



تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم

* أ.د/ أحمد أمين أحمد الشافعي

** أ.م.د / شيماء عبدالفتاح الخفيف

*** الباحث / أحمد جمال عبدالله طراد

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث :

شهد العالم في العصر الحديث تطوراً كبيراً في مختلف الميادين انعكس علي النواحي البدنية المختلفة للتربية البدنية و الرياضية مما أدى الي ظهور العديد من المشكلات في هذا المجال فكانت الحاجة الي البحث العلمي باعتباره الطريق الامثل لمعالجة هذه المشكلات .
ومما لا شك فيه ان الاعتماد علي الاسلوب العلمي باتجاهاته الحديثة و المتعددة في مختلف المجالات بصفة عامة و المجال الرياضي بصفة خاصة يساعد في الوصول الي المستويات العليا .
فالبحت العلمي هو الوسيلة الوحيدة لمواجهة المشكلات التربوية و النفسية و الاجتماعية و الرياضية و غيرها من المشكلات المرتبطة بمختلف مجالات الحياه ، فهو ضرورة لا غني عنه لكل تخطيط سليم فعلي ضوء البيانات الدقيقة التي يجمعها الباحثون يمكن تكوين صوره صادقه عن مختلف الظواهر والتعرف علي الاحتياجات الأساسية للأفراد و المجتمعات . (٣ :٧)
و إن التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرض أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي تطور بصورة سريعة ، اتخذت نظرياته ميولاً جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة في التدريب ، لان تحقيق النتائج الجيدة للوصول الي المستويات العالمية يتطلب اتباع الاساليب العلمية الدقيقة و الموضوعية بشكل سليم و مخطط له و يتعلق الامر بما قدمه

علم التدريب الرياضي من مبادئ و أسس تخدم تطور العملية التدريبية في ظل انتشار الاحتراف ، وما تطلبه من أداء اكثر تعقيداً و تطوراً أصبح اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب ضرورة لا بد من الاخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها في جميع الألعاب الرياضية منها كرة القدم العالمية . (٤:٥١)

* أستاذ التدريب الرياضي بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات

** أستاذ مساعد ، بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية ورياضات المضرب ، بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

*** معيد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .





وزاد الاهتمام في الآونة الأخيرة في تطوير القدرات البدنية لما لها من أهمية كبيرة في الألعاب الجماعية و الفردية اذ تخدم طرق اللعب الحديثة في جميع الالعاب الرياضية منها لعبة كرة القدم ، اذ يشير **فيتني (٢٠٠٣)** انه زادت أهمية القدرات البدنية و المهارية بكرة القدم في الآونة الأخيرة ، لان اللعب الحديث ازداد صعوبة و تعقيداً مقارنة بأساليب اللعب السابقة ، اذ لابد للاعب ان يكون علي مستوي عالٍ من النواحي البدنية و المهارية ، لكي يكون قادرا علي التحرك بسرعة كبيرة بحسب متطلبات اللعب فيما يتعلق بالدقة و السيطرة علي كرة القدم ومن ثم تنفيذ المبادئ الاساسية وفق ما تدرب عليه مراحل تدريبية سابقة . لذا اصبح لزاماً علينا أن نحلل بوعي ما يتميز به لاعبو كرة القدم ، ثم التخطيط ووضع البرامج التدريبية المناسبة التي تساعدنا علي الوصول الي المستويات الرياضية العالية التي تمر بعدة عوامل يجب توافرها حتي تستطيع ان نصل الي مستويات متقدمة يعول عليها. (٥٥:٢)(٦٧:١٢)

كما تعددت طرق التدريب الرياضي مع التطور العلمي في المجال الرياضي واهتم التطور العلمي الرياضي في الجانب المهاري و الإعداد البدني المبني علي قواعد علمية حديثة ومتطورة وصولاً الي الانجاز الرياضي حيث اكد **ابراهيم واخرون (١٩٩٦)** أن تعدد طرائق التدريب الرياضي أدّي الي تطوير مستوي الأداء البدني و المهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الانشطة المختلفة و يسعى المدربون الي اختيار افضل انواع طرق التدريب و تطبيق انسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع النشاط التخصصي ، وذلك بهدف الوصول الي تحقيق استثمار اهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوي الأداء البدني و المهاري . (٢٣٢:١٥)

ويعتبر **التدريب المكثف** تدريب قصير المدي (وهو أسلوب جديد من اساليب التدريبات التي تتميز بارتفاع في الشدة والحجم للوصول الي الفورمة الرياضية وذلك بتغير ديناميكية حمل التدريب "الشدة - الحجم " دون ضمان استمراره علي مدار الموسم التدريبي التنافسي). أي الزيادة السريعة في شدة المثير للتدريب مع ثبات الحجم او زياده قليله في كل من الشده و الحجم و يكون في حدود ٧ - ٨ اسابيع . (٢٦٤:٧)

ويؤكد **كلاً من كمال عبد الحميد و صبحي حسائين (١٩٩٧م)** بأن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية للتأثير علي اللاعبين ، حيث يؤدي الي الارتقاء بالمستوي الوظيفي و العضوي لأجهزة الجسم ، ومن ثم تطوير الصفات البدنية و المهارات الحركية و الجوانب الخططية. (٢٨:١٣)





ولم يعد سراً ان كرة القدم هي اللعبة الاولى في العالم اهتماماً ومتابعه وجمهوراً وإن هذه الالهية جاءت بسبب طبيعة اللعبة وما تحملها من متعة وتشويق لممارسيها و مشاهديها وعلي هذا الاساس فان المهتمين بها من مربين ومدربين و باحثين و مسؤولين في حراك دائم لغرض تطويرها نحو الافضل بدليل هذا الكم الهائل من البحوث و الدراسات التي تخص كرة القدم و كيف استطاعت الوسائل التعليمية و التدريبية و نظريات التدريب و العلوم المرتبطة كعلم الفسيولوجي و علم الحركة و غيرها من العلوم من الارتقاء بهذه اللعبة . (١٤ : ١٩)

و أشار كل من الوحش و آخرون (١٩٩٤) أن الالهية المتزايدة التي تلقاها كرة القدم في البلدان المتقدمة والنامية المختلفة ، جعلت أصحاب الخبرة والاختصاص العاملين في رحاب اللعبة يفكرون في طرائق مختلفة للارتقاء بالعمل الجماعي و الفردي للفريق ، لان الوصول بمستويات اللاعبين الي الدجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم بناء اللاعبين منذ الصغر وفق برامج تدريبية مقننه بدنياً و مهارياً و خططياً . (١٦ : ٤٦)

ولقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة للاعبين ايماناً منها بأنها الاساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين و تحضيرهم علي المستوي العالمي ، اذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة ، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة ووفق الخطط التكتيكية المتجددة ، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني علي اسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب و تطوير الأدوات و الأجهزة و الملاعب والاهتمام بإعداد المدربين و تأهيلهم علمياً و عملياً ، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية و الجماعية . (٤ : ٧٥)

ومن خلال عمل الباحث معيد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب ومن خلال مشاركته في تدريب منتخب كرة القدم بجامعة مدينة السادات لاحظ مشكلة عدم انتظام اللاعبين في التدريبات بسبب أوقات الدراسة ، كذلك تزامن توقيات تدريبهم مع الأندية الرياضية المسجلين بها مع توقيات تدريب منتخب الجامعة، حيث يؤدي هذا التعارض في جدولة مواعيد التدريب ، كذلك عدم القدرة علي ضبط تقنين الأحمال التدريبية للاعبين أدى الي التأثير السلبي علي المستوي البدني للاعبين خلال تدريبات منتخب الجامعة، وما ينتج من ضعف مستوي الأداء بشكل عام خلال مباريات جامعة السادات في دوري الجامعات المصرية لكرة القدم.





الأمر الذي استدعي انتباه الباحث لهذه المشكلة ، ومحاولته إيجاد الحل المناسب لتفادي تضارب توقيات التدريب (الأندية - منتخب الجامعة) ، وذلك من خلال جدولة توقيات التدريب واستخدام التدريب المكثف في تدريبات لاعبي منتخب الجامعة ، وخاصة قبل المباريات .. بما يضمن ارتفاع المستوى البدني للاعبين خلال مباريات دوري الجامعات .

ومن خلال ما سبق وفي إطار سعي الباحث لتدارك المشاكل التي تواجه طبيعة العمل مع تدريب منتخب كرة القدم بجامعة مدينة السادات ، والتأكيد علي استخدام الأساليب المناسبة لتطوير الأداء البدني و المهاري بما يتناسب مع متطلبات واحتياجات التدريب... جاءت فكرة البحث من خلال التعرف علي تأثير التدريب المكثف علي مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبي منتخب كرة القدم بجامعة مدينة السادات .

ومن هنا انبثقت مشكلة البحث في كونها محاولة استخدام التدريبات المكثفة لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين ومن ثم ارتفاع مستوى الاداء بشكل عام .

ثانياً : أهمية البحث :

عند نجاح الباحث في وضع هذه الأهداف والعمل على تحقيقها قد تكون هذه أولى خطوات النجاح والتقدم والوصول الى مستويات أفضل مما يترتب عليه ارتفاع مستوى اللاعبين البدني والمهاري باستخدام التدريب المكثف .

١- زيادة الاهتمام بالتدريب المكثف في المجال التطبيقي من خلال برنامج تدريبي مقنن لذلك .

٢- اقتراح مجموعة من التدريبات والتي تساهم في رفع مستوى الاداء البدني للاعبين

ثالثاً: هدف البحث:

التعرف على تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبي منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم.

رابعاً : فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبي منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم، ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات (القبلية-البعدية) لمجموعة البحث في مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبي منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم، ولصالح القياس البعدي.





خامساً : المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- التدريب المكثف. (Intensive Training) :

هو تدريب قصير المدى يتميز بارتفاع في الشدة وتقليل زمن الراحة للوصول الي الفورمة الرياضية في وقت قصير ، وذلك من خلال التغير في ديناميكية حمل التدريب مع ملاحظة عدم استمرار هذا النوع من التدريب علي مدار الموسم التدريبي التنافسي . (٩:٢٦٤)

٢- التدريب المكثف. (Intensive Training)

هو التدريب الذي تكون فيه فترات الراحة بين التمرين اقصر من زمن التمرين أو تكون فترات الراحة معدومة . (١٨:٧٨)

- إجراءات البحث:

- أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، واستعان بالتصميم التجريبي ذو القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية، وذلك لمُناسبتة لطبيعة هذا البحث.

- ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم، والمُسجل بعضهم بقوائم الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٠/١٩م، حيث بلغ عدد أفراد مجموعة البحث الأساسية (٢٠) لاعب.

كما تم الاستعانة بعينة لإجراء الدراسات الاستطلاعية بواقع عدد (١٠) لاعبين من منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم، ومن خارج مجموعة البحث الأساسية .. يمثلوا المجموعة المُميزة، بالإضافة لعدد (١٠) لاعبين من خارج منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم .. يمثلوا المجموعة غير المُميزة.

١ - اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بالتحقق من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية وعينة الدراسات الاستطلاعية (المُميزة) .. المتمثلة في لاعبي منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم، والبالغ عددها (٣٠) لاعب في مُتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي، وذلك كما هو موضح بالجدول (١).





جدول (١)

اعتدالية بيانات عينة البحث الأساسية وعينة الدراسات الاستطلاعية (المُميزة)
في بعض المتغيرات المُختارة

ن = ٣٠

المتغيرات المُختارة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٩.٨٥	٢٠.٠٠	١.٣١	٠.٣٤ -
	الطول	١٧٥.٢٥	١٧٤.٥٠	٣.٦٥	٠.٦٢
	الوزن	٧٠.٧٥	٧١.٠٠	٦.٠٨	٠.١٢ -
العمر التدريبي	سنة	٧.٠٥	٧.٠٠	٢.١٩	٠.٠٧

يتضح من جدول (١) أن مُعاملات الالتواء لقياسات عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات المُختارة قد انحصرت ما بين (± ٣) ، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث. كما قام الباحث بالتحقق من اعتدالية بيانات عينة البحث الاستطلاعية (غير المُميزة)، والبالغ عددها (١٠) لاعبين في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي، وذلك كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢)

اعتدالية بيانات عينة الدراسات الاستطلاعية (غير المُميزة)
في بعض المتغيرات المُختارة

ن = ١٠

المتغيرات المُختارة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٩.٢٠	١٩.٠٠	١.٢٣	٠.٤٩
	الطول	١٧٢.٩٠	١٧٣.٠٠	٢.١٣	٠.١٤ -





٠.٣٨	٣.٩٢	٧٠.٠٠	٧٠.٥٠	كيلوجرام	الوزن
٠.٣١	٠.٩٧	٢.٥٠	٢.٦٠	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (٢) أن مُعاملات الالتواء لقياسات عينة الدراسات الاستطلاعية (غير المُميزة) في بعض المُتغيرات المُختارة قد انحصرت ما بين (± ٣) ، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث.

- ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

١ - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

أ - الأدوات المستخدمة في البحث:

- مسطرة مدرجة
- ساعة إيقاف
- كرات قدم قانونية مقاس (٥)
- ملعب كرة قدم
- اطواق
- حواجز
- مرمى صغير
- شريط للقياس
- حائط وطباشير
- تدريج منقلة على الحائط
- مقاعد سويدية
- اقماع
- اعلام
- حائط تدريب
- شواخص
- كرات طبية تتراوح أوزانها بين ٥:١ كيلو جرام

ب - الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم)
- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن (كجم)
- ساعة بولر لقياس معدل النبض (ن)

٢ - مُتغيرات النمو:

- السن: بالرجوع إلى تاريخ الميلاد .. لأقرب سنة.
- الطول: تم قياسه بالرستاميتير .. ووحدة القياس (السنتمتر).





• الوزن: تم القياس بواسطة ميزان طبي .. ووحدة القياس (الكيلوجرام).

٣ - تحديد المتغيرات قيد البحث:

قام الباحث بالرجوع لعدد من الدراسات والمراجع العلمية التي تمت في مجال تدريب كرة القدم وتناولت المرحلة السنية (قيد البحث) (١) ، (٥) ، (٦) ، (١٠) ، (١٧) حيث استطاع الباحث من خلال هذا المسح المرجعي الوقوف على أكثر العناصر البدنية استخداما في تدريبات ومباريات هذه المرحلة السنية ، والتي يمكن من خلالها التعرف على مستوى الأداء البدني للاعبين هذه المرحلة ، وكذلك تحديد الاختبارات التي تقيسها .

وقد تم التوصل الى الاتي :-

أ - المتغيرات البدنية الخاصة والاختبارات قيد البحث:

- السرعة الانتقالية: وقياسها عن طريق اختبار العدو (٣٠) متر من بداية متحركة.
- القوة المميزة بالسرعة: وقياسها عن طريق اختبار الوثب العمودي لسارجنت.
- الرشاقة: وقياسها عن طريق اختبار الجري المتعرج لبارو.
- المرونة: وقياسها عن طريق اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل.

٤ - استمارات تسجيل البيانات ونتائج الاختبارات.

- رابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

تم تنفيذها على عينة الدراسة الاستطلاعية (المميزة، غير المميزة) من خارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ١٧ إلى ٢٥ أغسطس ٢٠١٩م، حيث أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
- التأكد من معايرة الأجهزة المستخدمة في البحث.
- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات.
- الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.
- توافر المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.





• تقنين أحمال برنامج التدريب المكثف المقترح.

١ - حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أ - صدق الاختبارات قيد البحث:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية .. التي قُسمت إلى مجموعتين:

- مجموعة مميزة: بلغ عددها (١٠) لاعبين من منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم.
- مجموعة غير المميزة: بلغ عددها (١٠) لاعبين من خارج منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم.

والجدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)

مُعاملات الصدق للاختبارات قيد البحث

$$١٠ = ٢ = ١ ن$$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميزة لاعبين خارج المنتخب		المجموعة المميزة لاعبي المنتخب		وحدة القياس	الاختبارات البدنية قيد البحث
	ع±	/س	ع±	/س		
*٢.٢٨	٠.٣٠	٤.١٥	٠.٣٥	٣.٨٠	ثانية	العدو (٣٠) متر من بداية متحركة
*٢.٩٢	٣.٤٥	٣٣.٧٠	٣.٦٠	٣٨.٥٥	سم	اختبار الوثب العمودي لسارجنت
*٣.٠٠	٣.١٠	٦٧.٩٠	٣.٤٠	٦٣.٣٠	ثانية	الجري المتعرج لبارو
*٣.١١	١.١٥	٤.٠٠	١.٣٠	٥.٨٠	سم	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل

* قيمة (T) الجدولية عند د.ح (ن + ١ - ٢ = ١٨)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٣٤ يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة، ولصالح المجموعة المميزة في الاختبارات





البدنية قيد البحث. مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

ب - ثبات الاختبارات قيد البحث:

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test-Retest** على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين من منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم يمثلوا المجموعة المميزة، حيث تم اعتبار نتائج القياسات البدنية الخاصة بالصدق للمجموعة المميزة بمثابة التطبيق الأول، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات (بفاصل زمني قدره أسبوع) تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات، وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٤)

مُعاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

الاختبارات البدنية قيد البحث	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة (ر) المحسوبة
		ع±	/س	ع±	/س	
العدو (٣٠) متر من بداية متحركة	ثانية	٣.٨٠	٠.٣٥	٣.٧٥	٠.٣٠	*٠.٩١
اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سم	٣٨.٥٥	٣.٦٠	٣٨.٨٥	٣.٤٠	*٠.٨٠
الجري المتعرج لبارو	ثانية	٦٣.٣٠	٣.٤٠	٦٣.١٥	٣.٦٥	*٠.٨٤
ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	سم	٥.٨٠	١.٣٠	٥.٨٥	١.٢٠	*٠.٩٦

* قيمة (ر) الجدولية عند د. ح (٨)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٥) أن قيم مُعاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٠ إلى ٠.٩٦)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.





- خامساً: برنامج التدريب المكثف قيد البحث

اولاً : هدف البرنامج :

التعرف على تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم.

ثانياً : أسس بناء البرنامج :

راعى الباحث عند بناء البرنامج الأسس العلمية الآتية

- ١- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- ٢- الاستعانة بالبرامج التدريبية المشابهة التي تناولت استخدام التدريب المكثف في تطوير المستوى البدني والمهارى لنادى كرة القدم .
- ٣- مناسبة محتوى البرنامج مع أهدافه ومستوى العينة وضع من أجلها .
- ٤- تحديد تشكيل حمل التدريب (الفترى ، الأسبوعي ، اليومي) المناسب لعينة البحث
- ٥- الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنوية ومستوى عينة البحث
- ٦- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، وتقسيمهم الى مجموعات متشابهة المستوى البدني والمهارى .
- ٧- تم استخدام طريقة (١ : ٣) في تشكيل الاحمال لوحدة التدريب الاسبوعية واليومية
- ٨- الاعتماد على طريقة التدريب الفترى (مرتفع الشدة)
- ٩- الاهتمام بتمرينات الإطالة والمرونة في الجزء التمهيدي في الوحدة التدريبية اليومية .
- ١٠- تم تطبيق برنامج التدريب المكثف المقترح خلال فترة الإعداد للاعبين منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم ، ولمدة (٨) أسابيع .
- ١١- إجمالي زمن وحدة التدريب اليومية (١٢٠) دقيقة .. بواقع (١٥) دقيقة للتهيئة البدنية (الإحماء) ، (١٠٠) دقيقة للجزء الرئيسي (٥) دقائق للتهدة (الختام) .

- سادساً: خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تنفيذ خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية تحت إشراف الباحث والمُساعدين على لاعبي منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/١٩م من يوم الخميس ٢٠١٩/١٠/٣م وحتى الجمعة ٢٠١٩/١١/٢٩م، واشتملت خطة التطبيق على ما يلي:

١- القياسات القبلية:





تم إجراء القياسات القبلية في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث يومي الخميس ، الموافق ٣ / ١٠ / ٢٠١٩ م ، وقام الباحث بإيجاد التوزيع الاعتدالي للقياسات القبلية كما هو موضح بالجدول (٧) ، (٨).

جدول (٥)

اعتدالية بيانات القياسات القبلية للاختبارات قيد البحث

ن = ٢٠

الاختبارات البدنية قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
العدو (٣٠) متر من بداية متحركة	ثانية	٣.٧٥	٤.٠٠	٠.٥٠	١.٥٠-
اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سم	٣٨.٧٠	٣٨.٠٠	٤.١٠	٠.٥١
الجري المتعرج لبارو	ثانية	٦٣.٠٥	٦٣.٥٠	٥.٨٠	٠.٢٣-
ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	سم	٥.٧٠	٦.٠٠	٢.٦٥	٠.٣٤-

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الالتواء للقياسات القبلية للاختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية بيانات مجموعة البحث في القياسات القبلية.

٢- تطبيق برنامج التدريب المكثف المقترح:

تم تطبيق برنامج التدريب المكثف المقترح خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/١٩م، وذلك اعتباراً من يوم السبت الموافق ٥ / ١٠ / ٢٠١٩م وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٧ / ١١ / ٢٠١٩م، حيث قام الباحث ومُساعديه بتطبيق برنامج التدريب المكثف لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريب يومية أسبوعياً .. بإجمالي (٢٤) وحدة تدريب يومية على مدار البرنامج.

٣- القياسات البعيدة:





تم إجراء القياسات البعدية في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث يومي الخميس الموافق ٢٨ / ١١ / ٢٠١٩م، وذلك بعد انتهاء تطبيق برنامج التدريب المكثف. مع مراعاة توحيد كافة ظروف إجراء القياسات القبلية.

- سابعاً: المُعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدم الباحث برنامج **SPSS** الإحصائي لمعالجة البيانات واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- مُعامل الالتواء.
- اختبار **T.Test** لحساب دلالة الفروق.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- مُعدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية (%).
- كما ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥).



– عرض ومناقشة النتائج

١-الفرض الأول

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث
في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

الاختبارات البدنية قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	/س	ع±	/س	
العدو ٢٠ متر من بداية متحركة	ثانية	٣.٧٥	٠.٥٠	٣.٢٥	٠.٣٥	*٣.٥٧
الوثب العمودي لسارجنت	سم	٣٨.٧٠	٤.١٠	٤٦.٢٠	٣.٥٠	*٦.٠٦
الجري المتعرج لبارو	ثانية	٦٣.٠٥	٥.٨٠	٥٦.٧٠	٥.٣٠	*٣.٥٢
ثني الجذع من الجلوس الطويل	سم	٥.٧٠	٢.٦٥	٦.١٠	٢.٤٠	٠.٤٩

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (١٩)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٩)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث في قياسات اختبارات المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة، الرشاقة) قيد البحث للاعبين منتخب كرة القدم بجامعة مدينة السادات، ولصالح القياس البعدي.

في حين توجد فروق غير دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث في قياسات اختبار المرونة (ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل).

ويعزى الباحث الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ولصالح القياسات البعدية الى برنامج التدريب المكثف والذي طبق على عينة البحث خلال فترة الإعداد حيث





أن التدريب المكثف كان له تأثير قوي على الصفات البدنية الأكثر ارتباطا بالمهارات الحركية في كرة القدم وان التدريب المكثف يعني عدد من التكرارات بدون فترات راحة أو فترات راحة قصيرة بين كل

التكرارات البدنية التي يقوم اللاعب بأدائها ، وأن التدريب المكثف يعمل على اختصار وقت الجرعة التدريبية وتوجيهها لتحقيق أهدافها بأكثر الطرق وبالتالي تعمل على رفع كفاءة اللاعب البدنية بدرجة كبيرة حيث أن اللاعب يتكيف سريعاً مع هذا النوع من التدريب وبالتالي يبذل أقصى مجهود لتحقيق الهدف العام من التدريب داخل الجرعة التدريبية ، وكذلك أن التدريب المكثف يكون من أساليب التدريب بشدة وحجم أكبر وبالتالي فإن اللاعب يستطيع الاستمرار في الأداء البدني بشدة منخفضة وبالتالي يكون هناك تنمية للصفات البدنية المشتركة في التدريبات البدنية المكثف بها اللاعب .

كما يشير علي البيك وعماد عباس (٢٠٠٣) أن التدريب المكثف يتم استخدامه لبعض الاسباب منها : بعد أن يكون اللاعب أنقطع عن التدريب لفترة من الزمن أو من التدريب بالقدر الغير الكافي لظروف ما مثل الامتحانات والإصابات أو العمل ... الخ ، كما يستخدم رفع مستوى أداء اللاعبين ولياقتهم البدنية استعداداً لمباراة أو بطولة لما بها من أهميتها الخاصة وذلك من خلال رفع مستوى الأعداد البدني العام . (٨ : ١٩٩)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة طارق محمد جابر (٢٠٠٢) (٢٩) والتي أكدت نتائجها على تأثير البرنامج التدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطئية الهجومية لنادي كرة القدم .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة هشام حمدون (٢٠٠٨) (١٧) والتي أكدت على فاعلية التدريبات باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لنادي كرة القدم

وتتفق تلك النتائج مع دراسة عمرو أبو المجد (١٩٩٠) (١٠) والتي أكدت على تأثير برنامج تدريبي مقترح ولفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والأعداد المهاري بكرة القدم .

وبذلك تتحقق نتائج الفرض الأول، والذي ينص على: (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبي منتخب كرة القدم بجامعة مدينة السادات، ولصالح القياس البعدي).



جدول (٧)

مُعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث
في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

الاختبارات البدنية قيد البحث	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياس القبلي والبعدي	مُعدلات التحسن %
العدو ٢٠ متر من بداية متحركة	ثانية	٣.٧٥	٣.٢٥	٠.٥٠	١٣.٣٣ %
الوثب العمودي لسارجنت	سم	٣٨.٧٠	٤٦.٢٠	٧.٥٠	١٩.٣٨ %
الجري المتعرج لبارو	ثانية	٦٣.٠٥	٥٦.٧٠	٦.٣٥	١٠.٠٧ %
ثني الجذع من الجلوس الطويل	سم	٥.٧٠	٦.١٠	٠.٤٠	٧.٠٢ %

يتضح من جدول (١١)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٣) وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في قياسات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين مُنتخب كرة القدم بجامعة مدينة السادات، ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١١)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٣) وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في قياسات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين مُنتخب كرة القدم بجامعة مدينة السادات، ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح من نتائج الجدول (١١) أن نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب العمودي لسارجنت) جاءت في الترتيب الأول لمُعدلات التحسن بنسبة مئوية بلغت (١٩.٣٨ %) في حين جاءت نتائج اختبار السرعة (العدو ٢٠ متر من بداية متحركة) في الترتيب الثاني بنسبة مئوية بلغت (١٣.٣٣ %)، وجاءت نتائج اختبار الرشاقة (الجري المتعرج لبارو) في الترتيب الثالث بنسبة مئوية بلغت (١٠.٠٧ %)، بينما جاءت نتائج اختبار المرونة (ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل) في الترتيب الرابع بنسبة مئوية بلغت (٧.٠٢ %).





ويعزي الباحث تلك النتائج السابقة الخاصة بحجم تأثير البرنامج التدريبي المطبق على مجموعة البحث التجريبية في متغيرات القدرات البدنية الخاصة أن البرنامج التدريبي القائم على التدريب المكثف قد أدى إلى زيادة نسب التحسن في القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية حيث أن التدريب المكثف كان له تأثير قوي على الصفات البدنية الأكثر ارتباطاً بالمهارات الحركية في كرة القدم وأن التدريب المكثف يعني عدد من التكرارات بدون فترات راحة أو فترات راحة قصيرة بين كل التكرارات البدنية التي يقوم اللاعب بأدائها ، وأن التدريب المكثف يعمل على اختصار وقت الجرعة التدريبية وتوجيهها لتحقيق أهدافها بأكثر الطرق وبالتالي تعمل على رفع كفاءة اللاعب البدنية بدرجة كبيرة حيث أن اللاعب يتكيف سريعاً مع هذا النوع من التدريب وبالتالي يبذل أقصى مجهود لتحقيق الهدف العام من التدريب داخل الجرعة التدريبية ، وكذلك أن التدريب المكثف يكون من أساليب التدريب بشدة وحجم أكبر وبالتالي فإن اللاعب يستطيع الاستمرار في الأداء البدني بشدة منخفضة وبالتالي يكون هناك تنمية للصفات البدنية المشتركة في التدريبات البدنية المكثف بها اللاعب .

ويشير عمرو حسين (٢٠٠٠) أنه في بعض الألعاب الأخرى تلعب المهارة دوراً محدداً ويكون الإعداد البدني الدور الأكبر ، أما في كرة القدم حيث يلعب الإعداد المهاري الدور الأساسي فإن الإعداد البدني يلعب دوراً هاماً أيضاً في مساعدة اللاعب في أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى ، كما تمكنه من الاستمرار بدون تعب في أداء هذه المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة خلال فترة المباراة ، ومن هنا نستطيع أن ندرك الارتباط الوثيق بين الحالة البدنية للاعب وبين الحالة مهارية له .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة هشام حمدون (٢٠٠١) (١٧) والتي أكدت على تأثير الإرتقاء ببعض النواحي البدنية علي فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدي لاعبي كرة القدم .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة عمرو ابو المجد (١٩٩٠) (١٠) والتي أكدت على تأثير برنامج تدريبي مقترح ولفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والأعداد المهاري بكرة القدم .

وبذلك تتحقق نتائج الفرض الثاني ، والذي ينص على: (توجد معدلات تحسن بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبي منتخب كرة القدم بجامعة مدينة السادات، ولصالح القياس البعدي).





- الإستخلاصات والتوصيات:

- أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى المُعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه من نتائج .. استخلص الباحث ما يلي:

١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) لمجموعة البحث في مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبين مُنتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم، ولصالح القياس البعدي.

٢- وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبين مُنتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم، ولصالح القياس البعدي، حيث جاءت نتائج ترتيب مُعدلات التحسن على النحو التالي:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب العمودي لسارجنت) جاءت في الترتيب الأول لمُعدلات التحسن بنسبة مئوية بلغت (١٩.٣٨ %).
- اختبار السرعة (العدو ٣٠ متر من بداية متحركة) في الترتيب الثاني لمُعدلات التحسن بنسبة مئوية بلغت (١٣.٣٣ %).
- اختبار الرشاقة (الجري المتعرج لبارو) في الترتيب الثالث لمُعدلات التحسن بنسبة مئوية بلغت (١٠.٠٧ %).
- اختبار المرونة (ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل) في الترتيب الرابع لمُعدلات التحسن بنسبة مئوية بلغت (٧.٠٢ %).

ثانياً - التوصيات :

استناداً الى ما تشير اليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال كرة القدم .. على النحو التالي .

١- توجيه مدربين الفئات السنية المختلفة في كرة القدم نحو أهمية إستخدام التدريبات المكثفة في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم .





- ٢- ضرورة إستخدام المدربين للأسلوب العلمي في اختيار نوعية التدريبات المناسبة بما يتلاءم ومستوى اللاعبين ، وربطها بشكل ينسجم مع متطلبات مواقف اللعب .
- ٣- إجراء دراسات أخرى تهدف للتعرف على تأثير التدريب المكثف على الجوانب المهارية والخطئية في كرة القدم .
- ٤- توجيه الرياضيين في الانشطة الرياضية المختلفة الأخرى للاستفادة من مردود إستخدام التدريبات المكثفة داخل وحدات التدريب على فاعلية الأداء في المباريات .

قائمة المراجع:-

أولاً - المراجع العربية:

- ١ - إبراهيم ش علان (١٩٩٤) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية ، جامعة حلوان .
- ٢- أبو المجد ، عمرو النمكي : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، مصر . جمال (١٩٩٧)
- ٣- إخلاص عبدالحفيظ ، مصطفى : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر . الباهي (٢٠٠٠)
- ٤- أمر الله البساطي (١٩٩٥) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٥- طارق محمد جابر (٢٠٠٢) : تأثير برنامج الأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية .
- ٦- طارق محمد عوض (١٩٩٣) : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على مستوى الاداء المهاري لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٧- عصام عبدالخالق (١٩٩٩) : التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات ، الإسكندرية ، دار الكتب الجامعية ١٩٩٩م
- ٨- على فهمي البيك ، عماد الدين : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية .. تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات) منشأة عباس أبو زيد (٢٠٠٣)





المعارف الإسكندرية .

- ٩- علي طة الأعرجي (٢٠١٢) : أثر استخدام جدولة التدريب المكثف والموزع في تعليم المهارات الأساسية لسباحة الصدر ، بحث منشور ، مجلة أبحاث كلية التربية الرياضية الأساسية ، المجلد ١١ ، العدد الرابع كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل .
- ١١- عمرو حسين تمام (٢٠٠٠) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البلومترية على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- ١٢- فتيتي ، ابو علي غالب : تحديد الارتفاع المناسب باستخدام تدريبات القفز العميق وقدرة الوثب ومهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ١٣- كمال عبدالحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧) : الرياضي أسس التدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٤- مسلم حسب الله إبراهيم (٢٠١٠) : تأثير استخدام أسلوب التدريب المكثف والموزع في تعليم مهارة الدحرجة ودقة المناولة في كرة اليد رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى .
- ١٥- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ . دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٦- محمد عبدة صالح ، مفتي إبراهيم (١٩٩٤) : أساسيات كرة القدم ، ط ١ ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .
- ١٧- هشام محمد أحمد حمدون (٢٠٠١) : تأثير الأب رتقاء ببعض النواحي البدنية على فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية أبي قير ، جامعة الإسكندرية .





ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ١٨- **Marcellolaia , Ermanno** : Ahigh – intensity training in Football , international
Rampinini , and gens journal of sports physiology and performance ,
Bengsbo (٢٠٠٩) human kine tick.

