

أثر التدريب الفتري في تنمية (السرعة الانتقالية) لدى لاعبي كرة القدم –أقل من 15 سنة–

The effect of interval training on the development of (transitional speed) among soccer players - under 15 years old –

خياط حافظ^{1*}، شادي عبد الرزاق²، بن العابد عبد الرحيم³

¹جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة2 (الجزائر)، hafed.khabat@univconstantine2.dz

²جامعة أم البواقي (الجزائر)، abderazzakchadi@yahoo.fr

³جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة2 (الجزائر)، abderrahim.benlabeled@univ-constantine2.dz

ملخص:

هدف البحث إلى معرفة تأثير التدريب الفتري على تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة، وقد إعتد الباحثون على المنهج التجريبي، حيث تألفت عينة البحث من 15 لاعب من فريق نجم التلاغمة كمجموعة ضابطة، و15 لاعب من فريق مشعل حامة بوزيان كمجموعة تجريبية تم وضع لها برنامج تدريبي بواقع (04 حصص) أسبوعيا لمدة (10 أسابيع) بزمان وحدة تدريبية قدره (60) دقيقة، وقد توصلت الدراسة إلى أن التدريب الفتري يساهم في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

كلمات مفتاحية: التدريب الفتري؛ السرعة الانتقالية؛ كرة القدم.

Abstract

The aim of the research is to find out the effect of periodic training on the development of transitional speed in football players under 15 years old. The researchers relied on the experimental approach, where the research sample consisted of 15 players from Najm Al-Talaghma team as a control group, and 15 players from Meshaal Hama Bouziane team. As an experimental group, a training program of (04 sessions) per week was developed for a period of (10 weeks) with a training unit time of (60) minutes.

Keywords: Interval training; translational speed; football

1- مقدمة:

كرة القدم من الأنشطة الرياضية الممتعة والمثوقة حيث تطورت بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة في مختلف الجوانب التي تهتم بها و خاصة من حيث التحضير في الجانب البدني والمهاري والنفسي و التكتيكي للممارسين من مختلف الاعمار و كما نعلم جيدا ان كرة القدم تتميز عن غيرها بصفة السرعة بأنواعها سواء كانت تعني سرعة اللاعب أو غيرها من معاني السرعة في هذه اللعبة الممتعة في الأداء الجماعي والفردى مما جعل الكثير من الأخصائيين في مجال كرة القدم يطرح العديد من التساؤلات حول اللاعب و ما يتميز به من صفاة مختلفة و كيفية تطوير الصفات التي يتميز بها و البحث عن الطرق المثلى التي تساعد فعلا في الوصول للاعب الى مستويات عليا ، من هذا المنطلق وبحكم أننا باحثون في الميدان ارتأينا البحث حول تطبيق طريقة من طرق التحضير البدني على اللاعبين ذوي عمر أقل من 15 سنة و فيما اذا كانت هذه الطريقة تعمل على تحسين صفة السرعة الانتقالية لديهم ام لا .

ومن هنا قررنا التركيز على صفة السرعة حيث ان هاته الصفة تحدث الفارق في المنافسات العالية المستوى وفي الكثير من الاحيان نرى ان الفرق ذات الاعداد البدني الجيد تحدث الفارق وتتفوق على غيرها من الفرق الضعيفة الأداء البدني واخترنا طريقة من طرق التحضير البدني والتي تعرف بطريقة التدريب الفتري والتي تعتبر من الطرق الهامة في التحضير الرياضي الا انها معقدة في بعض الأحيان وذلك لصعوبة التحكم الدقيق في حمولة الحصص التدريبية خاصة لدى الأطفال ذوي العمر اقل من 15 سنة .

وانطلاقا من هذا الواقع نطرح التساؤل التالي: هل التدريب الفتري له تأثير على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الصغار اقل من 15 سنة؟

2- الفرضية:

- يوجد تأثير للتدريب الفتري على تنمية (صفة السرعة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

3-أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير التدريب الفتري على تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة

4-المفاهيم والمصطلحات:

التدريب الفتري: التدريب الفتري طريقة من طرق التدريب تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة (حسن علاوي، 1990، ص 217).

التعريف الإجرائي: التدريب الفتري هو التبادل المنظم بين الجهد والراحة.

الفئة العمرية (تحت 15 سنة): نحن بصدد دراسة لاعبين في مرحلة اقل من 15 سنة وتعتبر المرحلة الجساسة لحياة الانسان حيث يكون انتقال من الطفولة الى المراهقة الأولى حيث تتصف بتغيرات مورفولوجية وفيزيولوجية وبيولوجية سريعة.

مفهوم السرعة: يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفيزيولوجية للدلالة على الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة -التغيير في الزمن - ويرى*تشارلز بيكر* أن السرعة هي القدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة ويعرفها علي البيك بأنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (علي فهمي البيك، ص 63)

تعتبر السرعة كصفة حركية، وهي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة. (محمد حسن علاوي، 1989 ص 116)

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية. (ريسان خريط، 1990 ص 57)

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة وخاصة رياضة كرة القدم كما يعتقد البعض أن أهمها مقتصرة على ركض المسافات. وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

*السرعة الانتقالية.

*السرعة الحركية.

*سرعة الاستجابة.

وأن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة، فالسرعة الانتقالية يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان لآخر بأقصر وقت، أما السرعة الحركية فتتمثل بأداء المهارات الأساسية بسرعة، على سبيل المثال سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم أو اللاعب من نفس الفريق. (Cédric Cattenoy, 2002, p : 234)

تنمية السرعة: لسرعة الانتقال أهمية خاصة في جميع المسابقات القصيرة والمتوسطة في أنواع الأنشطة التي تشمل حركات متكررة كالجري في ألعاب القوى والسباحة والمشي

*إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.

*ينصح بعض الخبراء بمراجعة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة

القصوى. وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 إلى 30 متر نظرا لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد

على السرعة بين 5-10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2-5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.

*تنمية السرعة الانتقالية بالكرة يتم عن طريق تمارين تقنية تكتيكية باستعمال الكرة مع الزميل أو عن طريق تمارين تقنية فردية.

ويجب مراعاة النواحي الفيزيولوجية التالية عند تنمية سرعة الانتقال.

*شدة حمل التدريب

*فترات الراحة والاسترخاء.

*حجم حمل التدريب

- السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. وكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب جيد زادت نفسية السرعة القصوى. (كمال جمال الربطي، 2004، ص 39-40)

- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة. لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي أو استقبال الكرة أو المحاورة والتمرير. (كورت ماينل، 1987، ص 151)

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة. (أبو العينين محمود، مفتي إبراهيم، 1985، ص 96)

- السرعة الانتقالية بالكرة:

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر بواسطة الكرة في أقصر زمن ممكن سواء كان المسار أفقياً أو متعرجاً (slalom).

- سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة أو سرعة تغيير الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ. (كمال جمال الربطي، 2004، ص 59)

ويعرفها قاسم المندلاوي على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن. (قاسم حسن حسين، 1984، ص 118).

5- منهجية الدراسة

5-1- المنهج المتبع في البحث: لا شك أن تقديم أي بحث علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه وتزداد الصعوبة في المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة، ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن تكون لها لأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة. (أحمد حسن الشافعي، الإسكندرية، 2009، ص 10).

لذا فقد اعتمدنا في الدراسة على المنهج التجريبي لتوافقه مع مشكلة البحث.

5-2- مجتمع البحث: هو جميع الفرق الناشطة في القسم الجهوي الثاني قسنطينة التي عددها 34 فريق لفئة أقل من 15 سنة حيث يبلغ عدد اللاعبين المسجلين 850 لاعبا.

5-3- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريقين ينشطان في القسم الجهوي الثاني لولاية قسنطينة حيث بلغ عدد أفراد العينة 30 لاعبا قسموا الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)

- المجموعة التجريبية: تم اختيار 15 لاعب من فريق نجم تلاغمة (أقل من 15 سنة).

- المجموعة الضابطة: تم اختيار 15 لاعب من فريق مشعل الحامة بوزيان اقل من 15 سنة
4-5- أدوات الدراسة ووسائل جمع البيانات:

- الأجهزة والأدوات: (كرات القدم، ميقاتي، صافرة، 2 مرمى صغير، حواجز، حلقات بلاستيكية، أقماع).

- الاختبارات الميدانية: بعد المسح المرجعي للكتب والمجلات والبحوث والدراسات المشابهة للبحث للتعرف على أهم الاختبارات الأساسية لقياس السرعة الانتقالية في النشاط والأخذ بآراء المدربين والأساتذة والمختصين في هذه الرياضة بعدها تم اختيار الاختبارات البدنية التالية: (جري 10 متر وجري 20 متر).

- حساب التجانس بين أفراد العينة:

دراسة تجانس عينة البحث في القياسات الأنثرومترية :

قمنا بإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر والطول والوزن).

جدول رقم (01) يبين التجانس بين أفراد العينة في القياسات الأنثرومترية

الدالة	Sig	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الطول	غير دال	0.64	0.05	1.65	0.08	1.62	متري
الوزن	غير دال	0.72	6.22	56.87	5.41	57.2	كلف
العمر	غير دال	0.47	0.52	14.33	0.45	14.46	سنة

مستوى الدلالة: (0.05) درجة الحرية (28)

من الجدول (01) يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر والطول والوزن) حيث تراوحت قيمة الاحتمالية بين (0.64 و 0.72 و 0.47) وكلها أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

حساب التجانس بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية الخاصة بالسرعة الانتقالية

الجدول رقم (02): يبين تجانس نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار 10 متر	ثانية	1.73	0.21	1.76	0.18	0.39	بين دال
اختبار 20 متر	ثانية	3.18	0.26	3.30	0.27	1.24	

مستوى الدلالة: (0.05) درجة الحرية (28)

من خلال الجدول (02) يتضح لنا أن جميع قيم (ت) المحسوبة (0.39، 1.24، 0.58، 1.11) جاءت أقل من قيم (ت) الجدولية (2.04) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في الاختبارات البدنية قيد الدراسة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

3 مجالات الدراسة الميدانية:

المجال المكاني: ملعب الشهيد خبازة بشير التلاغمة-ميلة.

البرنامج التدريبي: تم وضع برنامج تدريبي وبواقع (04 حصص) أسبوعياً لمدة (10 أسابيع)، وكان زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة.

4 الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم تفرغ وتحليل نتائج الاختبارات من خلال

برنامج التحليل الإحصائي SPSS

5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

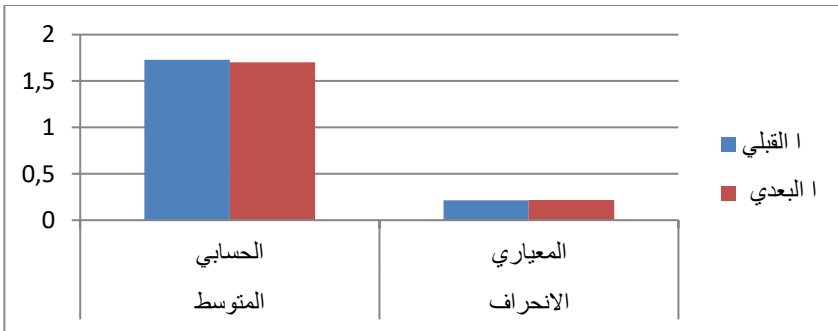
التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة وهي لصالح الاختبار البعدي عند مستوى الدلالة $a: 0.05$ ".

- عرض نتائج اختبار جري 10 متر القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (03): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي السرعة 10 متر للعينة

الضابطة.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	15	1.73	0.21	2.71	1.76	0.05	14	دال
البعدي	15	1.70	0.21					احصائيا



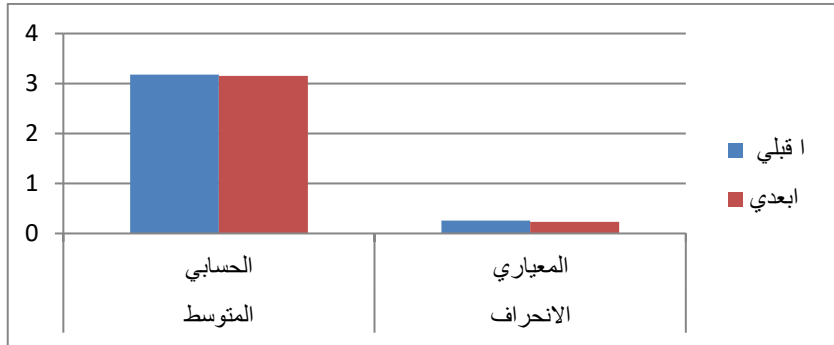
الشكل رقم (01): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي السرعة 10 متر للعينة الضابطة

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 1.73 والانحراف المعياري 0.213، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 1.70 والانحراف المعياري 0.216 وبعد حساب T عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 $\alpha =$ وجدناها 2.71 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 1.76 نجد أن المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه نجد أنها ذات دلالة احصائية وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.

● عرض نتائج اختبار جري 20 متر القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي السرعة 20 متر للعينة الضابطة.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	15	3.18	0.26	1.36	1.76	0.05	14	غير دال
البعدي	15	3.15	0.23					احصائيا



الشكل رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي السرعة 20 متر للعينة الضابطة

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 3.18 والانحراف المعياري 0.26، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 3.15 والانحراف

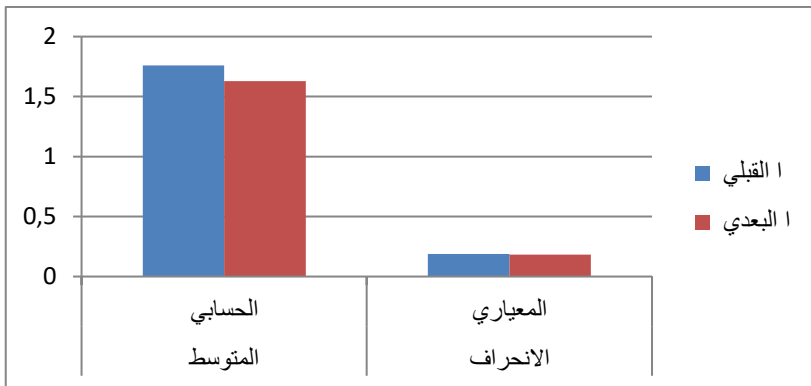
المعياري 0.23 وبعد حساب T عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وجدناها 1.36 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 1.76 نجد ان المحسوبة أصغر من الجدولية و عليه نجد أنها غير دالة إحصائيا أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و هي لصالح الاختبار البعدي عند مستوى الدلالة $a : 0.05$ "

- عرض نتائج اختبار جري 10 متر القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:
الجدول رقم (05) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي السرعة 10 متر للعينة التجريبية

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	15	1.76	0.187					دال
البعدي	15	1.63	0.184	4.69	1.76	0.05	14	احصائيا



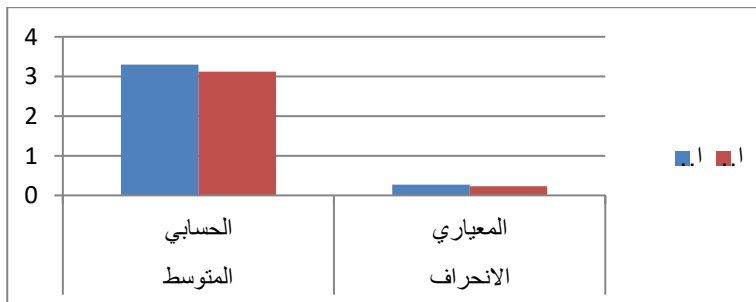
الشكل رقم (03) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي السرعة 10 متر للعينة التجريبية

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار المحاورة، أين تحصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.76 وانحراف معياري، قدره 0.187 وتحصلنا في الاختبار البعدى على متوسط حسابي قدره 1.63 وانحراف معياري قدره 0.184 وبلغت T المحسوبة 4.69 وبمقارنتها مع T الجدولية 1.76 عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ و درجة حرية 14، نجد أن المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه نجد أنها ذات دلالة احصائية وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدى.

● عرض نتائج اختبار جري 20 متر القبلي والبعدى للعينة التجريبية:

الجدول رقم (06): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى السرعة 20 للعينة التجريبية

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي	15	3.30	0.27	5.38	1.76	0.05	14	دالة
البعدى	15	3.12	0.23					احصائيا



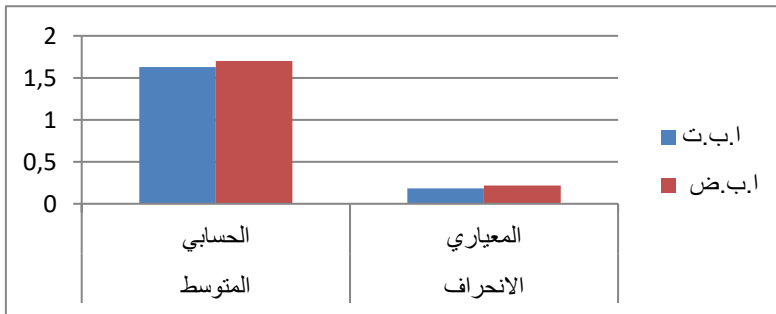
الشكل رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى السرعة 20 للعينة التجريبية

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 3.30 والانحراف المعياري 0.27، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 3.12 والانحراف المعياري 0.23 وبعد حساب T عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وجدناها 5.38 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 1.76 نجد أن المحسوبة أكبر من الجدولية وعليه نجد أنها ذات دلالة إحصائية وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة هي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة $a : 0.05$ "

الجدول رقم (07): يبين نتائج الاختبار البعدي جري 10 متر للمجموعتين

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
البعدي للتجريبية	15	1.63	0.187	2.3	0.05	28	دالة
البعدي للضابطة	15	1.70	0.216	8			احصائيا



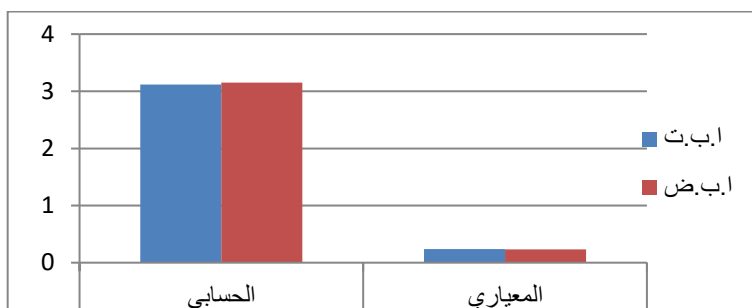
الشكل رقم (05): يبين نتائج الاختبار البعدي جري 10 متر للمجموعتين

من خلال الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج القياسين البعدي للعينه الضابطة و التجريبية، أين تحصلنا في العينه الضابطة على متوسط حسابي قدره 1.70 و انحراف معياري قدره 0.216 وتحصلنا في العينه التجريبية على متوسط حسابي قدره 1.63 و انحراف معياري قدره 0.187، وبلغت T المحسوبة 2.36 وبمقارنتها مع T الجدولية و التي تساوي 2.048 عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ و درجة الحرية 28 نجد ان المحسوبة أكبلا من الجدولية و عليه نجد أنها ذات دلالة احصائية وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار جري 10 متر لصالح العينه التجريبية.

● عرض نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار السرعة

الجدول رقم (08): يبين نتائج الاختبار البعدي السرعة 20 للمجموعتين

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
البعدي للتجريبية	15	3.12	0.239	2.43	2.048	0.05	28	دال
البعدي للضابطة	15	3.15	0.235					احصائيا



الشكل رقم (06): يبين نتائج الاختبار البعدي السرعة 20 للمجموعتين

من خلال الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج القياسين البعدي للعينة الضابطة و التجريبية، أين تحصلنا في العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 3.15 و انحراف معياري قدره 0.23 وتحصلنا في العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 3.12 و انحراف معياري قدره 0.23، وبلغت T المحسوبة 2.43 ومقارنتها مع T الجدولية و التي تساوي 2.048 عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ و درجة الحرية 28 نجد أن المحسوبة أصغر من الجدولية وعليه نجد أنها ذات دلالة احصائية وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار 20 متر لصالح العينة التجريبية.

2- مناقشة النتائج:

1-2 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية قيد الدراسة لدى اللاعبين:

أولاً: مناقشة نتائج الفرضية الأولى

التي تنص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجداول (04.03) الخاصة بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القياسات البدنية للسرعة (10 م، و20م) حيث أن قيمة (ت) الجدولية (1.76) دالة عند مستوى معنوية (0,05) ودرجة حرية 14، وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة 10 متر لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت في اختبار جري 10 متر: 2.71.

بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار الجري 20 متر (1.36) وهي أقل من (ت) الجدولية حيث ومنه فهي غير دالة إحصائية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي

من خلال النتائج السابق ذكرها يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات السرعة 10 متر واختبار سارجنت واختبار الوثب العريض وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة (هارون 2016) حيث توصلت نتائجها إلى وجود تحسن لدى المجموعة الضابطة بعد انتهاء من التدريبات وتتفق نتائجنا مع نتائج دراسة (عثامنة ياسين 2019) والذي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية لدى أفراد المجموعة الضابطة في اختبار جري 30 متر، يرجع الباحث هذا التحسن إلى انتظام لاعبي المجموعة الضابطة في التدريب واستمرارية التدريبات وانخراطهم ومشاركتهم في المنافسة، كما نجد نتائج غير دالة إحصائية في اختبار 20 متر ويرجع الباحث ذلك إلى عدم فعالية التدريبات أو الطريقة المتبعة من طرف المدرب منه نستنتج أن الفرضية المطروحة لم تتحقق كلياً وهذا لأننا لم نجد فروقات ذات دلالة إحصائية في اختبار 20 متر.

ثانيا: مناقشة نتائج الفرضية الثانية

التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وهي لصالح الإختبارات البعدية.

أ- مناقشة نتائج اختبارات السرعة:

يتضح من الجداول (06.05) بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القياسات البدنية للسرعة (10 م و 20 م) حيث أن قيمة (ت) الجدولية (1.76) دالة عند مستوى معنوية (0,05) ودرجة حرية 14، وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في جميع اختبارات السرعة الانتقالية لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت قيمتها اختبار جري 10 متر: (4.69)، اختبار جري 20 متر (5.38):

يرجع الباحثون ذلك التحسن إلى انتظام لاعبي المجموعة التجريبية في تنفيذ الحصة التدريبية والتي اعتمد فيها على طريقة التدريب الفتري وبما تحتويه من تنوع و تعدد في استخدام الوسائل التدريبية المختلفة وكذلك إدراج تمارين التنسيق الحركي للاعبين كما أن الحصة التدريبية المبرمجة خلال 10 أسابيع باستخدام التدريب الفتري والتي اعتمد فيها الباحث على وضع عدد من التدريبات بطريقة التدريب الفتري والتي ساهمت في تنمية صفة السرعة لدى اللاعبين بشكل ايجابي وفي تحسن مستواهم البدني في المجموعة التجريبية حيث تتفق النتائج المتوصل إليها مع دراسة (عثامنة ياسين 2019) الذي توصلت نتائجه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات السرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج بالطريقة التدريب الفتري وتتفق نتائج الباحث كذلك مع نتائج دراسة (براح حمزة 2014)، أن برنامج التدريب الفتري أدى إلى تحسن في الصفات البدنية بشكل جيد لدى مجموعة من اللاعبين وتوصل إلى تحسين السرعة الهوائية القصوى.

في نفس السياق تتفق النتائج التي توصلنا إليها مع دراسة (عشيش هارون) و(سلطاني حمزة 2016) التي بينت نتائجه تطور وتحسن ملحوظ بالرغم من أنه طبق طريقة

التدريب الفكري لمدة 8 أسابيع فقط مع لاعبي كرة القدم أقل من 16 و 15 سنة، فقد وجد تحسن في اختبار جري 20 م.

أغلب الدراسات تؤكد بأن التدريب الفكري يؤدي إلى تحسين سرعة اللاعبين فهذا النوع من التدريب يعمل على تحسن في الانطلاق الانفجاري المرتبط بالجانب العصبي العضلي ويحسن سرعة رد الفعل ويلاحظ كذلك وجود تحسن بعد الانطلاق مباشرة، ومن هنا نستنتج تحقق الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية.

ثالثاً: مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة $a: 0.05$ ".

أ- مناقشة نتائج اختبارات السرعة:

يتضح من الجداول (08.07) الخاصة بالاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القياسات البدنية للسرعة (10م و 20م)، حيث أن قيمة (ت) الجدولية (2.04) دالة عند مستوى معنوية (0,05) ودرجة حرية 14، وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في جميع اختبارات السرعة الانتقالية، لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهي على التوالي اختبار جري 10 متر: (2.36)، اختبار جري 20 متر: (2.48).

تتفق النتائج التي توصلنا إليها مع أغلبية نتائج الدراسات كدراسة (عشيش هارون، سلطاني حمزة 2016) الذي وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات جري 30 متر بدون كرة و 20 متر بالكرة.

نجد أن النتائج البعدية لدراستنا للاعبين المجموعة التجريبية أحسن من النتائج البعدية للمجموعة الضابطة وهذا راجع إلى تطبيق التدريب الفكري المقترح على المجموعة التجريبية الذي لعب دورا جيدا في تحسين الجانب البدني، ويرجع الباحث هذا التحسن في اختبارات السرعة الانتقالية لدى لاعبي المجموعة التجريبية الذين تدربوا بطريقة التدريب الفكري والتي اعتمد الباحثون فيها على التنوع في التمارين والتدرج في شدة التمارين ومضمونها في الحصة المطبقة من أجل تحسين مستوى اللاعبين في هذه الصفة البدنية.

الاستنتاجات:

- يؤثر التدريب الفكري في تنمية السرعة الانتقالية لدى اللاعبين أقل من 15 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة وهي لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية وهي لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في السرعة الانتقالية للمجموعتين التجريبية والضابطة هي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

قائمة المراجع

1. أبو العينين محمود، مفتي إبراهيم: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 1985.
2. ريسان خريط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا الرياضي، بغداد سنة 1990.
3. علي فهمي البيك وعماد عباس أبو زيد. (2008). سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات وطرق أساليب التدريب لتنمية القدرات اللاهوائية والهوائية. الاسكندرية: منشأة المعارف.
4. قاسم حسن حسين: مكونات الصفات الحركية، بغداد العراق سنة 1984.
5. كورت ماينل: التعلم الحركي ترجمة عبد العلي نصيف دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد
6. كمال جمال الربيطي: التدريب الرياضي، عمان الأردن سنة 2004.
7. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي دار المعارف، سنة 1989.
8. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف الطبعة الثالثة عشر، القاهرة، سنة 1990.

9. Cédric Cattenoy – Ecole de Football. Amphora 2002