

19. التدريب الفكري المرتفع الشدة لصفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى

في كرة القدم

دراسة تجريبية على فئة أقل من 17 سنة لنادي نجم شباب مقرة

مقدر رابع , جامعة الجزائر3

مقدمة

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شيوعا في العالم، حيث بدأ الاهتمام بها يتزايد خلال القرن العشرين، وظهر هذا جليا من خلال البطولات والدورات العلمية التي أبرزت مدى تطورها من حيث مستوى الأداء الذي وصل إليه اللاعبين فيجب على لاعب كرة القدم أن يتمتع بقدر متوازن من اللياقة البدنية والحوية واليقظة لفترة طويلة وهذا لمسيرة نسق المباراة، ومما لا شك فيه أن مستوى الرياضي للتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال، ولم تتوقف عجلة التطور بل مازالت الدراسات مستمرة لغرض الحصول على أفضل الطرق والوسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى من الإنجاز.

لقد لقيت طرق التدريب اهتماما كبيرا من طرف العاملين في مجال التدريب الرياضي والإعداد البدني، وهذا لكونها تعتبر أساس عملية التدريب لما لها من أهمية وتأثير مباشر على تنمية الصفات البدنية، وتعد كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب من ممارسيها صفات بدنية خاصة لكي تمكنهم من أداء مختلف الحركات والمهارات الخاصة ولمسيرة النسق والإيقاع العالي للعبة، حيث تعددت طرق وأساليب التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري، وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة القدم التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك بالعمل العضلي ذي الشدة العالية، فالنشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد ويقيّد درجة الحاجة إلى الصفات البدنية ودرجة تطورها لدى اللاعبين، فيرى بعض الخبراء في مجال كرة القدم وعلم التدريب الرياضي وعلوم الحركة حول تحديد أهم الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم حيث انها تحتاج الى مستوى عالي من القوة والتحمل والسرعة ومستوى عالي من القوة البدنية وقوة السرعة وقوة التحمل وتغيير الإتجاه والعناية بتدريبات القوة المزوجة بالرشاقة الحركية وسرعة رد الفعل وقدر عالي من التحمل الدوري. (السقاف, فتحي أحمد هادي, 2013, صفحة 78).

إن اختيار طريقة التدريب يعتبر من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة، حيث أن اختيار الطريقة الأنجع والأسهل يعتبر فن من الفنون التي يجب على المدرب إتقانها لتطبيق البرنامج الخاص به، ويرى عبدالفتاح ابو العلا ان التدريب الفكري المرتفع الشدة يتناسب بصورة كبيرة مع متطلبات الأداء في الألعاب الجماعية، فالتدريب الفكري المرتفع الشدة يهدف إلى تنمية التحمل والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة خلال المباراة مع الاحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والفنية كما يهدف الى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. (العلاء, عبد الفتاح أبو, 1997, صفحة 65).

تعتبر القوة العضلية أحد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بجميع أشكالها القصوى والسرعة و مداومة القوة والتي تدعم مهارات اللعبة سواء الدفاعية او الهجومية وذلك لأهمية تعتبر القوة العضلية التي هي أحد العوامل الهامة المرتبطة بالأداء المهاري و الخططي الجيد فبدون مخزون كافي من القوة لا يحدث التعلم والاداء بفعالية. (Renato manno 98, 1993)

إن زيادة القوة العضلية القصوى يسهم وبنسب متباينة في زيادة باقي أنواع القوة كتحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر واحدة من الصفات البدنية المركبة و هي شكل من أشكال القوة العضلية العامة و التي تشكل قاعدة أساسية مهمة في

تحديد مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الإنجاز عند لاعبي كرة القدم بحيث لا يمكن الاستغناء عن هذه الصفة في معظم مهارات اللعبة سواء كانت الدفاعية منها أو الهجومية و على وجه التحديد للمهارات التي تعتمد على سرعة التنفيذ كالصراعات الفردية أو الهجومات المعاكسة لهذا فإن اللاعب الذي يمتلك القوة المميزة بالسرعة بصفة جيدة يحصل على نسبة أكبر من منافسه لفرض إيقاع عال في كرة القدم سواء في الدفاع أو في الهجوم وكذلك الدقة في تنفيذ للمهارات و التحكم التقني و الخططي الجيد، كما أن في كرة القدم يحتاج اللاعب إلى قوة وسرعة كفتين لأداء المهارات الأساسية الخاصة بالعبة، والتي تعتبر كل المفردات الحركية التي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة، وتعتبر إجادة لاعبي الفريق لكافة للمهارات الأساسية بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح و تفوق الفريق في الجمل للهارية باعتبار المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة و بدون إتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة، فالإتقان التام للمهارات الأساسية يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب و مهما اتصف به من سمات خلقية وإبداعية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان الجيد للمهارات الحركية الأساسية، وتعتبر مهارة التسديد من بين المهارات الأساسية في كرة القدم فهي تعتبر الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف في كرة القدم وبواسطتها يمكن بذل الجهد في بدء الهجوم وتطويره وإنجاءه، ولأن التسديد الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل 1978-1961 fredogrel، وفي نفس الوقت يشبط من عزيمة الفريق الآخر كما يصعب الدفاع على الفريق الذي يجيد أفراد التسديد على المرمى، وهذا لأن عملية التصويب تعتبر خاتمة الهجوم، وبما أن الهجومات أغلبها تنتهي بعملية تسديد، فإن لهذا الأخير أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم من حيث خصائصه ومميزاته، والتسديد بحد ذاته يعتمد على شروط ومبادئ قاعدية من حيث الدقة في الاتجاه وعناصر الدقة في العلو وعناصر القوة، كما يعتمد أيضا على تصنيفات خاصة به.

والمتمتع في كرة القدم الحديثة يدرك الإهتمام الكبير والفارق التي تصنعه بعض القدرات البدنية وللمهارات ونذكر منها القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد، حيث أصبحت خطة الفريق تبنى على سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم والعودة السريعة للمنطقة والتفوق في الصراعات الثنائية، كل هذه العوامل أصبحت الحاسم لنتيجة المباريات ومن خلال ملاحظتنا لمستوى الفئة العمرية أقل من 17 سنة في السنوات الماضية تبين أن هناك تباينا في مستوى أداء اللاعبين ويظهر هذا من خلال عدم تقدم مستواهم البدني ونقص في الفعالية أمام المرمى الذي يرجعه الباحث إلى ضعف في التسديد نحو المرمى وهذا ما يؤثر في مستوى الفرق حاليا وكذلك على مستوى كرة القدم في المستقبل.

ومما سبق ومن خلال خبرة الباحث في مجال كرة القدم بصفة عامة والتدريب بصفة خاصة واطلاعه على مختلف البرامج التدريبية للعبة المتبعة حاليا في تدريب اللاعبين لكونه مدرب ولاعب سابق ، لاحظ هنالك بطء بسرعة أداء بعض للمهارات الأساسية سواء بالكرة أو بدون كرة ولافتقار البرامج التدريبية للمدربين إلى تمارين مهمة لتطوير القوة المميزة بالسرعة والفعالية أمام المرمى في الوحدات التدريبية ، لذا اتجه تفكير الباحث إلى القيام بإعداد برنامج تدريبي يتضمن تمارين للقوة المميزة بالسرعة لكل أجزاء الجسم مختلفة ومتنوعة وأدائها بطريقة التدريب الفترية لارتفاع الشدة لمعرفة مدى تأثيرها في سرعة أداء بعض للمهارات الأساسية كمهارة التسديد لدى اللاعبين وهذا من أجل تحسين الإنجاز ولهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

***السؤال العام:**

❖ ما أثر استخدام برنامج مقترح بطريقة التدريب الفترية المرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو

المرمى لدى لاعبي كرة القدم؟

*** التساؤلات الجزئية:**

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القيلس القبلي القياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة لصالح القيلس البعدي

تؤول لبرنامج التدريب الفترية المرتفع الشدة للمقترح؟

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القيلس القبلي والاختبار القيلس لمهارة التسديد نحو المرمى لصالح القيلس

البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

للبرنامج المقترح بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة أثر كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القيلس القبلي القياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة لصالح الاختبار البعدي

تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القيلس القبلي القياس البعدي لمهارة التسديد نحو المرمى لصالح الاختبار

البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

✓ أثر البرنامج التدريبي المقترح على أسس علمية بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة و مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القيلس القبلي القياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة لصالح القيلس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القيلس القبلي القيلس البعدي لمهارة التسديد نحو المرمى لصالح القيلس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

التدريب الفكري:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل للمثالي بين الجهد و الراحة و تنسب كلمة فكري إلى فترات الراحة البيئية 'بين كل تدريب والتدريب الذي يليه (كمال، الربضي، 2004، 215).

وهي طريقة تدريبية تعتمد على التناوب بين وقت العمل ووقت الاسترجاع وتعتمد هذه الطريقة في تطوير كل من التحمل العام والخاص وهذا حسب الحمولة (الجرعة التدريبية) ويعتبر وقت الراحة أساسية كونه يسمح باعادة تخزين الطاقة ويكون ايجابيا (guyader, jacques le, 2013. 74).

ويعرفها البسطويسي على أنها طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البيئية المستخدمة، ومن الوجهة (الفسولوجية) ينظر كل من (Reindle، Kewl وآخريين) إلى التدريب الفكري بارتباطه ليس بتكرار العمل وفترات الراحة فحسب ولكن من خلال النسب المقتننة والمستخدم لـ كل من التكرار وفترات الراحة والتي يربطها ويحددها مثير التدريب متمثلاً في (الشدة)، (أحمد، البسطويسي، 1999، 287-292).

التدريب الفكريمرتفع الشدة:

هو أحد طرق التدريب الفكري الذي يتميز بزيادة شدة حمل التدريب و قلة حجمه نسبياً و الذي يهدف المدرب من خلاله إلى تطوير التحمل الخاص للاعب ممثلاً في تحمل القوة و تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة كما يمتاز هذا النمط بالعمل تحت

ظروف دين الأكسجين نتيجة لاستخدام الشدة العالية الى قد تصل إلى 90% من الحد الأقصى للاعب (كمال, الربضي, 2004, 217).

تهدف هذه الطريقة الى تنمية عدد من الصفات البدنية منها " التحمل الخاص، والتحمل اللاهوائي، والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى"، أما تأثيرها من الناحية الفسيولوجية فهي تسهم في تحسين كفاءة انتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الاوكسجين وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة. (ابراهيم, حمادة مفتي, 1998, 214).

وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة اذ تبلغ في تمرينات الجريمن 80-90% من اقصى مستوى للفرد، وتصل في تمرينات التقوية باستخدام الاثقال الاضافية الى 75% من اقصى مستوى للفرد (السيد, ابوعبده، وحسن، 2008، 288).

6-5 القوة المميزة بالسرعة:

إصطلاحاً: القوة المميزة بالسرعة هي صفة مركبة من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على إظهار القوة في أسرع وقت ممكن (weineck 273.1992).

ويعرفها كل من lotz وhare بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومات بانقباضات سريعة ذات خاصية أكبر من القوة القصوى وهي صفة أساسية لكل الرياضات (manno.1996).

أما bompal يعرفها بأنها قدرة الجهاز العصبي لأداء أقصى جهد يمكن انتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد (bompa, 23, 2008).

وعرفها مفتي ابراهيم حماد بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة واحدة، والقوة المميزة بالسرعة مركب أساسي في أداء في معظم الرياضات. (حماد 2001-64).

إجرائياً: القوة المميزة بالسرعة هي أداء واجب حركي بأقصى تكرار ممكن في وحدة زمنية محددة.

كرة القدم:

لغة: "كرة القدم" Football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

إصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع النسل كما أشار إليها، حنفي محمود مختار "كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (1984-33).

إجرائياً: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من احد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

مهارة التسديد نحو المرمى:

لغة: سدد، يسدد، تسديدا وتقول سدد مسدسه أي صوبه او وجهه.

إصطلاحاً:

يعرفها "Claude Bayer" على انه نقطة قوة اللعب وقرار يعمل على جلب التفوق في الهجوم (1993-89).

في حين يقول "H.FIRAN&N.MASSANO" أن التصويب هو عبارة عن خاتمة لتسلسل أفعال وعلاقات نوعا ما معقدة بين اللاعبين .

والتصويب حسب "Jean Defaur" هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فردياً أو جماعياً ويحتم على المنفذ اندفاعاً بدنياً كلياً أثناء التنفيذ.

إجرائياً: هو كل محاولة لركل الكرة نحو للمرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي.

فئة أقل من 17 سنة:

هي إحدى مراحل مسار التكوين والتدريب الرياضي في ميدان كرة القدم، وهي مرحلة بينية بين فئة الأصغر وفئة الأواسط تترام مع فترة المراهقة الوسطى. (قاموس 1997larousse، 864).

المنهج المتبع:

ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (بدري حسن، 2002 ، ص119)

وبالتالي فللمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث (اسماعيل دقة 1995-69).

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج للتع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا، اعتمدنا المنهج التجريبي فهو يعتبر المنهج الأكثر ملائمة للمشكلة التي ننظرها، لأن محسب رأي سامي عريفج " يعتبر الأسلوب التجريبي أكثر الأساليب كفاية في الوصول للمعرفة يوثق بها عند ما يستخدم في حل المشكلات " إن رغبتنا في معرفة أثر استخدام برنامج محقق تحبط طريقة التدريب بالفتر للارتفاع لشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدلاعب كرة القدم بحتم علينا استخدام المنهج التجريبي.

مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي تريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة مجتمع بحثنا هو أندية رابطة الهواة صنف أقل من 17 سنة والبالغ عددها 14 نادي حيث يحتوي كل نادي على 25 لاعب وبالتالي مجتمع بحثنا به 350 لاعب.

عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في لاعبي نجم شباب مقررة فئة أقل من 17 سنة والبالغ عددهم 20 لاعب.

الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة، والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي تجرى عليها الدراسة، وهي الدراسة التجريبية الأولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحث بهدف اختيار أساليبه وأدواته (حسن، 2002، صفحة 35). ونظراً لأهمية موضوع بحثنا والجوانب المراد دراستها، والتي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث، جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو الآتي:

تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قام الباحث بإجراء الاختبارات الخاصة بالجانب البدني واللاهاري على عينة مكونة من 5 لاعبين من النادي الهاوي نجم شباب مقررة لفئة أقل من 17 سنة، كما تم إجراء الاختبارات وإعادة الاختبارات على نفس العينة في نفس الوقت في ظرف أسبوع، حيث قام الباحث باستبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية. وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث وكان الغرض من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

- ✓ استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، للموضوعية).
- ✓ معرفة مدى صلاحية وتناسب الاختبارات مع عينة البحث
- ✓ التعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق الميداني.
- ✓ التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها
- ✓ معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة، والتعرف على أفراد المجتمع، مميزاتهم، وخصائصه.
- ✓ مدى سلامة وكفاية الأجهزة و الأدوات المستخدمة ومراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

أدوات ووسائل البحث:

في إطار خصائص المنهج التجريبي استعان الباحث في جمع البيانات بالأدوات التالية:

✚ المصادر والمراجع العربية والأجنبية: الإلمام النظري حول موضوع الدراسة في كل من المصادر و المراجع العربية و الأجنبية ، الأطروحات و الملتقيات كما تم الاستعانة بالدراسات السابقة والمشاهدة لهذه الدراسة خاصة في تدريب القوة المميزة بالسرعة.

✚ المقابلة: استخدم الباحث في بحثه هذا أسلوب المقابلة للحصول على قاعدة بيانات تفيد البحث.

✚ الملاحظة: استخدم الباحث في بحثه هذا أسلوب الملاحظة أيضا و ذلك لرصد ملاحظات حول طريقة التدريب والقوة المميزة بالسرعة والتسديد نحو المرمى.

✚ الاختبارات البدنية والمهارية: تم اختيار اختبارات بدنية ومهارية مقننة والتي تقيس الجانب البدني المتمثل في القوة المميزة بالسرعة و المهاري المتمثل في مهارة التسديد والتي هي على النحو التالي:

✘ الاختبارات البدنية:

1. اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 متر:

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

مواصفات الأداء: يقف اللاعب و رجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة طليقة الى الخلف وعند إعطاء الصافرة يحجل اللاعب المختبر بأسرع مايمكن الى خط النهاية، تعطى محاولة لكل رجل وتسجل المحاولة الأحسن.

التسجيل: يحسب الزمن بالثانية(الربيعي و المولي، 1988، 149)

2. اختبار الجلوس من وضع الرقود 30 ثانية :

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

مواصفات الأداء: من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة، يقوم اللاعب بثني الجذع أمام الأسفل الى أن يلمس الركبتين بالجبهة ثم يكرر الأداء لأكبر عدد من المرات في 30 ثانية على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي اللاعب المختبر على الأرض.

التسجيل: يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 30 ثانية. (حسانين، 1995، 316).



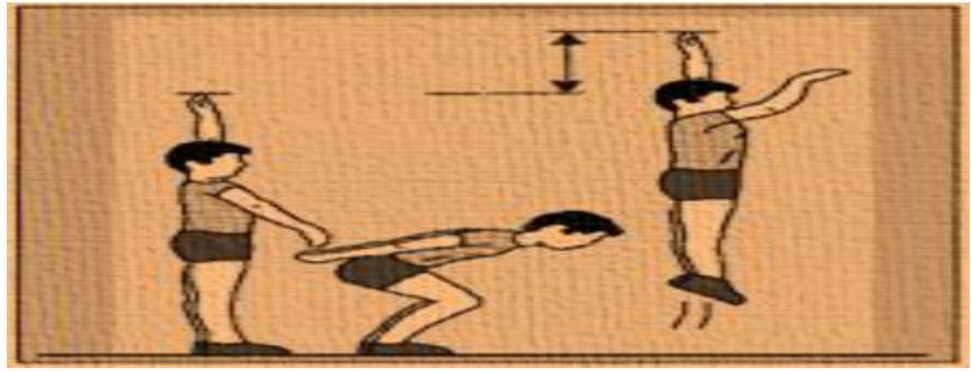
3. اختبار الوثب العمودي من الثبات:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، لوحة مدرجة، طباشير

مواصفات الأداء: توضع لوحة بجانب اللاعب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.

التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان على أن تحتسب المحاولة الأفضل (حسانين 1995، 378).



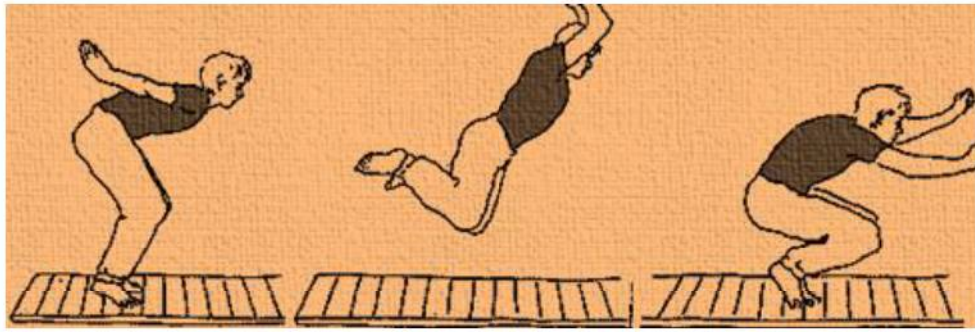
4. إختبار الوثب الطويل من الثبات:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: أرض مسطحة, شريط قياس.

مواصفات الأداء: القيام بثبيت شريط قياس على أرض مسطحة, يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك والوثب لأبعد مسافة, تعطى محاولتان لكل لاعب على أن تحتسب المحاولة الأفضل.

التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط البداية. (المندلوي, 1989, 162).



✕ الإختبار أتا المهارية:

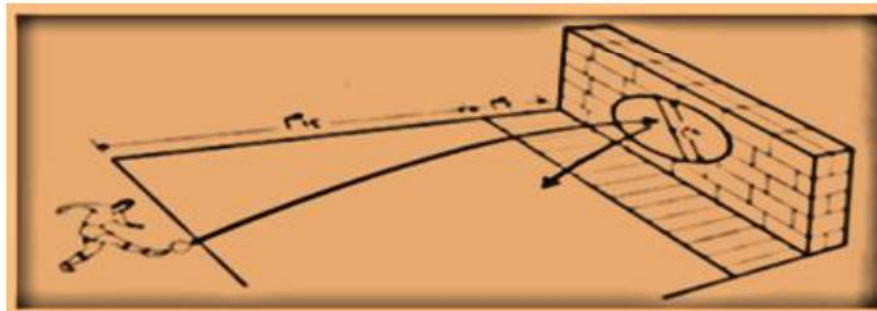
1- إختبار التصويب نحو المرمى:

الهدف من الاختبار: قياس قوة و دقة التصويب على مساحات محددة من الهدف.

مواصفات الأداء: توضع الكرة في نقطة البداية وعلى مسافة 12 متر من الحائط بمقاييس المرمى الذي بدوره ترسم فيه دائرة نصف قطرها مترين في حين يرسم خط موازي للحائط على مسافة مترين أيضا.

التسجيل: تحتسب محاولة صحيحة عندما يصوب اللاعب الكرة ويصيب الدائرة المرسومة بشرط أن ترتد الكرة من الحائط لمسافة لا تقل على مترين أي خلف الخط المرسوم وتمنح لكل لاعب ستة محاولات وتحتسب له عدد المحاولات الصحيحة. (أبو عبده

حسن السيد, 2008, 144).

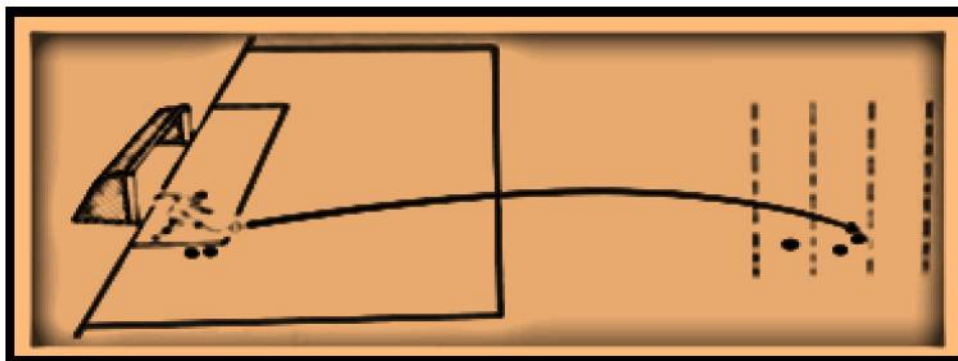


2- إختبار قذف الكرة لأبعد مسافة:

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار الى قياس للمسافة التي يمكن للاعب أن يحققها عن طريق ضرب الكرة من الأرض لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة و دقتها.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية، و على بعد 5,50 متر يتقدم جريا لضرب الكرة بالقدم المفضلة لأبعد مسافة ممكنة، و تسجل هذه الاخيرة من نقطة الانطلاق الى حتى مستوى نقطة سقوط الكرة.

التسجيل: تكون وحدة القياس بالمتر بحيث تمنح لكل لاعب 3 محاولات و نسجل أحسنها(أبو عبده حسن السيد، 2008، 146).



✚ البرنامج التدريبي: تم تطبيق برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة على العينة التجريبية.

كما استعمل الباحث بعض الوسائل الضرورية مثل الصفارة، الميقاتي، الكرات الطبية، الشريط المتري، استمارة تسجيل الاختبارات القبلية والبعدية وأدوات التدريب في الملعب.

الشروط العلمية للاختبارات:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والوضوح.

✓ ثبات الاختبار:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد.

ن*مج س ص - مج س*مج ص

$$[(ن*مج س)^2 - (مج س)^2] - [(ن*مج ص)^2 - (مج ص)^2]$$

بحيث: ن: عدد العينة. مج س ص: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

مج س*مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

مج س²: مربعات درجات الاختبار الأول. مج ص²: مربعات درجات الاختبار الثاني.

✓ صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه.

ويحسب كالاتي:

$$\text{معامل الصدق} = \frac{\text{الثبات}}{\text{الصدق}}$$

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	درجة الحرية
الحجل برجل واحدة 30 متر	0.73	0.85	0.05
الجلوس من الرقود 30 ثا	0.81	0.9	0.05
الوثب العمودي من الثبات	0.76	0.87	0.05
الوثب الطويل من الثبات	0.78	0.88	0.05
التصويب نحو المرمى	0.92	0.95	0.05
قذف الكرة لأبعد مسافة	0.88	0.93	0.05

الجدول (01): يوضح قيمة معاملات الصدق والثبات لعينة الدراسة.

✓ موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية عدم التأثير بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (فرحات، 2001، ص 111، 114، 169).

الوسائل الإحصائية :

من أجل معالجة البيانات استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية (SPSS21) وهذا من أجل:

- تحديد للمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون: لقياس ثبات وسائل الدراسة.
- حساب اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة للمقارنة بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين.
- حساب اختبار ستودنت (T) لمعرفة الاختلاف بين الاختبار القبلي والبعدي وهذا ما يفسره إحصائيا استعمال اختبار إحصائي (T) ستودنت.

مناقشة النتائج:

1- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة

بالسرعة لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفترتي المرتفع الشدة المقترح.

الاختبارات القوة المميزة بالسرعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت' المحسوبة	ت' الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الحجل برجل واحدة 30 متر	14.7	1.24	11.5	1.08	11.03	0.602	9	0.05
الجلوس من الرقود 30 ثا	16.4	1.50	23.1	1.44	11.75			
الوثب العمودي من الثبات	0.20	0.04	0.26	0.03	3.21			
الوثب الطويل من الثبات	1.69	0.17	1.93	0.11	1.60			

الجدول (2): النتائج الإحصائية في القياسين القبلي والبعدي لاختبارات القوة المميزة بالسرعة.

يتضح لنا من خلال الجدول (2) أنه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وعليه يمكن القول أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن بعد إدخال للمعالجة التجريبية وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر

علصفة القوة المميزة بالسرعة، ويشير محمد محمود على أن" البرامج التدريبية للمقنة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين".(عبدالدايم, محمد محمود, 1985، صفحة 136)

كما تطرق أيضا محمد رضا على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا....".(ابراهيم, محمد رضا, 2008، صفحة 118)

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج الدراسات للمشاهدة كدراسة الدكتور علي خضير عيس للموسوي والشمخي وعبد الرزاق عبود (2006) بجامعة بابل تحت عنوان" تأثير طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم" حيث توصلوا الى فعالية التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

ومن وجهة نظر الباحث يمكن تفسير النتائج المحصل عليها في أن الاعتماد على طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة كان له الأثر الفعال في التطور الحاصل لهذه المجموعة لما يتضمنه من ترمينات ذات شدة قصوى وفترات راحة يينية أسهمت في استعادة الشفاء للاعب مما أدى الى تأثر العضلات العاملة في زيادة قوة وسرعة التقلصات العضلية وهذا ما انعكس إيجابا على اختبارات القوة المميزة بالسرعة، وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفترتي المرتفع الشدة المقترح قد تحققت.

2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد

نحو المرمى لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفترتي المرتفع الشدة المقترح.

اختبارات التسديد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت' المحسوبة	ت' الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التصويب نحو المرمى	3.1	0.98	3.8	0.78	1.66	0.602	9	0.05
قذف الكرة لأبعد مسافة	31.3	3.56	36.7	2.79	3.72			

الجدول (3):النتائج الإحصائية في القياسين القبلي والبعدي لاختبارات التسديد.

يتضح لنا من خلال الجدول(3) أنه: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات التسديد للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر على مهارة التسديد نحو المرمى مما يدل على أن الوحدات التدريبية المطبقة من خلال البرنامج المقترح كانت ذات فعالية، ويرى الباحث أن تطور القوة المميزة بالسرعة قد ساهم في تطوير مهارة التسديد وهذا ما أكدته مفتي ابراهيم حمادة " بدون مستويات عالية للقدرة البدنية يكون صعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري...".(حمادة, مفتي ابراهيم, 1988، صفحة 21)

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج الدراسات للمشاهدة كدراسة بايبة وخرشي (2007) بجامعة المسيلة تحت عنوان" تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة" حيث توصلوا بالبرنامج المقترح قد أثر نسبيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة وكذا أن القوة المميزة بالسرعة أثرت على التسديد بالارتقاء،و كذلك دراسة صدوق حمزة (2012) بجامعة مستغانم تحت عنوان" أثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم" بحيث توصل الى فعالية التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم ومنها مهارة التصويب نحو المرمى.

وهذا ما أشار اليه مفتي ابراهيم حماد2001 من أن تطوير الصفات البدنية يسهم إيجابا في تطوير مستوى الأداء للمهاري(مفتي ابراهيم 2001 ص79).

ومن وجهة نظر الباحث يمكن تفسير النتائج الحاصل عليها في أن الوحدات التدريبية المطبقة من خلال البرنامج للمقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة قد عملت على زيادة القوة في الأطراف السفلية التي بدورها قد أثرت في زيادة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والتي كانت سببا في تحسين مهارة التسديد نحو المرمى بحيث، إضافة الى الوحدات التدريبية التي ركز فيها الباحث على مهارة التسديد نحو المرمى، وفي ضوء ذلك يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القيلس القبلي والقياس البعدي لمهارة التصويب نحو المرمى لصالح الاختبار البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفترتي المرتفع الشدة للمقترح قد تحققت.

الاستنتاج العام:

- ✓ نجاح البرنامج التدريبي في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.
- ✓ نجاح البرنامج التدريبي في تطوير مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفترتي المرتفع الشدة المقترح.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد نحو المرمى لصالح القيلس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفترتي المرتفع الشدة للمقترح.

التوصيات والاقتراحات:

- اعتمادا على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من الحصول عليها واسترشادا بالاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
- ✓ ضرورة اهتمام المدربين على أهمية استخدام التمرينات التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لما لها من تأثير إيجابي في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى للاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.
- ✓ ضرورة الاهتمام الجدي من قبل المدربين باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى.
- ✓ الاهتمام بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لما لها من أثر في تحسين مهارة التسديد نحو المرمى.
- ✓ الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة في مجال كرة القدم ما ينعكس بالإيجاب على الجانب المهاري.
- ✓ ضرورة إجراء دراسات وبحوث تعتمد على طرق تدريبية أخرى و بأساليب تدريبية مختلفة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وغيرها من القدرات البدنية والمهارية وصولا الى تحقيق أفضل النتائج.
- ✓ دراسة خصائص المرحلة العمرية قبل وضع البرنامج و ذلك يساعد في التعرف على متطلبات هذه المرحلة.
- ✓ الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.
- ✓ إجراء دراسات مشابحة على أندية أخرى وكذا فئات عمرية أخرى.

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم حماد مفتي لتدريب الرياضي الحديث الطبعة الاولى دار الفكر العربي القاهرة - مصر. 2001.
2. أبو عبده وحسن السيد ،الإعداد البدني للاعبي كرة القدم (الإصدار 01). الإسكندرية: الفتح للطباعة والنشر(2008).
3. أحمد بدري حسن. (2002). البحث العلمي. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
4. أحمد بسطويس: أسس و نظريات التدريب الرياضي " دار الفكر العربي -القاهرة 1999.
5. بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية دار المعارف بالاسكندرية -مصر 2004.

6. حنفي محمود مختار. (1984). الأسس العلمية لتدريب كرة القدم. الكويت: دار الكتاب الحديث.
7. الربيعي والمولي 1988 الاعداد البدني بكرة القدم دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.
8. عبد الفتاح، أبو العلا. (1997). التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية . القاهرة : دار الفكر العربي.
9. فتحي أحمد هادي السقاف. (2013). التدريب العلمي الحديث في كرة اليد. القاهرة: مؤسسة حورس الدولية.
10. كمال الرضوي (2004). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين (الإصدار 02). عمان: المكتبة الوطنية للطباعة والنشر.

11. محمد رضا ابراهيم. (2008). التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. بغداد: مكتبة الفضلي.
12. محمد صبحي حسنين 1995 القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي القاهرة-مصر.
13. مفتي ابراهيم حمادة. (1988). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط - تطبيق - قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. المندلاوي قاسم حسن 1989 الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية-جامعة بغداد-العراق.
15. يوسف لازم كملش 2000 اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم دار الفكر العربي عمان الاردن.

الرسائل والمجلات العلمية:

16. ابراهيم غريب تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهاريلناشي كرة اليد، القاهرة رسالة ماجستير 1990.
 17. بابية وخرشي (2007)، تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة مذكرة ماجستير جامعة المسيلة.
 18. سيد مرسي قدري اثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض للتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين الفريق القومي لكرة اليد القاهرة مجلد علوم وفنون المجلد الثاني العدد الرابع جامعة حلوان 2001.
 19. صدوق حمزة (2012) تحت عنوان " أثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم مذكرة ماجستير جامعة مستغانم.
 20. علي خضير عيسى الموسوي والشمخي وعبد الرزاق عبود (2006)، تأثير طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض للمهارات الأساسية بكرة القدم مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل.
 21. محمد محمود عبدالدايم (1985)، أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة السلة القاهرة مجلة بحوث المؤتمر العلمي الدولي، رياضة المستويات العليا.
- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

22. Claude Bayer; formation des joueurs- 1993
23. fredogarel : foot ball technique jeux entrainement, edition ambhora 1978 .
24. Jacques le guyader (1986). *manuel de préparation physique*. edition France:
25. Jurgon veineck (1992). *biologie de sport*. edition vigot France.
26. Renato manno 1993 les de l'entrainement sportif ,traduit de l'italien par perrecarrere: edition revue sans date.