

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي على بعض الصفات البدنية أثناء مرحلة التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم الأواسط تحت 19 سنة .

## The effect of a proposed training program using intermittent Training method on some of the physical qualities during physical preparation phase for football players junior under 19 years old

دويدة قايس<sup>1</sup> ، مسعود بورغدة محمد<sup>2</sup>

Douida kaiss<sup>1</sup> , Messaoud Boureghda Mohamed<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة -2- / تحليل الأداء الرياضي / kaissdouida@gmail.com

<sup>2</sup> جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة -2- / تحليل الأداء الرياضي / boureghda25@gmail.com

تاريخ النشر: 2020/12/20

تاريخ القبول: 2020/09/20

تاريخ الاستلام: 2020/06/11

المخلص : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح المعد بطريقة التدريب الفترتي خلال مرحلة التحضير البدني عند لاعبي الأواسط تحت 19 سنة في تنمية بعض الصفات البدنية المتمثلة في السرعة الانتقالية و القوة المميزة بالسرعة و التحمل ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمته مع طبيعة الدراسة ، و تكونت عينة البحث من 30 لاعب من الأواسط لنادي نجم بني والبان الناشط في الجهوي الأول قسنطينة ، حيث تم تخصيص 6 لاعبين منهم للقيام بالتجربة الاستطلاعية ، و 24 لاعب للتجربة الرئيسية ، حيث تم اختيار مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية البسيطة إلى ضابطة و تجريبية ب 12 لاعب لكل مجموعة ، أما الاختبارات فتمثلت في اختبار السرعة الانتقالية 10 م ، 20 م ، 30 م من البدء العالي ، و اختبار الوثب العمودي من الثبات ، و اختبار (yoyo endurance intermittent) ، و استغرق تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية ( 6 ) أسابيع ، و بعد إجراء الاختبارات البعدية تم الحصول على البيانات التي قمنا بمعالجتها إحصائيا بواسطة الحزمة الإحصائية SPSS ، و توصلنا أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي اثر ايجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط خلال مرحلة التحضير البدني من خلال وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية في كل من صفة السرعة

الانتقالية (10 م – 20 م – 30 م) و القوة المميزة بالسرعة و كذلك التحمل .  
الكلمات المفتاحية: البرنامج المقترح –التدريب الفتري –الصفات البدنية – التحضير البدني –الأواسط  
تحت 19 سنة

**Abstract :** This study aims to identify the effect of a proposed training program using intermittent Training method on some physical qualities during physical preparation phase for football players junior under 19 years old, the researcher has chosen thirty (30) football players from Najm BENI OULBANE Club, under the age of 19. The sample is divided randomly into two groups (controlled and experimental). Each group consists of 12 players, while the remaining 6 players were picked out for the exploratory experience, using the experimental method for this study.

Our study was based on three physical tests : Transitional speed test ( 10m, 20m, 30m from high start ) - Vertical jump test ( Sargent test ) - YO-YO endurance intermittent test . After applying the proposed program in six ( 6 ) weeks on the experimental group, we obtained the results that we statistically treated with SPSS . the results were as follows :

The proposed training program affected positively on football players' physical qualities during the physical preparation phase. We conclude that there are statistical differences between pre and post tests in benefit of the experimental group in terms of transitional speed and strength characterized by speed as well as endurance.

**Keywords :** proposed program - training intermittent – physical qualities - physical preparation - junior Under 19 year old .

- مقدمة :

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ، ذلك لأنها تمتاز بالإثارة والتشويق ، و يعتمد الأداء في هذه اللعبة على عدة مكونات منها الجانب البدني و المهاري و الخططي و النفسي ، حيث يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي و بكافة المراحل العمرية ، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في تطوير الحالة البدنية للاعبين أمر ضروري ، و مهمة ملقاة على عاتق المدرب و المحضر البدني ، و لذلك فان عملية التحضير البدني قائمة على بناء و إعداد برامج تدريبية بطرق علمية و منهجية ، ففي الاتجاهات الحديثة يستخدم المدربون طريقة التدريب الفكري الذي يعرف على أنه "تطبيق حمل معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، و يكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة و هكذا ، و يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى حوالي 180 نبضة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً ، و هذا يعني أن فترة الحمل لا تكون كاملة إطلاقاً " (حنفي محمد مختار، 1980، 223) و يعتبر "أحد العناصر الأساسية في التحضير العام و الخاص الموجه نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية ، و رفع كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أداءها " ( أمرالله أحمد البساطي، 1998، 21) و بالتالي فان " التدريب الفكري في الوقت الحالي يستخدم كطريقة هامة من طرق التدريب في معظم أنواع الأنشطة الرياضية و خاصة كرة القدم لتنمية صفات القوة و السرعة و التحمل ، و كذلك الصفات البدنية المركبة من الصفات السابقة مثل تحمل القوة و تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة " (محمد حسن علاوي ، 1990، 217) و يقوم بإعداد اللاعبين بدنياً وفق ظروف مشابهة للمنافسة لأنه يتميز بالحركات التي تتميز بالشدّة العالية في زمن قصير مثل : الارتقاء لضرب الكرة بالرأس ، الجري السريع لمسافة قصيرة ، صراع الثنائيات ، التسديد على المرمى ، وان المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً ، لاسيما وان تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية، فأصبحنا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه ، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي ، فان عليه الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة وقت المباراة (90-120) دقيقة ، و هنا تظهر أهمية القدرات البدنية والمرتبطة بدرجة التكيف الوظيفي ، بوصفها إحدى أهم العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين خلال شوطي المباراة ، و لهذا

وجب على المدربين في كرة القدم وضع برامج تدريبية تعتمد على أسس علمية مدروسة لغرض تطوير أهم الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم واختيار أفضل الطرق التدريبية من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل.

**الإشكالية :**

إن طبيعة الأداء في كرة القدم مرتبط بمواقف اللعب المختلفة و المتغيرة ، و التي تحدد المتطلبات البدنية تبعاً لاختلاف معدل اللعب و شدة الجهد خلال التدريب والمباراة، و إن كل ذلك يعتمد على قدرات اللاعب البدنية و مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة و المرتبطة بلعبة كرة القدم ، و من خلال عمل الباحث مع الفئات الشبانية و اطلاعه على مستوى اللاعبين ، المحتوى التدريبي ، و أهم الطرق المستخدمة في العملية التدريبية ، كذلك عن طريق مقابلة بعض مدربي الفئات الشبانية ، خاصة مدربي فئة الأواسط وجددهم في الغالب يستخدمون برامج تدريبية غير دقيقة ، مبنية على خبرة المدرب الشخصية دون الاعتماد على الأسس العلمية و المنهجية في توظيف مختلف أنواع التدريب خاصة التدريبي الفترتي بشكل دقيق في عملية التدريب، و في هذا يؤكد مفتي إبراهيم " أن التدريب يجب أن يركز على جوانب أساسية و هي الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي ، و يجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي ، و هذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية " ( مفتي إبراهيم، 1994، 99 ) ، و نظراً للأهمية البالغة للتحضير البدني قبل بداية الموسم ، ارتأى الباحث في هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تحضير بدني خاص بالمرحلة التحضيرية ، حيث اعتمد فيه على طريقة التدريب الفترتي لارتباطها الوثيق بكرة القدم ، بغية تطوير أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم و هذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي :

فهل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي اثر في تنمية الصفات البدنية خلال مرحلة التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم الأواسط تحت 19 سنة ؟

## 2 - التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات القبلية للصفات البدنية ( السرعة الانتقالية 10م - 20م - 30م، القوة المميزة بالسرعة، التحمل)
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية 10م - 2م - 30م ، القوة المميزة بالسرعة، التحمل)

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعديّة في الصفات البدنيّة ( السرعة الانتقاليّة 10م – 20م - 30م ، القوة المميّزة بالسرعة ، التحمل ) .
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعديّة و لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنيّة ( السرعة الانتقاليّة 10م – 20م - 30م ، القوة المميّزة بالسرعة ، التحمل ) .

### 3- أهداف البحث :

- إعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفكري لتنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري على صفة السرعة الانتقالية .
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري على صفة القوة المميّزة بالسرعة
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المعد بطريقة التدريب الفكري على صفة التحمل .

### 4 – أهمية البحث :

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري على تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الأواسط تحت 19 سنة .
  - تسليط الضوء على الحاجة إلى بناء برامج تدريبية مخصصة للجانب البدني خلال مرحلتين التحضير البدني العام و الخاص مع أخذ بعين الاعتبار خصوصية هذه الفئة العمرية ( الأواسط) و كيفية التعامل معها من الناحية البدنية .
  - إبراز أهمية طريقة التدريب الفكري و أفضليتها و ضرورة استخدامها في المرحلة التحضيرية
- ### 5 - الفرضية الرئيسية :

- يوجد أثر ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري على الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم الأواسط تحت 19 سنة .
- ### 5 - 1- الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات القبليّة للصفات البدنيّة ( السرعة الانتقاليّة 10م – 20م - 30م ، القوة المميّزة بالسرعة ، التحمل )

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية 10م - 20م - 30م، القوة المميزة بالسرعة، التحمل )  
- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية في الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية 10م - 20م - 30م ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل ) .

- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية 10م - 20م - 30م ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل ) .

#### 6 - الكلمات الدالة في الدراسة :

6 - 1 - التدريب الفتري : التدريب الفتري طريقة من طرق التدريب تتميز بالتبادل المتتالي لبدل الجهد و الراحة ، و يرى معظم العلماء أن مصطلح التدريب الفتري جاء نسبة إلى الراحة البينية بين كل تمرين و التمرين الذي يليه (كمال جميل الرياضي ، 2004، 216) و تنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين :

#### • التدريب الفتري المنخفض الشدة :

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية التحمل العام ( التحمل الدوري التنفسي ) و يؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري التنفسي ، و ذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتين و سعة القلب بالإضافة إلى زيادة قدر الدم على تحمل المزيد من الأكسجين ، كما يؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب ( الفاتح، السيد، 2002، 326 )

#### • التدريب الفتري المرتفع الشدة :

تهدف إلى تنمية العديد من الصفات البدنية مثل تحمل السرعة و تحمل القوة و القدرة العضلية و القوة العظمى ، و فيه نجد عضلات الجسم تقوم بالعمل في غياب الأوكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفع ، و هدل يعني حدوث ما يسمى بظاهرة الدين الأوكسوجيني عقب كل أداء و آخر كما يؤدي إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب (الفاتح، السيد ، 2002، 32)

كما أن التدريب الفتري يتصف بالشدة القصوى و تصل الشدة المستخدمة هنا إلى 90 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب ، أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة

، و لكن بشكل عام يجب أن يكون الحجم قليلا بسبب ارتفاع الشدة لذا يمكننا القول انه كلما زادت الشدة قل الحجم والعكس صحيح ، أما بالنسبة للراحة أيضا لابد من العودة إلى دقات القلب لمعيار حقيقي لاستخدام الراحة ، و بكل الأحوال يجب أن لا تزيد فترة الراحة عن 160 ثانية أو عند وصول النبض إلى ما بين 100-120 ن/د ثم يبدأ اللاعب بالتمرين ثانية ، و يجب أن لا يقل النبض عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام أي عودة القلب إلى ما كان عليه قبل التمرين (كمال جميل الرضي، 2004، 218)

6 – 2 - الصفات البدنية : تعرف على أنها القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية ، و يقصد بها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط بالصفات البدنية التحمل - القوة - المرونة - السرعة - الرشاقة (محمد عوض بسيوني، 1992، 179)

6 – 3 - التحضير البدني : يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا و نفسيا ، بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم ، و الوصول إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي ، و العمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، و ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب مقتضيات و ظروف المباراة (حسن السيد أبو عبدة، 2001، 35) و تنقسم فترة التحضير البدني إلى مرحلتين :

- مرحلة التحضير البدني العام: تشمل هذه المرحلة التمرينات العامة ، و يزداد حجم العمل فيها لدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية ، و الشدة تكون متوسطة و ذلك لتطوير الحالة التدريبية ، و أيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، و تستغرق هذه المرحلة ما بين 2-3 أسابيع و يجري التدريب فيها من 3 – 5 مرات أسبوعيا و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية و التمرينات بالأجهزة ، و الألعاب الصغيرة (مفتي إبراهيم، 1978، 39)

- مرحلة التحضير البدني الخاص : تستغرق هذه المرحلة من 4 – 6 أسابيع و تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل و المواقف و بما يضمن معه متطلبات الأداء

التنافسي (طه إسماعيل، 1989، 29) و بالتالي فان العمل في هذه المرحلة موجه بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة و إتقان الجوانب المهارية و الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات (حنفي محمود مختار، 1980، 47)

6-4 - فئة الأواسط تحت 19 سنة : هي عبارة عن مجموعة من اللاعبين التي تتراوح أعمارهم ما بين 18 و 19 سنة المولودين ما بين 2001م و 2002 م بالنسبة للموسم الرياضي 2019/2020 حسب التصنيف المعتمد من طرف الاتحادية الجزائرية لكرة القدم )

و هذه الفترة تتزامن مع مرحلة المراهقة المتأخرة التي تتميز بمجموعة من التغيرات من الناحية النفسية و الانفعالية و الاجتماعية و خاصة من الناحية الحركية إذ يلاحظ في هذه المرحلة ارتفاع في مستوى التوافق العصبي العضلي بدرجة كبيرة ، و تعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة في النمو الحركي ، و يستطيع فيها المراهق اكتساب و تعلم مختلف الحركات و إتقانها و تثبيتها (علاوي، 1992، 147)

7- الدراسات السابقة :

7-1 - دراسة شريط حسام الدين 2018 " فاعلية استخدام طريقي التدريب التكراري و الفتري على تطوير السرعة الانتقالية و سرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة"

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامجين التدريبيين على تطوير السرعة الانتقالية و سرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم اقل من 21 سنة .

العينة: اشتملت العينة على 22 لاعب كرة قدم قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين ب 11 لاعب لكل مجموعة حيث كل مجموعة خضعت لطريقة تدريبية .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهذه الدراسة.

نتائج الدراسة : توصل الباحث إلى نتائج جيدة تؤكد على فاعلية كلا الطريقتان ( التدريب التكراري و التدريب الفتري ) في تطوير السرعة الانتقالية و سرعة الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة .

7-2 - دراسة بافة عبد الله 2019 : " تطوير القوة المميزة بالسرعة و دورها على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة اثر برنامج تدريبي فتري منخفض الشدة مقترح على لاعبي صنف الأشبال دراسة ميدانية لفريقي الجيل الصاعد و شباب بلدية الأغواط".

هدف الدراسة : معرفة تطور صفة القوة المميزة بالسرعة و دورها على تحسين فعالية التسديد من الارتقاء في كرة السلة.

العينة : اشتملت العينة على مجموعتين ( تجريبية و شاهدة ) 12 لاعب من فريق الجيل الصاعد ، و 12 لاعب من شباب بلدية الأغواط حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة .

نتائج الدراسة : أظهرت النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة دور ايجابي في تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة .

3-7 - دراسة الدكتور مكي محمد حمودات : " اثر التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة في بعض عناصر اللياقة البدنية " .

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى التعرف على اثر التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري على عناصر اللياقة البدنية ( القوة الانفجارية – السرعة - المرونة – مطاولة عضلات البطن ) ، و بالتالي معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي .

عينة الدراسة : اشتملت العينة على 23 طالب من السنة الأولى في كلية التربية الرياضية من أصل 190 طالب الذي تمثل مجتمع البحث ، و تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، كما تم التأكد من تجانس و تكافؤ عينة البحث لمتغيرات العمر و الطول و الكتلة .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة البحث .

نتائج الدراسة : هناك فروقا معنوية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية الأربع التي شملها البحث .

4 – 7 - دراسة مؤيد وليد نافع 2011 : " تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين و دقة التهديد بكرة القدم "

هدف الدراسة : إعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة و الكشف عن تأثيره في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين و دقة التهديد بكرة القدم .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و هم لاعبي الجامعة التكنولوجية بكرة القدم و البالغ عددهم 24 لاعبا ، و تم استبعاد 4 لاعبين في التجربة الاستطلاعية و تم تقسيم البقية إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية و أصبحت كل عينة ب 10 لاعبين .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة ، حيث تم اعتماد اختبار الحجل لأقصى مسافة ممكنة لمدة 10 ثواني ، و اختبار دقة التهديد .

نتائج الدراسة: توجد فروق معنوية في اختباري الحجل لأقصى مسافة ممكنة لمدة 10 ثواني، واختبار دقة التهديد و لصالح العينة التجريبية هذا نتيجة لاستخدام المنهج التدريبي الذي تم وضعه من قبل الباحث ، و منه استنتج الباحث أن تطور القوة المميزة بالسرعة أدى إلى تحسين اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثواني و اختبار دقة التهديد .

7 - 5 - التعليق على الدراسات السابقة :

لا يمكن انجاز أي بحث علمي دون اللجوء و الاستعانة بالدراسات السابقة و المشابهة ، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث و معرفة الإبعاد التي تحيط بالبحث ، مع الاستفادة منها في توجيه ، تخطيط ، و ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث . و من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة لموضوع بحثنا تبين أن هناك اتفاق كبير من حيث الأهداف إذ أن جل الأهداف تناولت برامج تدريبية لتطوير الصفات البدنية و اغلبها استخدمت طريقة التدريب الفتري ، كما يتضح لنا أن جميع الدراسات استخدمت المنهج التجريبي لحل مشكلتهم ، و تشابهت الدراسات السابقة مع دراستنا في عدد أفراد العينة و الطريقة التي تم بها اختيارها ( الطريقة العمدية ) ، فضلا عن أدوات جمع البيانات و المتمثلة في الاختبارات البدنية و مهارية و أدوات معالجتها إحصائيا ، إلا أنها حسب ملاحظتنا كانت محدودة و غير شاملة ذلك لان معظم البرامج التي صممت اقتصرت على تطوير صفة بدنية واحدة مثل : دراسة مؤيد وليد نافع 2010 : " تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين و دقة التهديد بكرة القدم " ولكن جلهما حققت نتائج جيدة أدت إلى الارتقاء بمستوى الصفات البدنية

8 - الدراسة الاستطلاعية : تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 06 لاعبين من لاعبي الأواسط لنادي نجم بني والبان سكيكدة ، و كانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث ، حيث يتم إجراء عليها التجربة الاستطلاعية فقط من دون التجربة الرئيسية ، و تم إجراء الاختبار الأول في يوم 2019/08/26 بالملاعب البلدي بن حمو - سكيكدة - و تم بعد أسبوع إعادة نفس الاختبار الثاني على نفس العينة في نفس الظروف و التوقيت و ذلك يوم 2019/08/31 و ذلك لغرض التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات المستخدمة في الدراسة ، والدقة في تسجيل البيانات .التعرف على الصعوبات التي تواجه الاختبارات لتجنبها في التجربة الرئيسية ، و كذلك مدى ملائمة التجهيزات للاختبارات و الوقت المستغرق لكل اختبار .

## 8 - 1 - الأسس العلمية للاختبارات :

أ - ثبات الاختبار: هو مدى الدقة أو الاتساق و استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين .

ب - صدق الاختبار: أما من اجل التأكد من الصدق الذاتي للاختبارات قام الباحث بحسابه عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

ج - موضوعية الاختبار : تشير إلى اطلاع الخبراء و المختصين و موافقتهم بالإجماع على الاختبارات المستخدمة في الدراسة و التي تكون سهلة و واضحة و غير قابلة للتأويل . (بن قوة، 1997، 57)

جدول (01) يوضح معامل ثبات و صدق الاختبارات قيد البحث

معامل الصدق	معامل الثبات	الاختبار 02		الاختبار 01		الأساليب الإحصائية الاختبارات البدنية	
		2ع	2س	1ع	1س		
0.99	0.99	5	40.66	4.67	41.66	الوثب العمودي من الثبات ( سم )	
0.96	0.93	0.59	16.96	0.58	17.08	(yoyo endurance intermittent) (كلم/سا)	
0.95	0.91	0.07	1.99	0.7	2	10 م	السرعة الانتقالية
0.95	0.91	1.12	3.09	1.14	3.14	20 م	
0.96	0.94	4.30	4.44	4.34	4.66	30 م	

معامل الارتباط الجدولي 0.75 عند درجة الحرية ن=1-5 ومستوى الدلالة 0.05 .

يلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن نتائج قيم معاملات الثبات انحصرت بين ( 0.99 – 0.91 ) و كذلك معاملات الصدق انحصرت بين ( 0.99 – 0.95 ) و بالتالي فان هذه القيم اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولي ( 0.75 ) ، و هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تمتع الاختبارات المستخدمة بدرجة ثبات و صدق عالية.

## 9 - مجالات البحث :

9 – 1 - المجال البشري : لاعبي كرة القدم الأواسط تحت 19 سنة لنادي نجم بني والبان الذي ينشط في الجهوي الأول قسنطينة و البالغ عددهم 30 لاعب .

9 - 2 - المجال الزمني : يستغرق تطبيق البرنامج التدريبي ست (6) أسابيع، من 09/08/2019 إلى غاية 20/10/2019 .

9 – 3 - المجال المكاني : ملعب كرة القدم في لنادي نجم بني والبان .

10 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

10 - 1 - متغيرات البحث :

أ - المتغير المستقل : التدريب الفكري .

ب - المتغير التابع : الصفات البدنية .

10 - 2 - منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي للملائمة مع طبيعة البحث .

10 - 3 - مجتمع البحث وعينته : تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى كرة القدم في نادي نجم

بني والبان فئة الأواسط تحت 19 سنة والبالغ عددهم (30) لاعباً وتم تقسيم الفريق إلى

مجموعتين (ضابطة و تجريبية ) بالطريقة العشوائية البسيطة ,حيث تبلغ كل عينة (12)

لاعباً فيما تم تخصيص (6) لاعبين للقيام بالتجربة الاستطلاعية .

10 - 4 - عينة البحث : تتمثل عينة البحث في 24 لاعب كرة القدم من فئة الأواسط تحت

19 سنة ، حيث تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة ، و

قد تم التأكد من تكافؤ و تجانس مجموعتي البحث من حيث متغيرات الأساسية ( الطول --

الوزن -- العمر التدريبي )

أ - تجانس أفراد عينة البحث

جدول رقم (02) يبين تجانس أفراد عينة البحث

معامل الالتواء	التجريبية			معامل الالتواء	الضابطة			الأساليب الإحصائية المتغيرات
	و	ع	س		و	ع	س	
0.73-	173.5	2.12	173.16	0.84-	174	1.24	173.9	الطول (سم)
0.22	65.5	2.01	65.66	0.63	65	2.24	65.58	الوزن (كغ)
0.81-	19	0.49	18.66	0.38	18	0.51	18.41	السن (سنة)
0.81-	4	0.49	3.66	1.32-	4	0.45	3.75	العمر التدريبي(سنة)

يتضح من خلال بيانات الجدول رقم (02) أن قيم معاملات الالتواء للمجموعتين الضابطة

و التجريبية تتراوح ما بين (-1.32) كأقل قيمة ، و (0.63) كأكبر قيمة ، و هي بذلك تنحصر

ما بين (-3 و +3) ، و هذا ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث .

- ب - تكافؤ مجموعتي البحث : تم الاعتماد على الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث ) الضابطة - التجريبية ( و ذلك في جميع متغيرات الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم (3)

الدلالة	ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		الأساليب الإحصائية	الصفات البدنية
		ع	س	ع	س		
غير دالة	0.76	0.21	1.94	0.08	1.99	10 م	السرعة الانتقالية
غير دالة	1.43	0.15	3.30	0.15	3.21	20 م	
غير دالة	0.43	0.3	4.60	0.02	4.56	30 م	
غير دالة	0.19	6.03	38.58	6.61	38.08	القوة المميزة بالسرعة (سم)	
غير دالة	0.22	1	16.21	0.95	16.12	التحمل (كلم/سا)	

قيمة ت الجدولية 1.71 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22

نلاحظ من خلال الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية ، حيث انحصرت قيم ت المحسوبة بين (0.19 و 1.43) و هي اصغر من قيمة ت الجدولية البالغة 1.71 ، و هذا ما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الصفات البدنية.

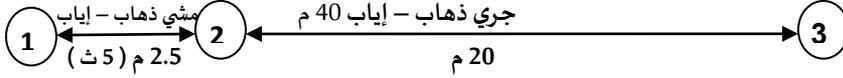
#### 10- 5- الاختبارات:

أ - اختبار السرعة الانتقالية (10م - 20م - 30م) : باستخدام رواق عرضه 2م و طوله 30م حيث يكون مدرج كل 10م و ساعة توقيت و صفارة ، حيث يقف اللاعب خلف خط البداية ، و عند سماع الإشارة يقوم بالعدو لأقصى سرعة ممكنة و يحسب الزمن الذي يسجله اللاعب عند خط النهاية . (حسانين ، 2004 ، 86)

ب- اختبار الوثب العمودي من الثبات : الغرض من الاختبار هو قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلية و لأداء الاختبار استخدم الباحث حائط مدرج و طباشير بلون مغاير للون الحائط ، حيث يمسك اللاعب الطباشير بيده و يقف ملتصقا بكتفه على الحائط و يده ممدودة ليرسم علامة أولى ، ثم يضع قدمه على بعد 15سم من الحائط و يثني ركبتيه قليلا ثم يقفز إلى أقصى ارتفاع ممكن ليرسم علامة ثانية في الحائط و تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب و تسجل أحسن محاولة (Broussal et Bolliet ، 2012 ، 38)

ج- اختبار (yoyo endurance intermittent): الغرض من الاختبار هو التعرف على قيمة السرعة الهوائية القصوى (VMA) ، و لأداء هذا الاختبار استخدم الباحث ثلاث أقماع البعد بينهم (2.5م) و (20م) على التوالي ، و جهاز حاسوب مزود ببرنامج الاختبار ، و مكبر الصوت

، عند سماع الإشارة الصوتية يبدأ اللاعب بالجري ( ذهاب - إياب ) بين القمعيين ( 2 و 3 ) ، على أن يأخذ راحة نشطة قصيرة بالمشي ( ذهاب- إياب ) بين القمعيين ( 1 و 2 ) .



- ينتهي الاختبار بمجرد إعطاء اللاعب إنذار ثاني ، و هذا في حالة عدم احترامه لريثم الاختبار و تسجل النتيجة مباشرة ( Bolliet و Broussal ، 2012 ، 121 )

#### 10-6 - خصائص البرنامج المقترح : البرنامج يحتوي على مرحلتين :

المرحلة الأولى : تحتوي على 5 حصص تدريبية موجهة نحو تحسين القاعدة الهوائية أو السعة الهوائية للاعبين عن طريق تمارين الجري بطريقة التدريب المستمر و الفارثلك و التقوية العضلية و تمارين الوقاية من الإصابات (برمجت هذه المرحلة من اجل تجنب الإصابات قبل إجراء الاختبارات القبلية ، و ليست لها علاقة بنتائج الدراسة )  
المرحلة الثانية : تستغرق هذه المرحلة من البرنامج ( 6 ) أسابيع تدريبية بواقع (3-5 ) حصص تدريبية في كل أسبوع و تستغرق مدة كل حصة من 50 إلى 55 دقيقة باحتساب فترة الإحماء (15د) و الرجوع إلى حالة الراحة (5 د).

- يحتوي البرنامج على تمارين بطريقة التدريب الفترتي تتميز بقصر مدة الجهد مع مدة استرجاع طويلة مثل: 30"/30" - 15"/30" - 10"/20" - 5"/25" .

- يحتوي البرنامج على تمارين بطريقة التدريب الفترتي تتميز بقصر مدة الجهد مع مدة استرجاع قصيرة أيضا مثل : 30"/30" - 15"/30" - 10"/20" - 5"/25" . كما يحتوي يتضمن البرنامج على تمارين التدريب الفترتي المختلط : تمارين الارتكازات - السرعة الجري

مع تغيير الاتجاه مع إدخال الكرة في معظم التمارين ( Alexandre dellal, 2013 , 98 )

- تم تقسيم المجموعة التجريبية إلى ثلاث فرق على حسب قيمة السرعة الهوائية القصوى (VMA) ، كما تم ضبط فترات الراحة بين التكرارات و المجاميع خلال كل أسابيع البرنامج التدريبي حسب خصائص التدريب الفترتي ( Alexandre dellal, 2013 , 171 ) و اعتمد الباحث على سلم الإحساس بالتعب (RPE بوج 1981 ) لتحديد شدة التمرين ، و من اجل حساب حمولة التدريب في الوحدة التدريبية أو خلال أسبوع اعتمد الباحث على المعادلة التالية : الحمولة التدريبية ( نقطة تحكيمية ) = الشدة × الحجم (Jean-

( Philippe biechy ، 2012 ، 114 )

تم إجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي الدراسة يومي 4 و 5 سبتمبر 2019 ، أما الاختبارات البعديّة يومي 21 و 22 أكتوبر 2019 . فيما استغرق تطبيق البرنامج التدريبي (6) أسابيع، من 2019/09/08 إلى غاية 2019/10/20.

ملاحظة : تم اعتماد التدريب الفكري بشكل عام وفق متطلبات عملية التحضير البدني ، و لم يركز الباحث على نوع معين من أنواع التدرّب الفكري في بناء البرنامج التدريبي المقترح .

10-7 - الوسائل الإحصائية : تمت استخدام الأساليب الإحصائية الآتية :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط بيرسون - معامل الالتواء - و اختبار ( ت ) للعينتين مرتبطتين و متساويتين - اختبار ( ت ) لعينتين غير مرتبطتين ، و ذلك عن طريق الحزمة الإحصائية spss .

11 - عرض وتحليل نتائج الدراسة :

• عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة الضابطة

جدول رقم (04) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة الضابطة ن = 12

الدلالة	( ت ) الجدولية	( ت ) المحسوبة	بعدي		قبلي		الأساليب الإحصائية الصفات البدنية	
			ع	س	ع	س		
غير دالة	1.79	1.52	0.07	2.01	0.08	1.99	10 م	السرعة الانتقالية
غير دالة	1.79	1.39	0.15	3.212	0.15	3.215	20 م	
غير دالة	1.79	1.78	0.17	4.54	0.2	4.56	30 م	
غير دالة	1.79	1.48	6.38	38.25	6.61	38.08	القوة المميزة بالسرعة (سم)	
غير دالة	1.79	1.48	0.95	16.14	0.95	16.12	التحمل (كلم/سا)	

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى الدلالة = 0.05 = 1.79 .

يتضح من خلال بيانات الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية ، ذلك لان قيم ت المحسوبة و التي انحصرت بين ( 1.39 و 1.78 ) كانت اصغر من قيمة ت الجدولية البالغة 1.79 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية - 1 = 11 ، رغم وجود فروق بين المتوسطات الحسابية .

• عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية

جدول رقم (05) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية ن = 12

الدلالة الإحصائية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	بعدي		قبلي		الأساليب الإحصائية	
			ع	س	ع	س	الصفات البدنية	
دالة	1.79	5.75	0.17	1.83	0.21	1.94	10 م	السرعة الانتقالية
دالة	1.79	3.58	0.17	3.06	0.15	3.30	20 م	
دالة	1.79	4.98	0.22	4.37	0.3	4.60	30 م	
دالة	1.79	2.79	6.29	43.75	6.03	38.58	القوة المميزة بالسرعة (سم)	
دالة	1.79	8.83	1.04	16.90	1	16.21	التحمل (كلم/سا)	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة  $0.05 = 2.20$ .

يتضح من خلال بيانات الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية و لصالح الاختبار البعدي ، ذلك لان قيم ت المحسوبة و التي انحصرت بين (1.93 و 8.83) هي اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 1.79 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن - 1 = 11 .

• عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و

التجريبية

جدول رقم (06) يوضح نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية ن=24

الدلالة الإحصائية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		الأساليب الإحصائية	
			ع	س	ع	س	الصفات البدنية	
دالة	1.71	3.24	0.17	1.83	0.08	2.01	10 م	السرعة الانتقالية
دالة	1.71	2.22	0.17	3.06	0.15	3.21	20 م	
دالة	1.71	1.94	0.24	4.37	0.19	4.54	30 م	
دالة	1.71	2.12	6.29	43.75	6.38	38.25	القوة المميزة بالسرعة (سم)	
دالة	1.71	1.86	1.04	16.90	0.95	16.14	التحمل (كلم/سا)	

قيمة (ت) الجدولية = 1.71 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية  $2 - 12 + 12 = 22$ .

يتضح من خلال بيانات الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية ، ذلك لان قيم ت المحسوبة و التي

انحصرت بين ( 1.86 و 3.24 ) كانت اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة 1.71 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية  $12 + 12 - 2 = 22$  .

## 12- مناقشة نتائج الدراسة :

يتضح من خلال الجدول ( 4 ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية المتمثلة في ( السرعة الانتقالية 10م - 20م - 30م ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل ) بالرغم من وجود فروق بين المتوسطات الحسابية و التي تدل على التحسن البسيط في مستوى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط ، و يرجع الباحث هذا التحسن البسيط إلى المحتوى الذي تضمنه البرنامج التدريبي التقليدي المطبق على هذه المجموعة إذ اتمم بالعشوائية في تطبيق الوحدات التدريبية و عدم مراعاة المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي كمبدأ الاستمرارية و عدم الانقطاع عن التدريب و مبدأ التدرج في الحمل ، بالإضافة إلى غياب كل أنواع التقييم أثناء عملية التحضير البدني .

و يتبين من خلال الجدول ( 5 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي في الصفات البدنية المتمثلة في ( السرعة الانتقالية 10م - 20م - 30م ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل ) ، و يرجع الباحث هذا التقدم الواضح في مستوى الصفات البدنية إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري أثناء مرحلة التحضير البدني الخاص ، إذ قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية اللازمة ، و على ضوء نتائجها قام الباحث بضبط الحمولة التدريبية من حيث الشدة و الحجم و الكثافة لكل الحصص التدريبية بما يناسب الفروق الفردية للاعبين ، بالإضافة إلى انتظام اللاعبين و استمرارهم في التدريب ، إذ يؤكد سعد محسن إسماعيل 1996 " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية فإن أي برنامج تدريبي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب و برمجته واستعمال الشدة المناسبة و المتدرجة و ملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى و فترات الراحة البيئية المؤثرة و بإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان و الزمان و الأدوات المستعملة" .

كما توضح نتائج الجدول ( 6 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الصفات البدنية ، حيث تأكدنا من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في صفة السرعة الانتقالية ( 10م ، 20م ، 30م ) ، و يرجع الباحث هذا التحسن إلى حسن اختيار التمارين التدريبية التي ساهمت بشكل مباشر في تحسن سرعة اللاعب حيث يؤكد طه إسماعيل و آخرون " أن سرعة لاعب كرة القدم تظهر في قدرته على الانطلاق السريع و الجري

السريع لمسافات قصيرة في حدود 60 مترا ، و بما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من الوقوف المفاجئ بعد الجري السريع ، و يغير سرعة الجري و اتجاهه بما يتلاءم مع حالة اللعب ، كالتحول من الدفاع إلى الهجوم أو العكس لكي يستطيع تحقيق هدف المنافسة" ، و تتوافق النتائج المتحصل عليها مع نتائج دراسة عثمانة ياسين (ماستر 2019) جامعة محمد بوضياف - المسيلة – و التي جاءت بعنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريبي الفترتي المرتفع الشدة في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة و بدون كرة عند لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة " حيث توصل إلى وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في السرعة الانتقالية 20 م و 30 م سواء بالكرة أو بدون كرة ، و من هنا نستطيع أن نعتبر طريقة التدريب الفترتي طريقة من الطرق التدريبية الفعالة في تنمية صفة السرعة الانتقالية للاعب كرة القدم .

و بينت نتائج الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة ، حيث أظهرت النتائج تحسنا واضحا في القوة المميزة بالسرعة للاعبين ، و يرى الباحث أن سبب التحسن راجع إلى طبيعة تمارين التدريب الفترتي المقترحة ، و التي تميزت في بعضها بالشدة العالية ، و هذا ما أدى إلى استثارة الجهاز العصبي العضلي لعضلات الأطراف السفلية ، حيث يؤكد **Schmidt bleicher 1987** " أن استخدام التدريب الفترتي بالشدة العالية هو نتيجة مبدئية و أساسية للاستجابات العصبية ، إذ أن حجم التدريب العالي هو مقياس لتعزيز الاستجابات العضلية " كما تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة بن نونة أحمد حذيفة ماستر 2016 " مدى تأثير طريقي التدريب التكراري و التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر " حيث أعطت نتائج بارزة في تحسين القوة المميزة بالسرعة كما أثبتت فاعليتها من ناحية الأداء بالنظر للفروق بين الاختبارين . و منه فان طريقة التدريب الفترتي كغيرها من الطرق التدريبية الأخرى تلعب دورا هاما في تنمية القوة المميزة بالسرعة ، حيث يقول عادل عبد البصير 1999 " أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا هاما كإحدى القدرات البدنية الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل التصويب في كرة القدم "

كما وضحت نتائج الجدول ( 6 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في صفة التحمل ، حيث أظهرت النتائج تطورا في مستوى التحمل لدى اللاعبين الذين خضعوا للبرنامج المقترح ، و الذي تضمن مجموعة من التمارين الفترية ذات الشدة المنخفضة ، و التي أثرت بشكل فعال في تطور صفة التحمل لدى اللاعبين ، و قد أوضح زكي و راتب 1980 " أن التدريب الفترتي يقلل من سرعة ظهور

التعب ، لان مخزون العضلة من (ATP) يتم تعويضه في أثناء فترة الاستشفاء عن طريق نظام الأوكسجين ، لذلك فان العمل بطريقة التدريب الفترى أكثر كفاءة من العمل المستمر لان فترات الاستشفاء تمكن القلب من الوصول إلى أعلى مستوى لضخ الدم في حين هناك فترة راحة واحدة في نهاية التدريب المستمر" و اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة جميل خضر علي 2008 " اثر التدريبين الفترى و المستمر في المطاولة الهوائية و سرعة استعادة الشفاء لدى لاعبي كرة القدم" و كذلك دراسة بالفريطس ياسين 2019"التدريب الفترى المرتفع الشدة لصفة مداومة السرعة و اثر على تنمية مستوى أداء مهارة الجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة " و على ضوء النتائج السابقة ، و مقابلتها بالنظريات و الدراسات السابقة في ميدان التدريب الرياضي ، نستطيع القول أن فرضيات الدراسة قد تحققت .

### 13 – الاستنتاجات :

من خلال تحليل النتائج و تفسيرها توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترى اثر ايجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط خلال مرحلة التحضير البدني .
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات القبلية للصفات البدنية ( السرعة الانتقالية 10م – 20م – 30م ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل )
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية 10م – 20م - 30م ، القوة المميزة بالسرعة، التحمل )
- توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية في الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية 10م – 20م - 30م ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل ) .
- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية 10م – 20م - 30م ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل ) .

### 14- التوصيات :

- اعتماد التدريب الفترى كطريقة تدريبية فعالة في تنمية الصفات البدنية و خاصة خلال مرحلة التحضير البدني الخاص في بداية الموسم الرياضي للاعبى الأواسط لكرة القدم .

- الاهتمام بإجراء الاختبارات البدنية اللازمة في بداية المرحلة التحضيرية للموسم الرياضي و خاصة اختبار السرعة الهوائية القصوى ( VMA ) لضبط و تقنين الحمولة التدريبية حسب الفروق الفردية في بناء البرامج التدريبية .
- تشجيع الباحثين على إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى مختلفة من حيث الجنس و الفئة العمرية و كذا النشاط التخصصي .

#### المراجع باللغة العربية :

- 1 - أمر الله البساطي " أسس التدريب الرياضي و تنظيماته " دار المعارف ، العراق ، 1998 .
- 2 -بافة عبد الله 2019 : " تطوير القوة المميزة بالسرعة و دورها على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة اثر برنامج تدريبي فترتي منخفض الشدة مقترح على لاعبي صنف الأشبال " مجلة الإبداع الرياضي المسيلة، المجلد 10 ، العدد 5 ، ص 16- 36 جامعة محمد بوضياف المسيلة
- 3 - بن قوة علي 1997: تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مستغانم .
- 4 - بن نونة أحمد حذيفة 2016 " مدى تأثير طريقتي التدريب التكراري و التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كر القدم أكابر " مذكرة ماستر ، جامعة بسكرة .
- 5 - جميل خضر علي " اثر التدريبين الفترتي و المستمر في المطاولة الهوائية و سرعة استعادة الشفاء لدى لاعبي كرة القدم " مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 14، العدد 48، 2008 م
- 6 - حسن السيد أبو عبدة " الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم " ، ط 1 ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، مصر 2001 .
- 7 - حنفي محمد مختار " مدرب كرة القدم " دار الفكر العربي ، مصر ، 1980 .
- 8 - زكي علي محمد و راتب أسامة كامل 1980 " تدريب السباحة " ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 م .
- 9- سعد محسن إسماعيل " تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد " أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996م .
- 10 - شريط حسام الدين 2018 " فاعلية استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفترتي على تطوير السرعة الانتقالية و سرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة " مجلة علوم و ممارسات الأنشطة البدنية و الرياضية و الفنية ، المجلد 6 ، العدد 2 ، جامعة الجزائر – 3
- 11 - طه إسماعيل و آخرون " كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم " دار الفكر العربي ، مصر ، 1989 م .

- 12 - طه إسماعيل و عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلان " كرة القدم ، الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 م .
- 13 - عادل عبد البصير " التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق " القاهرة، مطبعة مركز الكتاب للنشر، 1999م .
- 14 - عثمانة ياسين " اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة و بدون كرة عند لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة " مذكرة ماستر ، جامعة محمد بوضياف – المسيلة – 2019 م .
- 15 – بالفريطس ياسين 2019 " التدريب الفكري المرتفع الشدة لصفة مداومة السرعة و أثره على تنمية مستوى أداء مهارة الجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة " مجلة الإبداع الرياضي ، المجلد 11، العدد 1 ، ص 228- 247 ، جامعة محمد بوضياف المسيلة .
- 16 - الفاتح ، السيد " الأسس العلمية للتدريب الرياضي ( للاعب و المدرب ) دار الهدى للنشر و الطباعة ، المنيا ، مصر، 2002 م .
- 17 - كمال جميل الرضي " التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين " دار وائل للنشر ، الجامعة الأردنية ، 2004 م
- 18 - محمد حسن علاوي " علم التدريب الرياضي " دار المعارف ، ط 13، 1990 م .
- 19 - محمد حسن علاوي " علم النفس الرياضي " دار المعارف ، ط 1 ، القاهرة ، 1992 م .
- 20 - محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج 2 ، ط 1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر ، 2004 م
- 21 - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ " نظريات و طرق التربية الرياضية " المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 م .
- 22 - مفتي إبراهيم " التدريب الرياضي – نظريات و تطبيقات – دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 م .
- 23 - مفتي إبراهيم " الجديد في الإعداد الخططي و المهاري للاعب كرة القدم " دار الفكر العربي ، 1978 م .
- 24 - مكي محمد حمودات 2008 : " اثر التدريب الدائري بطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة في بعض عناصر اللياقة البدنية " مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 14، العدد 38، جامع الموصل .
- 25 - مؤيد وليد نافع 2011 : " تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين و دقة التهديف بكرة القدم " مجلة علوم الرياضة ، المجلد 3 العدد 1 ، جامعة ديالي .

المراجع باللغة الفرنسية :

26 - Alexandre dellal une saison de préparation physique en football, bibliothèque royal de Belgique, paris, 2013.

27 - Aurélien Broussal et Olivier Bolliet , les tests de train ,4 trainer, édition France2012

28- Jean-Philippe biechy : Approche systémique de la performance sportive , Edition Amphora , imprime par EPEL , octobre , France , 1012

29 - Schmidt bleicher " neural adaptation and increase of cross sectional are astuting different strength training methods " 1987.