

تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بالأسلوبين المكثف والموزع في تطوير بعض المتغيرات الفسلجية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات

م.د محمد زامل عبد الكريم
م.د وسام جليل سبع
كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى

الكلمات المفتاحية: التدريب الفترتي، مرتفع الشدة، المكثف والموزع، المتغيرات الفسلجية، كرة القدم صالات.

ملخص البحث

يحاول الباحثون تجريب مختلف الوسائل التدريبية العلمية والعملية واقتراحها لتزويد المدربين بها وبالتالي استخدامها في برامجهم التدريبية لتطوير مختلف الجوانب ومن ضمنها المتغيرات الفسلجية للاعب كرة القدم للصالات يعد التدريب الركن الأساسي الذي يعتمد عليه في البناء الفني والخططي ويعود ذلك إلى تعدد المهارات في هذه اللعبة، وبرزت مشكلة البحث إذ لاحظ الباحثان بعد الاطلاع على الوحدات التدريبية للفريق ومن خلال خبرتهما لاعبين ومدربين حاصلين على شهادة تدريبية اسبوعية ومن خلال اختبارات اجراها على لاعبي الفريق وجد ضعفاً واضحاً في الجانبين الفسلجي والمهاري في هذه اللعبة لدى لاعبي فريق منتخب تربية ديالى للكرة القدم للصالات. وهدف البحث الى تعرف تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بالأسلوبين المكثف والموزع في تطوير بعض المتغيرات الفسلجية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات، اما فرض البحث فإن للتدريب الفترتي بالأسلوبين المكثف والموزع تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات الفسلجية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات اما اجراءات البحث فقد اشتملت العينة على (20) لاعبا وتم تقسيمهم على مجموعتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية للحصول على النتائج واشتمل الباب الرابع على مناقشة النتائج وتم الحصول على اهم الاستنتاجات فإن التكيف القلبي كان أفضل باستخدام الأسلوب المكثف من الموزع اما اهم التوصيات إن الطريقة الفترية بأسلوبها المكثف و الموزع مناسبة و ملائمة لتنمية مختلف المهارات.

The effect of high intensity training in both intensive and distributed methods in the development of some physiological variables and the basic skills of football halls

Dr. Mohamed Zamel Abdel-Karim

D.r Wissam Jalil Saba

Abstract

The researchers try to experiment and propose various scientific and practical training methods to provide trainers and therefore use them in their training programs to develop various aspects, including the variables of physiological football players of the halls is the cornerstone that depends on the technical construction and planning due to the multiplicity of skills in this game. The two researchers noticed after viewing the training modules of the team and through their experience as a snake and two coaches have an Asian training certificate and through tests conducted on the players found a weakness, "clear in both sides of the physiological and skill in this game. In the players of the team of Diyala football training of the halls The aim of the research was to identify the effect of high-intensity infantry training in both intensive and distributed methods in the development of some physiological variables and the basic skills of football for the gymnasiums. The sample on (20) players were divided into two groups (10) players for each group and used the researchers statistical bag to obtain the results and included the fourth section to discuss the results and was obtained the most important conclusions that cardiac adjustment was Preferred using the intensive method of either the most important distributor recommendations that way Afattrah condenser and distributor in style suitable and appropriate for the development of various skills

1-المقدمة:

يحاول الباحثان تجريب مختلف الوسائل التدريبية العلمية والعملية واقتراحها لتزويد المدربين بها وبالتالي استخدامها في برامجهم التدريبية لتطوير مختلف الجوانب ومن ضمنها المتغيرات الفسلجية للاعب كرة القدم للصالات يعد الركن الأساسي الذي يعتمد عليه في البناء الفني والخططي ويعود ذلك إلى تعدد المهارات في هذه اللعبة وترابطها وزمن أدائها السريع والمتغير وذلك وفق المواقف التي يواجهها اللاعب فرديا وجماعيا وعليه فإن كل تطوير فني تنشده إليه هذه اللعبة يقتضي عملا بدنيا نوعيا دقيقا يعتمد على القاعدة العلمية الصحيحة. وقد وجدت الطريقة الفترية وأساليبها لتنمية وتطوير مختلف الصفات ومن خلال استخدام أساليب هذه الطريقة ولقد حاول الباحثان في هذا البحث إيجاد أفضل الأسلوبين المكثف أو الموزع لتطوير

بعض المهارات الاساسية للعبة كرة القدم للصالات لاختيار الأسلوب الأمثل واعتماده في البرامج التدريبية والتي يتبعها المدربون لتجنب إضاعة الوقت واستثماره للوصول المبكر إلى المستوى الفني المطلوب وبالتالي استغلال الوقت في متغيرات تدريبية أخرى، بخاصة تلك التي تتعلق بالتكتيك (اللعبة الجماعي الخططي) وعليه فإن أهمية البحث تكمن في كونه وسيلة علمية تبحث في إيجاد الوسيلة التدريبية المناسبة لتطوير لاعبي كرة القدم للصالات فسلجيا وتأثير ذلك على بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لاستخدامه في البناء البدني للاعبي كرة القدم للصالات.

ومن خلال ملاحظة الباحثان وبعد الاطلاع على الوحدات التدريبية للفريق ومن خلال خبرتهما لاعبين ومدربين حاصلين على شهادة تدريبية اسبوعية وكذلك اجراء اختبارات على لاعبي الفريق وجد ضعفاً واضحاً في الجانبين الفسلجي والمهاري في هذه اللعبة لدى لاعبي فريق منتخب تربية ديالى للكرة القدم للصالات. وهذا بحد ذاته يعد مشكلة يجب العمل على حلها من خلال ما يقوم به بحثيا في إيجاد الوسيلة التدريبية المناسبة لتنمية وتطوير بعض المتغيرات الفسلجية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، وهدف البحث تعرف تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بالأسلوب المكثف في تطوير بعض المتغيرات الفسلجية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات. وتعرف تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بالأسلوب الموزع في تطوير بعض المتغيرات الفسلجية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

2 - منهج البحث والإجراءات الميدانية

2 - 1 منهج البحث

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث

2-2 عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (20) لاعباً من فريق كرة القدم للصالات قسموا عشوائياً على مجموعتين كل مجموعة تحتوي على عشرة لاعبين المجموعة الأولى تمارس التدريب المكثف والمجموعة الثانية تمارس التدريب الموزع .

2 - 3 أدوات البحث

استعان الباحثان بالأدوات والوسائل اللازمة لإنجاز إجراءات البحث وهي:

المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، ملعب كرة قدم للصالات مع كرات، ساعات توقيت وشريط للقياس .

2 - 4 الاختبارات المستخدمة

قام الباحثان بعرض عدد من الاختبارات لاختيار الاختبارات التي تتناسب ومتطلبات البحث لقياس تأثير التدريب الفترتي بأسلوبه المكثف والموزع على عدد من الخبراء المختصين لمعرفة مدى تناسبها لموضوع البحث وهي كما يأتي:

1- اختبار النبض / دقيقة عند الراحة

2 - اختبار / 50 م / فوسفاجيني .

3 - / 2400 م / أوكسجيني .

4 - الدرجة

5- المناولة.

6- التهديف

2 - 6 إجراءات البحث

قام الباحثان بأجراء التجربة الميدانية اذ تم اختيار (20) لاعباً تم تقسيمهم على مجموعتين عشوائيا وبذلك يكون في كل مجموعة (10) لاعبين، تمارس المجموعة الأولى أسلوب التدريب الفترتي المكثف والمجموعة الثانية أسلوب التدريب الفترتي الموزع

2 - 6- 1 الاختبارات القبلية

قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات القبلية بتاريخ 15-16/2/2017 في يومين متتالين وعلى النحو الآتي:

1 - اليوم الأول: تم اجراء الاختبارات المتغيرات الفسلجية .

2 - اليوم الثاني : أجريت الاختبارات المهارية .

2 - 6- 2 تصميم البرنامج التدريبي :

صمم الباحثان البرنامج التدريبي وفق طبيعة البحث للمدة 2/18 ولغاية 2017/4/20 وكانت الفترة الزمنية المستغرقة (6) أسابيع على (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبمعدل /90/ دقيقة للوحدة التدريبية وقد تضمنت هذه الوحدات على القسم الإعدادي الذي تضمن جزء الأحماء العام والخاص بمعدل /15/ دقيقة ثم القسم الرئيس بمعدل /70/ دقيقة وتضمن الجزء البدني والمهاري والخططي وقد تركز على الجزء المهاري بشكل أساسي وكان أسلوب تدريب المجموعة الأولى هو التدريب الفترتي بالأسلوب المكثف والثانية التدريب الفترتي بالأسلوب الموزع كما تركز الأسبوع الأول على استخدام الطريقة الفترية باتجاه تنمية صفة المطاولة للحصول على تكيف مناسب لتحمل التدريبات اللاحقة وتضمن البرنامج أيضا القسم الختامي بمعدل (5) دقائق ولمعرفة مدى مناسبة صلاحية البرنامج من ناحية ضبط الحمل التدريبي والتمرينات المستخدمة

وأسلوب تطبيق البرنامج والوقت المستغرق له، قام الباحثان بعرض البرنامج المعد لمجموعة من الخبراء المختصين لإبداء ملاحظاتهم العلمية حوله .

2 - 7 الاختبارات البعدية:

بعد ان تم تنفيذ البرنامج التدريبي على وفق متطلبات التجربة الميدانية قام الباحثان بالاختبارات البعدية لكلا المجموعتين تحت نفس الظروف وبنفس المواصفات وتم اجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث يومي 22-23/2017 .

2-8 الوسائل الإحصائية المستعملة :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية في استخراج النتائج .

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على النتائج قام الباحثان بعرضها ومناقشتها .

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية المجموعة الأولى (التدريب المكثف) وتحليلها ومناقشتها:

الجدول رقم (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الأولى

النتيجة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي		4, 05	3, 04	65, 13	2, 3	69, 3	النبض/د عند الراحة
معنوي		2, 64	1, 55	6, 86	1, 06	7, 20	50 م فوسفاجيني
معنوي		3, 58	3, 05	11, 02	4, 36	13, 46	2400 م أوكسجيني
معنوي	2, 26	2, 60	3, 02	11, 05	4, 19	6, 54	الدرجة
معنوي		2, 67	6, 8	38, 40	3, 09	41, 08	المناوله
معنوي		3, 53	2, 03	57, 14	2, 18	12, 43	التهديف

تحت درجة حرية (10 - 1) = 9 ونسبة خطأ 5 ، 0 = 2 ، 26

يوضح الجدول رقم (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية والمهارات الأساسية القبلية والبعديّة للمجموعة الأولى التي تدرت بأسلوب التدريب الفترتي المكثف وقد ظهر من النتائج التي ظهرت في الجدول أن هذه المجموعة قد تطورت تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات وبفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية وذلك يعني أن التدريب بأسلوب الفترتي المكثف قد أثر إيجابياً في كل متغيرات البحث المدروسة ففي اختبار سرعة النبض / د عند الراحة ترى انخفاضاً في معدل النبض عند الراحة في الاختبارات البعدية وهذا مؤشر إيجابي وكما يشير فوكس ، ماثيوس (Fox ، / 900 / Mathews) بأن التدريب المنتظم يسبب تكيف في معدل النبض وأن عضلة القلب كأغلب عضلات الجسم تتأثر بالتدريب البدني كذلك نرى في اختبار / 50 م / فوسفاجيني فقد كان هناك تطور أيضاً في الاختبار البعدي وعلى الرغم من أن هذا التطور نسبي إلا أنه يعد تطوراً جيداً نسبة إلى الأسلوب المكثف الذي يوجه عادة نحو تنمية صفة التحمل بشكل أكبر وهذا ما حصل فعلاً في اختبار / 2400 م / فقد كان التطور أكبر وأفضل من اختبار / 50 م / فوسفاجيني ويتناسب وما يهدف إليه هذا الأسلوب التدريبي الناجح أما في الاختبارات المهارية فقد شمل التطور أيضاً جميع الاختبارات المهارية لهذه المجموعة ولصالح الاختبارات البعدية على الرغم من التباين في مستوى التطور بين الاختبارات فإننا نرى تطوراً قد أصاب هذه المجموعة في اختبارات الدرجة والمناولة والتهديف وذلك يعود من وجهة نظر الباحثان لطبيعة الاختبارات الثلاثة الأولى ولارتباطها بعنصر التحمل وكذلك للأساليب التي استخدمت في المنهج التدريبي التدريب الفترتي بالأسلوب المكثف والتدريب الفترتي بالأسلوب المؤزع .

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الثانية التي تدرت بالأسلوب الفترتي المؤزع وتحليلها ومناقشتها.

جدول رقم (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الثانية

ت	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية	النتيجة
		ع	س	ع	س			
1	النبض / د عند الراحة	2.3	69.3	3.06	67.15	2.97		معنوي
2	50 م فوسفاجيني	1.06	7.20	2.16	6.01	4.14		معنوي
3	2400 م اوكسجيني	4.36	13.46	1.05	12.84	2.05	2.26	غير معنوي

معنوي		3.11	2.08	13.16	4.19	6.45	الدرجة	4
معنوي		4.08	1.13	36.4	3.09	41.09	المناوله	5
معنوي		2.41	4.08	59.8	2.18		التهدف	6

تحت درجة حرية (10 - 1) = 9 ونسبة خطأ 5 ، 26 = 0 ، 2

يوضح الجدول رقم (2) نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الثانية (الموزع) حيث تظهر هذه الجداول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية والمهارية وظهر من خلال هذه النتائج أن هناك تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات المدروسة ماعدا اختبار /2400م/ أوكسجيني بالرغم من أن هناك تطوراً ظهر من خلال الأوساط الحسابية وقيمة (T) إلا أن هذا التطور كان نسبياً وغير كافٍ للحصول على فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. كما يلاحظ من خلال اختبار النبض/د عند الراحة أن التدريب الفترتي بالأسلوب الموزع قد أثر فعلاً بهذا المؤشر وأدى إلى تطوره من خلال انخفاض معدل الضربات في أثناء الراحة وأنه حصل على تكيف مناسب.

أما في اختبار /50م / فوسفاجيني فقد حصل تطور أكبر من خلال الأوساط الحسابية وقيمة (T) المحتسبة ونرى أن هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي وهذا مؤشر جيد على مدى ملاءمة الأسلوب الموزع في تطوير المتغيرات الفسلجية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات أما في اختبار /2400م / فقد ظهرت فروقا غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي. على الرغم من وجود تطور نسبي في الأوساط الحسابية لإنجاز هذا المتغير إلا أنه ليس كافياً وبذلك فإن هذه الطريقة (الموزع) هي طريقة غير ملائمة في الاختبارات المهارية فقد وجد الباحث تطوراً ملحوظاً لجميع الاختبارات (الدرجة، المناوله، التهدف) وذلك يدل على مدى مناسبة الطريقة الفترية الموزعة لتنمية المهارات المشار إليها على الرغم من وجود تباين في مستوى تطور كل منها و كما يتضح من الأوساط الحسابية وقيم (T) المحتسبة فطبيعة هذه الاختبارات تتطلب أداءً مهارياً سريعاً مع بذل مستمر للقوة لمدة معينة وعليه فإن الأسلوب الموزع يؤدي تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ومن خلال الجدولين (2-3) وجد الباحثان أن التطور الذي أصاب المجموعة الأولى (المكثف) في مؤشر النبض /د عند الراحة كان أكبر نظراً لحصولها على تكيف أفضل من خلال ازدياد حجم الضربة /د نتيجة السعة القبلية الجيدة وذلك يرجع إلى أسلوب التدريب المكثف الذي يؤدي إلى تطور أهم صفة تشارك في تكيف القلب وهي صفة التحمل لذلك يعتمد المدربون في بداية تدريباتهم إلى تنمية هذه الصفة للحصول على تكيف قلبي جيد يساعد في تحمل أحمال تدريبية أشد... أما في اختبار /50م / فوسفاجيني فالذي يبدو أن تطور المجموعة الثانية (الموزع) كان أكبر من المجموعة الأولى (المكثف) على العكس

من اختبار / 2400م / تحمل عام وجاء ذلك حسب تأثير كل أسلوب في تنمية القدرات التي يهدف إليها بل إن المجموعة الثانية لم يصبها تطور في هذا المؤشر على وفق ما سبق.

أما في الاختبارات المهارية فقد وجد الباحثان تطورا لكلا المجموعتين وكان تطور المجموعة الثانية في اختبارات الدرجة والمناولة والتهديف فقد كانت المجموعة الأولى (المكثف) أكبر نسبيا، وبذلك فقد أثبتت الدراسة مدى ملاءمة البرنامج التدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية و أثبتت فرضية البحث في كون التدريب الفترتي بالأسلوبين الموزع و المكثف لهما تأثير إيجابي على جملة المتغيرات فضلاً عن أن الأسلوب الموزع لم يؤثر إيجابيا باتجاه اختبار 2400م تحمل عام و أن هناك تبايناً في مستوى التطور لجملة المتغيرات و حسب ما جاء في نتائج الدراسة .

4-الخاتمة:

توصل الباحثان الى إن البرنامج التدريبي بالأسلوب المكثف قد أثر إيجابيا في بعض المتغيرات الفسلجية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات. وإن البرنامج التدريبي بالأسلوب الموزع قد أثر إيجابيا في بعض المتغيرات الفسلجية والمهارات الأساسية عدا اختبار 2400م تحمل عام وذلك لطبيعة هذا الأسلوب وتأثيره النسبي في تنمية هذه الصفة وبدلالة إحصائية. والتكيف القلبي كان أفضل باستخدام الأسلوب المكثف من الموزع. وإن المجموعة الثانية (الموزع) تطورت في اختبارات / 50م / . وإن هناك تبايناً في مستوى التطور لكل المتغيرات المبحوثة لكلا المجموعتين.

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يؤكد الباحثان ان الحصول على مستوى جيد من التكيف القلبي عند البدء بأي عمل تدريبي مهاري، واستخدام الطريقة الفترية بالأسلوب المكثف لتنمية متغيرات فسلجية وبدنية ومهارية ترتبط بالتحمل العام والخاص . إن الطريقة الفترية بأسلوبها المكثف و الموزع مناسبة و ملائمة لتنمية مختلف المهارات . واعتماد البرنامج التدريبي الذي أعده الباحثان وتطبيقه على قدرات بدنية ومهارات أساسية أخرى

المصادر والمراجع

- قاسم حسن حسين : قواعد التدريب الرياضي ، ترجمة جامعة بغداد " 1989 " .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط6 ، مصر " 1990 " .
- البساطي وأمر الله أحمد ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، مطبعة الانتصار لطباعة الاوفست ، جامعة الاسكندرية " 1998 " .
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط9 ، جامعة الاسكندرية .
- مفتي أبراهيم حماد : التدريب الرياضي ، تخطيط وتدريب وقيادة ، دار الفكر القاهرة " 1998 " .
- عقيل الكاتب وجري بنانه وأمير محمد صبري : الياقة البدنية للطلبات مطبعة التعليم العالي بغداد .
- أبو العلا عبد الفتاح ، محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي " 1984 " .
- قيس ناجي، شامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، مطبعة التعليم العالي بغداد " 1988 " .
- قيس ناجي، بسطويسي أحمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، " 1984 " .

Fox Edwards L Mathews Donald: The physidogical Basis of physical Education and Athletics ، WB ، Sounders college publishing ، 1981