



أثر دورة تدريبية متوسطة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U19

نحال عبدالله¹، حدادة محمد²، فغولي سمير³
1،2،3 مخبر علوم و ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، جامعة امحمد بوقرة، بومرداس، الجزائر
a.nahal@univ-boumerdes.dz

الملخص

معلومات متعلقة بالمقال:

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الدورة التدريبية المتوسطة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة فريق شباب بوقدير - الشلف - وكانت عينة الدراسة قصدية تكونت من (20) لاعب و كانت متجانسة من حيث السن و الوزن و الطول إذ تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لهذه المواصفات تم تقسيمها الى مجموعتين تجريبية و أخرى ضابطة من المجتمع الأصلي المتمثل بلاعبي كرة القدم ما بين الاربطات ووسط غرب لفئة اقل من 19 سنة، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لتلائمه مع طبيعة الدراسة، ثم طبق الباحث البرنامج التدريبي المقنن بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة على العينة التجريبية لمدة (06) أسابيع، و بعدها قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية لصفة مداومة السرعة و قد تبين انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح العينة التجريبية وهذا ما يدل على فاعلية الدورة التدريبية المتوسطة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة حيث كان لها اثر على تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة، وقد أوصى الباحث بالاعتماد على البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في وحدات المدربين اثناء التحضير البدني الخاص بلاعب كرة القدم لما له من أهمية في تطوير الصفات البدنية وضرورة التدريب باستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في التدريب لتطوير صفة التحمل الخاص بشكل عام و تحمل السرعة بشكل خاص.

تاريخ الاستلام: 2022/01/11

تاريخ القبول: 2022/07/02

تاريخ النشر: 2022/11/30

الكلمات المفتاحية:

دورة تدريبية متوسطة

تحمل السرعة

التدريب الفترتي مرتفع الشدة

كرة القدم U19

The Effectiveness of a High Intensity Interval Training Meso-cycle in Developing the Speed-endurance of U19 Football Players

Nahal Abdellah¹, Haddada Mohamed², Feghouli Samir³.

*1,2,3 SPAPSA laboratory, Univer-M hamed Bougara Boumerdes, STAPS, Algeria,
a.nahal@univ-boumerdes.dz*

ARTICLE INFO

Received:
Accepted:
Published:

Keywords:

High intensity interval
Training
Speed-endurance
Mesocycle
Football
U19

ABSTRACT

The study aims at identifying the effectiveness of a high intensity interval training meso-cycle in developing the speed-endurance of the Boukadir club – Chlef U19 football players. The study sample complied (20) players chosen in terms of age, weight and height. In fact, findings confirmed absence of any differences in statistical significance to these specifications. They were divided into two groups, a control one, and an experimental one, out of the original population which was the U19 Mid/ west inter-league. Then, we used the experimental method for its accordance with the nature of the study. So, we applied a training program on the experimental group for (06) weeks. Then we applied a post-test of the speed-endurance and we found prominent differences at the significance level of 0.05 for the experimental sample. this confirms the effectiveness of the high intensity interval meso-cycle in the development of the speed-endurance of U19 football players. Consequently, we have recommended dependence on such type of training in physical preparation because of the its importance in developing specific endurance and precisely speed one for a Football player.

1 - مقدمة:

إن التحسن و التطور الذي طرأ على الإنجاز الرياضي العالمي في العقود الأخيرة لم يأت صدفة بل كان نتيجة حتمية لاستخدام تقنيات البحث العلمي و البرمجة و التخطيط السليم، من خلال توظيف أسس و مبادئ العلوم الحديثة في التدريب الرياضي كعلم البيو ميكانيك و الإحصاء و التشريح و الطب و علم النفس و علم الاجتماع. حيث أن علم التدريب الرياضي هو احد المجالات البارزة في المجال العلمي الرياضي و يعتبر الحجر الأساس الذي تبنى عليه عملية التطور الرياضي و التي تهدف الى رفع المستويات و تحقيق الإنجازات الرقمية الرياضية سواء على الجانب الفردي او الجانب الجماعي، و هذا الاتجاه المتزايد لتحقيق الإنجاز الرياضي نتج عنه تطرق العلماء و الخبراء و الباحثين المتخصصين في المجال الرياضي الى دراسة العديد من طرق و وسائل التدريب و تجريب مناهج و أساليب تدريبية مختلفة

من اجل اعداد الرياضيين بدنيا و نفسيا و مهاريا و كذلك و ضع المناهج و الأساليب التدريبية في خدمة المدربين و الاستفادة منها لتحقيق افضل النتائج في مختلف التخصصات الرياضية.

و يعتبر الاعداد البدني للاعب في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة، و يعرف الاعداد البدني بانه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب لإكسابه اللياقة البدنية و الحركية.

وإذا كانت عملية التدريب الرياضي تهدف الى الوصول بالرياضي الى اعلى المستويات وفقا للمرحلة التي يتم تدريبها، فانه يتطلب من المدرب اتقانه المعارف و المعلومات العامة و الخاصة المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس، وهذا يتجلى في التخطيط الرياضي لعملية التدريب، و يتطلب الامام التام بالأسس النظرية و العلمية لعلم التدريب (يحيى السيد اسماعيل الحاوي، 2002، ص 18) ، و يعتبر التحضير البدني عاملا مهما في الموسم الرياضي اذ يخضع لاعب كرة القدم الى مرحلتين في التحضير العام و التحضير الخاص اذ ان التحضير البدني العام هو العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة و متزنة لدى الفرد الرياضي و التحضير البدني الخاص يقصد به رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية الأساسية و الضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة (مفتي ابراهيم حمادة، 2001، ص154).

حيث تعتبر طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من الطرق المنتشرة في رياضة كرة القدم واثناء التحضير البدني، اذ يمتاز بشدة عالية حيث يهدف الى تحسين السرعة و تنمية القوة و القوة المميزة بالسرعة و فيه يرتفع النبض الى 180 نبضة في الدقيقة و يكون حجم الحمل قليلا نسبيا (احمد عريبي عودة، 2016، ص 188).

إشكالية البحث:

لقد اصبح الاعداد البدني للاعبين كرة القدم الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في الاعداد و التخطيط للموسم التدريبي من خلال برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين الى اعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم و التي تعتبر المداومة و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة اهم المقومات و العناصر و الصفات الأساسية فيها، ولذلك فقد أصبحت تنمية تلك الصفات البدنية للاعب احدى الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية و الأسبوعية و الفترية و السنوية.

حيث يعتبر الوصول الى الأداء و النتيجة في كرة القدم التي تهدف الى تحقيق التفوق من الأمور التي تتطلب توافق متطلبات بدنية و مهارية، اذ تعد القدرات البدنية الركيزة التي يبني عليها تطوير جميع الجوانب النفسية و الخططية للاعب. حيث ان التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى اليه دول العالم لتقديم معارفه و مفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الاعداد و التنمية لرياضييها لبلوغ المستويات العالية، و قد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة

القدم على المستوى العالي بصفة عامة، و الامر الذي يتعين معه الاخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور.

يعد الاعداد البدني واحدا من اهم متطلبات لعبة كرة القدم و التي تتجه نحو تطوير الصفات الحركية الأخرى مثل القوة، السرعة، المداومة و الرشاقة بالإضافة الى قابلية التوافق الحركي، و تطوير مستوى هذه الصفات يتم عادة خلال فترة الاعداد التحضيرية العام و الخاص للاعبين و الذي يكون ضمن قياسات موضوعية تتناسب و إمكانية اللاعبين، فالإعداد البدني هو البوابة الرئيسية للإنجاز من خلال التدريب المنتظم و بالتالي يؤدي الى اتقان الأداء المهاري و الخططي بمستوى عال من الكفاءة و الفعالية.

ان التطور الذي حصل في كرة القدم أخذ اشكالا جديدة خصوصا في الجوانب التي يتطلبها الأداء التنافسي لهذا ازدادت أهمية الاعداد البدني لكي يستطيع كل لاعب ان يؤدي دوره بشكل فعال لا بد ان يكون على مستوى بدني يستطيع ان يتحمل كل هذا المجهود دون ان يشعر بالتعب لان أي خلل يؤدي الى نتيجة سلبية، لهذا تنحصر واجبات المدرب بشكل رئيسي في إيجاد افضل التمارين و الطرق التي تساعد في تطوير إمكانية اللاعبين البدنية و المهارية و الخططية.

و يعتبر التحضير البدني مرحلة مهمة اثناء الموسم الرياضي حيث يخضع اللاعب للتحضير البدني العام و يليه التحضير البدني الخاص أي على حسب التخصص المراد التحضير له، حيث تعتبر مداومة السرعة عنصرا من عناصر التحمل الخاص إذ تعبر عن قدرة اللاعب على أداء واجبات حركية مرتبطة بنوع النشاط التخصصي بكفاءة و اقتدار لأطول فترة زمنية ممكنة (يحيى السيد الحاوي، 2002، ص 153).

تعتبر السرعة من المتغيرات البدنية احدى المكونات الهامة و الأساسية للأداء البدني، والتي ترتبط بتتابع عمليات الانقباض العضلي، و هذه الصفة البدنية تلعب دورا هاما و أساسيا في جميع الأنشطة البدنية (احمد عريبي عودة، 2016، ص144).

كما يشير ماك ماركس (2000م) أن تدريب مداومة السرعة بأداء تمرين بفترة زمنية مقدارها 7-20 ثا، والركض لمسافة ما بين 60-150م بشدة 95-100%، ويقترح ماك ماركس أيضا أداء 2-5 تكرارات لكل مسافة بالزمن المعين مع إعطاء راحة 2-5د و أداء 2-3 مجموعات، ولأجل المحافظة على نشاط الجسم تكون الراحة 8-10 دقائق بين تكرار و اخر (منصور جميل العنكي، 2013، ص158).

مما سبق، تتجه أذهاننا لطرح التساؤل التالي:

هل استعمال دورة تدريبية متوسطة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تطور صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة؟

و من خلال التساؤل نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية عند مستوى دلالة 0.05 في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة لصالح الاختبارات البعدية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصفة تحمل السرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية؟

2.1. فرضيات البحث:

- الفرضية الرئيسية:

استعمال دورة تدريبية متوسطة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تطور صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

- الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة لصالح الاختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصفة تحمل السرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

3.1. أهداف البحث:

بالنظر إلى الأهمية التي تميز لاعب كرة القدم من خصائص وإمكانيات مرفولوجية وبدنية ونفسو حركية، ومن خلال النظرة المستقبلية للوصول بهذا الصنف إلى درجة مقبولة من التحضير والتنافس ارتأينا من هذا البحث الأهداف التالية:

- إبراز أهمية ودور صفة تحمل السرعة على غرار الصفات الأخرى وتأثيرها على تحسين الأداء لدى الفئة العمرية الأقل من 19 سنة.

- معرفة اذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصفة تحمل السرعة لصالح الاختبار البعدي للعينه التجريبية.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة.

4.1. أهمية البحث:

يهتم بحثنا هذا بعدة جوانب نظرية وتطبيقية نذكر منها:

- تحديد مدى وجود علاقة بين صفة تحمل السرعة والفئة العمرية الأقل من 19 سنة لممارسي رياضة كرة القدم التنافسية.

- إجراء بحث نظري ببيولوجيا فري اعتمد على مراجع لعلماء ودكاترة في مجال التدريب الرياضي الحديث.
- كيفية المساهمة في تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

5.1 التعريف بأهم المصطلحات المستخدمة في البحث:

1.1. 5.1. 1. دورة تدريبية متوسطة (meso-cycle): هي دورة الحمل الفترية وهي عبارة عن تكوين يتمثل من الدورات التدريبية الصغيرة المتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من الاعداد نسبيا داخل تخطيط الموسم الرياضي، وان انسب مدة لتكوين الدورة التدريبية المتوسطة من 04 الى 06 أسابيع (امر الله البساطي، 1998، ص149)

1.1. 5.2. 2. التدريب الفترية مرتفع الشدة: يعد التدريب الفترية مرتفع الشدة هو الطريقة الثانية من طرق التدريب الفترية كما يعتبر من أهم الطرق التدريبية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة التي تخص كل فعالية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد. ويتميز التدريب الفترية مرتفع الشدة بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) و القوة المميزة بالسرعة والسرعة عند اللاعب، كما يمتاز التدريب الفترية المرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجين أي العمل بعدم كفاية الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب وتصل الشدة المستخدمة هنا (90%) من الحد الأقصى لقدرة اللاعب أما حجم التمرينات يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة. ولكن بشكل عام يجب إن يكون الحجم قليلا بسبب ارتفاع الشدة. أما بالنسبة للراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب كمييار حقيقي لاستخدام الراحة، وبكل الأحوال يجب أن لا تزيد فترة الراحة عن (160ثا) أو عند وصول دقائق القلب (120-130) نبضة في الدقيقة بعدها يبدأ اللاعب بأداء التمرين الآخر ويجب إن لا تقل دقائق القلب عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام (أي عودة دقائق القلب إلى ما كانت عليه قبل بدء التمرين) (مهند حسين البشتاوي و احمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص99).

1.1. 5.3. 3. تحمل السرعة: هي مقدرة اللاعب على أداء حركات سريعة بفترات منقطعة اثناء فترة استمرار المنافسة من دون انخفاض في مستوى النشاط البدني و المهاري (هاشم ياسر حسين، 2011، ص43).

6.1 الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة المشابهة مرجعا هاما على الباحث أن يتناولها ويثري بها بحثه، والهدف من هذه الدراسات هو المقارنة والإثبات أو النفي ومن خلال موضوع بحثنا توجهنا إلى مجموعة من الدراسات السابقة.

1.1. 6.1. 1. دراسة باسم خضير عباس 2016: تهدف الدراسة الى مدى تأثير برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترية لتطوير اهم القدرات الفسيولوجية و أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم بأعمار 14-15 سنة، حيث تكون مجتمع البحث من (22) لاعبا بأعمار 14-15 سنة و اختيرت عينة بالطريقة العشوائية البسيطة و البالغ عددهم (16) لاعبا، و بعدها قسموا الى مجموعتين الأولى التجريبية و بواقع (08) لاعبين و أخرى ضابطة بواقع (08) لاعبين أيضا، و طبق الباحث البرنامج بطريقة التدريب الفترية على العينة التجريبية لتطوير القدرات الفسيولوجية و أداء مهارة التهديف في خماسي كرة

القدم، و خلصت الدراسة انه هناك فروق معنوية للمجموعتين في تطوير القدرات الفسيولوجية و أنواع التهديف للاعبين في خماسي كرة القدم باعمار 14- 15 سنة ، و ان هناك تأثيرا للبرنامج التدريبي افضل للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الفسيولوجية و أنواع التهديف للاعبين.

1. 6. 2. دراسة اياد محمد عبد الله الزبيدي 2004: يهدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام تدريبات الاتقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية و انجاز قذف الثقل و دلالة الفروق بين الطريقتين، و استخدم المنهج التجريبي و اختيرت عين قوامها (12) لاعبا و قسمت الى مجموعتين بواقع (06) لاعبين لكل مجموعة، و بعد تحقق التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات الوزن و الطول و الوزن والعمر التدريبي فضلا عن انجاز قذف الثقل و أوجه القوة العضلية التي تناولها البحث، و بعدها تم تنفيذ المنهاجين للتدريبين لمدة (09) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعيا و خلصت الدراسة الى ان المنهاج التدريبي احدث في المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب التكراري تطورا في القوة القصوى لعضلات الذراعين و الصدر بشكل افضل من المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الفترتي مرتفع الشدة و تم تطوير أوجه القوة القصوى و القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لمجموعتي البحث بحيث لم تظهر فروق ارتفعت الى مستوى المعنوية بينهما في الاختبار البعدي.

1. 6. 3. دراسة انتصار عويد 2010: تهدف الدراسة الى مدى تأثير تمارين تحمل السرعة في تركيز حامض اللبنيك في الدم للاعبات كرة السلة، حيث كان عدد العينة (12) لاعبة و اختارها بطريقة قصدية من نادي افروديت من إقليم كردستان و اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، و بعد تطبيق التمارين قد استخلص الباحث الى ان التمرينات الموضوعية و المستخدمة في المنهج التدريبي قد حققت الأهداف التي وضعت من اجلها و هي تطوير صفة التحمل و تغيير في تراكيز نسب حامض اللاكتيك، و للتمرينات التي طبقت تأثير إيجابي في تطوير لصفات و القدرات البدنية و الفسيولوجية لدى لاعبات كرة السلة و اقترح عدة توصيات بان ضرورة استخدام تمرينات تحمل السرعة كوسيلة تدريبية فعالة لتنمية و تطوير صفة التحمل الخاص

2. منهج البحث و اجراءاته الميدانية:

2. 1. منهج البحث:

نظرا لتلائم طبيعة موضوعنا استخدمنا المنهج التجريبي، اعتمدنا على التصميمات التجريبية لمجموعتين.

ان هذا النوع من البحوث الذي يستعمل التجربة في اختبار فرض يقرر علاقة بين عاملين او متغيرين و ذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة اثره (محمود كاظم محمود النميمي، 2013، ص24).

التصميم التجريبي: قام الباحث باختيار طريقة المجموعات المتكافئة و هذا التصميم يتم بأكثر من مجموعة تستخدم مجموعتان احدهما تجريبية و أخرى ضابطة فتعرض المجموعة التجريبية للمتغير السببي "المستقل" و تترك المجموعة

الضابطة بعيدة عن تأثيره و في نهاية التجربة تقاس نتائج المجموعتين بالنسبة للظاهرة التي اطلقنا عليها المتغير التابع (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص143).

2.2. متغيرات الدراسة: لقد تضمن بحثنا هذا على المتغيرات التالية:

- المتغير المستقل: يتمثل في التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

- المتغير التابع: التي تمثل في صفة تحمل السرعة.

2.2. مجالات الدراسة:

2.2.1. المجال البشري: قمنا باختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية، و قد تمثلت من (20) لاعب من نادي شباب بوقدير

لكرة القدم، حيث تم تقسيمها الى مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية (10) لاعبين لكل مجموعة

2.2.2. المجال المكاني: قمنا بهذه الدراسة من حيث تطبيق البرنامج التدريبي و اجراء الاختبارات القبلية و البعدية على

مستوى الملعب البلدي عبد الرحمن صرندي ببو قدير .

2.2.3. المجال الزمني: أنجزت الدراسة في الفترة من 2017/11/12 الى 2017/12/26 اذ طبقنا البرنامج على العينة

التجريبية و تم اجراء اختبارات قبلية و بعدية لعينة الدراسة.

2.3. مجتمع و عينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة ينشطون في البطولة ما بين الرابطات مجموعة وسط غرب

عدددهم (16) فريق يمثلون مجتمع الدراسة و هو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة و التي يراد منها

الحصول على بيانات، و عينة البحث هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه

على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (رحيم يونس كرو العزاوي، 2008، ص161).

2.4. طريقة البحث:

2.4.1. الأدوات الإحصائية المستعملة في البحث:

من بين الأمور المهمة التي تساعد الباحث في انجاز وإتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها

حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لآداء العمل بكفاءة ودقة، ومن بينها:

الاختبارات البدنية: استعمل الباحث اختبارات قبلية وبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة المتمثلة في اختبار الركض

المكوكي (25م×08) مرات من البدء العالي (شريف قادر حسين، 2010، ص67-68).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة القدم شريط قياس، ساعة الكترونية، طباشير، صافرة لإعطاء إشارة البدء.

طريقة الأداء: يتخذ اللاعبان وضع البدء العالي خلف أحد الخططين الموازيين مباشرة، إعطاء إشارة البدء للاعبين اللذين

يقومان بالركض بأقصى سرعة متجهين الى الخط الموازي الاخر ليلمساها بقدميهما، ثم يستديرا بسرعة للعودة الى الخط

الموازي الأول الذي انطلقا منه و يستمران في تكرار هذا الأداء 08 مرات لتصبح المسافة المقطوعة 200م.

تعليمات الاختبار:

أخذ للاعبين الوضع الصحيح (البدء العالي خلف خط البدء مباشرة)

يجب لمس الخططين الموازيين المحددين بالقدمين في كل مرة يصل اليهما اللاعبان.

الاستمرار و عدم التوقف عند إعطاء إشارة البدء و لغاية لمس اللاعبين خط البدء الذي انطلقا منه مرة أخرى في نهاية المرة الثامنة.

التسجيل: يقوم بالنداء على الأسماء و ملاحظة أداء اللاعبين أولاً و تسجيل النتائج ثانياً.

تحتسب و تسجل للاعبين الزمن الذي استغرقاه في قطع المسافة بين الخططين الموازيين ذهاباً و إياباً (08) مرات او الزمن الذي سجله في قطع المسافة 25م×08 مرات.

مؤقت: إعطاء إشارة البدء مع التوقيت والملاحظة والعد.

2. 4. 2. البرنامج التدريبي: تم تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية المبني أساساً على تمارين خاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير تحمل السرعة وذلك لمدة 06 أسابيع بواقع 03 حصص أسبوعياً بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص 18 حصة تدريبية.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (05) لاعبين من عينة غير عينة الدراسة للتحقق من صلاحية الاختبار البدني و ملائمتها لعينة البحث و التعرف على الأخطاء و المعوقات التي قد ترافق التجربة، و حساب الوقت الذي تستغرقه الاختبارات و معرفة الأسس العلمية للاختبارات.

ثبات الاختبار : استخدام طريقة إعادة الاختبار و هي طريقة تستعمل بصورة كبيرة في مجال الاختبارات و القياسات العامة لإيجاد معامل الثبات من خلال اتباع الخطوات من خلال تحديد الاختبار، تحديد العينة التي يجري عليها الاختبار ، إجراء الاختبار المرة الأولى و احتساب النتائج ، إجراء الاختبار للمرة الثانية و احتساب النتائج تحت نفس الظروف و على نفس المجموعة ، إيجاد معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين في كلتا المرتين (مروان عبد المجيد إبراهيم ،2000،ص87).

صدق الاختبار :

الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من أجل قياسه (عبد اليمين بوداود ،2010، ص 69). حيث استخدم الباحث صدق المحتوى لغرض معرفة صدق الاختبارات عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي حيث أكدوا على صلاحية الاختبار. و للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي.

جدول رقم (01): يمثل قيم معامل الثبات لاختبار تحمل السرعة.

الاختبارات	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	صدق الاختبار
اختبار الجري المكوكي 8*25م	10	09	0,93	0,96

مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$

من خلال الجدول رقم (01) يتبين أن جميع الاختبارات تتميز بمعدل ثبات عال حيث بلغ (0.93) بالنسبة لاختبار الجري المكوكي (25م × 08 مرات)، مما يدل على مدى الارتباط الحاصل بين نتائج الاختبار و إعادة الاختبار مرة أخرى. المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي (س)، الانحراف المعياري (ع)، "ت" ستودنت، معامل الارتباط بيرسون.

4 - عرض النتائج ومناقشتها:

المعالم الإحصائية و قيمة (ت) لعدد من متغيرات البحث:

الجدول رقم (02): يوضح تجانسا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الوزن والطول و العمر. معامل الالتواء = 3(المتوسط - الوسيط)/الانحراف المعياري (عبد الله فلاح المنيزل و عايش موسى غرابية، 2010، ص44).

المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء	الدلالة الإحصائية
الطول - سم	176.96	3.77	177.65	0.549 -	معتدل
الوزن - كغ	74.67	7.82	75.07	0.153 -	معتدل
العمر - سنة	18.21	0.084	18.15	2.142 +	معتدل

من خلال الجدول رقم (02) الذي يبين معامل الالتواء والوسيط لمتغيرات الدراسة في الطول والوزن و العمر نرى قيمة الالتواء على التوالي (-0.549)، (-0.153)، (+2.142) محصورة ما بين (3±) و هذا يدل على تجانس عينة البحث. الجدول رقم (03): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "T" المحسوبة و الجدولية للاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار تحمل السرعة (25م*08 مرات).

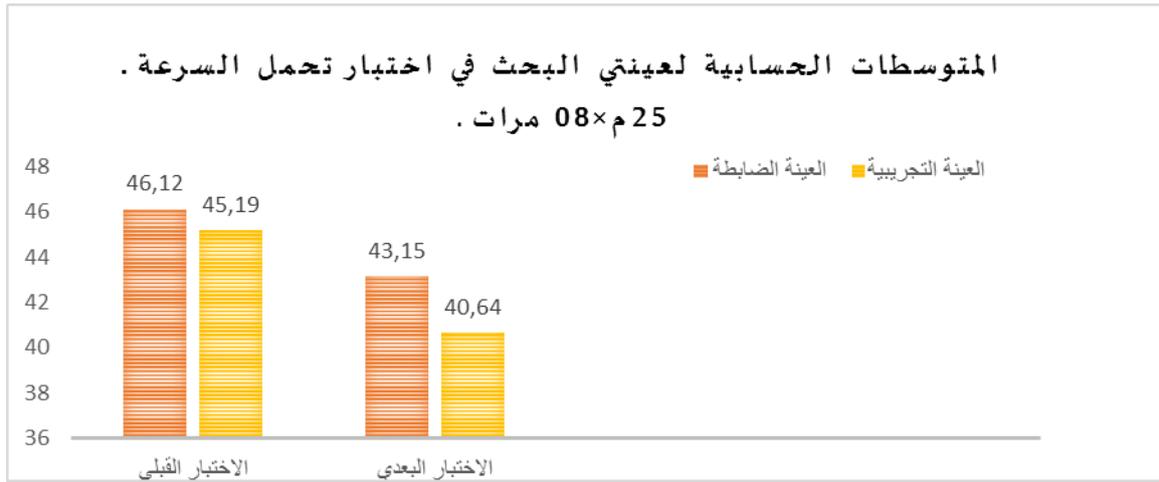
عدد أفراد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	درجة الدلالة
	س	ع	س	ع			

	الحرية							العينة	
دال	09	2.26	9.12	0.27	40.64	0.48	45.19	10	العينة التجريبية
غير دال			1.038	2.23	43.15	2.13	46.12	10	العينة الضابطة

في الجدول رقم (03) نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعي البحث في اختبار تحمل السرعة، حيث أظهرت النتائج وجود فرق بين الاختبارين القبلي و البعدي، إذ كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية (40.64) و العينة الضابطة (43.15)، و بانحراف معياري للعينة التجريبية قدر ب(0.27) و للعينة الضابطة قدر ب (2.23) و كانت قيمة "ت" المحسوبة (9.12) اكبر من "ت" الجدولية المقدر ب (2.26).

و منه يبين أنه هناك فروقا ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة إذ كانت "ت" المحسوبة مقدر ب (1.038) أصغر من "ت" الجدولية (2.26).

وتتفق النتائج المتوصل إليها مع نتائج دراسة عليي مولود 2020 في استعمال طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية تحمل السرعة بوجود فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذا الاختلاف إلى بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى الخصوصية التي تمتاز بها طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة كونها تساعد الرياضي على الاحتفاظ بسرعه أثناء قطع مسافات بسرعة منتظمة (أحمد عبد الفتاح، 2012، صفحة 105)، وهذا ما تم التوصل إليه من خلال برمجة تمارين بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لهدف تطوير صفة تحمل السرعة أين سجل تطور ملحوظ في نتائج الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية، كما تؤكد هذا أيضا دراسة باسم خضير عباس 2016 حول مدى تأثير برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي لتطوير أهم القدرات الفسيولوجية و أداء مهارة التهديد في خماسي كرة القدم، إضافة إلى دراسة اياد محمد عبد الله الزبيدي 2004 بغية الكشف عن أثر استخدام تدريبات الانتقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية و انجاز قذف النقل و دلالة الفروق بين الطريقتين.



الشكل البياني رقم (01): بين الأوساط الحسابية لعينتي البحث في اختبار تحمل السرعة (25م × 08 مرات). من خلال الشكل البياني رقم (01) يتبين لنا من النتائج المعروضة التي توضح مستوى الأوساط الحسابية و نسبة التطور الحاصلة بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في تطور تحمل السرعة أن البرنامج التدريبي المقترح كان له دور فعال في تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة للعينة التجريبية.

الاستنتاجات:

بعد الدراسة المنجزة تم الاستخلاص من الدراسات النظرية و التطبيقية أن الدورة التدريبية المتوسطة (meso-cycle) بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تساهم في تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، و من خلال جمع المعلومات و استنادا على المناهج الإحصائية تمكنا من الاستنتاجات التالية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري المكوكي (25م × 08 مرات) و لصالح الاختبار البعدي، حيث كانت "ت" المحسوبة للعينة التجريبية في اختبار تحمل السرعة (9.20) و للعينة الضابطة (0.78) و كانت قيمة "ت" الجدولية (2.30) عند مستوى دلالة (0.05) و هذا يدل على وجود فروق للعينة التجريبية، و هذا التطور يرجع الى فاعلية الدورة التدريبية المتوسطة (meso cycle) بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة و من جهة نستخلص انه لم يكن تحسن و لم يكن هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي للعينة الضابطة، و من خلال عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها على فرضيات الدراسة توصلنا الى تحقق الفرضيات و فاعلية البرنامج التدريبي المقترح المبني على الأسس العلمية الصحيحة و تناسبه مع الفئة العمرية و الخاصة المراد تطويرها.

خاتمة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية ومن ثم مناقشتها، وفي حدود المنهجية العلمية المتبعة في هذه الدراسة والعينة التي قمنا بتطبيق الاختبارات عليها توصلنا إلى جملة من الاستنتاجات نذكرها كالآتي:

- هناك فروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي الدراسة، لصالح العينة التجريبية التي اتبعت التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.
- من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا نستنتج أن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لها دور فعال في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U19.
- فعلى ضوء هذه الاستنتاجات قمنا بصياغة مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة العاملين في مجال التدريب الرياضي وكذلك الارتقاء بمستوى البحث العلمي، ويمكن حصرها في ما يلي:
- الاعتماد على البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في وحدات المدربين اثناء التحضير البدني الخاص للاعب كرة القدم لما له من أهمية في تطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.
- اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ومعرفة مدى مساهمتها في الرفع من المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة القدم.
- ضرورة التدريب باستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في التدريب لتطوير صفة التحمل الخاصة بشكل عام و تحمل السرعة بشكل خاص.
- شمول الألعاب الرياضية الأخرى بمثل هذه الدراسات كون دراستنا أنجزت اثناء التحضير البدني الخاص فانه يختلف من رياضة الى أخرى.

المراجع:

1. شريف قادر حسين، 2010، تأثير تدريب مطاولة السرعة في المتغيرات الوظيفية و المهارية، ط1، دار دجلة، الأردن.
2. أبو علا أحمد عبد الفتاح، 2012، التدريب الرياضي المعاصر "الأسس الفسيولوجية -الخطط التدريبية- تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية، الجزء 11، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. رحيم يونس كرو العزاوي، 2008، منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة، الأردن.
4. محمود كاظم محمود التميمي، 2013، منهجية كتابة البحوث و الرسائل، ط1، دار صفاء للنشر و التوزيع، الأردن.
5. يحيى السيد إسماعيل الحاوي، 2002، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، مصر.
6. مفتي إبراهيم حمادة، 2001، التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
7. هاشم ياسر حسين، 2011، تحمل الأداء للاعبين كرة القدم، ط1، المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الأردن.

8. امر الله احمد البساطي، 1998، قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
9. مروان عبد المجيد إبراهيم 2000، الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية البدنية و الرياضية، الجامعة الهولندية ، قسم المناهج و المقررات، كلية التربية البدنية و الرياضية.
10. مهند حسين البشناوي واحمد إبراهيم الخوجا، 2005، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
11. احمد عريبي عودة، 2016، كرة اليد و عناصرها الأساسية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الأردن.
12. عبد الله فلاح المنيزل، عايش موسى غرابية، 2010، الإحصاء التربوي تطبيقات باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، ط4، دار المسيرة للنشر.
13. عبد اليمين بوداود، 2010، مناهج البحث العلمي في علوم النشاطات البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية.
14. منصور جميل العنكي، 2013، التدريب الرياضي و افاق المستقبل، ط 1، دار الرواد، الأردن.