

عنوان المقال : أثر تمارين خاصة بطريقة التدريب المتقطع في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي أواسط كرة القدم (u19)

-دراسة ميدانية لفرقي أمل الهاشمية ونجم الاخضرية-

-الدكتور : بوحاج مزيان أستاذ محاضر أ المؤسسة : معهد staps جامعة البويرة (الجزائر)

- الاستاذ: رشام جمال الدين طالب دكتوراه

- الأستاذ: زهواني سفيان طالب دكتوراه

البريد الإلكتروني: recham.djamel@yahoo.fr

الهاتف: 0699514068

### ملخص المداخلة

هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على مدى مساهمة التمرينات المقترحة بطريقة التدريب المتقطع في تنمية صفة الرشاقة عند لاعبي كرة القدم فئة أواسط. ومن الجانب الميداني والمنهجي قد تم اجراء الدراسة وتطبيقها على فرق كرة القدم فئة أواسط التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة للموسم الرياضي 2017/2018 والذين يمثلون مجتمع البحث وتم إختيار 24 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين و إختيار العينة من 24 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجريبية وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة. وقد تم إختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة ، فان إختيارنا وقع على نادي : النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية والنادي الرياضي نجم الاخضرية بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد كما تم اتباع المنهج التجريبي في الدراسة وذلك باستخدام إختبار قوة التصويب كأداة لجمع البيانات بعد اخضاعها للشروط العلمية من خلال تحكيمها من قبل أساتذة مختصين ومن الجانب الاحصائي تم استخدام الحزمة الاحصائية spss لحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون " ر " و إختبار " ت "ستيوذنت لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد عينة البحث. وبعد عملية جمع البيانات وتحليلها أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية الدراسة وكشفت الدراسة أن التمرينات الخاصة بطريقة التدريب المتقطع تساهم في تنمية صفة الرشاقة عند لاعبي كرة القدم فئة أواسط، بحيث إختيار طريقة التدريب المناسبة تلعب دورا هاما في الجانب البدني والمهاري وخاصة صفة الرشاقة .

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة - الريب المتقطع - الرشاقة - فئة أواسط (u19).

## المقدمة:

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طرق إبتكار وتنمية المهارات وكذا الجوانب الخطئية وطرق وأساليب اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية، وكذا الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية من خلال تطوير وتثبيت الصفات البدنية والمهارية.

يعد التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم خاصة وفي الرياضة الأخرى عامة عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على الوصول باللعبين إلى التكامل في الأداء المهاري والرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظة الأولى من انخراط اللاعب بالممارسة الرياضية وهذا ما يؤكد "weinck" حيث يقول "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن تحقيقها ما لم يكون هناك بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة" (jurgon, Weineck, 1986, p. 309) ، منذ البدء بتدريب الناشئين وحتى الوصول بهم إلى مستويات عالية وذلك باستخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسوس علمية وإن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقيق للفريق الفوز والانتصار وأن نجاح الفريق في كرة القدم يعتمد على مدى استطاعة اللاعبين أداء المهارات الأساسية للعبة بأنواعها المختلفة بتفوق وأقل عدد ممكن من الأخطاء ، ومن بين الأساليب العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي عامة والتدريب الرياضي في كرة القدم خاصة هي البرامج التدريبية المقترحة التي أثارت اهتمام الكثيرين من الباحثين والمعنيين بشؤون التدريب الرياضي بهدف الوصول إلى أفضل الطرق التي من شأنها تطوير مستوى الإنجاز لدى الرياضيين (لاعبي كرة القدم) ونجد الكثير من البرامج ركزت على تطوير القدرات البدنية والمهارية للرياضات الجماعية أو الفردية.

فالتدريب يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أداءه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة البدنية بكل عناصرها حيث يعتبر التدريب الرياضي ذلك الإعداد للرياضي من النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والمعرفية باستخدام النشاط البدني.

و ذلك يكون من خلال تطبيق البرامج التدريبية والمنتجة بطريقة علمية في تقنين و تنظيم مختلف التمرينات التدريبية و اعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية و البدنية للاعبين ، و كذا المدة و الجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب و الإجهاد ، كما يستلزم اختيار الطرق التدريبية الصحيحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية ومن بينها طريقة التدريب المتقطع الذي أصبح من أشهر الطرق استخداما لكل المستويات و الأعمار ، و الذي يشبه كثيرا طريقة اللعب أثناء المباراة و مما يبذله اللاعب من فترات لعب ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة قد تدوم لدقائق . (Turpin, 2002 p09)

على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أنا التمرينات الخاصة بطريقة التدريب المتقطع لها أثر في تنمية الرشاقة عند لاعبي كرة القدم فئة أواسط (u19) من هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل العام التالي:  
- هل التمارين الخاصة بطريقة التدريب المتقطع تنمي صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط (U19)؟

### الأسئلة الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لصفة الرشاقة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (أ) في اختبار الرشاقة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (ب) في اختبار الرشاقة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لصفة الرشاقة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب)؟
- \*الفرضيات:**

**الفرضية العامة: التمارين الخاصة بطريقة التدريب المتقطع تنمي صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط (U19).**

### الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لصفة الرشاقة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (أ) في اختبار الرشاقة .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (ب) في اختبار الرشاقة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لصفة الرشاقة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

### \*إجراءات البحث:

**منهج البحث:** بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق تمرينات خاصة بطريقة التدريب المتقطع على مجموعة من اللاعبين الأوسط لتحديد أثره على تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فإننا نرى أننا هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

### \* تحديد مجتمع وعينة البحث:

#### • المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو،

2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار

والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أواسط التي تنشط على مستوى الرابطة

الولائية بالبويرة للموسم الرياضي 2017/2018

هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها

جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلا للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93)

#### • طريقة اختيار العينة:

تم اختيارها بطريق بسيطة عشوائية بإتباع الصندوق الأسود، بحيث تم ترقيم النوادي من 1 الى 21نادي وتم سحب

عينتين(النادي الأول تمثل في العينة التجريبية "امل الهاشمية، والنادي الثاني تمثل في نجم الاخضرية).

و اشتملت هذه الدراسة على 24 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة ، فان اختيارنا وقع على ناديي : النادي الرياضي الهاوي امل الهاشمية والنادي الرياضي الهاوي نجم الاخضرية بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة (أ) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 12 لاعب من النادي الهاوي امل الهاشمية والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع.

ب- المجموعة (ب) التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 12 لاعب من النادي الهاوي نجم الاخضرية.

### - أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث ، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

### 1. الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب "البيبلوغرافيا" ، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،... الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

2. التمرينات الخاصة: قام الباحث بتطبيق برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب المتقطع.

3. اختبار الجري المتعرج (زيكرك).

- الغرض منه: قياس الرشاقة.

### ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

مناقشة وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

إختبار الجري المتعرج حقق في الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (9,28) وانحرافا معياريا قدره (0,22)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (9,26) وانحرافا معياريا قدره (0,23) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0,175) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا إختبار الجري المتعرج قبلي المطبق على المجمعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا قبل تطبيق التمارين الخاصة وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فإن المجموعتين تمتلكان نفس المستوى البدني في الصفة الرشاقة وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإمام بها من مختلف الجوانب، وهذا ما سيضفي على البحث نتائج أكثر دقة.

مناقشة وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعة (أ) و(ب).

الاختبار البعدي للمجموعة (أ) المتعلق بالجري المتعرج (زكرك) حقق متوسطا حسابيا قدره (5,95) وانحرافا معياريا قدره (2,78)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (9,30) وانحرافا معياريا قدره (0,25) وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (4,136) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

**الاستنتاج :** نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الرشاقة البعدي المطبق للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا بعد تطبيق التمارين الخاصة بطريقة التدريب المتقطع وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين لصالح المجموع (أ) التي طبقت عليه التمارين الخاصة المقترح بطريقة التدريب المتقطع. بحيث يوصي "محمد رضا" على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا (إبراهيم محمد رضا، 2008، صفحة 11)

### مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن طريقة التدريب المتقطع لها أثر إيجابي في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي أواسط كرة القدم حيث تعتبر طريقة التدريب المتقطع من أحسن الطرق التدريبية خاصة في رياضة كرة القدم لان طريقة التدريب المتقطع تشبه كثيرا طريقة اللعب أثناء المباراة و مما يبذله اللاعب من فترات لعب ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة قد تدوم لدقائق (Turpin, 2002 p09) ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

| النتيجة | صياغتها   | الفرضية                 |
|---------|---|-------------------------|
| تحققت   | لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لصفة الرشاقة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) | الفرضية الجزئية الأولى  |
| تحققت   | توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (أ) في اختبار الرشاقة .      | الفرضية الجزئية الثانية |
| تحققت   | لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (ب) في اختبار الرشاقة.    | الفرضية الجزئية الثالثة |
| تحققت   | هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لصفة الرشاقة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).   | الفرضية الجزئية الرابعة |
| تحققت   | التمارين الخاصة بطريقة التدريب المتقطع تنمي صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط (U19).  | الفرضية العامة          |

## الاستنتاج العام:

من خلال كل ما تم تقديمه نستطيع القول أننا وصلنا إلى إستخلاص مضمون هذا البحث المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل بحيث استطعنا الكشف عن أثر طريقة التدريب المتقطع على صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج اختبار الرشاقة القبلي والبعدي للمجموعة (أ) التي خضعت لتمارين التدريب المتقطع والمجموعة (ب) التي استمرت في التدريب وفق البرنامج العادي، تم التوصل لبعض النتائج المتمثلة في:

- ✓ أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى في صفة الرشاقة قبل تطبيق التمارين الخاصة على المجموعة أ .
- ✓ أما في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (أ) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي .
- ✓ أما في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (ب) تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة .
- ✓ أما الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين (أ) و(ب) فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا لصالح المجموعة (أ) التي طبق عليه طريقة التدريب المتقطع .

فمن خلال النتائج يرى الباحث أن هذه الطريقة التدريبية ساعدت على تطوير والحفاظ على عناصر اللياقة قيد الدراسة وهذا ما يعني أن طريقة التدريب المتقطع المطبقة على المجموعة (أ) المتمثلة في 12 لاعب من النادي الرياضي الهاوي امل الهاشمية قد أثر ايجابيا على صفة الرشاقة قيد الدراسة، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث.

## - اقتراحات :

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج و استنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن التمارين الخاصة بطريقة التدريب المتقطع لها اثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة لدى أواسط كرة القدم (u19) وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي أظهرتها الدراسة وما ذكر في خاتمة البحث، يمكن تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية وهي على النحو التالي:

✓ ضرورة إعداد البرامج التدريبية مبنية على الأسس العلمية لتطوير والمحافظة على الجانب البدني والمهاري للرياضي وذلك باستعمال أنجع الطرق التدريبية.

✓ الاهتمام باستخدام طريقة التدريب المتقطع في خاصة كرة القدم لان طريقة التدريب المتقطع تشبه طريقة اللعب أثناء المباريات.

✓ مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية والتركيز على التمارين الخاصة. ✓ الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.

✓ ضرورة الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.

✓ ضرورة إطلاع وإمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية. خاصة المتعلقة بالإعداد البدني.

✓ الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد البرامج تدريبية وأيضا عند القيام بعملية التدريب.

✓ العمل على توفير كل الوسائل ولمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع انتهاز وسائل بيداغوجية حديثة.

✓ العمل على إيجاد سبل لتدعيم النوادي الرياضية ماديا وكذا تحسين راتب المدربين.

• قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد محمد بسطويس، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة الطبعة الأولى، دار الفكر العربي : القاهرة 1999 .
- 2- ابراهيم محمد رضا . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي مكتبة الفضلي : بغداد ، العراق (2008) .
- 3- باسل عبد المهدي، مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، الطبعة الثانية، مطابع التعليم العالي:بغداد 2008.
- 4- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة ، 1994.
- 5- حسن السيد أبو عبدو، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، الطبعة الثامنة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية ،مصر 2010.
- 6- غازي صالح محمود، كرة القدم المفاهيم ، التدريب ، الطبعة الأولى ، مكتبة المجتمع العربي لنشر والتوزيع: عمان 2011.
- 7- مشعل عدي النمري، مهارات كرة القدم وقوانينها، الطبعة الاولى، دار أسامة لنشر والتوزيع: عمان ,الاردن 2013.
- 8- محمد ابراهيم سلطان ،دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة ،2014
- 9- يوسف لازم كماش، وآخرون .أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار زهران لنشر والتوزيع: الاردن 2013.

-Waeineck jurgain. manuel entrainement. paris: edition vigot. (1986)