



The effect of high-intensity and repetitive interval training methods in developing the level of physical and skill performance of football players

Mohammed Ali Ibrahim¹

Ministry of Education / General Directorate of Diyala Education, Diyala, Iraq.

Article info.

Article history:

-Received: 31/03/2024

-Accepted: 20/05/2024

-Available online: 30/06/2024

Keywords:

- Interval
- repetitive training
- physical performance
- skill performance

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The current study aimed to identify the effectiveness of some endurance training methods in developing the level of physical and skill performance of soccer players. The researcher adopted the experimental method with the experimental and control groups, where a sample represented the players of Al-Khalis Sports Club, the experimental group, while the control group was represented by the players of Jdeidet Al-Shatt Club. The research sample used the experimental approach to develop the level of physical and skill performance of soccer players, and the results showed a clear level of improvement in favor of the experimental group.

¹Corresponding author: mohammedalawsy16@gmail.com Ministry of Education / General Directorate of Diyala Education, Diyala, Iraq.

تأثير طريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم

م. د. محمد علي ابراهيم

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ديالى - ديالى - العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2024/06/30

الكلمات المفتاحية

التدريب الفكري

التكراري

الاداء البدني

الاداء المهاري

الخلاصة:

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على فاعلية بعض طرق تدريب التحمل في تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم , وقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة حيث مثلوا لاعبي نادي الخالص الرياضي المجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة فقد تمثلت بلاعبي نادي جديدة الشط , استخدمت عينة البحث المنهج التجريبي لتطوير مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم وظهرت النتائج مستوى تحسن واضح لصالح المجموعة التجريبية .

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يهدف التدريب الرياضي لمحاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية خلال المنافسات الرياضية ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يعمل على إعداد وتنمية وتطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكافئة لدى لاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة.

وربما كرة القدم كإحدى الرياضات التي شهدت تطوراً علمياً ملموساً وأصبحت ترتكز على أسس ومبادئ علمية الى جانب الاهتمام ببرامج الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي وذلك لتحقيق أفضل مستوى ممكن من البطولات والمنافسات الرياضية المختلفة , وأصبح التطور الحادث في أداء لاعبي كرة القدم يأخذ شكلاً جدياً في العديد من الجوانب. التي يتطلبها الأداء التنافسي , فنرى الآن نظاماً قد تباينت وتعددت ونتج عنها تطورا في الخطط الدفاعية والهجومية حيث أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس إحداها فقط (محمود و ابراهيم، 1989)

وان هدف التدريب هو الأعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل. وقد ظهرت وسائل تدريب حديثة تصل إلى مستويات عالية وتحسن هائل في جوانب متطلبات الرياضة التخصصية كرياضة كرة القدم من الناحية البدنية والمهارية والخططية للاعبين ويرى محمد عبده (٢٠٠٣م) أن هناك أنواع عديدة من برامج التدريب صممت من أجل رياضي التحمل تختلف من حيث الطريقة التدريب والتكرار والزمن والشدة وبهدف تعزيز نواحي القوة وتحسين نواحي الضعف ،

وأفضل طريقة لتصميم برنامج تدريبي سليم هو تقييم العوامل المرتبطة بأداء التحمل ، ثم استخدام تلك المعلومة لوضع برنامج تدريبي نوعي لكل فعالية رياضية. (عبد، 2003) .

1-2 مشكلة البحث

هناك تنوعت في طرق التدريب بهدف رفع مستوى الإنجاز وتحقيق نتائج أفضل بالاعتماد على التطبيق العملي وتقنين الأحمال التدريبية بالطرق والأساليب العلمية. وقد يأتي تقدم رياضة كرة القدم المستويات العليا عن طريق التطوير والارتقاء بطرق وأساليب الكريب الرياضي التي تهدف إلى تحسين النتائج والوصول إلى أعلى مستوى فني حيث قد تلعب طرق التدريب الحديثة دورا هاما نحو تحقيق الهدف.

فكل أسلوب من اساليب التدريب يحقق أهدافا معينة، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتبع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصرا في طريقتين او ثلاثة .

وهناك العديد من اساليب التدريب التي تحقق كل منها اغراض وواجبات معينة، ولذلك يجب ان يختار المدرب الطريقة المناسبة وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي يعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب .

اذ تكمن مشكلة البحث إلى أهمية تدريبات التحمل للاعبين كرة القدم تبرز في كونها مؤشراً على حالة اللاعبين خلال الموسم التدريبي .

بالإضافة إلى أن لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تهدف إلى الاستفادة بالقدر الكافي من الأوكسجين عن طريق المجهود البدني ، حيث تلعب التدريبات الهوائية إلى سرعه إعادة الاستشفاء في الاداءات التي تتطلب تكرار للعمل لذلك قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي يهدف إلى فاعلية بعض طرق تدريب التحمل في تطوير مستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم .

1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى :-

- 1- تأثير طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير مستوى الاداء البدني للاعبي كرة القدم.
- 2- تأثير طريقة التدريب التكراري في تطوير مستوى الاداء المهاري للاعبي كرة القدم .
- 3- التعرف على نسب التطور لمستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم .
- 4- التعرف على نسب التطور لمستوى الأداء البدني للاعبي كرة القدم .

1-4 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري والبدني لصالح القياس البعدي .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري والبدني لصالح القياس البعدي.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعدين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهاري والبدني لصالح المجموعة التجريبية.
- 4- هناك فروق في نسبة التطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهاري والبدني لصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : نادي الخالص الرياضي بكرة القدم في محافظة ديالى
- 2-5-1 المجال الزمني : من 2023/ 8/15 الى 2024 / 3 / 2
- 3-5-1 المجال المكاني : تم اجراء الدراسة بملعب نادي الخالص الرياضي في محافظة ديالى

1-6 مصطلحات البحث :

• التحمل

القدرة على اداء الاعمال الالية دون انخفاض في مستوى الاداء لفترة زمنية طويلة

• الاداء المهاري

المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للطاقة في اقل زمن ممكن .

2- الاطار النظري

1-2 مفهوم التحمل

يعد التحمل صفة بدنية رئيسة في مزاوله جميع الألعاب الرياضية الفردية والجماعية لا نها تسمح للرياضيين بأداء الانجاز الحركي المستمر تحت انواع من الشدة والحمل المختلفين ،

2-2 أهميته التحمل للاعب كرة القدم:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي وأظهرت البحوث العلمية في المجال أهمية التحمل للاعب كرة القدم فيما يلي :

- يطور الجهاز النفسي
- يزيد من حجم القلب
- ينظم الجهاز الدوري الدموي
- يرفع من الاستهلاك الأنسي للأوكسجين .
- يزيد من النشاط الأنزيمي
- يرفع من مصادر الطاقة
- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك)

بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفسيولوجية التي تعمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي . لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الارادة، وقدرة المواصلة، وقدرة مواجهة التعب. (المولى، 1999)

2-2-1 مبادئ وطرق تنمية التحمل

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تلمي صفة التحمل، فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا وهذا الاعتقاد خاطيء من الأساس، لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط تزيد من

نسبة الإصابات، وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقاتها مما يؤدي الى التأثير السلبي على الأجهزة الوظيفية .

2-2-2 المهارات الأساسية في كرة القدم :-

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها .

و المهارات الأساسية للعبة كرة القدم يمكن تحديدها فيما يلي :

1- ركل الكرة بالقدم : وتتضمن التمرير والتصويب و التشتيت

٢- ركل الكرة بالرأس : وتتضمن التمرير والتصويب و التشتيت

٣- الجري بالكرة

4- السيطرة على الكرة

٥- المراوغة .

٦- مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس

٧- رمية التماس .

8- مهارات حارس المرمى

2-3 طرق وأساليب التدريب لتطوير التحمل :

هناك عدة طرق وأساليب لتطوير قابلية التحمل منها :

1- طريقة التدريب المستمر **Continuous Training** يقصد بهذه الطريقة استمرار الأداء دون

استخدام فترات الراحة البينية .

٢ - طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

التدريب الفترتي مرتفع الشدة يشمل أداء فترات تكرار مجموعة من التمرينات يتخللها فترة استعادة قصيرة فيما بينها، وطول وشدة فترات العمل يعتمد على ما يحاول الرياضي أن ينميهِ . (طه وآخرون، 1989)

إجراءات البحث

1/3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته الطبيعة هذا البحث، حيث اعتمد الباحث على تصميم المجموعتين مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي للمجموعتين. والجدول (1) يبين التصميم التجريبي .

جدول (1) يبين التصميم التجريبي

النتائج	الاختبارات البعدية	المتغير	الاختبارات القبلية	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية
الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية	السرعة القوة المرونة	الاختبارات البدنية	
الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية	الاختبارات المهارية		الاختبارات المهارية	

3 / 2 مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في دوري الدرجة الثانية في محافظة ديالى لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م ، والتي تتكون من ٧ أندية وهم كل من (نادي الخالص ، نادي جديدة الشط ، نادي جلولا ، نادي بلاد الرافدين ، نادي شهرين ، نادي بلدروز ، نادي قزانية) .

٣/٣ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي الخالص الرياضي بكرة القدم التابع للاتحاد العراقي لكرة القدم فرع ديالى الموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، حيث اعتمده الباحث نادي الخالص ليمثل المجموعة التجريبية ونادي جديدة الشط ليمثل المجموعة الضابطة ثم قام الباحث باختيار (١٠) لاعبين عشوائيا لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم من نادي آخر . والجدول (2) يوضح توزيع عينة البحث .

جدول (2) توصيف عينة البحث

عينة البحث						
الاستطلاعية		الاساسية				
النسبة	العدد	النسبة	م. ضابطة	النسبة	م. تجريبية	عدد اللاعبين
33,3%	10	33,3%	10	33,3%	10	30

1/3/3 تجانس العينة :

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التالية : السن, الكتلة, الطول, العمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث كما في جداول (3 , 4 , 5)

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	20,6	0,83	20,1	1,80
الكتلة	كيلو غرام	73,8	2,39	73,2	0,75
الطول	سم	176,63	2,78	176,12	0,55
العمر التدريبي	سنة	5,51	0,94	5,30	0,67

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو (السن, الوزن, الطول, العمر التدريبي) حيث يتضح أن معامل الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (+ 3) الامر الذي يشير الى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات .

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السرعة الانتقالية	اختبار العدو 30م من العدو العالي	ثانية	5 ,24	0,62	5,19	0,24
الرشاقة	اختبار الجري بين القوائم	ثانية	8,23	0,81	8,47	- 0,88
تحمل السرعة	اختبار جري 55x5 م	ثانية	47,34	2,91	46,11	1,26
تحمل القوة	اختبار جلوس من الرقود	تكرار	48,93	9,21	47,56	0,44

يتضح من جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث اذ أن قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (+ 3) الامر الذي يشير الى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات .

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الاستلام والتمرير والجري بالكرة	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم	ثانية	6,91	0,73	7,11	-0,82
المراوغة والجري بالكرة	اختبار المراوغة ثم الجري بالكرة 50 مرة	ثانية	6,78	1,16	7,04	-0,67
ضرب الكرة بالرأس والتمرير	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم 50 مرة	دقيقة	5,83	0,82	5,76	0,25

يتضح من جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث إذ أن قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (+ 3) الامر الذي يشير الى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات .

3/3/3 تكافؤ مجموعتي البحث

قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث وذلك للتأكد من تكافؤهما , وقد اعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث , كما يتضح في جداول (6) , (7) , (8) .

جدول (6) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر , الطول , الكتلة , العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة
		س ¹	ع ¹	س ²	ع ²	
السن	سنة	17,3	0,72	17,57	0,73	0,81
الكتلة	كغم	67,5	2,69	67,40	4,86	0,05
الطول	سم	175,86	3,18	174,11	4,21	1
العمر التدريبي	سنة	4,60	0,87	5,33	0,72	1,97

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) و (T) الجدولية (2,101)

يتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو, مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول (7) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

البيان	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة
			س	ع	س	ع	
السرعة الانتقالية	اختبار العدو 30م من العدو العالي	ثانية	4 ,80	0,62	5,39	0,66	1,96
الرشاقة	اختبار الجري بين القوائم	ثانية	7,76	0,81	8,07	0,79	0,83
تحمل السرعة	اختبار جري 55x5 م	ثانية	46,85	2,91	48,21	3,41	0,91
تحمل القوة	اختبار جلوس من الرقود	بالمرة	48,93	9,21	50,12	9,89	0,26

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) و (T) الجدولية (2,101)

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية, مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول (8) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية

قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	البيان المتغيرات	
	ع ²	س ²	ع ¹	س ¹			
0,44	1,18	7,12	0,73	6,91	دقيقة	الاختبار الاستلام والتمرير والتحكم	الاستلام والتمرير والجري بالكرة
0,92	0,96	7,03	1,16	6,78	دقيقة	اختبار المراوغة ثم الجري بالكرة 50 مرة	المراوغة والجري بالكرة
1,27	0,74	6,29	0,82	5,83	دقيقة	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم 50 مرة	ضرب الكرة بالرأس والتمرير

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) و (T) الجدولية (2,101)

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية , مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث .

4/3 وسائل جمع البيانات والاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- جهاز لقياس الطول
- ميزان طبي
- استمارات تسجيل البيانات
- ملعب كرة قدم
- كرات قدم
- اقماع
- ساعة ايقاف

1/4/3 استمارات جمع البيانات

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على :

- استمارة خاصة بأفراد العينة (الاسم , العمر , الطول , الوزن , العمر التدريبي)
- استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

5/3 الدراسات الاستطلاعية.**1/5/3 الدراسة الاستطلاعية الأولى**

تهدف هذه الدراسة لحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث والتي أجريت خلال الفترة من 2023/9/1، إلى 2023/11/5م على النحو التالي :

1/1/5/3 المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

1/2/5/3 الصدق

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز، حيث قام الباحث بإجراء القياسات البدنية. والمهارية لعينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين من نفس الفريق وخارج عينة البحث الأساسية، ومقارنتها بمجموعة أخرى من اللاعبين المميزين في نفس المرحلة السنية لنادي جديدة الشط وعددهم أيضا (١٠) لاعبين .

جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة الغير مميزة للمتغيرات البدنية لعينة البحث

البيان المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة T المحسوبة
		ع	س	ع	س	
السرعة الانتقالية	ثانية	0,34	5,21	4,96	0,11	2,27
الرشاقة	ثانية	0,59	7,56	6,85	0,41	3,08
تحمل السرعة	ثانية	3,02	48,39	45,21	2,83	2,32
تحمل القوة	بالمرة	5,14	49,62	55,91	5,82	2,43

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) و (T) الجدولية (2,101)

يتضح من الجدول (9) فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعة الغير المميزة والمجموعة المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية ، مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث .

جدول (10) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة الغير مميزة في المتغيرات المهارية لعينة البحث

البيان المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة T المحسوبة
		ع ¹	س ¹	ع ²	س ²	
الاستلام والتمرير والجري بالكرة	دقيقة	0,57	6,87	5,74	0,51	4,52

3,10	0,88	6,18	0,73	7,33	دقيقة	اختبار المراوغة ثم الجري بالكرة 50 مرة	المراوغة والجري بالكرة
7,05	0,43	5,36	0,49	6,77	دقيقة	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم 50 مرة	ضرب الكرة بالرأس والتمرير

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) و (T) الجدولية (2,101)

يوضع جدول (١٠) فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث، لصالح المجموعة المميزة في جميع المتغيرات المهارية ، مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث

2/2/5/3 معامل الثبات

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة أيام، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (10) لاعبين من نفس النادي وخارج عينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (11) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	ع ²	س ²	ع ¹	س ¹			
0,86	0,29	5,37	0,34	5,21	ثانية	اختبار العدو 30م من العدو العالي	السرعة الانتقالية
0,81	0,62	7,86	0,59	7,56	ثانية	اختبار الجري بين القوائم	الرشاقة
0,90	2,93	49,11	3,02	48,39	ثانية	اختبار جري 55x5 م	تحمل السرعة
0,83	4,97	50,06	5,14	49,62	بالمرة	اختبار جلوس من الرقود	تحمل القوة

يتضح من جدول (١١) ان معاملات ثبات الاختبارات البدنية على قيد البحث حيث قام الباحث بتطبيق معامل ارتباط سبيرمان لإيجاد معامل الثبات وانحصرت مابين (0,81 - ٠,٩٠) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ودرجات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني داله احصائياً عند مستوى دلالة احصائية (0,05) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

جدول (12) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات المهارية

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول	التطبيق الثاني	معامل الثبات
-----------	------------	-------------	---------------	----------------	--------------

	س ¹	ع ¹	س ²	ع ²			
الاستلام والتمرير والجري بالكرة	6,87	0,57	7,18	0,61	0,87	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم	دقيقة
المراوغة والجري بالكرة	7,33	0,73	7,48	0,76	0,82	اختبار المراوغة ثم الجري بالكرة 50 مرة	دقيقة
ضرب الكرة بالرأس والتمرير	6,77	0,49	6,98	0,47	0,85	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم 50 مرة	دقيقة

يتضح من جدول (12) أن معاملات ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث انحصرت ما بين (0,82) – (0,87) بعد تطبيق معامل ارتباط سبيرمان وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ودرجات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني احصائياً عند مستوى دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

3/5/3 الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة ما بين (2023/11/10 الى 2023/11/14) على (10) لاعبين لكرة القدم وتهدف هذه الدراسة لتجربة بعض الوحدات من البرنامج التدريبي المقترح والتي أجريت للتحقق من :

- ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني لها.
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتقنين الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- قام الباحث باستخدام طريقة النسب المئوية في تقنين حمل التدريب
- ملائمة وصلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الوحدات التدريبية .

6/3 البرنامج التدريبي المقترح

1/6/3 هدف البرنامج التدريبي

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى فاعلية بعض طرق تدريب التحمل في تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم .

7/3 تطبيق الدراسة الأساسية

1/7/3 القياس القبلي

تم إجراء الاختبارات القبلية خلال الفترة من (2023/11/20 إلى 2023/11/25) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة على ملعب نادي الخالص الرياضي .

2/7/3 تطبيق التجربة الأساسية

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح للاعبين كرة القدم لمدة (8) أسابيع خلال الفترة من (2023/12/1 إلى 2024/1/29) للمجموعة التجريبية قيد البحث.

3/7/3 القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث من يوم السبت (2024/2/3 إلى يوم الأربعاء 2024/2/7)، وبعد تطبيق البرنامج والتدريبات قد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها واخضاعها للمعالجة الإحصائية .

8/3 الوسائل الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي: Mean

الوسيط: Median

الانحراف المعياري Standud Deviation

معامل الالتواء : Skewness

معامل الارتباط conelation coefficients

اختبار T test

نسبة التطور

4 - عرض النتائج ومناقشتها

1/4 عرض النتائج

الجدول (13) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		س- ف	ع ف	قيمة T المحسوبة
			س ¹	ع ¹	س ²	ع ²			
الاستلام والتمرير والجري بالكرة	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم	دقيقة	6,91	0,73	8,26	0,76	1,35	0,97	4,5
المراوغة والجري بالكرة	اختبار المراوغة ثم الجري بالكرة 50 مرة	دقيقة	6,78	1,16	8,32	1,19	1,54	0,89	5,5
ضرب الكرة بالرأس والتمرير	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم 50 مرة	دقيقة	5,83	0,82	7,57	0,94	1,74	0,93	6

قيمة T الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

الجدول (14) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		س- ف	ع ف	قيمة T المحسوبة
		س	ع	س	ع			
اختبار السرعة الانتقالية	ثانية	4,80	0,62	6,51	0,64	1,71	1,67	3,28
اختبار الجري بين القوائم	ثانية	7,76	0,81	9,39	0,73	1,63	0,82	6,52
تحمل السرعة	ثانية	46,85	2,91	51,74	2,27	4,89	1,73	9,05
تحمل القوة	بالمرة	48,93	9,21	56,91	7,86	7,98	2,17	11,73

قيمة T الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 2.262

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي

الجدول (15) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		س- ف	ع ف	قيمة T المحسوبة
			س ¹	ع ¹	س ²	ع ²			
الاستلام والتمرير والجري بالكرة	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم	دقيقة	7,12	1,18	7,56	1,22	0,44	0,63	2,31

4	0,41	0,48	0,99	7,51	0,96	7,03	دقيقة	اختبار المراوغة ثم الجري بالكرة 50 مرة	المراوغة والجري بالكرة
2,27	0,71	0,50	0,86	6,79	0,74	6,29	دقيقة	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم 50 مرة	ضرب الكرة بالرأس والتمرير

قيمة T الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 2.262

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي

الجدول (16) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

البيان المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		س- ف	ع ف	قيمة T المحسوبة
		ع	س	ع	س			
اختبار السرعة الانتقالية	ثانية	5,39	0,66	6,03	0,74	0,64	0,76	2,66
اختبار الجري بين القوائم	ثانية	8,07	0,79	8,62	0,81	0,55	0,80	2,20
اختبار جري 55x5 م	ثانية	48,21	3,41	49,11	3,67	0,90	1,02	2,81
اختبار جلوس من الرقود	بالمرة	50,12	9,89	50,87	9,79	0,75	0,69	3,57

قيمة T الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 2.262

يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي

الجدول (17) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

البيانات الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
اختبار الاستلام والتمرير والتحكم	8,26	0,76	7,56	1,22	2,12
اختبار المراوغة ثم الجري بالكرة 50 مرة	8,32	1,19	7,51	0,99	2,38
اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم 50 مرة	7,57	0,94	6,79	0,86	2,51

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) = 2,101

يتضح من جدول (17) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث .

الجدول (18) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيانات الاختبارات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
2,36	0,74	6,03	0,64	6,51	اختبار العدو 30م من العدو العالي	السرعة الانتقالية
3,08	0,81	8,62	0,73	9,39	اختبار الجري بين القوائم	الرشاقة
2,60	3,67	49,11	2,27	51,74	اختبار جري 55x5 م	تحمل السرعة
2,25	9,79	50,87	5,86	56,91	اختبار جلوس من الرقود	تحمل القوة

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) = 2,101

يتضح من جدول (18) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

الجدول (19) الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث

الفروق في نسب التحسن	نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		الاختبارات
		قبلي	بعدي		قبلي	بعدي	
2,3	14,04	7,12	7,56	16,34	6,91	8,26	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم
12,11	6,39	7,03	7,51	18,50	6,78	8,32	اختبار المراوغة ثم الجري بالكرة 50 مرة
15,26	7,36	6,29	6,79	22,98	5,83	7,57	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم 50 مرة

يتضح من الجدول (19) وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

الجدول (20) الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث

الفروق في نسب التحسن	نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		الاختبارات	
		قبلي	بعدي		قبلي	بعدي		
16,1	10,61	5,39	6,03	26,26	4,80	6,51	اختبار العدو 30م من العدو العالي	السرعة الانتقالية
10,97	6,38	8,07	8,62	17,35	7,76	9,39	اختبار الجري بين القوائم	الرشاقة
7,62	1,83	48,21	49,11	9,45	46,85	51,74	اختبار جري 55x5 م	تحمل السرعة
13,95	1,47	50,12	50,87	15,42	48,93	56,91	اختبار جلوس من الرقود	تحمل القوة

يتضح من الجدول (20) وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

2/4 مناقشة النتائج:

تشير النتائج اعلاه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية والبدنية قيد بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه على عينة البحث التجريبية، والذي يحتوي على مجموعة تمارين شاملة وبعض طرق وأساليب التحمل حيث راعى الباحث في البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - الكثافة) وكذلك انتظام أفراد المجموعة التجريبية وبذل الجهد أثناء التدريب، الأمر الذي ساهم بدرجة كبيرة في تحسين وتطوير مستوى تلك الأداء المهارية والبدنية لدى عينة البحث، حيث كانت الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع هذه الأداءات قيد البحث .

وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام بعض طرق وأساليب التحمل الهوائي في رياضة كرة القدم قد أدت إلى تنمية وتطوير بعض الأداءات المهارية قيد البحث ، وذلك حيث ان استخدام برامج تدريبية ذات تخطيط جيد وعناية منظمة تؤدي إلى تنمية وتطوير الجوانب المهارية المختلفة ، وأن البرامج المقننة والتي تراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية والمنظمة، وكذلك إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث الشدة - الحجم - الكثافة). مما أدى إلى تحس وتطوير في مستوى الأداءات المهارية، كذلك ساعدت تمارين البرنامج التدريبي المقترح على إكساب عينة البحث مجموعة من المتطلبات الهامة لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بجوانبها .

اذ تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه احمد ابراهيم ابراهيم (٢٠٠٣م) وعصام الدين محمد عبد الرزاق (2005) و صبحي العجيلي المتولى (2011)

إلى فعالية البرامج التدريبية اذ أن كل طريقة واسلوب من طرق وأساليب التحمل لها تأثيراً ايجابياً على المتغيرات المهارية والبدنية . (احمد ابراهيم، 2003)

وهذا ما أكد عليه (عادل عبد البصير، 1999) تعمل طرق وأساليب التدريب على تنمية وتطوير القدرة الرياضية، ويقصد بالقدرة الرياضية الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بمستوى عالي

وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الأعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي .
(عادل عبد البصير، 1999)

ويعزو الباحث ذلك التأثير إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح والموضوع وفقاً للأسس العلمية باستخدام بعض طرق وأساليب التحمل المقننة في كرة القدم ومدى تأثيرها على الأداءات المهارية والتي تتناسب مع متطلبات المباريات والمنافسات كما راعى الباحث عدم الهبوط في مستوى العناصر البدنية الأخرى إضافة إلى مراعاة التدرج بالحمل التدريبي ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين والمرونة في تطبيق البرنامج عن طريق التنوع في التدريبات المختارة .

وهذا ما تؤكد عليه الأبحاث والدراسات السابقة أن كل طريقة واسلوب تأثر تأثيراً إيجابياً في الأداءات البدنية والمهارية . وأكد ابراهيم شعلان (١٩٩٤م) إلى أن البرامج التدريبية لها دور هام في مجالات تأسيس النشء حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين وخاصة في لعبة كرة القدم حيث تهدف إلى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب البدنية والمهارية لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة (ابراهيم شعلان، 1994)

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1- وجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية والمتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة القدم ولذلك نتيجة لفاعلية البرنامج التدريبي .

2- وجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية والمتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة القدم .

3- وجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية والمتغيرات البدنية .

4- هناك تطور واضح للمجموعة التجريبية من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث .

5-2 التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلي:

1- استخدام طرق وأساليب التحمل (الفتري - التكراري) في تطوير الأداءات المهارية بكرة القدم على عدة فئات عمرية .

2- استخدام طرق واساليب التحمل (الفتري - الفار تلك - التكراري) في تطوير الأداءات المهارية للاعبين كرة القدم لثبات الفورمة الرياضية في فترة المنافسات.

3- إجراء مقارنات بين طرق وأساليب التحمل (الفتري - التكراري) في فترة الإعداد وفترة المنافسات للأنشطة الرئاسية المختلفة

4- استخدام الاختبارات قيد البحث والاستفادة منها في قياس الأداءات المهارية للاعبين كرة القدم

5- ضرورة اهتمام المدربين بطرق وأساليب التحمل (الفتري - التكراري) ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التنوع والاختلاف في البرامج التدريبية .

المصادر :-

• حنفي محمود و مفتي حماد ؛ الاعداد البدني في كرة القدم ، دار وهرات للنشر والتوزيع ، (القاهرة ، دار النشر، 1989).

• محمد احمد عبده ؛ الاتجاهات الحديثة في تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية للرياضيين ، مقال علمي ، ضمن متطلبات الترقية الى درجة استاذ تدريب رياضي ، 2003.

• موفق مجيد المولى ؛ الاعداد الوظيفي ي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، عمان الاردن ، 1999 .

• علي فهمي البيك وآخرون ؛ سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ، ج3 ، طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية ، منشأ المعارف ، الاسكندرية ، 2009 .

• عصام الدين محمد عبد الرزاق؛ تأثير استخدام تدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، 2005 .

• صبحي العجيلي المتولي ؛ تأثير برنامج تدريبي لتنمية التحمل الخاص على الارتقاء ببعض المتغيرات البدنية والوظيفية لنادي كرة القدم ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، 2010 .

• طه محمود اسماعيل، ابراهيم حنفي شعلان، عمرو علي ابو المجد؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989

ملحق (1) نموذج من الاختبارات البدنية

1 - اختبار تحمل السرعة (اختبار جري 55x5 م)

غرض الاختبار

- قياس تحمل السرعة

الاجراءات

- يرسم خطين طول الخط 2 م في اي منطقة فضاء بحيث تكون المسافة بين الخطين 55 م

- توضع راية في منتصف كل خط على الا يقل ارتفاعها عن 40 سم

وصف الاداء

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من امام الراية الاولى وليكن (أ) في وضع البدء العالي ، وعند اشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه الراية الثانية (ب) والدوران من خلفها والعودة الى خط البداية ، وهكذا يستمر المختبر في الاداء (5) مرات بحيث تنتهي المرة الاولى عند النقطة (ب) .

تعليمات الاختبار

- يبدأ المختبر الاختبار من وضع البدء العالي

- يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر لوجود عنصر المنافسة

- يعطي لكل مختبر محاولة واحدة فقط

حساب الدرجة

- يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر من خط البداية الى خط النهاية لأقرب ثانية

ملحق (2) نموذج من الاختبارات المهارية

اختبار الاستلام والتمرير والتحكم

الغرض من الاختبار :

- قياس الاستلام والتمرير والتحكم بالكرة

الادوات المستخدمة :

- حائط صد - كرة قدم - قوائم بارتفاع 120 سم

الملعب :

- المسافة من القوائم لحائط الصد 8 امتار زمن خط البداية لحائط الصد 3 امتار

مواصفات الاختبارات :

- يقف اللاعب عند نقطة البداية التي تبعد عن حائط التمرير بمسافة 3 امتار وعند استماع اشارة البدء

يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو حائط التمرير ويجري في الاتجاه الذي ترد فيه الكرة ويستلمها للجري بها

حول القوائم للعودة لنقطة البداية ويكون التمرير 30 محاولات مع احتساب التمريرة الاولى محاولة

القياس :

- يحتسب زمن المحاولات الصحيحة لأقرب 0,01

