

## مستخلص البحث باللغة العربية

استخدام استراتيجية التهدة الخطية (المستقيمة) على بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم

دكتور/ خالد سعيد صيام

دكتور/ احمد محمد حيدر

دكتور/ تامر عماد درويش

الباحث/ محمد محمود حسن زيتون

يهدف البحث إلى التعرف على " استخدام استراتيجية التهدة الخطية (المستقيمة) على بعض

### القدرات البدنية للاعبين كرة القدم

وكيفية استخدام هذه الاستراتيجية دخل البرنامج التدريبي وتحديد معدلات الهبوط بالحمل تبعاً لاستراتيجية التهدة المستقيمة دخل البرنامج التدريبي ، وتحديد مكان هذه الاستراتيجية التهدة المستقيمة دخل الفترة التدريبية خلال الموسم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحده باستخدام القياس (القبلي والبعدي) وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية ، من لاعبي كرة القدم للفريق الاول بنادي دكرنس .

و أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن باستخدام استراتيجية التهدة المستقيمة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم على تحسن في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية وذلك نتيجة استخدام استراتيجية التهدة المستقيمة .

وأوصى الباحث بضرورة الإهتمام باستخدام انواع مختلفة من استراتيجيات التهدة المستخدمة لما لها من نتائج فعالة على النواحي البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم. وإجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة باستراتيجيات التهدة القمية على عينات أخرى من لاعبي كرة القدم. وضرورة إطلاع القائمين على العملية التدريبية في كرة القدم علي البرنامج التدريبي المقترح للاستفادة منه في نواحي اعداد اللاعبين.

## **Research abstract in English**

**The use of linear (straight) calming strategy on some sports for soccer players**

**The research aims to identify "the use of the linear (straight) calming strategy on some physical abilities of football players.**

**And how to use this strategy entered the training program and determine the rates of pregnancy drop according to the straight calming strategy entered the training program, and to determine the location of this straight calming strategy entered the training period during the season, the researcher used the experimental method by designing one experimental group using measurement (pre and post) and the researcher chose the research sample In a random, intentional way, from football players for the first team in Dikirnis Club.**

**The results of the codified training program using the straight calming strategy on some special physical variables for football players resulted in an improvement in the physical abilities of the experimental group as a result of using the straight calming strategy. The researcher stressed the need to pay attention to the use of different types of calming strategies used because of their effective results on the specific physical aspects of football players. And conduct more research related to apical calming strategies on other samples of football players. And the necessity of informing those in charge of the training process in football of the proposed training program to take advantage of it in the aspects of preparing players.**

## مقدمة ومشكلة البحث :

إن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل بإستمرار على دفع اللاعب إلى إخراج أقصى قدراته، ويجتهد علماء التدريب الرياضي في محاولة الوصول إلي أفضل الطرق التي تعمل على الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب بإعتبار أن الأداء هو محور ومصدر الإهتمام فى العملية التدريبية.

ويذكر محمد القط (٢٠١٣م) أن المدربين والقائمين على العملية التدريبية حول العالم، أعطو دفعة قوية لحدود الأحمال التدريبية بهدف تحقيق قمة الأداء في المنافسات والبطولات الرئيسية الهامة . حيث يرتبط ذلك بشكل كبير بمقدار التقليل في حمل التدريب الرياضى خلال العديد من الأيام التي تسبق المنافسات. (٥:٨)

ويشير عويس الجبالى (٢٠٠٣م) أن اللاعب بعد فترة تدريب طويلة وشاقة وكذلك الأشتراك في المنافسات لتغير مختلف الوظائف الحيوية وبخاصة الجهاز العصبى خلال السنة التدريبية ، ومن ثم فأن اللاعب فى هذه المرحلة لا بد من إنخفاض فى حجوم التدريب لإتاحة الفرصة له للاستشفاء من الأحمال التدريبية وكذلك لإعادة تنظيم مصادر الطاقة قبل دخول اللاعب فى قمة المستوى ( ٥ : ٢٨٧ )

تعتبر لعبة كرة القدم الأكثر شعبية على المستويات المحلية والعالمية والتي تساعد في إعداد اللاعب إعدادا متكاملًا سواء كان (بدنيا، مهاريا، خططيا، نفسيا)، إذا أعدت لها البرامج التدريبية المناسبة وفقا لإمكانياتهم وقدراتهم وذلك على أسس وقواعد علمية ، ولقد تعانقت كل الجهود العلمية نحو تطوير المستوى البدنى والفنى لهذه اللعبة، حتى يكون اللاعب ذو كفاءة بدنية ومهارية وخططية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة، لذا تهتم الدول المتقدمة في المجال الرياضي باستخدام الطرق العلمية الحديثة للعديد من العلوم المختلفة للاستفادة منها في الإرتقاء بمستوى اللعبة والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وهذا يعكس مستوى التقدم العلمي والحضاري للدولة. ( ٦ : ٢٤ )

ويعد التكيف الوظيفي من أهم الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي ومن أهم المؤشرات التي يمكن بواسطتها قياس مستوى تأثير العملية التدريبية وتطورها وصولاً إلى أعلى مستوى من الانجاز، ذلك أن التعرف على التأثيرات الفسيولوجية للتدريب الرياضي يدل على فهم المدرب لكيفية استجابة وتكيف أجهزة الجسم المختلفة لحمل التدريب، والذي يعد من أهم القواعد التطبيقية لعلم الفسيولوجي في المجال الرياضي، إذ يمكن من خلال هذه المعلومات وضع برامج التدريب وتخطيطها لوضع وتقنين مكونات الحمل التدريبي المناسب وتطويره وتحسين طرائق التدريب بما يحقق الانجاز المثالي ولا يؤدي إلى الإجهاد. ( ٢ : ١٩ )

" ويرى الباحثين أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من التدريبات التنافسية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية ويزيد من قدرته على المناورة

وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف ما لم يتدرب عليه، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المميز بالدقة والتوافق .

"ولذلك فإن تأخير ظهور التعب عند الرياضي يعتمد أساساً على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي حيث إن المجموعات العضلية لا تتمكن من الاستمرار في الانقباض إلا إذا استمر تزويدها بالطاقة والأكسوجين، فكلما كان هناك استمرار في مد وتزويد الخلايا العصبية بالطاقة والأكسوجين عن طريق الجهازين الدوري والتنفسي كلما تمكنت المجموعات العضلية من الاستمرار في العمل". ( ٤ : ١٤٤ )

ويشير محمد القط (٢٠١٣م) على الفترة القصيرة ( التهدئة القمية ) التي تسبق المنافسة كمقدمة للمنافسة الرئيسية، مما يجعل من الأهمية بمكان وإعتبار شكل وأسلوب الأداء المحدد خلالها عاملاً هاماً خلال خطة التدريب ويجب الاهتمام بها وعدم إهمالها. ( ٨ : ١ )

ويرى الباحثين أن لعبة كرة القدم التي يتضح فيها إخراج قدرات خاصة خلال زمن المباراة، وهذا يتطلب من اللاعبين المرور بمراحل تدريبية مقننة متمثلة في مرحلة الإعداد بنوعها ثم

مرحلة التهيئة ثم مرحلة المنافسات حيث يتضح لنا أن كل من تلك المراحل السابق ذكرها لها أهدافها وواجباتها الخاصة وأيضاً ديناميكية الأحمال التدريبية الخاصة بها والتي تتناسب مع الفترة، وبما أن مرحلة التهيئة يتجه الحمل التدريبي نحو الهبوط عما كان عليه في مرحلة الإعداد وكذلك عما سيكون عليه في مرحلة المنافسات للوصول إلى الفورمة الرياضية والتي تمكن اللاعبين من تحقيق الإنجاز خلال المباريات.

وقد لاحظ الباحثين من خلال خبراتهم الميدانية كمدرسين وكلاعبين سابقين وبعد عمل بعض اللقاءات مع المدربين بالدرجة الأولى وجد أن هناك قصور واضح وعدم وعي ومعرفة بتلك الفترة من الموسم - التهيئة القمية - لدى المدربين أو القائمين على العملية التدريبية .

من هنا تبلورت مشكلة وأهمية هذا البحث بالقيام بدراسة تجريبية للوقوف على نوع من انواع استراتيجيات التهيئة القمية وهي :

(التهيئة المتدرجة - التهيئة المستقيمة - التهيئة المنتظمة )

وقد استخدم الباحثين نوع التهيئة المستقيمة لمعرفة تأثيرها على لاعبي كرة القدم حتى يتثنى استخدامها في مرحلة التهيئة القمية.

### هدف البحث:

استخدام استراتيجية التهيئة الخطية (المستقيمة) على بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم "من خلال الآتي:

- معرفة تأثير استخدام استراتيجية التهيئة المستقيمة على متغير التحمل الدوري التنفسي عند لاعبي كرة القدم .
- معرفة تأثير استخدام استراتيجية التهيئة المستقيمة على متغير تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم.
- معرفة تأثير استخدام استراتيجية التهيئة المستقيمة على متغير القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم.

## تساؤلات البحث:

- هل توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدى في متغير التحمل الدوري التنفسي باستخدام استراتيجية التهدئة المستقيمة على المجموعة التجريبية قيد البحث ؟
- هل توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدى في متغير تحمل السرعة باستخدام استراتيجية التهدئة المستقيمة على المجموعة التجريبية قيد البحث ؟
- هل توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدى في متغير القوة المميزة بالسرعة باستخدام استراتيجية التهدئة المستقيمة على المجموعة التجريبية قيد البحث

## مصطلحات البحث:

### -الاستراتيجية The strategy

هي تحديد العناصر الأولية والأساسية التي يستند عليها في بناء الخطة التدريبية. ( ١ : ٧ )

### -التهدئة القمية Peaking Tapering

هي النقص التدريجي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول على أفضل أداء رياضي. ( ٨ : ١١ )

### -التهدئة الخطية ( المستقيمة ) Linear Taper

هي التي ترتبط درجتها بالنقص المفاجئ السريع المعايير لحمل التدريب من حيث فترة التهدئة أو زمنها بالمقارنة بالتهدئة التدريجية من حيث مدى التغير التدريجي الناتج. ( ٨ : ١٣ )

### الدراسات المرجعية :

#### الدراسات العربية :

قام محمد عبدالله محمد عبدالله (٢٠٢١م) بدراسة عنوانها " دراسة مقارنة لتاثير بعض أساليب التهدئة القمية علي المستوى الرقمي لسباحي الحرة للناشئين . " وكان هدفها التعرف الي المفاضلة بين الاساليب التي يمكن استخدام خلال مرحلة التهدئة بالنسبة لسباحي السرعة لمرحلة ١٥ سنة وتأثير كل منهما علي مستوى الانجاز الرقمي، بإستخدام المنهج التجريبي ، وجاءت أهم النتائج ان استخدام اسلوب الهبوط التدريجي قد حقق نسب تحسن افضل في المستوى الرقمي قيد البحث عن استخدام اسلوب الهبوط المنتظم. ( ٧ )

#### الدراسات الأجنبية :

قام بيلتران فالس واخرون (Reyes beltran – valls et al) (٢٠٢٠م) بدراسة عنوانها " تأثير فترة التهدئة علي الحالة البدنية لدي لاعبي كرة القدم. " وكان هدفها التعرف هو تحليل اثار فترة التهدئة لمدة اسبوعين علي قوة عضلات الاطراف السفلية , وتغير الاتجاهات والتسارع ، بإستخدام المنهج التجريبي ، وجاءت أهم النتائج ظهرت

- تحسن في القوة بشكل ملحوظ وتحسن في التسارع .
- تغير الاتجاه لم يظهر تغيرات كبيرة .
- تم العثور علي برنامج تدريبي مدته اسبوعان ليكون استراتيجية دورية وفعالة لزيادة القوة لعضلات وتسريعها , وتقليل الاجهاد لدي لاعبي كرة القدم . ( ٩ )

#### منهج البحث :

#### طرق وإجراءات البحث :

إستخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة (القياس القبلي-القياس البعدي).

#### مجتمع وعينة البحث :

#### مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث لاعبي الفريق الاول لكرة القدم بأندية الدوري الممتاز ( ب ) والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للعام (٢٠٢٠م/ ٢٠٢١م)

### عينة البحث:

قام الباحثين بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من لاعبي الفريق الاول لكرة القدم بنادي دكرنس ر والمقيدين بمنطقة الدقهلية لكرة القدم وبسجلات الإتحاد المصري لكرة القدم (٢٠٢١م) ، حيث تتراوح أعمارهم من (٢٠:٣٠) سنة حيث بلغ حجم العينة الأساسية (٣٠) لاعب وعدد (٥) لاعبين من نادي حرس الحدود تم إستخدامهم في الدراسة الإستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٣٥) لاعب.

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث

العدد الكلى	عينة استطلاعية	العينة التجريبية
٣٥ لاعب	٥ لاعبين	٣٠ لاعب

تجانس أفراد العينة :

### جدول (٢)

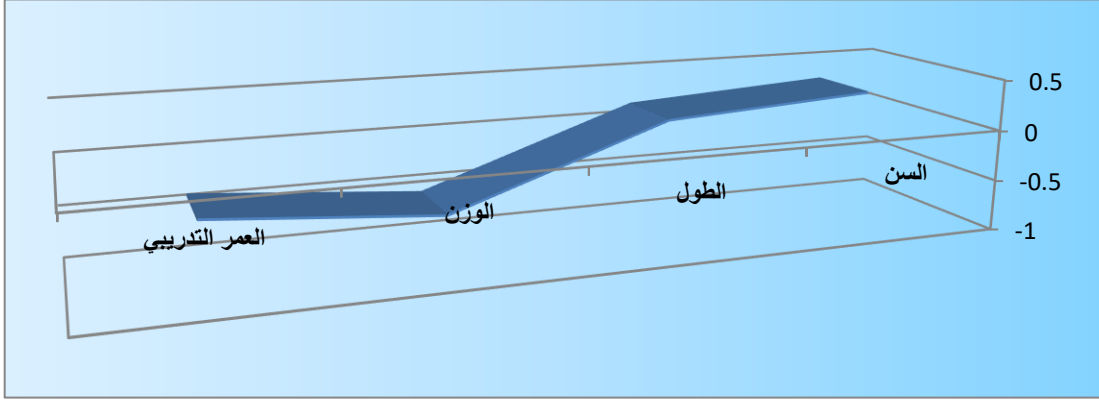
تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن

ن=٣٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	2٥.42	2٥	0.49857	0.334
الطول	سم	170.14	169	4.9405	0.207
الوزن	كجم	65.78	66	1.01599	-0.508
العمر التدريبي	سنة	8.58	9	0.49857	-0.334



يتضح من جدول (٢) ان معامل الالتواء تراوح ما بين (0.508 - : 0.334) اي انه انحصر ما بين  $\pm 3$  ان البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا مما يدل علي تجانس عينه البحث في متغيرات و الطول والوزن العمر التدريبي



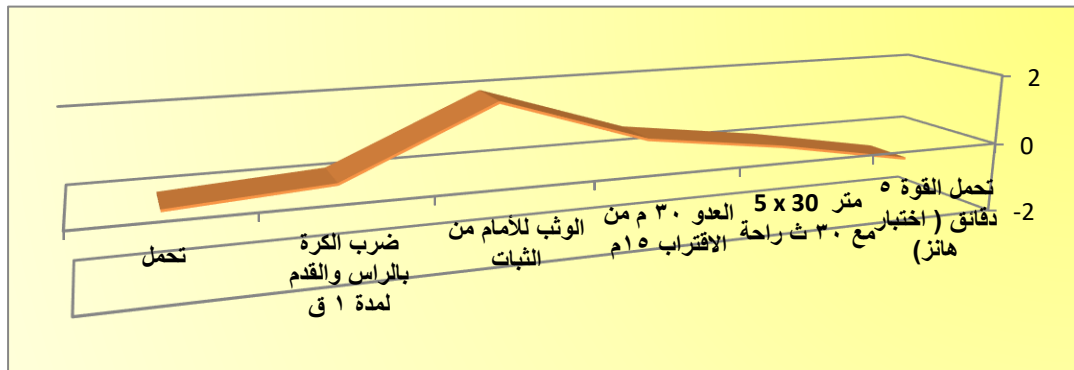
شكل (١) يوضح انحصار المتغيرات ما بين  $\pm 3$   
جدول (٣)

تجانس عينه البحث في متغيرات الصفات البدنية

ن=٣٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٥ x ٣٠ متر مع ٣٠ ث راحة	ثانية	4.6016	4.6	0.03798	0.128
الوثب للأمام من الثبات	سم	2.114	2.1	0.13095	1.946
تحمل	متر	2464.8	2500	79.44296	-0.91
	ثانية	12.914	13.13	0.3787	-0.620

يتضح من جدول (٣) ان معامل الالتواء تراوح ما بين (0.620 - : 0.946) اي انه انحصر ما بين  $\pm 3$  ان البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا مما يدل علي تجانس عينه البحث في متغيرات الصفات البدنية.



شكل (٢) يوضح انحصار المتغيرات ما بين  $\pm 3$

## أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تناولت أدوات ووسائل جمع البيانات التي إستخدمت فى قياس متغيرات مشابهة لمتغيرات الدراسة من اختبارات فسيولوجية واختبارات بدنية و مهارية لقياس هذه الصفات لأفراد العينة قيد البحث، والتعرف على كيفية إعداد إستمارات وبطاقات تسجيل البيانات وذلك لأجل جمع البيانات الخام تمهيداً لإجراء المعاملات الإحصائية والحصول على النتائج لعرضها وتفسيرها ومناقشتها، وقد وجد الباحث أنه لا بد من توافر بعض الشروط فى أدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة ألا وهي :

### • الشروط اللازم توافرها في أدوات ووسائل جمع البيانات :

- أن تتوافر فيها المعايير العلمية (الصدق والثبات).
- فاعليتها فى قياس ما وضعت من أجله من جوانب متعددة للدراسة.
- سهولة الإستخدام وإمكانية التنفيذ.
- أن يكون أجمع على إستخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية.

### • السجلات :

إستعان الباحث بالسجلات الموجودة بالنادى للحصول على بعض البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث وهى:

- عدد اللاعبين المقيدون بالفريق الاول بالنادى.
- الإطلاع على السجلات الطبية للتأكد من خلو أفراد العينة من أى إصابة تمنع من إشتراكهم بالبرنامج التدريبي.

### • استمارات التسجيل وتفرغ البيانات :

- إستمارة تسجيل بيانات متغيرات النمو "تجانس العينة". مرفق(١)
- إستمارة تفرغ وتسجيل درجات القياسات البدنية. مرفق(٢)

• الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أولاً : الأدوات المستخدمة في البحث :

- ملعب للتدريب.
- حواجز وأقماع وكرات طبية وأطواق و أحبال مطاطية و سلم رشاقة.
- كرات سويسرية شريط قياس وعلامات لاصقة.
- ترامبولين صغير
- مسطرة مدرجة.
- ساعة إيقاف وصفارة.
- بارشوات السرعة.
- صندوق مقسم

ثانياً : الأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الريستاميتتر.
- كاميرا فيديو (SONY).
- ميزان طبي.
- جهاز كمبيوتر p4.
- طابعة ليزر hp1200 .
- ماسح ضوئي "scanner".

• الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

• قياسات متغيرات النمو :

- العمر الزمني:

حصل الباحث على العمر الزمني لجميع أفراد العينة وذلك من واقع السجلات لكل لاعب بالنادي من خلال معرفة تاريخ الميلاد وحساب العمر لأقرب سنة.

### - الطول والوزن:

قام الباحث باستخدام جهاز الرستاميتير **Restameter** لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر، والوزن بالكيلو جرام .

### • الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث: مرفق ( 3 )

#### جدول (٤)

#### الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس
١	تحمل هوائي	أختبار YO-YO TEST	متر
٢	تحمل سرعة	أختبار ٥ x ٣٠ متر مع ٣٠ ث راحة	ثانية
٣	قوة مميزة بالسرعة	أختبار الوثب العريض من الثبات	سم

### • الدراسات الاستطلاعية :

نظرا لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء أكثر من دراسة استطلاعية ميدانية عملية وتطبيقية وذلك لاستكشاف ما يمكن من سلبيات يمكن علاجها قبل البدء في تنفيذ التجربة الأساسية، وللوصول إلي معاملات علمية عالية للاختبارات المستخدمة، من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

### • الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى خلال الفترة من ٢٠٢١/٩/١م إلى ٢٠٢١/٩/٢م، هدفت إلي:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تحديد مدى ملائمة وصلاحية المكان المستخدم في تنفيذ الوحدات التدريبية.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات والاختبارات ودقة التسجيل.

قد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية الأولى عن الآتي:

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تم تحديد مدى ملائمة وصلاحية المكان المستخدم في تنفيذ الوحدات التدريبية.
- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات والاختبارات ودقة التسجيل.

**• إجراءات التطبيق :**

**• القياسات القبلية**

تم إجراء القياسات القبلية على أفراد عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية في الفترة من ٢٠٢١/٩/١٥ م إلي ٢٠٢١/٩/١٦ م ، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبلية.

**جدول (٥)**

**التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبلية**

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	التوقيت
٣	السبت	٢٠٢١/٩/١٦-١٥	البدنية	١٠ صباحا

**• راعي الباحث في إجراء القياسات ما يلي:**

- أن يتم إجراء القياسات في ظروف مماثلة لجميع أفراد العينة وفي نفس التوقيت.
- استخدام أدوات قياس واحدة لجميع أفراد العينة.

**• تجربة البحث الأساسية**

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت على النحو التالي:

خضعت أفراد العينة الأساسية لبرنامج موحد في كل محتوياته المقترحة من حيث الشدات والاحجام داخل الجرعات التدريبية ، الذي طبق من قبل الباحث على لاعبي الفريق الاول بنادى دكرنس وذلك لمدة اسبوعين بواقع ١٢ جرعة تدريبية في الفترة من ٢٠٢١/٩/١٧ م إلى ٢٠٢١/٩/٣٠ م.

• خطوات تصميم البرنامج التدريبي :  
بناء على تحليل البرامج التدريبية لفترة التهيئة والتي أشارت إليها المراجع العلمية والدراسات  
المرجعية والتي منها دراسة " بيلتران فالس واخرون Reyes beltran – valls et al (٢٠٢٠م), ودراسة تامر عماد درويش (٢٠١٦) (٩ : ٥٦) : (٣ : ١٥)

• اتبع الباحث الخطوات التالية عند تصميم فترة التهيئة القمية للاعبين كرة القدم :  
أسس ومعايير بناء فترة التهيئة:

- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل المختلفة.
- مراعاة المدة الأمثل لفترة التهيئة دون فقد التكييفات المكتسبات.
- مراعاة شدة التدريب الواجب الوصول إليها خلال التهيئة.
- تحديد الفترة الزمنية للجرعة التدريبية.

• الأسس التي قام الباحث بمراعاتها عند تطبيق التجربة: مرفق ( ٤ )

- خصائص الحمل الموجه الى تطوير الكفاءة البدنية من خلال مكتسبات فترة التهيئة :  
تم تطبيق الاستراتيجية التهيئة الخطية ( المستقيمة ) بواقع (١٤) يوم، نفذ خلالهم ١٢ جرعة  
تدريبية وبزمن

من ٥٠ : ١٢٠ دقيقة للجرعة التدريبية خلال فترة التهيئة القمية.

- تم تنفيذ الأحماء الموحد في الجرعات التدريبية على مجموعات البحث الاثنيين باستخدام  
كل من الاستراتيجية الأولى والثانية بحمل هوائي شدته ٣٠٪ - ٥٠ ٪ والذي احتوى على  
تدريبات تسهم في رفع حرارة الجسم وتهيئة العضلات الخاصة للعمل وفقا للمسارات الحركية  
بزمن قدره ١٠ ق وخارج الزمن الرئيسي للجرعة التدريبية.

- ثم تم تنفيذ الجزء الرئيسي والذي اشتمل على تدريبات الاعداد العام لمجموعات البحث  
والذي استهدف محتواه معظم اجزاء الجسم

ثم تم تطبيق المتغير التجريبي ( الاستراتيجية المستخدمة ) لكل عناصر الفريق ، مراعى شدة التدريب من حيث الخصائص والمحتوى للاحتفاظ بالمكتسبات التدريبية وتعزيزها خلال فترة التهدئة .

في جزء الاعداد الخاص من الجرعات التدريبية للمجموعة التجريبية، والذي اشتمل أيضا على جزء التدريب على التكنيك والتكتك الخاص بمراكز وطرق اللعب المختلفة هجوميا ودفاعيا بمعدلات مختلفة من السرعة والذي يتنافس فيه اللاعبين في مواقف اللعب المختلفة.

**مصطلحات تم استخدامها داخل برنامج إستراتيجيات التهدئة :**

- **End**: تدريبات تحمل.
- **End 1**: تدريبات تحمل خاص.
- **Ta**: أداء عمل تكتيكي.
- **P**: تدريب القدرة.
- **Rest**: راحة .
- **S**: سرعات .

وتم تنفيذ الجزء الخاص بالتهدئة الموحد في الوحدات التدريبية للمجموعة قيد البحث والذي يحتوى على تمرينات تساهم في استعادة الشفاء مثل المرجحات والاطالات بزمن قدره ٥ دقائق

**• القياسات البعدية Dimensional measurements**

تم إجراء القياسات البعدية علي أفراد عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية في الفترة من ٢٠٢١/١٠/١م إلى ٢٠٢١/١٠/٢م، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

**جدول رقم (٦)**

**التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.**

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	التوقيت
١	الجمعة	٢٠٢١/ ١٠/٢-١	البدنية	٥ مساء

وقد راعي الباحث تطبيق نفس شروط إجراء الاختبارات التي تمت في القياس القبلي ثم قام بجمع النتائج بدقة بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات وقام بجدولتها وتنظيمها استعداداً لمعالجتها إحصائياً.

### جدول (٧)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ( للمجموعة التجريبية ) في متغيرات الدراسة

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س̄	ع±	س̄	ع±			
تحمل كم	متر	2469.33	89.71	2472.13	89.87	-2.8٠	-0.08	0.11
تحمل زمن	ثانية	12.92	0.40	13.08	0.43	-0.16	-1.10	1.31
٥ x ٣٠ متر مع ٣٠ ث راحة	ثانية	4.59	0.04	4.517	0.08	0.08	3.28	-1.78
الوثب للأمام من الثبات	سم	2.14	0.15	2.44	0.32	٠,٢٩	-5.34	١٣,٨٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ =

يوضح جدول (٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (-٠.٣٤ : ٣.٢٨) وكانت قيمتها الجدولية أكبر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات بينما إنحصرت نسبة التحسن بين القياسين (-١.٧٨ : ١٣.٨٨) .

#### • المعالجات الإحصائية :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة "Microsoft office" والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" ، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:



- المتوسط الحسابي. Mean Arithmetic
- الوسيط. Median
- الانحراف المعياري. Deviation Standard
- النسب المئوية للتحسن % . progress percent
- عرض النتائج ومناقشتها :

يتضح من الجدول رقم (٧) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة (التجريبية) في متغيرات الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.28) وكانت نسبة التحسن (-1.78) في متغير تحمل السرعة ، وكذلك وفي متغير (القدرة) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (-5.34) وكانت نسبة التحسن ( ١٣.٨٨ ) ، ، ومتغير (التحمل) بلغت قيمة "ت" المحسوبة (-0.08) وكانت نسبة التحسن (0.11) بالنسبة للمسافة ، حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للزمن (-1.10) وكانت نسبة التحسن ( 1.31 ) ، ويشير الباحث إلى أن تلك النتيجة تدل على أن هناك تأثير إيجابي نتج عن استخدام استراتيجيات التهيئة القمية المتدرجة بطيئة، على بعض المتغيرات قيد البحث .

ويعزو الباحث هذه النتيجة في بعض المكتسبات التدريبية سواء البدنية و المهارية والوظيفية إلى استخدام استراتيجيات التهيئة المتدرجة بطيئة وبما تتميز به من ديناميكية في الحمل خلال الفترة المستخدمة والعلاقة بين الشدة والحجم دخل الفترة و أسلوب الهبوط بالحمل المستخدم خلال الفترة التي تسبق المنافسة.

وبعضد هذه النتيجة ما أشار إليه محمد القط (٢٠١٣م) . أن التحديد الجيد لفترة التهيئة القمية وخصائصها بحيث تكون جاهزة وكافية لأحداث التأثير المطلوب ،أنه يجب على المدربين أن يحددوا الحجم الذي ينخفض في حمل التدريب عند حساب متغيرات التدريب خلال فترة التهيئة والتي تتمثل في الفترة الزمنية وعدد الوحدات التدريبية وأسلوب الانخفاض بالحمل وشدته ( ٨ : ٣٥ )

كما يشير ماك نيلي ، D ، Mc Neely E ، Sandler ( 2007 ) أن استخدام أساليب التهيئة للرياضيين التي تتميز بالقوة والسرعة أظهرت تحسن في الأداء وقدرات اللاعبين ومستوياتهم . ( ١٠ : ٤٥ )

كما يتفق بيلتران فالس وآخرون (Reyes beltran – valls et al 2020) أن استخدام استراتيجية التهدئة المتدرجة وبما تتميز به من ديناميكية في الحمل ظهرت تحسن في القوة بشكل ملحوظ وتحسن في التسارع , تغير الاتجاه لم يظهر تغيرات كبيرة , وان استخدام برنامج تدريبي مدته اسبوعان ليكون استراتيجية دورية وفعالة لزيادة القوة لعضلات وتسريعها , وتقليل الاجهاد لدي لاعبي كرة القدم ( ٨ : ١٩ )

كما يعضد هذه النتائج مارينو كريسيبي وآخرون (Marino krespi – valls et al 2019) م) ان استخدام استراتيجية التهدئة المتدرجة ادت الي احدث تغيرات اكبر الي حد ما خاصة في الركض السريع والركض للأمام والجري البطي والمتوسط . ( ١١ : ٣٢ )

وبذلك يتم الاجابة عن التساؤل إحصائيا والذي مفاده هل توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في المتغيرات البدنية ( تحمل السرعة , التحمل , القدرة ) باستخدام استراتيجية التهدئة المستقيمة علي المجموعة التجريبية قيد البحث ؟

#### • الإستنتاجات والتوصيات

##### أولا : الإستنتاجات :-

في ضوء أهداف البحث وفروضه , عينة البحث , والمنهج المستخدم , وتحليل البيانات إحصائيا , واستنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث ومناقشتها , توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية :

- ١- إن استخدام استراتيجية التهدئة الخطية ( المستقيمة ) في المتغيرات البدنية حيث جات نسبة التحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي (١.٨٦- : ١٣.٨٨ %).
- ٢- إن استخدام استراتيجية التهدئة الخطية ( المستقيمة ) له تأثير إيجابي علي المتغير تحمل السرعة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.28) وكانت نسبة التحسن (-1.78) .
- ٣- إن استخدام استراتيجية التهدئة الخطية ( المستقيمة ) له تأثير إيجابي علي المتغير التحمل الدوري التنفسي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (-0.08) وكانت نسبة التحسن (0.11) بالنسبة للمسافة , حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للزمن (-1.10) وكانت نسبة التحسن (1.31) .
- ٤- إن استخدام استراتيجية التهدئة الخطية ( المستقيمة ) له تأثير إيجابي علي متغير القدرة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (- 5.34) وكانت نسبة التحسن ( ١٣.٨٨ ) .

### ثانياً : التوصيات :-

فى ضوء الإجراءات التى تمت فى هذه الدراسة وفى حدود عينة البحث المختارة وإستناداً إلى النتائج التى آلت إليها هذه الدراسة يمكن أن نوصى بما يلي:

#### بالنسبة للمدربين:

- ضرورة الاهتمام من قبل القائمين على العملية التدريبية و المجال التطبيقى بمرحلة التهيئة فى عملية التخطيط للموسم الرياضى.
- ضرورة المحافظة على شدة التدريب خلال فترة التهيئة للمحافظة على التكييفات والمكتسبات التدريبية.
- ضرورة التعرف على أن عامل الوقت داخل الموسم هو درجة نجاح فترة التهيئة.

#### بالنسبة للباحثين:

- إجراء دراسات باستخدام ( التهيئة المتدرجة - التهيئة المنتظمة ) للوقوف على افضل استراتيجية لاستخدامها .
- إجراء دراسات على أساليب من التهيئة بفترات زمنية مختلفة.
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل السنية المختلفة .
- يفضل استخدام قياسات فسيولوجية للدلالة على عمليات عدم فقد المكتسبات الفسيولوجية لإجهزة الجسم والتي توضح معامل التغير فى الحالة الفسيولوجية.

## - قائمة المراجع

### أولا : المراجع العربية :

- ١- أحمد سعد قطب (٢٠١٠م): تأثير استخدام اسلوبين من التهدئة على المستوى الرقمي لسياحي السرعة مرحلتي ١٢ , ١٣ سنة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية .
- ٢- بهاء الدين سلامة (١٩٩٤م) :فسيولوجيا الرياضة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- تامر عماد درويش (٢٠١٦) : تأثير استخدام استراتيجيات مختلفة للتهدئة القمية على بعض المكتسبات التدريبية لمصارعى الدرجة الأولى بحث منشور، المجلة العلمية المتخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٤- عماد الدين عباس (٢٠٠٥م) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الالعاب الجماعية ( نظريات - تطبيقات )، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- ٥- عويس أحمد الجبالي (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي "النظرية والتطبيق " ط٤، دار GMS للنشر، القاهرة .
- ٦- محمد عبدالستار محمود (٢٠٠٥م): تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
- ٧- محمد عبدالله محمد (٢٠٢١) دراسة مقارنة لتاثير بعض أساليب التهدئة القمية علي المستوى الرقمي لسباحي الحرة للناشئين رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- ٨- محمد على القط (٢٠١٣م): التهدئة القمية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 9- **rayes . beltran** , ( 2020) : school of helalth and sport sciences  
( EUSES) rovira I virgili university , tarragona spain . pmid :  
28704316.
- 10- **Mc Neely E , Sandler , D** , ( 2007 ) Tepering for endurance  
athletes strength , cond J 29 : 18
- 11- **Marino krespi – valls et al** (2019 ) university of sp;it , faculty of  
kinesiology , spit , Croatia DOI 10.26773