

اقترح برنامج تدريبي باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة في تحسين السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U 17

Proposing a training program using high-intensity interval training to improve speed in under-17 football players

لقوي وليد¹

¹ مخبر الاستجابات البيولوجية والنفسية للنشاط البدني الرياضي / جامعة أم البواقي (الجزائر) / walidsport90@gmail.com

تاريخ النشر: 2025-02-22

تاريخ القبول: 2024-11-10

تاريخ الاستلام: 2024-11-03

ملخص:

هدفة هذه الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة لتحسين السرعة لاعبي كرة القدم فئة U 17 ، واستخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة متكونة من عينة عددها 08 لاعبين من نادي مولودية بوسعادة ، وقد استخدمنا في جمع المعلومات اختبار السرعة لمسافة 20متر ولمسافة 50م ، وبعد عرض وتحليل ثم مناقشة النتائج توصلنا الى النتائج التالية

- أظهرت نتائج البحث وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ، لصالح الاختبار البعدي ، في اختبار السرعة لمسافة 20متر وفي اختبار السرعة لمسافة 50 متر عند لاعبي كرة القدم فئة U 17.
- ان البرنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة اثر في تحسن السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U 17 وهو ما يؤكد فرضياتنا

الكلمات الدالة التدريب الفكري مرتفع الشدة ؛ السرعة ؛ لاعبي كرة القدم

Abstract:

This study aimed to examine the impact of a proposed training program using high-intensity interval training to improve the speed of U-17 football players. The study employed an experimental method with a single-group design consisting of a sample of 8 players from the Mouloudia Bou Saada club. We used a 20-meter and a 50-meter speed test to collect data.

After presenting, analyzing, and discussing the results, we reached the following conclusions:

- The research findings showed significant differences between the pre-test and post-test results for the sample, in favor of the post-test, in both the 20-meter and 50-meter speed tests for U-17 football players.
- The proposed high-intensity interval training program positively impacted the speed improvement of U-17 football players, supporting our hypotheses.

Keywords: high-intensity interval training; speed; football players.

1- الإشكالية الدراسة :

ان تحقيق المستويات الرياضية العالية في العديد من الرياضات سواء الالعاب الجماعية منها او الفردية يمشي متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي ، والارتقاء بهذا المستوى لم يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو اساسه وديدانه ، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الاعمق لما تتضمنه اسس وقواعد علم التدريب الرياضي من اجل رفع الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية (البساطي ، 1998 ص 05) .

و من الملاحظ في كرة القدم الحديثة اعتمادها بشكل كبير على الايقاع السريع للحركة تحت ظروف اللعب المختلفة سواء بالكرة او بدونها مما يستوجب كفاءة عالية من السرعة كقدرة بدنية حركية تختلف متطلباتها حسب الاداء ، و بالنظر لمتطلبات اللعبة وما يبذله اللاعبون من جهد بدني خلال المباريات فان السرعة لها اثر كبير على اللياقة البدنية للاعبين خلال الموسم الرياضي ، ولهذا وجب على المدرب تقديم عناية الكافية لها حتى يتم الحفاظ على الحالة التدريبية التي وصل اليها اللاعبون ، و ذلك من خلال تطبيق البرامج التدريبية المقننة بطريقة علمية ، والتي كون فيمال تنظيم مختلف التمرينات التدريبية واعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع الامكانيات و القدرات الحركية والبدنية للاعبين ، وكذا المدة و الجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والاجهاد، كما يستلزم اختيار المناهج والطرق التدريبية الصحيحة لتطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية.

و التدريب الفتري مرتفع الشدة يعتبر من طرائق التدريب التي تؤثر في تطوير مستوى اللياقة الرياضية التي تتحقق عن طريق وحدات تدريبية متقطعة وذلك من اجل تنمية قدرة و كفاءة الرياضي. وهو من أنواع اساليب و طرق التدريب الرياضي التي يعتمد عليها العديد من المدربين في العالم ، وهو سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة ، وتحدد هاته الأخيرة طبقا لاتجاهات التنمية الشاملة.(البسويني، 1991 ، ص 24). وأول من اسس وطبق هذه الطريقة هو العالم "ران ديل" وأول من استعملها هو العداء الألماني "هايبج" ، وأشهر من عمل بها وتمكن من خلالها تحطيم أرقام عالمية هو العداء التشيكي "زاتوبيك إميل" عداء جري المسافات الطويلة الذي سمية بالقاطرة البشرية.(الربضي ، 2001، ص 22) .

ومن خلال ما سبق جاءت دراستنا للتعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح باستعمال التدريب الفتري مرتفع الشدة في تحسين السرعة لدى لاعبي كرة القدم وهذا من اجل اصال العملية التدريبية والتعليمية إلى المراتب المتقدمة والمكانة المرموقة ولضمان جودة الأداء استمرارية التعلم.

ومن هنا جاءت التساؤلات التالية :

التساؤل العام :

- هل يوجد اثر للبرنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة في تحسن السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U17؟

2- الفرضيات الدراسة :

- للبرنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة اثر في تحسن السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U 17

3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى :

- التعرف على فعالية طريقة التدريب المرتفع الشدة في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U 17
 - ابراز اهمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم للفئات الشبانية بصفة عامة ولدى لاعبي فئة U 17 بصفة خاصة
 - محاولة تقديم توصيات واقتراحات تهدف الى الرفع من مستوى كرة القدم للفئات الشبانية
- 4- اهمية وأسباب اختيار الموضوع :
- أسباب ذاتية :
- إن من أسباب التي دفعتنا للخوض في الدراسة والبحث فيه هو تخصصنا في تدريب الرياضي.
- ابراز اهمية التدريب الفكري ، وخاصة تدريب الفكري مرتفع الشدة في تنمية الصفات البدنية لرياضي كرة القدم صنف لاعبي كرة القدم فئة U 17.
- الأسباب الموضوعية :
- البحث في تبيان اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة في تحسين السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U 17

- محاولة لإلقاء الضوء على موضوع التدريب الفكري بشكل عام والتدريب الفكري مرتفع الشدة بشكل خاص بلاعبي كرة القدم فئة U 17 ومدى تأثيره على صفة السرعة ، والتعامل مع القدرة على تطوير مختلف الصفات البدنية لدى اللاعبين في هذه المرحلة السنية الحساسة والاساسية ، باعتباره أحد المحاكات التي يمكن من خلالها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها لإعداد اللاعب إعداداً كاملاً لتحمل الاعباء البدنية طيلة اطوار المباريات ، ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل نتائج ممكنة ، مما من الممكن أن يساهم في تحسين التخطيط مناهج التدريب الرياضي والتحضير لبرامج والتكوين الاكاديمي وتنفيذها بناء على نتائج علمية مدروسة للوصول بالعملية التعليمية والتدريبية إلى مراتبها المتقدمة.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسة

5-1- التدريب الفكري :

هو طريقة من طرق التدريب تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ، ويرى معظم العلماء أن مصطلح التدريب الفكري جاء نسبة إلى الراحة البينية بين كل تمرين و التمرين الذي يليه (كمال جميل الرياضي ، 2001 ، ص216)

5-2- التدريب الفكري مرتفع الشدة :

تهدف هذا النوع من التدريب 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 ، وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة الدين الأكسوجيني 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 ، ص32)

3-5- الصفات البدنية :

ويعرفها محمد حسن علاوي الصفات البدنية بأنها " قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب " (علاوي ، 1994 ، ص 80).

ويعرف نصيف بأنها " تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية، وبذل أقصى إمكانياته الفعلية بروح معنوية عالية (حماد، 1994 ، ص 38).

5-5- صفة السرعة:

5-5-1- تعريف السرعة

وعرفها فينيك (Weineck:1996):. بأنها مقدرة الإنسان على توظيف عمليات الإطلاق السريعة والمنتظمة لإيعازات الجهازين العصبي – العضلي التي تعمل على إتمام الانقباضات العضلية بتوافقات عالية لأجل تنفيذ الحركات الإرادية بأقصر فترات زمنية ممكنة.

6-5- اللاعب كرة القدم u17:

6-5-1- كرة القدم :

التعريف اللغوي: هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم foot boll

التعريف الاصطلاحي:

يعرفها البيك على انها رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من احدى عشر لاعبا ، يستعملون كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة في نهاية كل طرف فيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل اكبر عدد ممكن من الاهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز. (علي البيك ، 2008).

6-5-2- لاعبي كرة القدم فئة u17

فئة الاشبال تحت 17 سنة : هي مجموعة من اللاعبين تتراوح أعمارهم ما بين 16 و 17 سنة حسب كل موسم رياضي تبعا لتصنيف المعتمد من طرف الاتحادية الجزائرية لكرة القدم.

6- الدراسات الاستطلاعية:

6-1- الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قبل إجراء الدراسة التجريبية قمنا بزيارة ميدانية ، من اجل الوقوف على :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي وخصائصه.

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات وملاءمتها.

- إعداد والتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- معرفة الحجم الساعي المبرمج لصنف U17 لنادي مولدية بوسعادة .

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية الأولى على عينة تضم (4) لاعبين U17 لنادي مولدية بوسعادة ، وتم استبعادهم من التجربة الأصلية، وكان الهدف من ذلك هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة بالإضافة إلى:

- التأكد من صلاحية الأداة المطبقة.

- شرح لفريق العمل مواصفات الاختبارات وكيفية إجرائها.

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .

- التأكد من مدى استجابة عينة البحث للاختبارات البدنية ومدى ملاءمتها للعينة.

- الوقوف على الصعوبات أثناء إجراء الاختبارات.

- التوصل الى تحديد الزمن الكافي للاختبارات.

وقد تمت التجربة بتطبيق اول وثاني وبفاصل زمني بينهما قدره خمسة عشر يوم.

- بالنسبة للاختبار الاول: يوم الاثنين 2022/01/10

- بالنسبة للاختبار الثاني: الاربعاء 2022/01/12.

2-6- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم اداء التجربة الاستطلاعية الثانية على نفس العينة الاستطلاعية، وذلك بتطبيق مجموعة من التمارين المستخدمة في البرنامج وذلك يوم 2021/12/04 من أجل التعرف على:

- مدى مناسبة التمرينات البدنية أثناء الوحدات التدريبية للعينة .

- تناسب زمن البرنامج وضبطه مع الزمن الفعلي للوحدة.

- التأكد من صلاحية وملاءمة المكان والمعدات للبرنامج التدريبي المقترح .

- ضبط حمل التدريب.

وقد اسفرت الدراسة الاستطلاعية على:

- صلاحية الميدان ومعدات العمل

- فهم اللاعبين للاختبارات المبرمجة في التجربة.

- مناسبة الاختبارات والبرنامج للعينة .

- الوقوف على الاخطاء التي واجهت الباحث والعينة اثناء تطبيق الاختبارات مع تصحيحها.

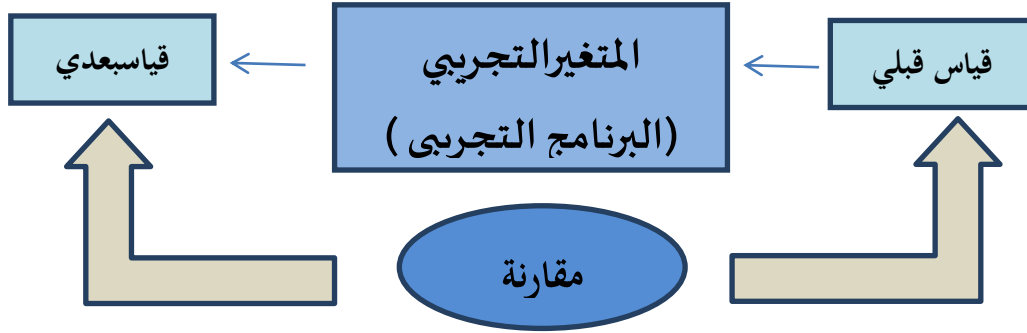
- مناسبة الحمل التدريبي المطبق للعينة ، وكذا التمرينات المستخدمة ، والزمن المخصص لمراحل الوحدة التدريبية.

7-المنهج المتبع:

انطلاقا من موضوع البحث و الذي يهتم بدراسة اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي (Experimental Method) وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة، والمنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث بواسطته أن يعرف أثر السبب (المتغير المستقل) على النتيجة (المتغير التابع)

واعتمدنا تصميمًا تجريبيًا ذي اختبار قبلي واختبار بعدي للمجموعة الواحدة.



شكل (01): يوضح نموذج تصميم المجموعة الواحدة.

8- متغيرات البحث:

1-8- المتغير المستقل:

- تحديد المتغير المستقل : ببرنامج التدريبي المقترح .

2-8- المتغير التابع:

- تحديد المتغير التابع : بعض الصفات البدنية .

3-8- ضبط المتغيرات الإجرائية للبحث

-متغيرات مرتبطة بعينة البحث:

قمنا بضبط العينة من حيث نفس المتوسط العمري وتمثلت في لاعبي كرة القدم صنف اشبال U17 على مستوى نادي مولدية بوسعادة كمجموعة تجريبية للموسم الرياضي 2021\2022 بالإضافة إلى النقاط التالية:

- الالتزام بالحصص الأسبوعية المبرمجة.

- حث أفراد العينة على عدم ممارسة أي رياضة في فترة التجربة ، وخاصة منها التي تؤثر على الصفات البدنية المستهدفة .

- تقديم بعض الارشادات و النصائح لأفراد العينة فيما يخص النشاط البدني اليومي ، الأكل، وضرورة الالتزام ببعض التعليمات أثناء تطبيق البرنامج.

- متغيرات مرتبطة بالإجراءات التجريبية:

-تم إجراء الاختبارات على العينة البحثية في الفترة الصباحية.

-إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة في ملعب الشهيد مختار عبد اللطيف بوسعادة .

- نفس الزمن المخصص لإجراء الاختبارات.

- نفس الفريق المساعد في العمل.

- استخدام نفس الأدوات والأجهزة في الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية لجميع افراد العينة.

- متغيرات مرتبطة بالإجراءات الخارجية:

لقد تم اخضاع العينة لنفس ظروف التدريب من الملعب ، والطاخم المؤطر والمساعد ، ونفس والاختبار القبلي والبعدي أي في نفس الشروط.

9- مجتمع وعينة البحث:

9-1- مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم صنف اشبال 17U

9-2- عينة البحث:

تمثل العينة المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتغني عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي وهكذا نعرف العينة بأنها جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة ،وتضم عدد من الأفراد من المجتمع الأصلي، أو أنها هي الجزء الذي نختاره ونستخدمه في الحكم على الكل.(بوداود، 2010، 52).

ويشترط في تكوينها أن تعكس كل صفات المجتمع، وأن تعطي لكل فرد من أفراد المجتمع نفس الفرصة للانتماء إليها قصد القضاء على عامل التحيز، وأن تكون كبيرة نسبيا بحيث تعكس كل صفات المجتمع الأصلي. (بوحفص، 2011، 19).

اختيرت العينة بطريقة عمدية من لاعبي كرة القدم صنف اشبال 17U لنادي مولدية بوسعادة للموسم الرياضي 2021\2022 حيث بلغ عدد اللاعبين 08 لاعبين تم إخضاعهم للبرنامج المقترح، قام الباحث باختيار العينة على أساس لاعبين الذين لا يمارسون نشاط بدني اخر غير كرة القدم والذين لا يعانون من إصابات بدنية.

جدول(01): يوضح توزيع عينة البحث في الدراسة.

الرقم	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الأصلي	18	100%
2	عينة البحث	08	40%
3	داعي الاصابة	0	

9-2-1- تجانس العينة :

تم ضبط المرحلة العمرية للاعبين قيد الدراسة وهم للاعبين مواليد 2005-2006 الذين يبلغون من العمر 16-17 سنة وتؤكد من ذلك من خلال رخص انخراط اللاعبين للموسم الرياضي 2021- 2022 في الرابطة الجهوية باتنة.

10 – أدوات جمع البيانات:

10-1-1- الاجهزة والادوات المستخدمة في الدراسة:

- ميقاتي.
- صافرة
- شريط ديكا متر.
- جهاز قياس القامة.
- ميزان.
- اقماع.

10-2- الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة:

10-2-1- الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة:

قمنا بالاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة الخاصة بالمجال الرياضي والتي تناولت مواضيع مشابهة وذات علاقة الدراسة ، وبعد التواصل مع بعض الخبراء في ميدان التخصص توصلنا إلى تطبيق بعض الاختبارات المستخدمة في قياس السرعة لدى لاعبي كرة القدم والمتمثلة في:

- اختبار السرعة لمسافة 20 متر

- اختبار السرعة لمسافة 50 متر

- اختبار السرعة *les sprints court*:

يجب القيام بعملية الإحماء قبل بداية الاختبار، بالإضافة إلى إدخال تمارين الانطلاق والسرعة أثناء الإحماء، مع ضرورة إعطاء اللاعبين بعض التعليمات الخاصة ، من أجل تحقيق أفضل زمن ممكن.

- من وضعيه الوقوف أمام القمع الاول ، يكون الجذع مائل للأمام ، والارجل واحدة متقدمة على الأخرى خلف خط الانطلاق.

- يقف الميقاتي أمام القمع المقابل (الثاني)، ويرفع اليد في السماء من أجل إعطاء إشارة الانطلاق ويكون على جزئين

اولا : على أن يقول الحكم تهبأ،

الثاني : يعطي عن طريق الصافرة مع مصاحبة حركه اليد من الأعلى إلى الأسفل مع التأكد من تشغيل الميقاتي.

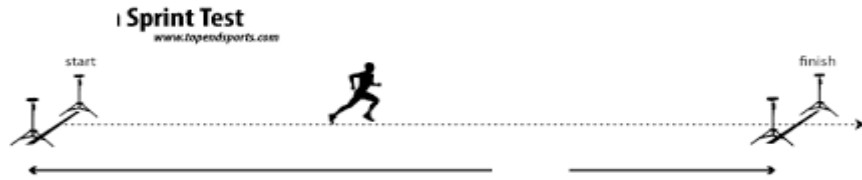
- اللاعب ينطلق بأقصى سرعة ممكنة في المسافة المحددة المقاتي يتوقف عند مرور اللاعب على خط النهائي.

ملاحظة:

- يسمح لمحاولتين لكل مسافة تحتسب أفضلهما ، مع تقريب الرقم المحقق إلى رقمين بعد الفاصلة.

- عدة مسافات يمكن قياسها في نفس الحصة شرط البداية بأصغر مسافة، زمن الراحة بين المحاولات في الجدول الذي يبين كل مسافة وفترة الراحة الخاصة بها (Aurélien., & Olivier p158 2012).

المسافة المقطوعة	فترة الراحة
20 متر	2 دقيقة
50 متر	5 دقائق



شكل (02): يوضح اختبار السرعة les sprints court

10-3- الخصائص السيكمترية للأداة:

بما أن الاختبارات معروفة ومأخوذة من مراجع موثوقة ورصينة وذات مصداقية عالية ، فهي تتمتع بمستويات عالية من الصدق والثبات والموضوعية ، ويمكن الاعتماد عليها في دراستنا .

11- البرنامج التدريبي المقترح:

11-1- أهداف البرنامج:

- تحسين القدرات البدنية الخاصة بلاعبين صنف اشبال 17 .
- التعرف على الفروق الحاصلة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف اشبال

- تحسين ورفع المستوى البدني للمجموعة التجريبية

11-2- أسس وضعا لبرنامج:

- صمم الباحث البرنامج وفقاً للأسس والمبادئ التالية:
- 1- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها .
- 2- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للاعبين .
- 3- مراعاة عوامل الأمان والسلامة عند تنفيذ البرنامج التدريبي .
- 4- بناء البرنامج بحيث يتلاءم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي .
- 5- ينفذ البرنامج التدريبي وفقاً لمجموعة من الوحدات التدريبية مع مراعات زمن الوحدة التدريبية
- 7- يحدد زمن الأداء ب(25-35) دقيقة من كل وحدة التدريبية يشترك فيه الباحث مع المدرب.

8- كل وحدة تدريبية تضم و تحتوي على مجموعة من التمرينات البدنية التدريبية بطريقة متنوعة حسب الشدة المطلوبة.

9- تقنين الحمل التدريبي لكل وحدة حسب هدف المرجو من الوحدة وطريقة التدريب المستخدمة، وبذلك يتم تحديد الجرعة المناسبة عن طريق تحديد أقصى تكرار، أو الزمن المناسب وتحديد فترات الراحة البينية، وفقاً للحالة التدريبية للاعبين بما يتفق وأسس وعلم التدريب الرياضي.

3-11- مدة البرنامج:

مدة البرنامج (18) حصة بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً لمدة 6 أسابيع

4-11- الوحدة التدريبية:

1-4-11- مكونات الوحدة التدريبية:

1- المرحلة التمهيدية: الإحماء (10-20 د)، ويشتمل على تمرينات عامة لتهيئة وتحضير الجسم
2- المرحلة الرئيسية: (25-35 د)، ويشتمل على تمرينات مختلفة خاصة بتنمية السرعة، تليها (5 د) تهدئة للعودة بالأجهزة العضوية إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء.

وباقى الوقت ينفذ القسم الخاص بالإعداد الأخرى.

3- المرحلة الختامية: (5 د)، ويشتمل على تمرينات تهدئة للجسم لاستعادة الشفاء.

12- المعالجة الإحصائية:

سوف يتم اجراء الاختبارات الاحصائية اللازمة التالية :

- اختبار بيرسون لحساب الثبات بين الاختبار الأول والثاني للعينة الاستطلاعية.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار ت تاست (T-test) لعينتين مرتبطتين

13- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

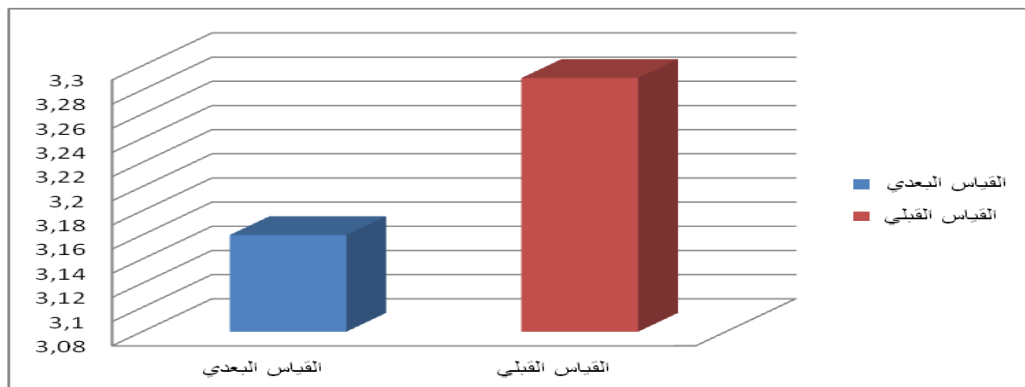
عرض وتحليل نتائج اختبارات الفرضية التي مفادها

-يوجد اثر للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 17 U.

1-1-13- اختبار السرعة لمسافة 20 متر:

الجدول (02): يبين الفروق بين العينة في القياس القبلي والبعدي لاختبار السرعة لمسافة 20 متر.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار Ttest	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية Sig	الدلالة
3.29	0.13098	5.52	7	0.05	0.001	دال
3.1638	0.15240					



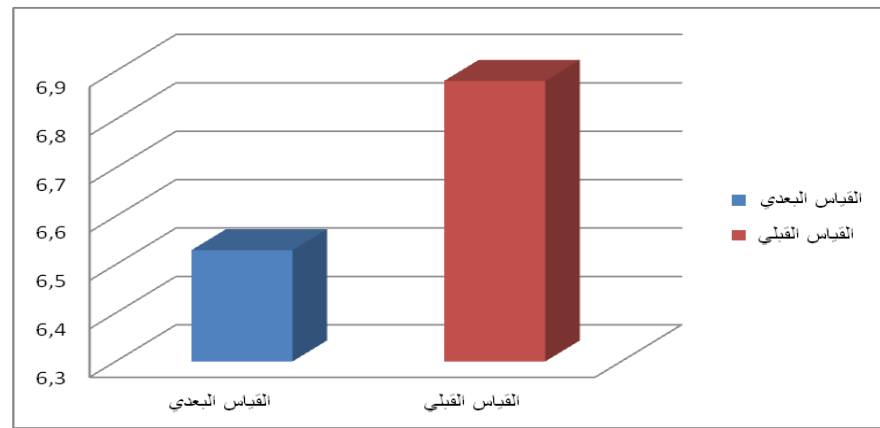
الشكل (03): يبين الفروق بين العينة في القياس القبلي والبعدي لاختبار السرعة لمسافة 20 متر.

من خلال الجدول رقم (02) والشكل رقم (03) نلاحظ أن العينة التجريبية حصلت على متوسط حسابي قدره (3.29) و انحراف معياري قدره (0.13) في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي (3.16) و بانحراف معياري (0.15) في القياس البعدي، و بلغت قيمة T (5.52) عند درجة حرية (7) و مستوى دلالة (0.05) و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.003)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $\alpha = 0.05 > sig = 0.003$ وهذا دال إحصائي، و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار السرعة لمسافة 20 متر.

2-1-13- اختبار السرعة لمسافة 50 متر:

الجدول (03): يبين الفروق بين العينة في القياس القبلي والبعدي لاختبار اختبار السرعة لمسافة 50 متر.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار Ttest	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة α	الدلالة المعنوية Sig	الدلالة
6.88	0.28	7.828	7	0.05	.000	دال
6.53	0.29					



الشكل (05): يبين الفروق بين بين العينة في القياس القبلي والبعدي لاختبار اختبار السرعة لمسافة 50 متر.

من خلال الجدول رقم (03) والشكل رقم (06) نلاحظ أن العينة التجريبية حصلت على متوسط حسابي قدره (6.88) و انحراف معياري قدره (0.28) في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي (6.53) و بانحراف معياري (0.29) في القياس البعدي، و بلغت قيمة T (7.82) عند درجة حرية (7) و مستوى دلالة (0.05) و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.000)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $\alpha = 0.05 > sig = 0.000$ و هذا دال إحصائيا.

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بين العينة في القياس القبلي والبعدي اختبار السرعة لمسافة 50 متر.

الاستنتاج الخاص بالفرضية: من خلال النتائج المتوصل في الجدولين 02 و 03 نستنتج انه يوجد اثر للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 17 U عند مستوى 0.05 وهو ما يثبت صدق فرضياتنا.

14- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج بعد تطبيق اختبارات السرعة اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياسات القبلية والبعدي لعينته الدراسة التجريبية في اختبار السرعة لمسافة 20 متر و 50 م، وهو يثبت صدق فرضياتنا التي مفادها انه يوجد اثر للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 17 U.

ويعزو ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح (التدريب الفكري مرتفع الشدة) الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 17 U.

فمن خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن العينة التجريبية حصلت على متوسط حسابي قدره (3.29) و انحراف معياري قدره (0.13) في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي (3.16) و بانحراف معياري (0.15) في القياس البعدي، و بلغت قيمة T (5.52) عند درجة حرية (7) و مستوى دلالة (0.05) و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.003)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن

$\alpha = 0.05 > sig = 0.003$ و هذا دال إحصائيا.

ويتضح ايضا من الجدول (02 و 03) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار السرعة 20 و 50 م أن المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح قد حققت تحسنا ملموسا عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ في اختبار السرعة الذي طبقت خلال فترة التجربة، حيث كانت نسبة التحسن في اختبار السرعة لمسافة 20 متر

(3.95%) و نسبة التحسن في اختبار السرعة لمسافة 50 متر (5.08%) ، ويرى الباحث أن استخدام الحواجز والشريط الأرضي وسائل التدريب بالأشرطة متعددة المقاومات والكرات الطبية والاثقال الحرة وبطريقة مشابهة لحركة الأداء في الكرة القدم تعتبر أفضل الوسائل في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم ، وكذلك يرجع الباحث هذا التقدم إلى طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبي المقترح بطريقة (التدريب الفكري مرتفع الشدة) (بالإضافة إلى التمرينات التي تعتمد على التقلص العضلي البليومتري ولأثقال الحرة والأشرطة المطاطية مختلفة المقاومات) في تنمية السرعة الذي خضعت له هذه المجموعة التجريبية.

- وهذا يتفق مع نتائج دراسة شابوني عبد الحكيم ومزاري فاتح 2020 التي أسفرت أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفكري المرتفع الشدة يساهم في تطوير صفة السرعة لدى حكام كرة القدم.

- وما يتفق أيضا مع دراسة دراسة دويذة قيس ، مسعود بورقودة محمد (2020) أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري أثر إيجابيا 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.

- وما يتفق أيضا مع دراسة دويذة قيس ، مسعود بورقودة محمد (2020) أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري أثر إيجابيا 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.

15- الاستنتاجات :

استنادا إلى النتائج التي تم التوصل إليها والمتعلقة بأهداف البحث ، وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها، فقد تم التوصل للاستنتاجات التالية:

- أظهرت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة أثر في تحسين السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U 17 وهو ما يثبت فرضياتنا

- أظهرت نتائج البحث وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة لمسافة 20 متر لدى لاعبي كرة القدم فئة U 17.

- أظهرت نتائج البحث على وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة لمسافة 50 متر لدى لاعبي كرة القدم فئة U 17.

- حقق البرنامج التدريبي المقترح زيادة معنوية في جميع قياسات اختبارات السرعة بعد تطبيقه على لاعبي كرة القدم فئة U 17 بمتوسط نسبة تحسن بلغ (7.06%).

- بينت الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح والذي استخدم فيه طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة باستخدام مختلف التمارين البليومترية والتمارين بطريقة مشابهة لحركة الأداء الفني للمهارات في رياضة كرة القدم ، تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U 17

16- الاقتراحات:

- اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية تهتم بتنمية الجانب البدني للاعبي كرة القدم فئة U 17 ليشمل الموسم

كامل.

إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية تهتم بالجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم لمختلف الفئات السنية الأخرى .

- الاستفادة من هذه الدراسة لتكون بمثابة نقطة بداية لباحثين آخرين لإنجاز دراسات أخرى مكتملة.

قائمة المراجع:

1. احمد بسطويسي (2008)، أسس نظريات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
 2. البساطي أمر الله احمد . (1998) . قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته . الإسكندرية: منشأة المعارف.
 3. بوداود عبد اليمين (2010) :مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
 4. حماد مفتي إبراهيم .(1994).الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
 5. حماد مفتي ابراهيم .(2001) التدريب الرياضي الحديث تخطيط –تطبيق-قيادة.القاهرة : دار الفكر العربي.
 6. الرضي كمل جميل (2001) . التدريب الرياضي للقرن حادي والعشرين. عمان.
 7. علي البيك (2008)، أسس إعداد لاعبي كرة القدم ط1 نشأة المعارف الإسكندرية مصر.
 8. محمد حسن علاوي (1994) ، سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط1 دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
 9. محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين (1984) ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية .
 10. مفتي إبراهيم سلامة ، (2001) ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة.
11. Jürgen Weineck (1996). Manuel d'entraînement : 4ème édition., ceigot edition , France