

التدريب التبادلي عالي الشدة علي صفة السرعة الانتقالية علي لاعبي كرة القدم فئة 17 u

(دراسة ميدانية في فريق وفاق تبسة بملعب الشهيد مختار بسطنجي "تبسة")

ط.د. جدي رشاد، المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بصفاقس ، جامعة صفاقس ،

تونس، djeddi.rachad@gmail.com

ط.د. اياد صالح، المعهد العالي للرياضة و التربية البدنية بقصر السعيد ، جامعة منوبة . تونس،

iyedsalhi38@gmail.com

ا.د. عبد الرؤوف بن عبد الرحمان، المعهد العالي للرياضة و التربية البدنية بقصر السعيد ، جامعة منوبة

تونس، benabderrahmanabderraouf@yahoo.fr .

Abstract:

The goal of the study was determined to know the effect of high-intensity intermittent training on improving the characteristic of translational speed on soccer players U17, as we assumed the existence of significant statistical differences between the pre-test and the post-test of in favor of the experimental sample and the experimental method was used to suit it with the study and The sample consisted of 30 soccer players for the WMTebessa players divided into two experimental and witness groups (15 players each). The 30-meter speed test was used, and the results were statistically significant differences between the pre and post test (the experimental sample) in favor of the post-tests and from Here we can say that high-intensity intermittent training has an effective and positive effect on improving the speed of transition of soccer players less than 17 years old for the WMT.

Key words: high-intensity intermittent training, speed transition.

ملخص المداخلة:

تم تحديد هدف الدراسة في معرفة التأثير التدريب التبادلي عالي الشدة على تحسين صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 حيث افترضنا وجود فروق احصائية دالة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية و تم استخدام المنهج التجريبي لملائته مع الدراسة و كما تكون العينة من 30 لاعب كرة للاعبي وفاق تبسة مقسمة الى مجموعتين تجريبية و شاهدة (15 لاعبين لكل منهما) و تم استخدام اختبار السرعة 30 متر و كانت النتائج بوجود فروق احصائية دالة بين الاختبار القبلي و البعدي (العينة التجريبية) لصالح الاختبارات البعدي و من هنا نستطيع أن نقول أن للتدريب التبادلي عالي الشدة له فعالية و ايجابية علي تحسين صفة السرعة الانتقالية لدي لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لوفاق تبسة .

الكلمات المفتاحية : التدريب التبادلي عالي الشدة ، السرعة الانتقالية .

التدريب التبادلي عالي الشدة على صفة السرعة الانتقالية على لاعبي كرة القدم فئة 17 u

(دراسة ميدانية في فريق وفاق تبسة بملعب الشهيد مختار بسطنجي "تبسة")

(1) مقدمة:

تعد كرة القدم من أهم الظواهر الانسانية وأكثرها تأثيرا وتأثيرا بمحيطها الاجتماعي والسياسي والمالي إذ يرى عالم الاجتماع (richard giulianotti,1999) أنها (كرة القدم) أخذت أبعاد شاملة (global) مروراً بمختلف مراحل تطورها من المحلي إلى الوطني إلى العالمية و مع تطور كرة القدم كان تطوير طرق التدريب لتكون بمستوى تقدم الفكر الانساني ومستلزماته (e.g. ekblom, 1986, p.50).

فتميزت كل مدرسة مميزة رأت أنها المكون الأساسي في طريق الفوز والانتصار فكانت تركز على الجانب البدني (انجلترا) وأخرى الجانب التقني (البرازيل) وثالثه الجانب التكتيكي (إيطاليا) (Bangsbo, 1994).

اليوم أصبحت كل هذه الجوانب مهمة وأساسية وأي إخلال بأحدها يؤثر سلباً على مردود الفريق (jacquet et al,2000) فاللاعب الذي لا يستطيع أداء واجباته يصبح عبئاً على الفريق (mourinho, 2005).

لقد أصبح الجانب البدني أكثر هذه الجوانب قابلية للتحكم والعمل (Baslon et al,1994)، وتوكل هذه المهمة لمحضرين بدنيين ذوي مستوى عالي لما لها من دور في بناء التكامل المرجو عند لاعب كرة القدم.

حيث تم العمل لإيجاد الطريقة المثلى لتطوير الجانب البدني عند لاعب كرة القدم وجب أولاً تحليل محتواها حتى تتمكن من تحديد مختلف العوامل المؤدية إلى التفوق الرياضي حيث تم العمل لإيجاد الطريقة المثلى لتطوير الجانب البدني عند لاعب كرة القدم وجب أولاً تحليل محتواها حتى تتمكن من تحديد مختلف العوامل المؤدية إلى التفوق الرياضي (Stolen et al,2005).

وقد وجد أن هذه الصفات هي: المداومة، السرعة، القوة، ألتناسق وذهب عدة باحثين من أهمهم (Bangsbo, 1994) اعتماداً على ما سبق أن الطريقة الأساسية والأكثر فعالية في المردود

الكيمي والكيفي هي طريقة التدريب التبادلي وذهب حتى إلى وصف كرة القدم " بالرياضة التبادلية (Sport intermittent) .

حيث أنها تمثل بعض الصور الحقيقية للنشاط البدني المقدم من طرف اللاعب أثناء المباراة بمختلف معايير الحمل التدريبي (حماد، 2001، 212) حيث يستطيع اللاعب أن يصل إلى الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين واكتمال الوصول إلى مستوى اللياقة العضلية (احمد يوسف متعب، 2014).

كل هذه المعطيات جعلت لدراسة التدريب التبادلي عالي الشدة أهمية قصوى في كرة القدم و خاصتنا علي الصفات المهمة في مجال كرة القدم (السرعة الانتقالية) .

2) اشكالية الدراسة:

مع تطور استخدام أساليب وطرق التدريب البدني فضل باحثون ومنهم (bangsbo,1994) على التدريب التبادلي عالي الشدة في تدريب الفئات البدنية في كرة القدم (جهد و راحة) سمحت دراسته بتوضيح التداخلات الحاصلة بين أنظمة الطاقة وكذا آليات التعب والراحة اللازمة للحفاظ على مستوى عالي من الأداء (billat et al ,1996,p28).
يجدر الإشارة أن هذه الطريقة تقلص من تراكم حمض اللبن واستقلال PCR كشرية طاقي للجليكو، وظهرت لنا إشكالية البحث من خلال اطلعنا على التحضيرات لدى الأندية خاصة التيبسية منها بجميع فئاتها. ومن هنا برزت أهمية دراسة مدى تأثير التدريب التبادلي عالي الشدة من أجل تقدير صفة السرعة الانتقالية وتخص بالبحث هنا فئة 17 U.
ومن خلال هذا الطرح النظري نصل لطرح التساؤلات التالية:

✓ الاشكالية العامة :

التدريب التبادلي عالي الشدة على صفة السرعة الانتقالية على لاعبي كرة القدم فئة U 17

(دراسة ميدانية في فريق وفاق تبسة بملعب الشهيد مختار بسطنجي "تبسة")

ما مدى تأثير التدريب التبادلي عالي الشدة على السرعة الانتقالية بمرحلة الذهاب على لاعبي

كرة U17 لفريق وفاق تبسة لموسم 2018/2019 ؟

✓ أسئلة فرعية:

هل لي محتوى التدريب التبادلي عالي الشدة 10/10 و 10/20 و 30/30 اثر ايجابي على تحسين

السرعة الانتقالية و على لاعبي كرة القدم U17 ؟

هل توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والعينة الشاهدة لصالح العينة

التجريبية؟

(3) الفرضيات:

✓ فرضية عامة:

يوجد تأثير إيجابي للتدريب التبادلي عالي الشدة على السرعة الانتقالية على لاعبي فريق وفاق

تبسة أقل من 17 سنة.

✓ الفرضيات الفرعية:

نعم لي محتوى التدريب التبادلي عالي الشدة 10/10 و 10/20 و 30/30 اثر ايجابي على

تحسين السرعة الانتقالية على لاعبي كرة القدم U17 لفريق وفاق تبسة لموسم 2018/2019.

نعم يوجد فروقات ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والعينة الشاهدة لصالح العينة

التجريبية في الاختبار البعدي.

(4) أهداف البحث:

- معرفة تأثير طريقة التدريب التبادلي عالي الشدة على صفة السرعة الانتقالية لدى الفئات

الشبابية اشبال u17 .

- معرفة تأثير محتوى التدريب التبادلي عالي الشدة 10/10 و 10/20 و 30/30 على اللاعبين

الاشبال.

- تحديد الدلالة و الفروق الاحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية .

5) تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

إن تحديد المصطلحات الواردة في البحث من شأنه المساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث (بوحاج، 2008، 8).

✓ التدريب التبادلي عالي الشدة:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل متتالي بين الجهد والراحة (الريفي، 2004، 216). تتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة تصل إلى 80 _ 95% من أقصى مستوى الفرد، تساهم في تحسين إنتاج الطاقة تحت ظروف نقص الأكسجين (عبد مالح ومهدي جاسم 2011، 162).

✓ السرعة أالانتقالية: امكانية الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة (ريسان خريبط ، 1991 ، ص319).

6) دراسات السابقة والمشابهة :

دراسة الاولي عبد الحجار بوزيرة وعميار بلال جامعة مستغانم 2016/2017:

عنوان الدراسة: إثر برنامج تدريبي بالتدريب الفتري مرتفع الشدة عالي الشدة في تحسين بعض عناصر الصفات البدنية لدى عدائي القفز الطويل صنف u17.

كانت اهم اهداف هذه الدراسة هو معرفة مدى تأثير طريقة التدريب الفتري عالي الشدة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لعدائي القفز الطويل u17 و تمثلت العينة في 22 عداء منهم 11 عداء عينة تجريبية ينتمون لنادي سيق و 11 عداء عينة خابطه من نادي عشعاشة و اعتماد الباحثين على المنهج التجريبي لإثبات او نفي صحة الفروض و اظهرت النتائج انه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث.

7) الإجراءات المنهجية للدراسة:

• منهج البحث:

كتاب الملتقى الاقليمي الافتراضي الأول حول: التحضير البدني وتكنولوجيا تحليل أداء رياضي المستوى العالي
ISBN:978-9931-9721-0-5، الإيداع القانوني: ديسمبر، 2021.

التدريب التبادلي عالي الشدة علي صفة السرعة الانتقالية علي لاعبي كرة القدم فئة 17 u

(دراسة ميدانية في فريق وفاق تبسة بملعب الشهيد مختار بسطنجي "تبسة")

التجريب هو تغير مضبوط للشروط المحدودة لحدث ما، مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها (مصطفى صالح الفول، 1982، ص 213).

وقد تم استخدام المنهج التجريبي قصد تحقيق الغاية من الدراسة والوصول إلى حلول وهذا لملائمته لبحثنا وتمثل استخدامنا له اختبار تأثير التدريب التبادلي عالي الشدة على تحسن بعض الصفة المراد قياسها .

• الدراسة الاستطلاعية:

وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على المجموعة متكونة من 5 لاعبين يمثلون جمعية المستقبل لتكوين صنف اشبال ، حيث لم تكن هذه العينة ضمن الدراسة الأساسية ، ومن أبرز الأهداف التي تم تحقيقها من خلال الدراسة الاستطلاعية ، ضبط الطرق والوسائل المستخدمة في تحسين هذه الصفة واختيار أفضل زمن لتطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة، مع التعرف على المستوى البدني والمهاري للاعبين .

• مجتمع الدراسة وعينة البحث:

✓ مجتمع البحث:

يتمثل في لاعبي كرة القدم لفريق وفاق تبسة أقل من 17 سنة للموسم الرياضي 2018/2019 قسم ما بين الرابطات و جمعية المستقبل الناشط في قسم الولائي.

✓ عينة البحث:

تم اختيارها بصفة مقصوده وتتمثل في 30 لاعب وزعت عشوائيا بالتساوي 15 لاعبين كعينة تجريبية و 15 لاعبين كعينة شاهدة و 05 لاعبين لدراسة الاستطلاعية . و تم انتقاء افراد العينة بصفة مقصوده من طرف الباحث لتوفر بعض الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة (محمد عبيدان واخرون ، 1990 ، ص96).

• مجالات البحث:

✓ المجال البشري:

تتكون العينة من 30 لاعب، 15 منهم اختبروا كعينة تجريبية و 15 لاعبين كعينة شاهدة وتتراوح أعمارهم بين 15 و 17 سنة من جنس ذكور.

✓ المجال المكاني:

انجز البحث و اجراء الاختبارات في الملعب متعدد الشهيد مختار بسطنجي تبسة لاحتوائه على ملعب معشوشب اصطناعي.

✓ المجال الزمني:

تم انجاز التجربة الاستطلاعية الثلاثاء 2019/02/11 إلى غاية 2019/04/01 على الساعة 16، بينما تم تطبيق التجربة الأساسية الأربعاء 2019/02/18 إلى غاية 2019/04/08 على الساعة 16 ،امتد العمل على 8 أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع مبنية على التدريب التبادلي عالي الشدة و 3 حصص أخرى بطرق كلاسيكية زائد منافسة وامتد من الأربعاء 2019/04/18 على الساعة 16 سا اين تم انجاز الاختبارات القبليية الى تاريخ الأربعاء 2019 /04/08 على الساعة 16 سا اين تم انجاز الاختبارات البعدية.

• ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا لعنوان البحث يظهر ان لنا متغيران.

- المتغير المستقل: السبب الذي يؤدي حدوثه لتغير الاخر في بحثنا هو التدريب التبادلي عالي الشدة.
- المتغير التابع: هو المتغير الذي يؤثر فيه المتغير المستقل ويتمثل في: سرعة الانتقالية.

التدريب التبادلي عالي الشدة علي صفة السرعة الانتقالية علي لاعبي كرة القدم فئة 17 U

(دراسة ميدانية في فريق وفاق تبسة بملعب الشهيد مختار بسطنجي "تبسة")

• أدوات البحث:

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جميع البيانات بموضوع البحث عن اهم الخطوات:

الوسائل البيداغوجية تتمثل في:

الملعب، كرات، اقماع، ديكا متر، ميقاتي .

- الاختبارات البدنية : اختبار 30 م سرعة من الثبات:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الادوات المستعملة: اقماع، ميقاتي، صفارة، رواق ملائم، استمارة تسجيل.

اجراء الاختبار: احماء مع تمرينات إطالة و بعدها يقف اللاعب في النقطة الأولى على بعد 30 م من النقطة الثانية وعلى نفس الاستقامة من وضعية الوقوف و عند سماع الصافرة ينطلق بأقصى سرعة من النقطة الأولى نحو النقطة الثانية و لا يتوقف اللاعب حتى يتجاوز خط الوصول و كما تم اعطا محاولتين وتسجل أفضل محاولة بالمتر/ثانية.

• البرنامج التدريبي :

بعد الإطلاع على العديد من البحوث العلمية التي كانت سبابة في إقتراح برامج التدريب التطوير وتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية المختلفة قمنا بتصميم برنامج تدريبي بحيث خضع للتحكيم من قبل السادة الأساتذة و المدربين ، حيث إحتوى البرنامج التدريبي على 08 أسبوع تدريبي بواقع 03 حصص كل أسبوع (حلواز حورية 2019 ، ص335). حيث راعينا في إعداد الحصص التدريبية مدى ملائمتها لخصوصيات العينة من حيث الجهد والراحة والمرحلة التدريبية التي طبق فيها البرنامج التدريبي مع العلم أن العينة تخضع لنفس شروط التدريب و التأطير ، وتم اختيار تمرينات من نوع 10/10 ، 20/10 و 30/30 ، حيث يبدأ

العمل بشدة 90/95% و مع كل حصة تدريبية تكون هناك زيادة في الشدة و حجم العمل وصولا الي 110% مع مراعاة نوعية الراحة و حجم العمل تفاديا للوقوع في الاصابات.

• الشروط العلمية للاختبارات

المستخدمة في الدراسة :

صدق الاختبار:

جدول 02: حساب معامل الارتباط و صدق

	اختبار قبلي	اختبار بعدي
اختبار قبلي	1	,893*
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)		,041
N	5	5
اختبار بعدي	,893*	1
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)	,041	
N	5	5

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

يعني أن يقيسا لاختبار فعلا ما
أعد لقياسه ولا يقيس شيئا
بديلا عنها وبالإضافة إليه
(فاطمة صابر ، ميرفت خفاجة
(2002 ، ص 167) . وقم تم
التحقق من الصدق الظاهري
للاختبارات عن طريق (05)

محكمين من دكاترة و مختصين دوليين في الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم ، وقد تم الموافقة
على مناسبة الاختبارات التحقيق أغراض الدراسة انضر الجدول 01 و 02 .
موضوعية الاختبار: تم استعمال أدوات قياس ووسائل خلال تطبيق الاختبارات ، وبالتالي
تحقق جانب الموضوعية من ناحية القياس، حيث نلاحظ وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية
($r=0.89$) وهي دالة عند مستوى ($P<0.05$) كما هو موضح في الجدول 02.

• الوسائل الإحصائية: علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يحث في جميع البيانات

وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها (محمد صالح وآخرون، 1989، ص 9)
فالهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل الى مؤشرات كمية تساعدنا على
التحليل والتفسير ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا.

التدريب التبادلي عالي الشدة علي صفة السرعة الانتقالية علي لاعبي كرة القدم فئة 17 u

(دراسة ميدانية في فريق وفاق تبسة بملعب الشهيد مختار بسطنجي "تبسة")

حيث استخدمنا البرنامج الاحصائي IBM SPSS V 22 ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،
T ستودنت ، P، قيمة الدلالة.

• عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

✓ أولا: معرفة نتائج الصفات التالية: السرعة الانتقالية

عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة في الاختبار القبلي للعينتين .

الغرض : مدى تكافؤ العينتين في هذه الاختبارات وذلك بمعرفة نتائج الاختبارات القبلية بين
العيينة الشاهدة والعيينة التجريبية، واتجهنا إلى استخدام اختبار (T) لعيينات و قيمة الدلالة
لمعرفة ذلك كما هو موضح في الجدول(03)

جدول (03): يوضح النتائج الاحصائية للاختبار القبلي للعيينة الشاهدة والعيينة التجريبية.

الاختبارات	العيينة	n-1	التوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الدلالة P VALAUER	T-Value	مستوي الدلالة	الدلالة الاحصائية
السرعة الانتقالية	15	14	4,70	0,43	0,686	-0,41	0,05	غير دال احصائيا
	15	14	4,75	0,21				

كانت نتائج العيينة الشاهدة $4.70 \neq 0.43$ مقارنة مع العيينة التجريبية تحصلنا $4.75 \neq 0.21$ و
عليه كانت القيم الاحصائية عند $N-1 = 14$ ، 0.686 اكبر من مستوي الدلالة عند مستوي 0.05
 $p > T - 0.41$ و عليه لا توجد دلالة احصائية اي وجود تجانس بين العينتين من ناحية
العمر التدريبي .

✓ ثانيا: معرفة مدى تطور السرعة الانتقالية في الاختبار القبلي و البعدي للعينتين :

جدول (04): يوضح النتائج الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينتين.

الاختبارات	العينة	n-1	التوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الدلالة P VALAUER	T-Value	مستوي الدلالة	الدلالة الاحصائية
السرعة الانتقالية	15	14	4,70	0,43	4,57	0,62	0,295	1.09	0.05	غير دال احصائيا
	15	14	4,75	0,21	4,35	0,15	0,0004***	7.36		دال احصائيا

* درجة الدلالة.

توصلنا حسب النتائج الاحصائية الي : وجود فروقات ذات دلالة احصائية حيث كانت قيمة العينة التجريبية لاختبار القبلي 4.75 ± 0.21 و البعدي 4.35 ± 0.15 كانت قيمة الدلالة 0.0004 اقل من مستوي الدلالة بدرجة ثالثة عند $0.05 > 0.004$ و كانت T 7.36 و عليه يوجد دلالة احصائية اي ان تدريب التبادلي عالي الشدة يوتر ايجابا علي العينة التجريبية ، و كانت نتائج العينة الشاهدة لاختبار القبلي 4.70 ± 0.43 و البعدي 4.57 ± 0.62 كانت قيمة الدلالة 0.295 اكبر من مستوي الدلالة عند $0.05 > 0.295$ و كانت T 1.09 و عليه لا توجد دلالة احصائية اي ان تدريب العادي لا يوتر ايجابا علي العينة الشاهدة من اجل تطور هذه الصفة .

✓ ثالثا: معرفة التطور علي السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة في الاختبار البعدي للعينتين و مقارنتها .

جدول (05): يوضح النتائج الاحصائية للاختبار البعدي للعينة الشاهدة والعينة التجريبية.

الاختبارات	العينة	n-1	التوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الدلالة P VALAUER	T-Value	مستوي الدلالة	الدلالة الاحصائية
السرعة الانتقالية	15ع/ش	14	4.57	0.62	0,01*	4.54	0.05	دال احصائيا
	15ع/ت	14	4.35	0.15				

التدريب التبادلي عالي الشدة علي صفة السرعة الانتقالية علي لاعبي كرة القدم فئة u 17

(دراسة ميدانية في فريق وفاق تبسة بملعب الشهيد مختار بسطنجي "تبسة")

كانت نتائج العينة الشاهدة 4.57 ± 0.62 مقارنة مع العينة التجريبية تحصلنا 4.35 ± 0.15 و عليه كانت القيم الاحصائية عند $N-1$ 14 0.01^* اقل من مستوي الدلالة عند مستوي $0.05 > p$ و $4.54T$ و عليه توجد دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية من درجة اولي بين العينين وكما يوجد تأثير من ناحية المتوسطات قوي لصالح العينة التجريبية.

8 مناقشة النتائج مع الفرضيات :

تهدف هذه الدراسة الي معرفة تائير التدريب التبادلي عالي الشدة علي صفة السرعة الانتقالية علي لاعبي وفاق تبسة u17 و عليه اظهرت النتائج وجود فوارق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية و عليه مناقشة مع فرضيات الدراسة نقول :

• الفرضية الاولى :

اوضحت لنا النتائج الميدانية من خلال الاختبار البدني و النتائج الاحصائية ان هناك تأثير علي مستوي اللاعبين و استجابة من قبل العينة التجريبية لتدريب التبادلي العالي الشدة كما اوضح في دراسته ان التدريب التبادلي يوافق المتغيرات الفسيولوجية للاعبين و يحقق ارتقاء علي مستوي البدني علي مستوي شعبة الاهوائية و كما ان الرشاقة تعتمد بشكل اساسي علي التداخل مجموعة من الصفات البدنية مع بعضها البعض فتكون عبارة عن درجة او نوعية توافق حركي ايضا (لامي 2004).

• الفرضية الثانية :

بنسبة لمحتوي التدريب 10/10 و 20/10 كانت هناك استجابة للعينة التجريبية حسب النتائج الميدانية و الاحصائية و تفوق و تطور واضح للعينة التحريبية علي حساب العينة الشاهدة و التي تطور معنويا حسب النتائج الاحصائية كما اثبتته دراسة (F.Rhibi,2004) . ان العمل ب 10/10 و 10/20 يطور كل من القدرة الاهوائية عند اللاعبين

• الفرضية الثالثة :

اوضح لنا النتائج الاحصائية حسب الاختبار t ستودنت وجود فورقات ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة مع العينة الشاهدة . و عليه نستنج ان

التدريب علي الشدة له اثر ايجابي و تأثير علي مستوي البدني للاعبين و تطوير صفة السرعة و كذلك ايضا صادقت نتائج الدراسة الدراسات السابقة في البحث.

9) الاستنتاجات والاقتراحات :

من خلال المعالجة الاحصائية و في حدود عينة البحث تم التوصل الي :

- وجود فورقات ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في الاختبار 30 م ل سرعة الانتقالية.

- وجود فورقات ذات دلالة احصائية بين مجموعة التجريبية و الشاهدة في اختبار البدني علي صفة البدنية لصالح العينة التجريبية.

- و في ضوء النتائج التي تم توصل اليها من قبل الباحثين نستنتج ان لتدريب التبادلي عالي الشدة اثر كبير و ايجابي في تطوير السرعة الانتقالية لدي اللاعبين اشبال و هذا يرجع بدرجة الاولي الي البرنامج التدريبي المسطر وفق منهجية علمية و مقننة ، و من هنا نوصي يجب علي المدربين والمختصين في كرة القدم الاهتمام بصفات البدنية و المهارات الاساسية في هذا العمر من المسار التدريبي ، كما يجب التنويه بضرورة ادراج التدريب التبادلي عالي الشدة في برامج الاعداد و تدريب الفئات البانبة لما لها اهمية قصوى في تطوير الاداء الرياضي للاعبين .

10) خاتمة :

من خلال عرضنا لهذه الدراسة و المتمثلة في معرفة تأثير التدريب التبادلي عالي الشدة في تحسين صفة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم اشبال و هذا باعتماد علي المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متجانستين (شاهدة و تجريبية) و بتطبيق برنامج تدريبي محكم و اختبار ميداني تمثل في (اختبار 30 م سرعة) لتقييم الصفة البدنية المذكورة سلفا بطرق غير مباشرة و بعد عرض و التحليل تبين لنا ان التدريب التبادلي عالي الشدة بمحتواه ادي الي تحسن هذه الصفة لدي لاعبي كرة القدم اشبال ، و لذا نوصي في الاخير باستخدام

التدريب التبادلي عالي الشدة علي صفة السرعة الانتقالية علي لاعبي كرة القدم فئة 17 u

(دراسة ميدانية في فريق وفاق تبسة بملعب الشهيد مختار بسطنجي "تبسة")

التدريب التبادلي عالي الشدة بمختلف أساليبه في مختلف النشاطات الرياضية فردية كانت او جماعية .

11) قائمة المصادر والمراجع :

1. أحمد، ي. م. (2014). مهارات التدريب الرياضي. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
2. بوحاج مزيان ، عملية تقويم القدرات البدنية و المهارية من خلال بطارية اختبارات اثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط 17-19 سنة ، مذكرة ماجستير ، جامعة الجزائر 3 ، 2008.
3. كمال جميل، ا. (2004). التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرون. الجامعة الاردنية، عمان: دار وائل للنشر.
4. اللامي ، ع. ل. ح. (2004) الاسس العلمية لتدريب الرياضي. بغداد العراق: مكتبة بغداد.
5. ريسان خريط ، التحليل البيوميكانيكي والفلسفي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 1991.
6. الغول، م. ص. (1982) مناهج البحث في علوم الاجتماع. القاهرة: سلسلة علم الاجتماع والتنمية.
7. عبيدات، م.، أبو نصار، م.، & مبيضين، ع. (1999). pdf منهجية البحث العلمي، القواعد والمراحل والتطبيقات. عمان، الأردن: دار وائل للطباعة والنشر.
8. حلواز حورية ، أثر التدريب البيليومتري بطرقتي التدريب التكراري و الفترتي مرتفع الشدة على القدرة اللاهوائية اللبنية والقوة الانفجارية لدى عدائي 400 متر. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية. 331-344. (2019). (3), 16, [استرجع في من https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103004](https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103004)

9. محمد صالح وآخرون، مقدمة في الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989.
10. فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، أسس ومبادئ البحث العلمي، دار النشر: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الطبعة رقم (1)، سنة النشر: 2002م.
11. حماد، م. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. veronique Billat and J. Pierre Koralsztein, Significance of the Velocity at VO2max and Time to
13. Exhaustion at this Velocity, Sports Med. 1996 Aug; 22 (2); 90- 108.
14. J, B. (1994). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. Acta Physiol Scand Suppl, 151(619), 156-.
15. Bjorn , E. (1986). Applied Physiology of Soccer. Sports Medicine, 3(1), 50—60. <https://doi.org/10.2165/00007256-198603010-00005>
16. Jacques , L. G., & Lemerre, Roger. (1999). Manuel de préparation physique. Paris: Chiron.
17. P D , B., K, S., & Bjorn , E. (1994). Creatine in humans with special reference to creatine supplementation. Sports Med, 18(04), 268—280. <https://doi.org/10.2165/00007256-199418040-00005>.
18. Tomas, S., Chamari, K., Castagna, Carlo, & Ulrik , W. (2005). Physiology of soccer: an update. Sports Med, 35(6), 501—536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>