

تأثير تدريبات بأسلوب (H.I.I.T) في تطوير بعض القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبى كرة القدم الشباب

م.د. محمد معين شهاب

phy194.mohammed.mueen@uobabylon.edu.iq

م.م. مصطفى نوري عبيد

Mbnb8077@gmail.com

م.د. جواد حليم كاظم

drjawadhalem@gmail.com

جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص :

هدف البحث الى تصميم المنهج التجريبي باستخدام تدريبات (H.I.I.T) اذ تعد واحدة من أهم التدريبات الحديثة التي له دور قوي وفعال في تطوير القابليات البيو حركية والمهارية , وهذا الاسلوب يناسب مع طريقة اللعب الحديثة لكرة القدم , حيث يتطلب من المدربين في إعداد تدريبات خاصة كون ان لعبة كرة القدم تتميز بالقابليات العالية سواء بالواجبات الدفاعية او الهجومية لغرض الوصول باللعبين الى أفضل المستويات التي تجعلهم يتميزون عن أقرانهم في البطولات التي يشاركون فيها.

وقد هدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات (H.I.I.T) في تطوير بعض القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبى كرة القدم بأعمار (15-17) أما فرض البحث لتدريبات (H.I.I.T) تأثير معنوي في تطوير القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبى كرة القدم الشباب ب أعمار (15-17) سنة . أما مجتمع البحث وعينت ه فقد تم تحديدها بلاعبى نادي المحاول الرياضي بكرة القدم للشباب بأعمار (15-17) سنة والبالغ عددهم (29) وبعد أستبعاد حراس المرمى واللاعبين المتغيبين عن التدريب وكذلك أستعانة الباحث ب(4)لاعبين للتجربة الاستطلاعية , فقد اصبح عدد العينة (20) لاعباً تم تقسيمهم بطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين (ضابطة و تجريبية) بالتساوي بواقع (10) لاعبين في المجموعة الواحدة .

مصطلحات البحث : تدريبات (H.I.I.T) .

1- المقدمة:

تتطلب لعبة كرة القدم كفاءة عالية من حيث القابليات البيو حركية و حركاتها السريعة والقوية والمفاجئة لذلك نجد ان اغلب العلوم تتداخل في ما بينها عند التدريب بكرة القدم من اجل رفع مستويات اللاعبين وتطويرهم في مختلف المهارات ومن هنا كان لا بد من استخدام تدريبات متطورة والمقننة سواء كان على شكل أدروات معينة او باستخدام تدريبات نوعية ومختلفة لغرض الارتقاء بقابليات اللاعبين البدنية والمهارية الى أعلى مستوى ممكن.

يمكن تحقيق التنمية القصوى من التدريب لتطوير التمرينات على شكل وطبيعة الأداء الفني لنوع النشاط التخصصي ومن حيث زمن الأداء , وأن طبيعة الأداء وتعاقب فترات العمل والراحة , والعضلات العاملة والعنصر المراد تنميته .

(مسعد علي محمود, 2017)

كما تعد تدريبات (H.I.I.T) واحدة من أهم التدريبات الحديثة التي له دور فعال في تطوير القابليات البيو حركية والمهارية , وهي عبارة عن مختصر حروف الاولى لكلمة (H.I.I.T) أي تعني تدريبات (عالية الشدة والكفاءة) , وهذا النوع من التدريب يناسب مع طريقة اللعب الحديث لكرة القدم, وبما ان طبيعة اللعبة يكون الجهد المبذول فيها عال , وكذلك قوانين اللعبة الحديثة التي تعمل على جعل اللعب بسرعة عالية نتيجة للانتقال من الدفاع الى الهجوم وبالعكس, وبالتالي ينعكس مستوى اللاعبين بأفضل صورته والارتقاء الى المستويات العليا ,حيث يتطلب من المدربين في هذا الاختصاص أعداد تدريبات نوعية في ضوء ذلك للوصول باللعبين الى هذه المواصفات التي تجعلهم يتميزون عن أقرانهم في البطولات التي يشاركون فيها معا , من هنا اكتسب البحث على أهميته نحو أكثر الاساليب الحديثة وتحققاً للنتائج الايجابية التي تسهم في المحافظة على القابليات وجهود اللاعبين للاستمرار في الاداء لأطول فترة ممكنة خلال المباراة . ولكون الباحث هو لاعب سابقا ومدرب حاليا ومن خلال المتابعة المستمرة لبطولة الدوري المحلي بكرة القدم لاحظ بشكل واضح عدم قدرة المدربين استخدام تدريبات ترتبط بطبيعة الاداء مما يفقدون اللاعبين القدرة على تنفيذ واجباتهم بالشكل المناسب اثناء رجوعهم لتغطية واجباتهم الدفاعية

الصحيحة بعد فقدان الكرة الى فريق المنافس حيث اصبحت كرة القدم تمتاز بالسرعة والانتقال السريع في الهجوم لحظة استحواذ على الكرة ، لذا ارتأى الباحث استخدام أسلوب جديد في التدريب المتقطع عالي الكثافة (H.I.I.T) "لانه يتميز بالكثافة العالية مما يجعل الجسم بحاجة للأوكسجين أكبر من المعتاد في فترات الراحة ورفع مستوى اللياقة البدنية بما يتناسب وطبيعة الاداء وفقا للمهارة المطلوبة " (امال ماجد سلمان ، 2019)

يهدف البحث الى .

- 1- إعداد تدريبات بأسلوب (H.I.I.T) لدى لاعبي كرة القدم .
- 2- التعرف على تأثير تدريبات بأسلوب (H.I.I.T) في تطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبى كرة القدم .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية للقابليات البيوحركية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة القدم لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث:-

- تدريبات بأسلوب (HIIT) ويسمى بالتدريب المتقطع عالي الكثافة :

" وهوة مجموعة تمارين بفترات مختلفة تتميز بالكثافة وهذا مايجعل الجسم بحاجة إلى الأوكسجين أكثر من المعتاد وتتبعها بفترات راحة قصيرة , وهوة أسلوب يعمل على رفع الكفاءة البدنية من خلال مجموعة من التدريبات البدنية والمهارية في وقت قليل"

- <https://ar.wikipedia.org>

2-أجراءات البحث:

2- 1 منهج البحث:

إتبع الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث , وأعتمد الباحث تصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي المحاويل الرياضي في محافظة بابل هم بأعمار (15-17) سنة كونهم يتدربون بنفس الوقت ونفس المنهاج ، اذ بلغ عدد مجتمع البحث(29) ، وقام الباحث باستبعاد (7 لاعبين) منهم 4 حراس مرمى وذلك لخصوصية تمارين حارس المرمى و(3) لاعبين لعدم تواجدهم في النادي ، فاصبح العدد الكلي (24) لاعب، وقد قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث، وبذلك اصبح عدد أفراد العينة 20 لاعباً . تم تقسيم العينة عشوائيا الى مجموعتين متساويتين الأولى ضابطة و الثانية تجريبية وواقع (10) لاعبين لكل مجموعة

- وقد تم اختيار نادي المحاويل الرياضي بكرة القدم محافظة بابل للأسباب الآتية:

- توفر عينة البحث بعمر(15-17) سنة في هذا النادي.
- تعاون القائمين على المركز مع الباحث في تنفيذ إجراءات البحث.
- قرب تواجد العينة على الباحث.

2-2-1 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-2-1-1 تجانس العينة:

-لأجل التوصل إلى مستوى واحد متساوي لعينة البحث ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين قام الباحث بأجراء التجانس على عينة البحث من خلال المتغيرات التالية (الطول، الوزن، العمر الزمني ، العمر التدريبي) والجدول(1) يبين ذلك.

جدول (1)
توصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية لعينة البحث قبل التجربة. ن=20

المتغيرات	المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن		سنة	18.50	18.50	0.83	0.00
الطول		سم	175.55	175.50	2.80	0.51-
الوزن		كجم	75.30	75.00	3.03	0.20
العمر التدريبي		سنة	3.53	4.00	0.907	0.55

يتبين من جدول (1) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين 0.00 / 0.55 (وهي تتحصر بين ± 1) وهذا يدل على أن العينة موزعه توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها.

2-2-1-2 تجانس مجموعتي البحث:

لكي يتمكن الباحث من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي , فقد لجأ الباحث الى التحقق من تجانس مجموعتي البحث وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (2).

جدول رقم (2)

يبين التكافؤ للقابليات البيومترية بين مجموعتي البحث.

نوع الدلالة	دلالة sig	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القدرات البيومترية
			ع ±	س-	ع ±	س-		
غير معنوية	0.15	1.449	0.06	1.97	0.04	2.01	ثانية	الاستجابة الحركية الانتقالية
غير معنوية	0.154	2.33	1.94	36.69	55.1	88.36	ثانية	الرشاقة الخاصة
غير معنوية	0.98	1.34	0.169	4.49	0.30	4.86	ثانية	السرعة الانتقالية
غير معنوية	0.153	0.61	1.57	44.85	1.03	45.24	ثانية	تحمل السرعة 25م×8
غير معنوي	0.147	1.97	0.280	5.49	0.24	5.75	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	0.153	0.61	1.57	41.85	1.03	43.24	متر	لايسر

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.365 * دال

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة :

- المقابلات الشخصية
- شريط لاصق ملون عدد (3)
- شريط قياس (40 متر) .
- مساطب وحواجز بارتفاعات مختلفة (30,40,50,60,70 سم عدد(10)
- شواخص عدد (12)
- آلة تصوير نوع (Canon عدد1).
- صافرة عدد (3)
- حاسبة لابتوب نوع(hp عدد1).

2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

2-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: للاختبارات البيوحرورية التمريبات المعدة

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى ، اذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية ليومي الاربعاء والخميس المصادف 2024/1/13-12 وكان الهدف منها ما يأتي:

- 1- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة.
- 2- التحقق من مدى تفهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم في إجراء القياسات وتسجيل النتائج.
- 3- إيجاد الأسس العلمية للقبليات البيوحرورية ..

2-5-2-2 إجراء التجربة الرئيسية:

2-5-2-1- الاختبارات القبالية:

تم إجراء الاختبارات القبالية على عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعب يمثلون المجموعتين (التجريبية الضابطة) ، في يوم الخميس المصادف 2024 /1/14 في تمام العاشرة صباحاً على أرضية ملعب نادي المحاول الرياضي ، لغرض الاختبارات البيوحرورية ، كما ثبتت الظروف الخاصة بالاختبارات من المكان والزمان و المناخ لتتمكن من خلق ظروف مشابهة أو مقارنة عند إجراء الاختبارات البعديّة.

2-5-2-2 تنفيذ التدريبات الخاصة باستخدام أسلوب تدريب (HIIT)

حيث قام الباحث بأعداد وتنظيم التدريبات الخاصة باستخدام تدريبات (H.I.I.T) اعتماداً على خبرة الباحث كونه أحد مدربي كرة القدم ، وبدأ بتطبيق التدريبات على المجموعة التجريبية ،مراعياً فيها) الشدة ،التكرار، وفترات الراحة المناسبة ، وكذلك استخدام الأدوات وطرق التدريب المستخدمة ، ليكون قادراً على تطوير القبليات البيوحرورية والمهارات الهجومية للاعبين كرة القدم .

تقسيم إجراء الوحدة التدريبية الخاصة بالبحث وكالاتي: -

- 1- عدد الوحدات التدريبية الكلية التي تضمنت تدريبات (HIIT) على (24) وحدة تدريبية .
- 2- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية لتدريبات (HIIT) على (3) وحدات تدريبية ولمدة (8) أسابيع .
- 3- زمن تدريبات (HIIT) في الوحدة التدريبية الواحدة (30 – 40) دقيقة القسم الرئيسي في فترة الأعداد الخاص.
- 4- اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ، وطريقة التدريب التكراري في كافة الوحدات التدريبية.

2-5-3 الاختبارات البعديّة:

إجرى الباحث الاختبارات البعديّة لمجتمع البحث بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات (HIIT) المتنوعة إجرى الباحث الاختبارات البعديّة وكانت في يومي الجمعة والسبت (15 - 16 \ 3) وتسلسل الاختبارات القبالية ، اذ راعى الباحث نفس الظروف التي قام بها إجراء الاختبارات القبالية من حيث مصداقية الاختبارات.

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها: - -

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

المنوال

معامل الالتواء

معامل الارتباط بيرسون

اختبار (t) للعينات المترابطة

اختبار (t) للعينات المستقلة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين الضابطة لمتغيرات البحث.

3-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للقبليات البيوحرورية.

الجدول رقم (3)
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للقابليات البيوحرورية للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية للاختبارات
		ع	س-	ع	س-		
معنوية	4.19	0.123	1.84	0.04	2.013	ثانية	اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية
معنوية	11.89	0.170	6.220	0.260	5,343	متر	الأيمن
معنوية	15.70	0.219	6.334	0.222	5,600	متر	الأيسر
معنوية	12.94	0.155	4.122	0.166	4.70	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية
معنوية	7.89	0.49	43.29	1.03	45.24	ثانية	أختبار تحمل السرعة 8×م25
معنوية	5.56	1.44	33.60	1.90	36.60	ثانية	أختبار الرشاقة الخاص
معنوية	6.26	1.36	10.50	1.43	7.31	ثانية	اختبار ضرب الكرة ثابتة لأبعد مسافة
معنوية	3.94	1.33	10.80	1.33	8.49	ثانية	اختبار درجة الكرة بين الشواخص والتهديف على المرمى
معنوية	6.26	1.36	10.50	1.43	7.31	ثانية	اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القابليات البيوحرورية والمهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

من خلال جدول رقم (3) الذي يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي، وبالرغم من خضوع المجموعة التجريبية لتدريبات (HIIT) المعدة من قبل الباحث وممارسة المجموعة الضابطة للتدريبات التقليدية فان ذلك لا ينفى حدوث تطور للمجموعة الضابطة، كون أن القابليات البيوحرورية المستخدمة هي أساسية للتطور في كرة القدم ويستخدمها اللاعبون بكثرة في فترات التدريب مما أدى إلى حصول هذا التطور البسيط لمستوى تلك القابليات البيوحرورية مقارنة مع المجموعة التجريبية، إضافة إلى ذلك فان المجموعة الضابطة كانت منتظمة بالتدريب طول فتره أداء الباحث للتدريبات، وان الانتظام بالتدريب والاستمرار دون انقطاع للمجموعة الضابطة يؤدي هذا إلى تطور

ويؤكد ذلك (سردار حكيم, 2014) " بأن الاعداد البدني المنتظم والمستمر لفتتي الشباب والناشئين هو حجر الأساس الذي يعتمد عليه جميع التخصصات الرياضية المختلفة , لان التطوير الشامل هو الضمان الوحيد لتحقيق النتائج الرياضية. " (سردار حكيم محمد, 2014, ص72) ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية البسيطة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة

الضابطة للقلبلال للبلولركلة إلى نولة اللمارلن المسلظمة واللكرارل وقلرلر الراحلة والحمل الللرلل الأسولعل كون المرل هو من المرللن المعلملن فى اللالل العراقى , أضاة المنهل الذى تم أسلظامه هو منهل مؤلر وفعال وأسلظم للرلللر هالفة لإاللرلر طور بما ىللام مع المرلة الللرلللعل ولسعل المرلر للطورلها فى كل ملال لللرلة الإاعال لللرلل الرلللعل ومنها الإاعال الللنل الللصل.

اما فى مرلة المهارل الهولملة لللعبلن والذى بلبن من اللال الءول رقم (3) لا للء فىلها فروق معنولة بلن الالواسل الللللعل والألنرلال المعلارلة للملولة الضابطة فى اللاللرلر اللبللعل والبعللعل نلاظ ان مسلولى العلنل فى النسل الضعللعل للملولة الضابطة فى أاللهم للمهارل الهولملة بأنواعه الملللعل. 2-3 عرض نللال اللاللرلر الللنلعل والمهارلة للقللسلن اللبللعل والبعللعل للملولة الللرلللعل وملكشللها:

1-2-3 عرض نللال اللاللرلر اللبللعل والبعللعل للملولة الللرلللعل للقلبلال للبلولركلة.

ءول (4)

بلبن الالواسل الللللعل والألنرلال المعلارلة وقلمة (t) الملسولة بلن اللاللرلر اللبللعل والبعللعل للقلبلال للبلولركلة والمهارلة للملولة الللرلللعل

نوع الءلالل	قلمة (t) الملسولة	القللس البعللعل		القللس اللبللعل		وءة القللس	المعالل الللصائلل للاللرلرلر	
		ع	س-	ع	س-			
معنولة	11.71	0.05	1.65	0.06	9.97	(لائلل)	اللرلر اللسلابلل اللركلة اللنلقاللل	
معنولة	11,99	0,19	6.26	0,28	5,49	(ملر)	الأيمن	اللرلر اللقوة المملزة بالسرعة للرلللن
معنولة	16,21	0,29	6.40	0,27	5,63	(ملر)	الأيسر	
معنولة	15,44	0,13	4.13	0,17	4.70	(لائلل)	اللرلر اللسرعة اللنلقالل	
معنولة	8,78	0,90	40.71	1.57	44,85	(لائلل)	اللرلر اللحمل اللسرعة 8×م 25	
معنولة	5,57	1,46	33.63	1,95	36,70	(لائلل)	اللرلر اللرللقالل الللصال	
معنولة	7.56	1.36	10.50	1.44	7.29	ملر	اللرلر اللضرب اللكرة اللابلل لألعل مسالفة	
معنولة	3,94	1,33	10.80	1,33	8,49	لائلل	اللرلر الللرلة اللكرة بلن الللوالصل والللهلللعل على المرمل	
معنولة	6,26	1,36	10.50	1,43	7,31	لائلل	اللرلر اللضرب اللكرة بالرأس لألعل مسالفة	

(05.0 و بمستوى دلالة 8(=) 1 ن - (المحسوبة وعنده درجة حرية ن-10 = 9)

2-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البيوحركية والمهارية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

ومن خلال جدول رقم (4) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات القابليات البيوحركية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) لصالح القياس البعدي , وقيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ويرجع الباحث ذلك التطور في المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدي إلى مستوى فاعلية التدريبات بأسلوب (H.I.I.T) المعدة من قبل الباحث على العينة التجريبية والذي يركز على تطوير القابليات البيوحركية.

مثل (القدرة على تغير الاتجاه ، القدرة على ربط الاداء البدني أثناء الهجوم ، القدرة على بذل الجهد القصوي أثناء المباراة ، القدرة على سرعة الاستجابة ، القدرة على التكيف مع الازواج المختلفة أثناء المباريات) ، فضلاً عن إن التدريبات تتميز بالتنوع والتغيير المستمر في الأدوات والمهارات أذ "ان التنوع في الأدوات وتدريباتها كل ذلك من شأنه إستثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم بالمستوى الجيد للرياضيين بمختلف الأنشطة الرياضية (احمد امين فوزي , 2008 , ص20)

وكما يرى الباحث إن تدريبات بأسلوب (H.I.I.T) كان لها أثر ايجابي واضح في أحداث الفروق بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية حيث كانت مؤثرة وفعالة للمجموعة التجريبية وهذا من خلال إستخدام التخطيط العلمي في إعداد هذه التدريبات لعينة العينة.

ويؤكد ذلك (محمد رضا ابراهيم) على " أن كل مكونات حمل التدريب الرياضي يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الحاصل الذي يحققه الرياضي, أي كلما أرتفع مستوى التحسن لدى اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة الأحمال التدريبية أكثر ". (محمد رضا ابراهيم , 2008 , ص88)

ويؤكد ذلك (الحياي , 2007) على أن كل مهارة في كرة القدم ترتبط بصفة بدنية مهمة التي تساعد في أداء هذه المهارة , وأن عملية الأداء المتكرر لمختلف المهارات الحركية بدرجة عالية من الدقة يتم من خلال الاعتماد على القابلية البدنية المستخدمة والتي وصلها اللاعب وتحقيق الأداء الحركي مع بذل أقل جهد من العمل وفي أسرع زمن ممكن وهو ما يؤدي إلى الاقتصاد بالجهد من قبل لاعبي الفريق, لان معظم اللاعبين يفقدون ثقة التأثير الفعال في تنفيذهم لمهارات اللعب في إساليب وطرائق اللعب المتنوعة في غياب اللياقة البدنية التي تقودهم إلى تحسين القابليات البدنية لديهم وبالتالي تزيد مستوى الأداء المهاري للاعبين (الحياي , 2007)

3-3 عرض نتائج معنوية الفروق للاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمنتجارات البحث ومناقشتها.

3-3-1 عرض نتائج معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدي للقابليات البيوحركية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

جدول (5)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار (ت) في القياس البعدي للقابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين كرة القدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن=1 ن=2 = 10)

نوع الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية للاختبارات	
		±ع	س	±ع	س		الاختبارات	الاختبارات
معنوية	7.66	0.01	4.19	0.05	1.65	سم	الاستجابة الحركية الانتقالية	
غير معنوية	1.68	0.82	8.25	0.91	7.60	متر	ايمن	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	2.83	0.51	6.40	0.28	6.47	متر	ايسر	للرجلين
معنوية	3.29	0.22	4.12	0.26	4.54	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية 30م	

معنوية	7.78	4.01	24.10	2.94	20.20	ثانية	اختبار تحمل السرعة 25م × 8
معنوية	5.74	1.45	32.35	1.50	35.23	ثانية	اختبار الرشاقة الخاصة
معنوية	7.86	0.74	8.10	0.51	6.80	متر	اختبار ضرب الكرة ثابتة لأبعد مسافة
معنوية	3.69	10.81	7.97	1.58	6.75	ثانية	اختبار درجة الكرة بين الشواخص والتهديف على المرمى
معنوية	6.22	0.36	10.40	1.43	6.89	متر	اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.101

3-3-2 مناقشة معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية للقابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبى كرة القدم.

ومن خلال جدول رقم (4) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة في متوسطات القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبى كرة القدم أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى عند مستوى دلالة (0.05) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية , وقيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) باستثناء اختبار القوة المميزة بالسرعة (ايمن) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية , ويرجع الباحث ذلك التفوق ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية للقابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبى كرة القدم بالمقارنة عن المجموعة الضابطة وهذا يؤكد على إن تدريبات بأسلوب (HIIT) من إعداد الباحث على أفراد عينة البحث المجموعة التجريبية قد أثر إيجابيا في حدوث هذا التطور.

ويرى الباحث أن استخدام تدريبات (H.I.I.T) أشتمل على تدريبات (المقاومة والبيومترك الباليستي) وذلك من خلال تطوير عنصري السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة وربطها بالمهارات الهجومية التي تحتاج للانتقال من المناطق الدفاعية إلى المناطق الهجومية واستخدام التهديف ، والتي من شأنها تقوم بتوليد انقباضاً عضلياً لا إردياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية وكذلك لتطابق تدريبات البيومترك من الحركات التي تؤدي للمنافسة وهذا ما يؤكد (Adams, et al) على أن نشاط الانعكاس المطاطي يسمح بالنقل الممتاز للقوة المميزة بالسرعة إلى نفس الحركات المتشابهة والتي تتطلب قدرة عالية من الجذع والرجلين والظهر وتظهر نتائجها عند أداء الوجبات المطلوبة وكذلك يتفق ذلك ماتم ذكره بان تدريبات (H.I.I.T) تعمل على أستثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية وإثارة المستقبلات الحسية الأخرى والتي تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة.

(Adams, et al.1992.pp36-41)

أما في ما يخص اختبار القوة المميزة بالسرعة للقدم (اليسار) فلا توجد فروق معنوية بين المجموعتين. وذلك بسبب تقارب مستوى المجموعتين في هذه الصفة البدنية لكون المجموعة الضابطة قد خضعت للتدريبات من قبل مدرب الفريق ووصلت إلى مستوى متميز وأن القدم (اليسار) تستخدم بكثرة في التدريبات وخاصة للاعبى كرة القدم أثناء التصويب والقفز في مهارة ضرب الكرة بالرأس .

بما تؤكد نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين للمهارات الهجومية , يعزو الباحث ذلك التطور إلى إستخدام تدريبات (H.I.I.T) التي كان لها الدور في هذا التطور والتي تعد من أكثر التحركات إستخداماً في كرة القدم والتي يكونها مهمة لتنفيذ الواجبات الهجومية بصورة مميزة والانتقال وتهياف الكرة على مرمى الفريق المنافس .

ويؤكد الباحث إيضاً إلى استخدام تمرينات سرعة الاستجابة الحركية وانواع القوة الخاصة إذ إن هذه التمرينات الموجهة والمقننة من حيث (الشدة والحجم والكثافة) التي أدت إلى تطور في العضلات العاملة مما ساعد على ضبط الأداء للمسارات الحركية ، فضلاً عن زيادة سرعة الأداء والتخلص من الحركات العشوائية التي كانت موجودة بسبب عدم ضبط الأداء الناتج عن وجود ضعف في قوة عضلات الرجلين والذراعين إذ إن " الأداء المهاري لأية لعبة رياضية يعتمد أساساً على الأعداد البدني وخاصة على صفة القوة العضلية .

(مفتي ابراهيم,2002,ص176)

ويؤكد ذلك (الطائي) في دراسته أن مهارة الدرجة بالكرة تعتمد على سرعة ورشاقة اللاعب الخاصة .

(الطائي , 2001, 64)

وأن " المنهج التدريبي إذا احتوى على تمارين الدرجة بالكرة يكون له الأثر في التوافق والربط الحركي من خلال دمج الركض مع الكرة والذي له الأثر في تطوير هذه المهارة "

(جبار ,2003, 54)

ويرى الباحث بأن مهارة ضرب الكرة بالرأس تعد واحدة من أهم المهارات الهجومية الحاسمة في كرة القدم والتي تحتاج إلى قدر كبير من التوافق العضلي العصبي ودرجة عالية من الأحساس لادائها بشكل مميز .

4-الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1الاستنتاجات:

- 1-إن تدريبات بأسلوب (H.I.I.T) أثرت في تطوير بعض القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية .
- 2-ومن خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر بأن الفروق كانت لصالح نتائج المجموعة التجريبية .
- 3-إن انتظام عينة البحث في تطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث أكسبهم تطور في متغيرات البحث.

4-2التوصيات:

- 1-ضرورة إستخدام تدريبات بأسلوب (H.I.I.T) في تطوير القابليات البيو حركية, والمهارات الهجومية .
- 2-التأكد من استخدام تدريبات بأسلوب (H.I.I.T) للألعاب الرياضية المختلفة الفردية والجماعية .
- 3-التركيز على تدريبات بأسلوب (H.I.I.T) وحسب مراكز اللعب سواء كان في الهجوم أو الدفاع وزيادة رغبة اللاعبين بأنهاء المهارات الهجومية بالتسجيل .

- المراجع العربية والأجنبية

- امال ماجد سلمان ,2019, تدريبات بأسلوبي Cross fit ,Hiit تأثيرها ببعض مكونات اللياقة البدنية – الصحية للنساء بأعمار (30-35) رسالة دكتوراه , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بابل .
- احمد امين فوزيز. سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي،2008.
- الطائي , معتز يونس ذنون (2001) " اثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم " اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة الموصل , العراق جميل قاسم البديري واحمد خميس ارضي ; كرة يد الحديثة , بغداد 2011
- الحيايى , محمود معن عبد الكريم (2007) : " أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات حمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب , اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل , العراق
- حنفي محمود مختار (1993) :الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ثامر محسن اسماعيل (1990) : الاختبار والتحليل في كرة القدم , مطبعة جامعة الموصل .
- حسن السيد ابو عبدة (2016م) : الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم بين النظرية والتطبيق , ماهي للنشر والتوزيع , الاسكندرية .
- مسعد علي محمود (2017) : المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي , دار الوفاء للطباعة والنشر , الاسكندرية

- جبار وآخرون (2003) : تنمية القدرة العضلية وتأثيرها على سرعة الأداء لبعض المهارات بكرة القدم , مجلة ديالى الرياضية , المجلد الاول , العدد2, كلية التربية الرياضية , جامعة ديالى .
- الحيايى , محمود معن عبد الكريم (2007) : " أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات حمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم الشباب , اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل , العراق .
- سردار حكيم محمد . تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد, ماجستير, جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية , 2014.
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايى: كرة اليد, الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 2001 .
- قاسم محمد حسن. أساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية إثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد د- 2001, 2019.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، 1980.
- محمد رضا ابراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد مكتب الفضلي، ط1. ٢٠٠٨.
- مفتي ابراهيم حماده: التدريب الرياضي الحديث , تخطيط – تطبيق – قيادة , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي, 1988.

-Adams, K. O’Shea, J.P. ,O’Shea, K.L.(1992): The effects of six weeks of squat plyometric and squat plyometric training on power production, Journal of Applied Sport Sciences.6 (1

- <https://ar.wikipedia.org>