ثانية.
- من وضع الرقاد برفع الرجلين جانبا لمدة 60 ثانية.
- الجلوس من الرقاد مع رفع الرجلين عن الأرض مفردتين و مضمومتين للمسهما باليدين من أعلى نقطة فوق الجسم لمدة 60 ثانية .
- انبطاح رفع الرجلين عن الأرض في زمن 30 ثانية" يلاحظ أداء التمرين بشدة عالية.
- الوثب للأعلى من وضع ثني الركبتين كاملا لمدة 30 ثانية .
- حساب الاختبار: يسجل أكبر عدد من التكرارات في كل تمرين.

13- الدراسة الإحصائية :

يعرف محمد صبحي أبو صلاح و عدنان محمد عوض الدراسة الإحصائية أنها" تبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و استقراء النتائج و اتخاذ القرارات بناء عليها¹⁰

الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث :

1/ مقاييس النزعة المركزية :

المتوسط الحسابي :

$$X = \frac{\sum X}{N}$$

X المتوسط الحسابي، $\sum X$ مجموع الدرجات ، N عدد الأفراد

2/ مقاييس التشتت :

الانحراف المعياري: تكون العينة $N > 30$ ، N عدد الأفراد

S : الانحراف المعياري، $\sum X^2$ مجموع مربع الدرجات ، $(\sum x)^2$ مجموع الدرجات مربعة

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

$$100 X \frac{\text{التكرارات عدد}}{\text{العينة مجموع}} = \text{النسبة المئوية}$$

14- مجالات البحث:

14-1- المجال الزمني:

¹ إحسان محمد الحسن . الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي . بيروت . دار الطليعة للطباعة و النشر

كانت بداية المجال الزماني لبحثنا هذا منذ اختيارنا للموضوع و كان ذلك في منتصف شهر نوفمبر من سنة 2010م. ابتداء بالاستقراء عن الظاهرة المراد دراستها و كانت الانطلاقة الفعلية بداية ديسمبر، محاور البحث و جمع المعلومات العلمية الخاصة بمحاور البحث. من نفس السنة بتحديد

14-2- المجال المكاني: لقد مست الدراسة التي قمنا بها ملعبين من ملاعب ولاية بومرداس ملعب فريق بودواو و ملعب فريق بومرداس التي تنتمي في مجملها إلى القسم الجهوي الأول.

الاستنتاج العام :

بعد عرض و تحليل نتائج الاختبارات و بطاقة الملاحظة المتعلقة بالدراسة، والتي تتمحور حول صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال قصد الوصول إلى الحقائق التي كنا نصبوا إليها و التي تم تسطيرها في بداية الدراسة وبعد الدراسة الاستطلاعية و المتمثلة في مدى امتلاك فرق القسم الجهوي الأول لكرة القدم صنف الأشبال 15-17 سنة لولاية بومرداس لقدرة التحمل و ما أهميتها في الارتقاء بالمستوى البدني و المستوى النفسي لديهم و الأثر الذي تتركه على اللاعبين سواء في تنمية و تطوير مردودهم خلال المنافسة أو إعاقة تقدم مستواهم و إقصاء مردودهم باعتبارها أساس كل الرياضات . حيث نستنتج من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الاختبارات و بطاقة الملاحظة أن تدريب صفة التحمل يعمل على تحسين قدرة اللاعب على التكيف مع الأحوال التدريبية المشابهة للمنافسة خاصة مما يؤدي إلى التكيف مع الأحوال التدريبية الواقعة خلال المنافسة من خلال تنظيم و تطوير الدورة الدموية لتحسين تبادل الأكسجين كما يسمح بالعمل تحت ظروف الدين الأكسجيني و يسمح بتطوير مقدرة اللاعب العضلية، كما استنتجنا أن صفة التحمل تزيد من استمرار العمل و الجهد المبذول لوقت أطول مما يسمح بإبعاد ظاهرة التعب و تأجيل حدوثها إذ تؤدي إلى تعب الجهاز العصبي المركزي الذي يحدث نتيجة تأثير نشاط الإشارات العصبية و اتصالاتها بنهايات الأعصاب الحركية مما يؤثر على العمليات العضلية، و يؤثر بذلك على جميع السلوكات التي يقوم بها اللاعبون خلال التدريبات أو المنافسة . و منه نرى أن صفة التحمل تنمي الجانب البدني للاعبين حيث تسمح لهم بالانتقال داخل الميدان بشكل مستمر و قرب اللاعبين من الكرة طوال زمن المباراة و القدرة على القيام بالانطلاقات السريعة و المفاجئة و سرعة الانتشار الجري لمسافات عديدة و متنوعة من خلال استقبال الكرات و التحرر من الخصم و وضع الحلول للزملاء لتمرير الكرات في كل مكان و زمان لتزداد بذلك عدد التمريرات بين الزملاء و بذل الجهد الشاق و الكبير خلال المباراة ليتمكن من مراقبة و مضايقة الخصم بشكل أفضل و تضيق الخناق عليه و استرجاع كرات عديدة و مجاراته في التلاحم الجسدي و التسديد نحو المرمى لتسجيل الأهداف حتى النهاية لتنفيذ الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب مقتضيات و ظروف المباراة

خاتمة :

إن من أهم ما يمكن أن نستوحيه من هذا البحث و استنادا إلى الدراسة الميدانية التي قام بها الباحث باستعماله الاختبارات البدنية للكشف عن قدرة التحمل و بطاقة الملاحظة المبنية على مؤشرات بدنية و بعد التحليل و المناقشة أدركنا أن الفرق التي تملك قدرة التحمل أثر يكون مردودها أفضل من الفرق الأخرى ، حيث أن التحمل يؤدي إلى تحسين القدرات الهوائية و الحد الأقصى-

لاستهلاك الأكسجين و منه زيادة الكفاءة البدنية بزيادة الجهد المبذول من قبل اللاعب فيرفع من مستوى تحمل القوة و تحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي و بذلك يعتبر التحمل أساس الجانب البدني . و بهذا يمكن اعتبار أن ممارسة الرياضة عامة وكرة القدم خاصة لابد أن يركز فيها على تنمية و تطوير صفة التحمل خاصة لهذه الفئة العمرية نظرا لأهميتها البالغة و التي أكد العلماء أنها أفضل مرحلة يمكن أن تطور فيها هذه الصفة بغض النظر عن الصفات البدنية الأخرى و تخصيص لها الوقت الكافي خلال الموسم و خلال كل وحدة تدريبية للوصول للاعبين إلى المستوى البدني الملائم الذي يسمح لها بأداء مباريات ذات مستوى عالي .

و على ضوء النتائج المحصل عليها وقف الباحث على أهمية و دور صفة التحمل و عليه فمن الضروري على القائمين على شؤون كرة القدم و الرياضات الأخرى و المديرين و حتى اللاعبين في حد ذاتهم الاهتمام بهذه الصفة و عدم إهمالها و الإقاص من قيمتها الحقيقية لدى الرياضيين بصفة عامة ولاعبى كرة القدم بصفة خاصة و البحث عن سبل و طرق جديدة في كيفية تحسينها و تطويرها استنادا إلى طرق علمية و منهجية بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة خلال الموسم أو المواسم الرياضية ، و الارتقاء بالمستوى العام للفرق الوطنية للقسم الجهوي الأول لصنف الأشبال خاصة و منه دفع الفرق الوطنية للقسم الوطني الأول للعمل أكثر و رفع المستوى العام لكرة القدم داخل الوطن و الذي يمكننا من تشريف الألوان الوطنية في المنافسات.

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي : الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي القاهرة، 1997 م .
- 2- جروان السابق : قاموس فرنسي عربي ، ط 1 ، بيروت ، دار السابق 1985،
- 3- محمد صبحي أبو صلاح و عدنان محمد عوض: مقدمة في الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1989 .
- 4- عبد الرحمن عدس: أساسيات البحث التربوي ، دار الفرقان ، الأردن ، 1993 .
- 5- علي عمار بوحوش وأحمد محمد ذنابات : المنهج للبحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجامعة الجزائرية.

المراجع باللغة الفرنسية :

- 6- FAF, Règle de jeu ,1985 .
- 7- Jans, L,H -Michele ,P: comprendre l'athlétisme ; sa pratique et son enseignement, 1993.
- 8- Weineck, J : manuel d'entrainement .