



العنوان باللغة العربية: تأثير التدريب المتقطع على سرعة لاعبي كرة القدم		
Title In English: <i>The effect of intermittent training on the speed of soccer players.</i>		
الاسم الكامل للمؤلف الأول ¹ : د. حسان عرقوب ¹ مؤسسة الانتماء (البلد): المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة – الجزائر، الإيميل للباحث: hacene.arkoub@ensb.dz		
تاريخ الإرسال: 2021/02--/10--	تاريخ القبول 30-03-2023	تاريخ النشر: 30-06-2023

الملخص:

نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التطبيقي (التجريبي) لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة، أما بخصوص عينة البحث قمنا بتطبيق برنامج تدريبي بالتدريب المتقطع مختلف المجالات سواء كانت باستعمال تمارين بدنية، تقنية، أو تكتيكية عند أواسط كرة القدم أقل من 15 سنة، تتكون عينة بحثنا من 19 لاعب كرة القدم، إذ قمنا بإجراء اختبار قبلي وبعد انقضاء مدة التجربة التي دامت 12 أسبوعاً أجرينا اختباراً بعدياً، و النتائج المتحصل عليها أظهرت تطور إحصائي دال عند عينة البحث من ناحية السرعة وهو ما تؤكدته أغلب الأبحاث والدراسات التي تناولت موضوع التدريب المتقطع.

الكلمات المفتاحية: التدريب المتقطع؛ السرعة؛ كرة القدم؛ فئة الأواسط.

Abstract

We find that each phenomenon has an approach that is compatible with the nature of its idea and its path. For this reason, the researcher relied on the applied (experimental) approach because it is compatible with the nature of the problem studied, as for the research sample, we have implemented a training program for intermittent training in various fields, whether using physical, technical, or tactical exercises. Our sample consists of 19 footballers, as we performed a pre-test and after the 12-week trial period we conducted a post-test, and the results obtained showed a statistically significant development in the research sample in their speed, which is confirmed by most of the researches and studies that dealt with the topic of intermittent training.

Keywords: intermittent training; Speed; Football; Cadet category U15.

1. مقدمة ومشكلة البحث:

1-1- المقدمة:

شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا و انفجارا علميا في مجال التدريب الرياضي مستغلة التقدم التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية و المهارية و الخططية بما يتماشى مع مواقف الأداء في نشاط كرة القدم و الوصول به إلى حالة التدريب المثالية عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن و يتم تطوير هذه القدرات بالصورة التي يحتاجها نشاط كرة القدم¹.

إن رياضة كرة القدم هي رياضة تقنية، تكتيكية و بدنية، بحيث أن الجانب البدني أصبح عاملا أساسيا و ضروريا، ونرى من خلال ذلك أن لاعب كرة القدم أصبح رياضي فعلي الذي هو بحاجة إلى العمل البدني لإبراز قدراته التقنية و التكتيكية بطريقة فعالة خلال جميع أطوار المباراة².

ولذلك أصبح إلزاما على المدربين الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب ونظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في رياضة كرة القدم والتي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتحسين برؤية شاملة لكل ما يتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني والمهاري. لكن المتطلع على كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف واضح وتذبذب النتائج الرياضية، حيث أكد أيضا في أن ضعف المستوى المهاري والبدني للاعب الجزائري، يكمن في عدم وجود برامج مخططة وفق أسس علمية تهتم بمستوى لاعبي الأصناف الشبانية وإن الوصول بهم إلى الانجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق غير تقليدية كحلول لرفع مستواهم مقارنة بأقرانهم³. لهذا يرى الطالب الباحث إن الحاجة لدراسة أهمية استخدام التدريب المتقطع تعد ضرورة ملحة لأن إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات بدنية للاعبين هو الأفضل والأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية⁴.

• تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- حمل التدريب الرياضي:

كمية التأثير المعينة الواقعة على اجهزة اللاعب الداخلية اثناء ممارسته التدريب الرياضي. فحينما يؤدي اللاعب اي نوع من انواع التمرينات فان اجهزة جسمه الداخلية تبذل جهدا متباينا لتنفيذه واخراجه بالصورة التي نراه عليها وبالتالي فان

¹ (حسن السيد أبو عبدو، 2008)

² (CLAUD PUEL, 2009, p56)

³ (علي بن قوة، 2004، ص 94)

⁴ (Alexandre DELLAL, 2008, p10).

عنوان المقال: تأثير التدريب المتقطع على سرعة لاعبي كرة القدم.

هذه الاجهزة تتأثر تأثراً متبايناً بحيث يتناسب مع ما بذله كل منها من جهد ومجموع هذه الاعباء الواقعة على اجهزة اللاعب⁵.

- التدريب المتقطع:

هو تدريب يشمل جهد بدني يجمع بين فترة عمل تعقبه فترة راحة قد تكون نشطة أو غير نشطة ويكون التدريب مضبوط في وحدة زمنية محددة⁶.

- كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة، وفي نهاية كل طرف من طرف الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال في مرمى خصمه عبر حارس مرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس. يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل منطقة تعرف باسم منطقة الجزاء⁷.

• الدراسات السابقة والمراجعة:

❖ دراسة Alexander DELLAL:

الموضوع: تحليل النشاط البدني للاعب كرة القدم ونتائجه في توجيه التدريب، تطبيق خاص لتمرين الجري المتقطع ذو شدة عالية بالألعاب المصغرة.

أهداف الدراسة: إبراز مختلف الاستجابات الفيزيولوجية خلال الألعاب المصغرة ومقارنتها مع تمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية مع تغيير الاتجاه.

فرضيات الدراسة: يمكن الوصول إلى نفس الاستجابات الفيزيولوجية خلال الألعاب المصغرة مقارنة بتمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية الخاصة بكرة القدم.

عينة البحث: 10 لاعبين ينتمون إلى الدرجة الأولى الفرنسية (1^{ligue}).

خلاصة البحث: تم من خلال هذه الدراسة إعطاء معطيات كمية ونوعية تساعد في إثراء بنك المعلومات المتعلق بنظرية ومنهجية التدريب في كرة القدم، أضف إلى ذلك إبراز مختلف الاستجابات الفيزيولوجية خلال الألعاب المصغرة وتمارين الجري المتقطع

⁵ (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 2002، ص68).

⁶ (Alexandre DELLAL, 2008, p09).

⁷ (سامي الصفار، 1984، ص32)

عنوان المقال: تأثير التدريب المتقطع على سرعة لاعبي كرة القدم.

ذو شدة عالية مع تغيير الاتجاه مما يسمح بالتوجيه الأمثل للتدريب واستخدام أحسن طرق التدريب سواء بدنية محضة أو مدمجة من خلال الكرة.

❖ دراسة Franck LE GALL:

الموضوع: اختبارات وتمارين في كرة القدم، متابعة طبية وفيزيولوجية

أهداف الدراسة: تقنين ومتابعة حمولة التدريب عند مختلف الشرائح العمرية.

عينة البحث: 3 دفعات للمعهد الوطني الفرنسي لكرة القدم متكونة من 20 إلى 25 لاعب، كل لاعب يقوم في بداية الموسم بإجراء فحص طبي وفيزيولوجي كما هو موضح في بروتوكول الدراسة.

❖ دراسة مسالتي لخضر:

الموضوع: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة لتنمية القوة والسرعة.
- معرفة ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

فرضيات الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.
- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا على تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.

عينة البحث: عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في الفريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي أقل من 20 سنة للبطولة الجهوية الغربية للمستوى (ب) والتي شكلت نسبة تقدر ب(20 %) من المجتمع الأصلي الذي يمثل (10 فرق) أما عينة

عنوان المقال: تأثير التدريب المتقطع على سرعة لاعبي كرة القدم.

اللاعبين قدرت ب 36 لاعب بنسبة (18 %) من المجتمع الأصلي (200) 1- عينة التجريبية 18: لاعب من فريق سيدي لحضر.

- عينة الضابطة: 18 لاعب من فريق سيدي علي.

1-2- الإشكالية:

ظهر مفهوم التدريب المتقطع وتطور حسب جملة وطبيعة المنافسات، كما نعلم أنه أحد الخطوات الأساسية في التحضير للمنافسة لها أهمية كبيرة في كرة القدم نحو تنمية الصفات البدنية، ومنه التدريب المتقطع يلم كل مستلزمات الأداء في المنافسة ومن هنا يجب على المدرب أن يتحكم في حمل التحضير تماشياً مع الفترة الزمنية. خاصة يبدأ المدرب أو المحضر البدني بمجموعة اختبارات بدنية لمعرفة نوعية المجموعة أو القدرة البدنية التي تختلف طبقاً للمرحلة العمرية أو الجنس⁸.

إن طبيعة التدريب أو عدم تطبيقه يظهر مباشرة على اللاعبين خاصة في كرة القدم، زيادة إلى ظهور ضعف بدني، تعب مبكر وخاصة الإصابات التي تنقص من تقدم الأداء ومواصلة التدريبات بشكل طبيعي.

من خلال احتكاكنا بالملاعب لاحظنا صعوبة لدى اللاعبين في تعلم وإتقان بعض الحركات المهارية حيث تعتمد تطبيقات الرياضي للقدرة الحركية على الأداء البدني، وبما أن في منافسة كرة القدم مستوى القدرة البدنية هي ما يساعد على الأداء الحركي، فاللاعب المتحكم في سرعته هو ذلك الذي يتحكم في الحركة بإتقان ودون تعب، بما أن فئة الأواسط هي مرحلة المراهقة فهي من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات منها تغيرات عقلية حركية وأخرى جسمانية وتنفرد بخاصية النمو السريع، كما نعلم هذه الفئة حساسة جداً، فعامل السرعة عامل ذو أهمية كبيرة فعلى المدربين أن يكونوا على علم تام فيما يخص هذه الصفة، من هذا المنطلق يمكن إبراز أهمية التدريب المتقطع ودوره في تطوير سرعة للاعبين، إلا أن العائق الوحيد يكمن في كيفية التحكم وتقنين الجهد البدني في هذا النوع من التدريب، ومنه نطرح التساؤل العام التالي:

هل يؤثر التدريب المتقطع في تطوير سرعة أواسط كرة القدم أقل من 15 سنة؟

- الفرضية العامة:

التدريب المتقطع يساهم في تطوير سرعة لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

⁸ (صدوق حمزة، سنة 2020، ص413).

2. الهدف العام من الدراسة:

- التحقق من أثر التدريب المتقطع على تطوير أحد العناصر الأساسية في كرة القدم عند أواسط كرة القدم والمتمثل في عنصر السرعة.
- إبراز أهمية استعمال التدريب المتقطع في كرة القدم.
- معرفة الخصائص الوظيفية عند أواسط كرة القدم أقل من 15 سنة.

3. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

3-1- الطريقة والأدوات:

يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وعينة الدراسة وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا إبراز التقنيات الإحصائية المستعملة.

3-2- منهج الدراسة:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يلقي عليها الباحث قاعدته الأساسية للانطلاق في عملية البحث والدراسة، وكون هذه الأسس المنهجية المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالعلمية والدقة، والمنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها.

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها، ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

3-3- عينة البحث:

تعد عملية اختبار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله، وتنسجم مع المشكلة المراد حلها، إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي اصدق تمثيل تم

عنوان المقال: تأثير التدريب المتقطع على سرعة لاعبي كرة القدم.

اختيار مجتمع بالطريقة القصدية، أو العمدية تتألف العينة من 19 لاعب كرة القدم لأكاديمية أولمبيك مارسيليا بالجزائر العاصمة لفئة أقل من 15 سنة.

تتدرب هذه الفئة بمتوسط 6 إلى 8 ساعات بمعدل 4 حصص أسبوعيا، لهم عمر رياضي يقدر بأكثر من 6 سنوات.

3-4- أدوات الدراسة:

قصد الوصول إلى حلول الإشكالية المطروحة، والتحقق من صحة فرضية هذا البحث، لزم إتباع أنجع الطرق والأدوات في الفحص والدراسة، وتتمثل هذه الأدوات فيما يلي:

- الدراسة النظرية:

التي يقصد بها "المعطيات البيبليوغرافية" أو "المادة الإخبارية"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع وقواميس، أنترنت، إلخ التي يدور محتواها حول موضوع بحثنا، وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم موضوع بحثنا، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع، والهدف منها تكوين خلفية نظرية عن الموضوع لغرض التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

- الاستبيان (الدراسة الاستطلاعية):

أنه للتأكد من صدق الأداة، هناك عدة أساليب أيسرها هو صدق المحكمين، على اعتبار أن المحكم شخص مختص في هذا المجال، ويمكنه أن يحكم بما إذا كانت الأسئلة الموضوعة في الاستبيان تقيس فعلاً ما وضعت لقياسه؛ ولهذا يمكن أن يشير الباحث في رسالته إلى أنه قد استخدم صدق المحكمين كطريقة في تقدير صدق أداة الرسالة، ويجب الإشارة هنا إلى أن المحكم لا يقيس صدق الأداة أو ثباتها، وإنما يقدر ذلك تقديراً.

ويعتبر صدق المحكمين أو استطلاع آراء المحكمين الخبراء من أكثر طرق الصدق شيوعاً وسهولة، وأشهرها استخداماً لدى الباحثين، ولكنها ليست دقيقة؛ لأن بعض المحكمين قد لا يكون مخلصاً أميناً في تحكيم الاستبيان، وصدق المحكمين هو أن يختار الباحث عدداً من المحكمين المتخصصين في مجال الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة، ويطلب منهم تصحيح الفقرات أو الحكم عليها بأنها مرتبطة بالبعد الذي تقيسه أم غير مرتبطة.

- طرق البحث:

طريقة جمع المادة المخبرية وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بموضوع البحث وتناسب مع أهدافه.

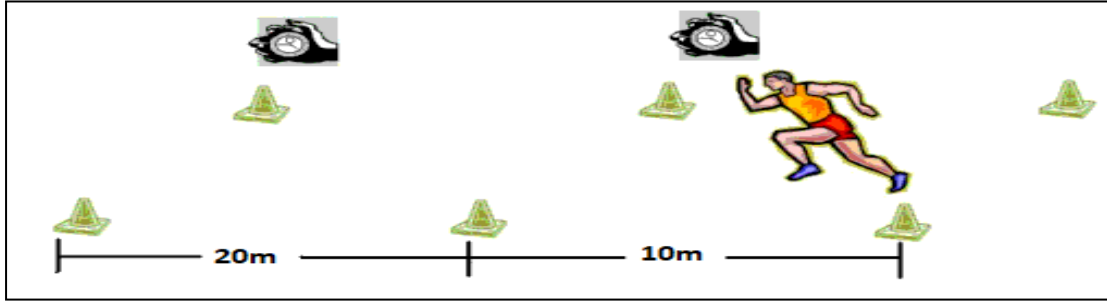
عنوان المقال: تأثير التدريب المتقطع على سرعة لاعبي كرة القدم.

– طريقة الاختبارات الميدانية:

وهي من أهم الطرق استخداما في المجال الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية إذ لا بد أن تكون الاختبارات مقننة ومتحكم فيها.

– اختباري السرعة لمسافة 10 و 20 متر:

- اسم الاختبار: ركض (10) م أو (20) م
 - الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (القصى)
 - الادوات: ساعة توقيت الكترونية، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الاول والثاني (10) م والثاني (20) م، حيث يمثل الخط الاول مكان البداية من الوقوف اما الخط الثاني فيمثل خط النهاية.
 - مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة المطلق يبدأ بالتعجيل المستمر في محاولة للوصول الى اعلى سرعة ممكنة مباشرة ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثاني.
 - التسجيل:
- يعطى للمختبر محاولتين فقط. ويتم حساب الزمن الأفضل.
- الشكل رقم (01): يوضح كيفية أداء اختبار لمسافة 10 و 20 متر⁹.



– الطريقة الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية لفهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها. علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في بحثنا على المعالجة الإحصائية باستخدام:

⁹ (AURELIEN BROUSSAL & OLIVIER BOLLIET, 2012, p216).

- النسب المئوية:

استعملنا أثناء بحثنا هذا لتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها عملية حساب النسب المئوية وذلك بتطبيق القاعدة الثلاثية وصيغتها كالآتي¹⁰:

$$100 / \text{عدد العينة} \times \text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات}$$

- المتوسط الحسابي:

حيث: $\bar{X}$ هو المتوسط الحسابي

$$X = (\sum Xi) / n$$

$\sum iX$ هو مجموع عدد القيم

n هو عدد العينة

- الانحراف المعياري:

حيث: Xi هو القيمة

$$S = \sqrt{(\sum (Xi - \bar{X})^2 / (N-1))}$$

$\bar{X}$ هو الوسط الحسابي

n هو عدد العينة

- اختبار T test:

هو أحد أهم الاختبارات الإحصائية وأكثرها استخداما في الأبحاث والدراسات التي تهدف للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي عينتين، مثال: عندما يحاول الباحث اختبار الفروق بين متوسطي مجموعتين من الطلاب درست كل منهما بطريقة تدريس مختلفة لتعرف مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية نخبرنا بأفضلية طريقة منهما على الأخرى.

¹⁰ (عبده علي نصيف، سنة 1997، ص75).

عنوان المقال: تأثير التدريب المتقطع على سرعة لاعبي كرة القدم.

وهناك مجموعة من الشروط العامة في الاختبارات المعلمية (Parametric Statistics) ومنها اختبار "ت":

- أن يكون مستوى قياس المتغير التابع (المختبر) كمي سواء كان نسبيا أو فئويا.
- المعاينة العشوائية بمعنى استخدام الأسلوب العشوائي في اختيار العينات.
- استقلالية القياس أو المشاهدات.
- التوزيع الاعتدالي لدرجات للمتغير التابع.

تجانس التباين تماثل تشتت درجات المجموعات حول متوسطها الحسابي

. ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج SPSS للمعالجة الإحصائية وهو أحد أهم وأشهر البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، أهم خصائصه: بساطة الاستخدام وسهولة الفهم.

4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1- عرض ومناقشة نتائج السرعة لمسافة (10م) القبلي 1 والبعدي 2 لعينة البحث (بعد 3 أشهر):

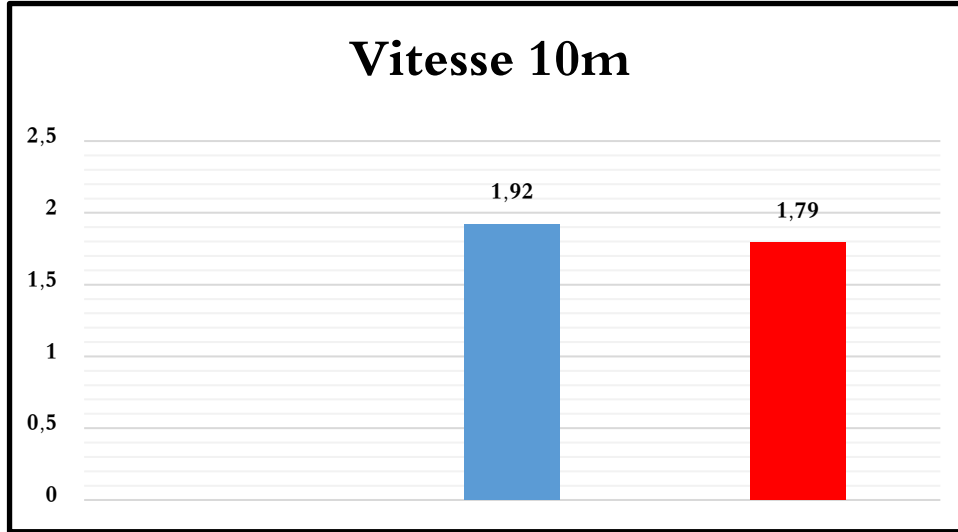
الجدول رقم (01): يمثل نتائج اختبار السرعة لمسافة (10م) القبلي 1 والبعدي 2 المطبق على عينة البحث.

النتائج العينة	العدد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		اختبار T test	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة المرجوة	الدلالة الإحصائية
		قبلي 1	بعدي 2	قبلي 1	بعدي 2					
	19	1.92	1.79	0.23	0.20	-3.850	18	0.05	0.0001	دال إحصائيا

حصلت المجموعة في الاختبار القبلي 1 على متوسط حسابي قدره 1.92 وانحراف معياري قدره 0.23، وحصلت في الاختبار البعدي 2 على متوسط حسابي قدره 1.79 وانحراف معياري قدره 0.20، وكان اختبار تصنيف ويلكوكسون -3.850 بقيمة حرجة قدرها 0.0001 وهي أقل من ومستوى الدلالة 0.05 عند درجة حرية 18، وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج انطلاقا من النتائج الإحصائية أن هناك تحسن في السرعة لمسافة (10م) عند عينة البحث بعد انقضاء 3 أشهر.

عنوان المقال: تأثير التدريب المتقطع على سرعة لاعبي كرة القدم.

شكل رقم (02): يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي 1 والاختبار البعدي 2 السرعة لمسافة (10م) بعد 3 أشهر.



4-2- عرض ومناقشة نتائج السرعة لمسافة (20م) القبلي 1 والبعدي 2 لعينة البحث (بعد 3 أشهر):

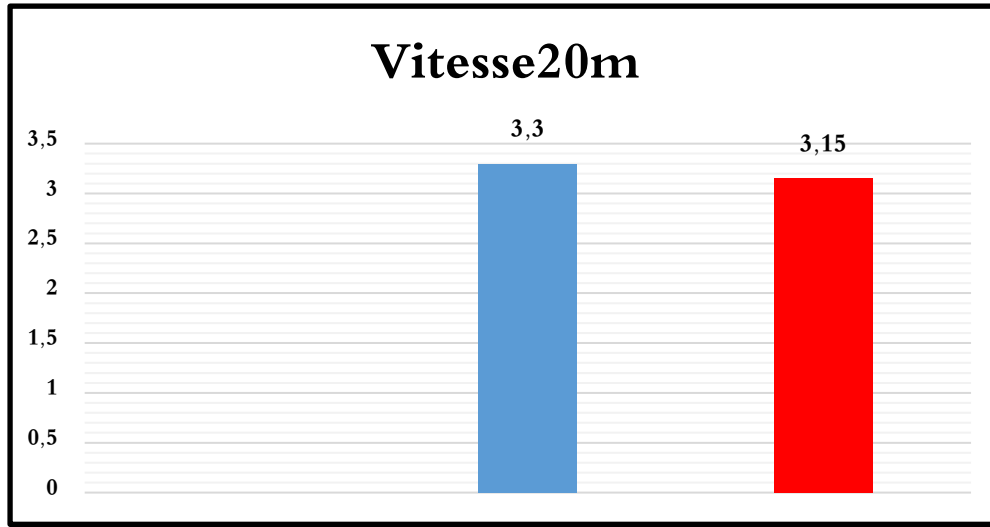
الجدول رقم (02): يمثل نتائج اختبار السرعة لمسافة (20م) القبلي 1 والبعدي 2 المطبق على عينة البحث.

نتائج العينة	العدد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		T test	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	القيمة الحرجة	الدلالة الإحصائية
		قبلي 1	بعدي 2	قبلي 1	بعدي 2					
	19	3.30	3.15	0.16	0.16	0.937	18	0.05	0.0001	دال إحصائية

حصلت المجموعة في الاختبار القبلي 1 على متوسط حسابي قدره 3.30 وانحراف معياري قدره 0.16، وحصلت في الاختبار البعدي 2 على متوسط حسابي قدره 3.15 وانحراف معياري قدره 0.16، وكان اختبار "T test" يساوي 0.937 بقيمة حرجة قدرها 0.0001 وهي أقل من ومستوى الدلالة 0.05 عند درجة حرية 18، وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج انطلاقاً من النتائج الإحصائية أن هناك تحسن في السرعة لمسافة (20م) عند عينة البحث بعد انقضاء 3 أشهر.

عنوان المقال: تأثير التدريب المتقطع على سرعة لاعبي كرة القدم.

شكل رقم (03): يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي 1 والاختبار البعدي 2 السرعة لمسافة (20م) بعد 3 أشهر.



5. استنتاج عام:

جوابا على التساؤل "هل يؤثر التدريب المتقطع في تطوير سرعة أواسط كرة القدم أقل من 15 سنة؟" أعطينا الفرضية التالية: التدريب المتقطع يساهم في تطوير سرعة لاعبي كرة القدم صنف أواسط، ومن خلال هذا قمنا بتحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة لمسافة 10 و20 متر القبلي 1 والبعدي 2 المطبق على عينة البحث التي بينت لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل الاختبار البعدي، ومنه نستنتج انطلاقا من النتائج الإحصائية أن هناك تحسن في عنصر السرعة عند عينة البحث، وبهذا نؤكد صحة الفرضية أن التدريب المتقطع يساهم في تطوير سرعة لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

6. الخاتمة:

فيما يخص ظاهرة البحث قمنا بتوزيع استبيان للمدربين لرؤية ما إذا كانوا يتحكمون أو يعرفون طرق تكمين حمولة التدريب المتقطع لدى الفئات الشبانية في كرة القدم، وبعد الإجابة على الاستبيان وجدنا أن معظم الآراء لها ميل لموضوع دراستنا بحيث أن معظم المدربين والمختصين البدنيين يلمون بطريقة التدريب المتقطع لتكمين حمولة التدريب الرياضية، كما أن معظمهم يقوم بتكمين حمولة التدريب لدى الفئات الشبانية خاصة الفئة العمرية المدروسة (فئة أقل من 15 سنة)، وهذا ما ساعدنا في توجيه دراستنا.

عنوان المقال: تأثير التدريب المتقطع على سرعة لاعبي كرة القدم.

فعرزنا تساؤلنا بفرضية عملية التي تقول أنه هناك تأثير دال إحصائي على سرعة لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المتقطع، حيث تحققت هي الأخرى وهذا ما يوضحه الشكلين رقم (02) و (03) اللذان يمثلان مقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي 1 والاختبار البعدي 2 للسرعة، وهو ما استنتجنا من خلاله أنه هناك تأثير دال إحصائي على سرعة لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المتقطع.

- حسن السيد أبو عبدو، 2008، الإعداد البدني للاعب كرة القدم كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، الإسكندرية.
- عبده علي نصيف وآخرون، 1977، طرق الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، ص 75.
- سامي الصفار، 1984، الإعداد الفني في كرة القدم، جامعة بغداد، ص 32.
- صدوق حمزة، كبوية محمد، سنة 2020، فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير الأداء المهاري للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 11، العدد 2، ، الصفحة 413-432.
- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 2002، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا، ص 68.

- Alexander DELLAL, 2008, de l'entraînement a la performance en football, deboeck, p09.

- Alexander DELLAL, 2008, de l'entraînement a la performance en football, deboeck, p10.

- AURELIEN BROUSSAL & OLIVIER BOLLIET, 2012, les tests de terrain, 4trainer, p 216.

- الحالات والاقتباسات:

- (ألكسندر دلال، 2015، ص 133).

- (علي بن قوة، 2004، ص 94).

- (كلود بويل، 2012، ص 56).

 Académie de l'Olympique de Marseille 				 Académie de l'Olympique de Marseille 			
N°	NOM ET PRENOM	TESTS VITESSE		N°	NOM ET PRENOM	TESTS VITESSE	
		Vitesse 10m (seconde)	Vitesse 20m (seconde)			Vitesse 10m (seconde)	Vitesse 20m (seconde)
1	HADJ MOUSSA Djaafar	1,8	3,1	1	HADJ MOUSSA Djaafar	1,7	3
2	ALALGUA Said	1,7	3,05	2	ALALGUA Said	1,7	2,9
3	HAMMOUCHE Malik	1,6	3,05	3	HAMMOUCHE Malik	1,6	3
4	BOUALI Sami	1,6	3,15	4	BOUALI Sami	1,5	3,1
5	IOUALALENE Chafik	1,7	2,9	5	IOUALALENE Chafik	1,65	2,88
6	AHRIZE Med Djawad	1,8	2,9	6	AHRIZE Med Djawad	1,8	2,7
7	BOUCHHIR Wail	1,5	2,9	7	BOUCHHIR Wail	1,4	2,85
8	ATTOUCHE Samy	1,72	3,18	8	ATTOUCHE Samy	1,7	3
9	BOUHMED Rayan	1,5	2,95	9	BOUHMED Rayan	1,4	2,91
10	DJEQUADI Abdelwakil	1,45	3	10	DJEQUADI Abdelwakil	1,4	2,93
11	LOURGUIOUI Nazim	2,1	3,3	11	LOURGUIOUI Nazim	2	3,1
12	RAKENE Kamel eddine	2	3,36	12	RAKENE Kamel eddine	1,9	3,22
13	BOUTAMEUR Rayan	1,8	3,2	13	BOUTAMEUR Rayan	1,7	3
14	OUSSRIRE Mouncif	1,8	3	14	OUSSRIRE Mouncif	1,6	2,8
15	BENREKTA Moussa	1,6	2,9	15	BENREKTA Moussa	1,5	2,85
16	NABTI Yasser	2	3,3	16	NABTI Yasser	1,8	3,2
17	OUILEM Abdellah	1,67	2,9	17	OUILEM Abdellah	1,62	2,7
18	BOUZIT Rafik	1,74	3,05	18	BOUZIT Rafik	1,7	3
19	KESSAH Abderahmane	1,61	2,78	19	KESSAH Abderahmane	1,58	2,65
LA DATE : 05/04/2019				LA DATE : 05/08/2019			