

"تأثير التدريب بمحاكاة المرتفعات على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم"

بلماحي سليم (طالب دكتوراه)

نشاط بدني رياضي ترويحي

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة حسيبة بن بو علي - الجزائر-

s.belmahi95@univ-chlef.dz

0561799671

مستخلص البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية تأثير التدريب بالمرتفعات على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ولهذا الغرض استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من 21 لاعبا في نفس الفريق شباب الرمشي - صنف الأواسط - مقسمين الى ثلاث أقسام (5 لاعبين للعينة الإستطلاعية ، 8 لاعبين للعينة الضابطة و 8 لاعبين للعينة التجريبية) و كان إختيارها بصفة مقصودة حيث أنهم يتدربون على إرتفاع يعتبر منخفض و لم يسبق لهم و أن قاموا بمعسكرات تدريبية على الإرتفاعات ، و لجمع البيانات استخدم الباحث بطارية إختبارات بدنية موجهة تحتوي في مضمونها على إختبارات للياقة البدنية ، مما توصل اليها الباحث إلى أهم النتائج حيث أن التدريب بمحاكاة المرتفعات يحسن بعض الصفات البدنية و يطورها ، وقد أوصى الباحث على وجوب فرق كرة القدم أن يقوموا ببرمجة بعض المعسكرات التدريبية على المرتفعات خاصة عندما يتعلق الأمر بمنافسة على الارتفاع ، كما أنه يجب إتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الإختبارات .

الكلمات المفتاحية: التدريب بمحاكاة المرتفعات - الصفات البدنية - لاعبي كرة القدم .

المقدمة:

تعد رياضة كرة القدم من بين اكبر الرياضات الشعبية في العالم لدى الرجال و السيدات ، و احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات ، و زاد الاقبال عليها من مختلف الأعمار و كلا الجنسين ، فهي تحظى بالاهتمام البالغ من الدول ، و تطور هذه الرياضة لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة اندماج و تفاعل عدة علوم مختلفة كعلم الفسيولوجيا و التشريح و علم الاجتماع و علم النفس ... و علوم أخرى كان لها الفضل في رفع مستوى الانجاز الرياضي و تطوير الحالة التدريبية للاعبين ، و التركيز على اعدادهم اعدادا جيدا بطرق و أساليب مقننة خلال الفترات الاعدادية على طول الموسم الرياضي . (سفيان،2005،صفحة19) كما أن رياضة كرة القدم في وقتنا الحالي تسير التطور التكنولوجي و تستخدم علومه لأجل ايجاد طرق و أساليب فعالة في مجال التكوين تتناسب مع الزمان و المكان من أجل البلوغ بلاعب كرة القدم الى أعلى درجات الأداء البدني و المهاري .

(البسطاوي،2001،صفحة 28)

و من بين الاهتمامات التي ظهرت حديثا في المجال الرياضي بصفة عامة و التي خلقت مشكلة من اجل البحث و التجريب هي اجراء برامج تدريبية على المرتفعات و التي أكد الباحثون على أهميتها البالغة في تطوير الصفات المميزة للرياضيين سواءا كانت بدنية أو فسيولوجية أو مهارية. ففي مجال ألعاب القوى يؤكد أن التكيف (النتائج عن ضغوط التدريب في المرتفعات) يلعب دوراً هاماً في التأثير على المستوى الرقمي للسباقات الهوائية، ونستنتج من ذلك أن التأثير السلبي على المستوى الرقمي في المسافات المتوسطة والطويلة ناتج أساسا عن التعرض للتغيرات الفيزيائية وفي مقدمتها

نقص الضغط الجزئي للأوكسجين أي عدم امداد الخلايا في العضلة بالأوكسجين الكافي لأكسدة المواد الغذائية لتوليد الطاقة الحرارية اللازمة عند التدريب على المناطق المرتفعة ، والذي يكون مصحوباً بحكم قواعد التأقلم والتكيف بتغيرات فسيولوجية تعكس في حقيقة الأمر حملاً اضافياً على أجهزة الجسم بجانب الحمل البدني للمسابقة، ولذا وجب التنويه بأن التأثير السلبي المشار إليه لا ينطبق على العملية التدريبية كما هو الحال في المسابقات. (عثمان، 2000، صفحة 64)

إن طرق التدريب تختلف وتتباين تبعاً للأهداف المراد تحقيقها وهذه الطرق لم تأت عن طريق الصدفة ولكن بالتجارب وإجراء البحوث المستمرة. كما أكد عصام أحمد عبد الله المروعي في دراسته " تأثير التدريب في المرتفعات على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الانجاز لدى متسبقي جري المسافات المتوسطة " حيث أكد أن التدريب في المرتفعات قد أثر في جميع قياسات الاختبارات التي قام بها حيث كان هذا التأثير ايجابي ، و قد اوصى أصحاب الاختصاص بالرجوع الية برمجة التدريبات على المرتفعات ، لما لها من آثار ايجابية على كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي و مستوى الانجاز. (محسن، 1989، صفحة 77) و لعبة كرة القدم احدى الألعاب الرياضية المهمة التي تحتل المركز الأول من حيث الشعبية في ولاية تلمسان و ذلك لمشاركة أغلب أنديةها في البطولات الوطنية و الجهوية في جميع البطولات لكل الفئات العمرية ، و بالنظر لعدم وجود دراسات في مجال هذه الرياضة على مستوى الولاية و ندرتها في الجرائر ككل و التي تبحت في تأثير المنهج التدريبي بمحاكاة المرتفعات في بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم و لعدم اعطاء اغلب المدربين أهمية بالغة لاقامة معسكرات تدريبية على المرتفعات أثناء اعداد لاعبيهم مما قد يؤثر على إنجازاتهم. من هنا تبادرت الى ذهن الباحث فكرة هذه الدراسة . و عليه أطرح التساؤل التالي :

- هل للتدريب على المرتفعات تأثير أكبر على الكفاءة البدنية (المتغيرات البدنية) لدى لاعبي كرة القدم مقارنة بالتدريب على مناطق اقرب لمستوى سطح البحر ؟
- و للإجابة على التساؤل السابق يجب الإجابة على الأسئلة الفرعية التالية :
- هل التدريب على المرتفعات يحسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل التدريب على المرتفعات يحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل التدريب على المرتفعات يحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟

1- فرضيات البحث:

1-1-الفرضية الرئيسية:

- للتدريب على المرتفعات تأثير أكبر على الكفاءة البدنية (المتغيرات البدنية) لدى لاعبي كرة القدم مقارنة بالتدريب على مناطق اقرب لمستوى سطح البحر.

1-2-الفروض الفرعية:

- التدريب على المرتفعات يحسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم .
- التدريب على المرتفعات يحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم .
- التدريب على المرتفعات يحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

2- أهداف البحث:

- التعرف على تأثير التدريب بمحاكاة المرتفعات على المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .
- معرفة مدى مساهمة التدريب الرياضي في تحسين الصفات البدنية و الحركية للاعبين كرة القدم .
- معرفة مدى مساهمة التدريب الرياضي في تطوير الفرق و الحصول على مراتب أعلى .

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

3-التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث:

3-1-البرنامج التدريبي: هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (مختار، 1984، صفحة31)

3-2- كرة القدم: يقول علي حسن ، 2012 أن لعبة جماعية سريعة بين فريقين أو منتخبين، يضم كل منهما 11 لاعبين، يمررون ويستقبلون ويرمون ويراوغون باستعمال الكرة الخاصة باللعبة عن طريق القدم حيث يحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد من الأهداف، الفريق الذي يسجل أكثر يفوز بالمباراة. (بيك، 2006، صفحة44)

3-3- القدرات (الصفات) البدنية : اختلف العلماء في تحديد مفهوم القدرة البدنية و تصنيف مكوناتها فمنهم من يستخدم مصطلح القدرات على أنها مرادف لمصطلحات أخرى مثل : اللياقة البدنية اللياقة الحركية و منهم من يرى القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن اللياقة البدنية و اللياقة الحركية. (عبد الحميد، 1997، صفحة36)

4- الدراسات السابقة و المشابهة:

4-1- دراسة عصام أحمد عبد الله المروعي تحت عنوان " تأثير التدريب في المرتفعات على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الانجاز الرقمي لمتسابقى جري المسافات المتوسطة بالجمهورية اليمنية "رسالة دكتوراه تربية بدنية و رياضية 2010-2011 و تمثلت مشكلة البحث : ما هو تأثير التدريب في المرتفعات على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الانجاز الرقمي لمتسابقى جري المسافات المتوسطة ؟ حيث كان هدف البحث في :

1- التعرف على تأثير التدريب في المرتفعات على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى متسابقى 1500م جري بالجمهورية اليمنية من خلال تصميم برنامج تدريبي خاص.

2- التعرف على تأثير برنامج التدريب في المرتفعات على مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى 1500م جري بالجمهورية اليمنية .

فرضيات البحث :

1- وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في لمتغيرات الفسيولوجية لصالح المجموعة التجريبية.

2- وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمستوى الإنجاز الرقمي لسباق 1500م جري لصالح المجموعة التجريبية.

و استخدم المنهج التجريبي جراء بحثه مما توصل إلى أن المرتفعات تؤثر ايجابيا على المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الانجاز لدى متسابقى المسافات المتوسطة .

5- منهج البحث و الإجراءات الميدانية :

5-1- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام القياس القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بهدف التعرف على التغيرات البدنية للاعبى كرة القدم .

5-2- مجتمع وعينة البحث: يتمثل مجتمع البحث في فريق كرة القدم للأوساط نادي شباب الرمسي و نظرا لطبيعة المنهج المستخدم تم اختيار عينة البحث من الفريق بطريقة عمدية حيث تم تحديد العينة

الضابطة و التي ضمت (8 لاعبين) و العينة التجريبية (8 لاعبين) و كلا العينتين تنشطان في نفس الفريق شباب - الرمسي - و نفس الصنف -الأوساط- . وكان إختيار العينة بمساعدة مدرب الفريق

بحيث تم تقديم المساعدة لنا على أكمل وجه مع توفير كل الوسائل والإمكانات المناسبة للقيام بالاختبارات .

3-5- متغيرات البحث:

- أ- المتغير المستقل: و يتمثل في التدريب بمحاكاة المرتفعات .
ب- المتغير التابع: و يتمثل في الصفات البدنية .

4-5- مجالات البحث:

- أ- المجال البشري: تم إختيار 21 لاعب من فريق شباب الرمشي لكرة القدم - الرمشي - تلمسان - يلعبون في نفس الفريق ، يتمثلون في عينة واحدة تم تقسيهاها إلى 3 أقسام ، (5 للدراسة الإستطلاعية، 8 لاعبين كمجموعة ضابطة يطبق عليها البرنامج التدريبي في المنخفض ، 8 لاعبين كمجموعة تجريبية يطبق عليها نفس البرنامج التدريبي على المرتفعات).
ب- المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات على العينة الضابطة بالملعب البلدي 1/ نوفمبر / 1954 بالرمشي - تلمسان- و الذي يقع على علو 600 متر فوق مستوى سطح البحر ، أما العينة التجريبية فأجريت عليها الاختبارات بالمركب المتعدد الرياضات بهضبة لالة ستي - تلمسان التابع للمركب الرياضي المتواجد بعاصمة الولاية - تلمسان - و نحيطكم علما بأن هضبة لالة ستي تقع على ارتفاع 1400 متر فوق سطح البحر (علو الهضبة عن مدينة تلمسان 600م كما أن علو المدينة عن سطح البحر يبلغ 800 م) و هذا ما يجعلها ضمن الارتفاعات المتوسطة (1200م - 1800م) .
ج- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال سنة بداية من 03 جانفي 2021 إلى نهاية أفريل 2021

5-5- أدوات البحث:

1-5-5- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية .

- 2-5-5- الوسائل العلمية و عتاد البحث : و المتمثلة في : أوراق تسجيل النتائج الخام ، ميزان طبي شريط متري أقلام عادية ، ميفاتي ، آلة حاسبة علمية (حساب مؤشر كتلة الجسم، حساب الشدة) صافرة ، شريط لاصق محدد كرات طبية ، سلام (مدرج) ، شواخص و كراسي ، كرات القدم .
3-5-5- الوسائل الإحصائية : و هي المعادلات الإحصائية مستخدمين في المجدول Excel .
4-5-5- الإختبارات : قام الباحثان بإجراء إختبارات بدنية تتمثل في اختبار الدفع الأقصى ، اختبار جري ومشي 12 دقيقة لكوبر ، عدو 50 م من اقتراب 10م (اختبار الفرق البرازيلية) .
5-5-5- البرنامج : إستخدم الباحث برنامج جراء بحثه كأداة ساعدتهم للوصول إلى الهدف و المتمثل في البرنامج التدريبي الرياضي .

6-5- الدراسة الإستطلاعية : تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيديّة للتجربة المراد القيام بها وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضمونة حتى تكون للباحث فكرة عن إمكانية توفير الوسائل و العتاد الرياضي اللازم ومنه إعداد أفضية جيدة للعمل وقد قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية على عينة من نفس عينة البحث الرئيسية وتتمثل هذه العينة في 05 لاعبين ينشطون في فريق شباب الرمشي صنف الأواسط - الرمشي - تلمسان .

7-5- الأسس العلمية للإختبارات:

- أ- ثبات الإختبار : قام الباحث بإجراء ثبات الاختبارات على عينة تتكون من 05 لاعبين تتوفر فيهم الشروط السابقة الذكر والتي تمثل الدراسة الاستطلاعية ، وبعد أيام تحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة ، بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار عند درجة الحرية (ن-1) و هي 04 ، ومستوى الدلالة 0,05 وجد أن القيمة تبلغ 0,81 التي جاءت تحت المعادلة التالية:

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

معامل الارتباط: $R = \sqrt{\quad}$

وعليه فإن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات

كما هو موضح في الجدول الأسفل رقم (01).

ب- صدق الإختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبارات إستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي بإعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية عند درجة الحرية 04 ، ومستوى الدلالة 0,05 وجد أن القيمة تبلغ 0.82 التي جاءت تحت المعادلة التالية:

$$r = \text{معامل الثبات}$$

وعليه فإن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ونبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

وأسفرت النتائج على وجود إرتباطات مقبولة ، وهي موضحة في الجدول التالي :

| الدراسة الاحصائية | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | معامل ثبات الاختبار | معامل صدق الاختبار |
|-------------------------|------------|-------------|---------------|---------------------|--------------------|
| الاختبارات | | | | | |
| الدفع الأقصى | 05 | 04 | 0.05 | 0.52 | 0.72 |
| جري ومشى 12 دقيقة لكوبر | 05 | 04 | 0.05 | 0.85 | 0.92 |
| عدو 50م من اقتراب 10م | 05 | 04 | 0.05 | 0 | 0 |

الجدول رقم (01) يوضح معامل صدق وثبات الإختبارات لمكونات اللياقة البدنية على العينة الإستطلاعية.

ج- موضوعية الإختبار: لأجل ضمان أكبر درجة من الموضوعية، تم عرض الإختبارات المقترحة على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية في التخصص من أجل التحكيم والترجيح، أين كان الترجيح للإختبارات المطبقة ميدانياً لأن الإختبارات ذات الموضوعية الجيدة تعني عدم تأثرها بتغير المحكمين و أن الإختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم .
و مما سبق يمكن أن أستخلص أن الإختبارات البدنية التي طبقتها قيد دراستي تتميز بثبات و صدق و موضوعية أي تتوفر فيها جميع الشروط العلمية لها ، مما يجعلها جيدة و مناسبة و صالحة لقياس ما وضعت لأجله. و من خلال العمليات الإحصائية إتضح أن جميع مفردات الإختبارات تتمتع بدرجة كبيرة من الثبات و الصدق و الموضوعية.

5-8- الدراسة الإحصائية : قام الباحثان بإستخدام الجدول Excel لتفريغ وحساب البيانات من خلال المعادلات التالية : المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط لكارل بيرسون و إختبار الدلالة "ت" ستودنت للمقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

6- عرض و تحليل النتائج و مناقشتها :

6-1- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية: بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية ، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات على حدة فكانت نتائج المتحصل عليها لإختبار الدفع الأقصى ، إختبار جري و مشي 12 د لكوبر و إختبار عدو 50م من اقتراب 10م كالتالي :

الجدول رقم(02) يبين المقارنة بين الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.

| مستوى الدلالة | T المحسوبة | T الجدولية | م. الدلالة | د. الحرية | العينة | للاختبارات |
|---------------|------------|------------|------------|-----------|--------|-----------------------|
| غير دال | 0.65 | 2.36 | 0.05 | 07 | 08 | الدفع الأقصى . |
| غير دال | 0.44 | | | | | جري و مشي 12 د لكوبر |
| غير دال | 2.05 | | | | | عدو 50م من اقتراب 10م |

من خلال الجدول رقم (2) المدون أعلاه الذي يبين لنا قيم t المحسوبة والتي جاءت أصغر من القيمة الجدولية، فالفرق هنا غير دال إحصائياً وكانت نتائج t المحسوبة كالتالي [الدفع الأقصى 0.65 ، جري و مشي 12 د لكوبر 0.44 ، عدو 50م من اقتراب 10 م 2.05 ، بينما بلغت قيمة t الجدولية 2.36 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 وعليه لا يوجد أي إختلاف بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

6-2- مقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية: بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية ، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات على حدة فكانت نتائج المتحصل عليها لإختبار الدفع الأقصى ، إختبار جري و مشي 12 د لكوبر و إختبار عدو 50م من اقتراب 10م كالتالي :

الجدول رقم(03) يبين المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية.

| مستوى الدلالة | T المحسوبة | T الجدولية | م. الدلالة | د. الحرية | العينة | للاختبارات |
|---------------|------------|------------|------------|-----------|--------|-----------------------|
| دال | 5.525 | 2.36 | 0.05 | 07 | 08 | الدفع الأقصى . |
| دال | 5.195 | | | | | جري و مشي 12 د لكوبر |
| دال | 5.197 | | | | | عدو 50م من اقتراب 10م |

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (03) الذي يوضح المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية 2.36، و يعني ذلك وجود فروق معنوية بين القيم و كانت النتائج كالتالي [الدفع الأقصى 5.52 ، جري و مشي 12 د لكوبر 5.19 ، عدو 50م من اقتراب 10م 5.19] ، فهذه النتائج دالة إحصائياً لصالح العينة التجريبية ، و ذلك راجع للتدريب على المرتفعات و تأثيره الواضح على المتغيرات البدنية للاعبين .

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

3-6- مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات :

3-6-1- مناقشة الفرضية الأولى : و التي تنص على " : التدرّب على المرتفعات يحسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم"

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة T المحسوبة و التي كانت 5.52 أكبر من T الجدولية و التي كانت 2.36 ، و هذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية للاختبار البعدي ، و عليه نتأكد من أن التدرّب على المرتفعات قد حسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم ، و منه نستنتج أن الفرضية الأولى التي فرضناها تحققت .

3-6-2- مناقشة الفرضية الثانية : و التي تنص على " : التدرّب على المرتفعات يحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم "

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة T المحسوبة و التي كانت 5.19 أكبر من T الجدولية و التي كانت 2.36 و هذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية للاختبار البعدي ، و عليه نتأكد من أن التدرّب على المرتفعات قد حسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم . و منه نستنتج ان الفرضية الثانية التي فرضتها قد تحققت .

3-6-3- مناقشة الفرضية الثالثة : و التي تنص على " : التدرّب على المرتفعات يحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم "

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة T المحسوبة و التي كانت 5.19 أكبر من T الجدولية و التي كانت 2.36 و هذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية للاختبار البعدي ، و عليه نتأكد من أن التدرّب على المرتفعات قد حسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم . و منه نستنتج ان الفرضية الثالثة التي فرضتها قد تحققت .

3-6-4- مناقشة الفرضية العامة : و التي تنص على " : للتدريب على المرتفعات تأثير أكبر على الكفاءة البدنية (المتغيرات البدنية) لدى لاعبي كرة القدم مقارنة بالتدرّب على مناطق اقرب لمستوى سطح البحر"

من خلال تحليل و مناقشة النتائج التي توصلنا إليها سابقا و مناقشة الفرضيات الجزئية و الوصول إلى تحقيقها و تطابقها مع أهم الدراسات التي ساعدتنا في حل مشكلة بحثنا يتضح لنا أن للتدريب على المرتفعات تأثير أكبر على الكفاءة البدنية (المتغيرات البدنية) لدى لاعبي كرة القدم مقارنة بالتدرّب على مناطق اقرب لمستوى سطح البحر و هذا يتفق مع دراسة عصام أحمد عبد الله المروعي ، و قد يرجع هذا إلى الطريقة التي إتبعها الباحث و التي كانت سبب هذا التحسن و التطور ، وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور بدفع أفراد العينة إلى حب العمل و التخلص من جميع الضغوطات أو المشاكل و الصعوبات التي تواجه لاعبي كرة القدم مما أدى إلى التطور و التحسن في الجانب البدني والصحي و الحركي .

7- الإستنتاجات و التوصيات :

توصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى أهم الإستنتاجات من بينها :

1. يؤثر البرنامج التدريبي على المرتفعات للمجموعة التجريبية تأثيرا ايجابيا في جميع قياسات الاختبارات.

2. يؤثر البرنامج التدريبي على المستوى الأقرب لسطح البحر تأثيرا ايجابيا بنسبة قليلة في جميع قياسات الاختبارات .

3. تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع قياسات الكفاءة البدنية (المتغيرات البدنية) و المتمثلة في اختبارات (القوة ، التحمل و السرعة) .

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

- يرى الباحث مجموعة من الإقتراحات و التوصيات فيما يلي:
- 1- إلزام فرق كرة القدم على القيام ببرمجة بعض المعسكرات التدريبية على المرتفعات خاصة عندما يتعلق الأمر بمنافسة على الارتفاع .
 - 2- وجوب إتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الإختبارات .
 - 3- ضرورة وضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة لمستوى و قدرات و أعمار اللاعبين .
 - 4- إجراء دراسات مشابهة في هذا الإطار تهتم بالجوانب الفيزيولوجية و الصحية لدى لاعبي كرة القدم.
 - 5- ضرورة تهيئة البيئة التدريبية في المراكز البيداغوجية بالإمكانات و الأدوات اللازمة لتطبيق البرامج التدريبية الرياضية و ألعاب الكرات.
 - 6- توفير الخدمات التدريبية و التربوية و التأهيلية و الصحية للاعبي كرة القدم .
- خلاصة :

إن الرفع من مستوى اللياقة البدنية ومكوناتها أصبح من الضروريات في حياتنا اليومية فوجودها عند الفرد يضمن له عيشة خالية تقريبا من الأمراض التي نراها في مجتمعاتنا كالسمنة وغيرها من الأمراض لذا وجب علينا العمل على تنميتها لكونها عنصر فعال ، و على ضوء هذا تناول الطالب الباحث هذا الموضوع بالدراسة و ذلك من خلال ملاحظة تأثير التدريب بمحاكاة المرتفعات على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الذين ينشطون في فريق شباب الرمشي لكرة القدم صنف الأواسط (17-19) سنة ، - الرمشي - ولاية تلمسان - و لتحقيق أعلاه توصلوا إلى صحة الفرضيات مما استخلص بأن التدريب بمحاكاة المرتفعات أثر في تحسين الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم و وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبليّة و البعدية وهي لصالح العينة التجريبية . و على ضوء هذا تبين لنا بأن من أساليب تحسين اللياقة البدنية هو التدريب و اقامة معسكرات تحضيرية على الارتفاعات .

المصادر و المراجع:

- 1) أمر الله أحمد البسطاوي. (2001). الاعداد البدني الوظيفي لكرة القدم. القاهرة: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- 2) ثامر محسن . (1989). التدريب الدائري بكررة القدم. بغداد: كلية التربية البدنية.
- 3) حنفي محمود مختار . (1984). الأسس العلمية لتدريب كرة القدم . الكويت : دار الكتاب الحديث.
- 4) علي فهمي بيك. (2006). أسس لاعبي كرة القدم. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 5) كمال عبد الحميد. (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6) محمد حازم أبو سفيان. (2005). 1 أسس اختيار الناشئين في كرة القدم. الاسكندرية: دار الوفا للطباعة و النشر.
- 7) محمد عثمان. (2000). العمل التدريبي و التكيف. القاهرة: دار الفكر العربي.

" The effect of simulating heights training on some physical characteristics of soccer players"

BELMAHI SALIM (PhD student)

Institute of Physical Education and Sports –

Hassiba Benbouali University - Algeria -

Recreational physical activity

0561799671

s.belmahi95@univ-chlef.dz

Abstract:

This study aims to identify the effectiveness of the effect of training at heights on some physical characteristics of football players, and for this purpose, the experimental method was used on a sample of 21 players in the same team, Shabab al-Ramshi - the middle class - divided into three sections (5 players for the exploratory sample, 8 players for the control sample and 8 players for the experimental sample) and it was chosen intentionally, as they train at a low altitude and have never done training camps at altitudes. , Which led the researcher to the most important results, as training with simulation of heights improves and develops some physical attributes , The researcher recommended that football teams should program some training camps on heights, especially when it comes to competition at height, and that modern scientific methods and means should be followed in preparing test batteries.

Keywords: Training simulating heights - physical characteristics - football players.