

تأثير تمارين مهاريه في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبات كرة قدم الصالات

أ. د زهير قاسم الخشاب

م.م نغم مؤيد الراشدي

ملخص البحث

يهدف البحث الى الكشف عن:

1- اثر التمارين المهارية في بعض من القدرات البدنية الخاصة للاعبات كرة قدم الصالات

ولتحقق من اهداف البحث وضع الباحثان الفروض الآتية:

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في عدد من القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي

2- أجرت الدراسة على عينة من لاعبات نادي القوش الرياضي بكرة قدم الصالات لفئة الشابات البالغ عددهن (23) لاعبة ثم قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية بعد التعديل اختبارات القدرات البدنية التي تضم (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، سرعة استجابة) .استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، (ت) للعينات المرتبطة و(ت) للعينات الغير مرتبطة ، معامل الاختلاف ، معامل الالتواء .

الاستنتاجات :1- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين المهارية خلال المنهاج التدريبي تطورا في القدرات البدنية اعلاه أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من المدرب

من خلال الاستنتاجات نوصي بما يلي :

4.إجراء بحوث ودراسات مشابهة على الفئات العمرية المختلفة ولقدرات بدنية أخرى .

The effect of skill exercises on some of the special physical abilities for futsal female players

Assistant lecturer Nagham Mu'ayyad

Prof. Dr. Zuhair Qasim AlKhashaab

Abstract

So the research aimed at the following:

1- The aims of a training and skill course on a number of the physical capabilities for the futsal female players.

To accomplish the objectives of the research, the two researchers put forward the following hypotheses:

1- There are statistically significant differences between the results of the pretests and posttests in a number of the physical abilities for the experimental group in favor of the posttest.

The study was applied on a sample of AlQush Futsal Club, the young category and the number of the female players was (23) players Then the two researchers conducted the pretests after modifying the physical abilities tests which include: (the explosive speed, power distinguished by speed, fitness, transitional speed, kinetic speed and the speed of response).

Conclusions

1- The experimental group which used the skill exercises during the training achieved a development in the following physical abilities: (legs explosive speed, power distinguished by speed for the controlling leg, fitness, kinetic speed, transitional speed and the speed of response.

they recommend the following:

1- Conducting similar researches and studies on different age categories and for other physical abilities.

1. التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن التخطيط للتدريب في كرة قدم الصالات يجب أن يبنى على أساس الواجبات المطلوبة من اللاعبين (اللاعبات) تنفيذها وهذا لن يتحقق الا باعتماد نظم وقوانين وقواعد ونظريات تتركز على المعارف والخبرات الميدانية والتحليل والتقصي التي تتناسب مع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف واستثمار كل ما يمكن أن يؤثر ايجابيا باللاعبات للارتقاء بمستواهن المهاري والبدني والوظيفي وبانتشار لعبة كرة قدم الصالات في العالم وتطورها في كل جوانبها البدنية والمهارية والخططية ولوجود الترابط في كل هذه الجوانب بات مهما تخطي كل الصعاب في تدريبها، وخاصة فيما يتعلق بكرة قدم الصالات للنساء حيث تعتبر حديثة الانتشار في قطرنا فهي تحتاج الى تخطي كل الأمور التقليدية في التدريب ومحاولة المدربين في توجيه فكرهم في تقديم هذه اللعبة للسيدات بهدف رفع مستوى الأعداد البدني والمهاري ولأنهما أساس الأداء وركن أساسي في اللعبة .

وهنا ظهرت أهمية البحث في وضع منهاج تدريبي مهاري يعتمد على مجموعة من التمارين تشبه إلى حد كبير ماتوديه اللاعب في الملعب من أداء مهاري بالكرة والحركة بدون كرة واخذ الفراغ والأمر الآخر الأكثر أهمية هو تعديل بعض الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة قدم الصالات لتتلاءم مع اللاعبات فضلا عن

انه البحث الأول الذي يتناول التدريب الرياضي في كرة القدم للصالات للنساء والذي يامل الباحثان من خلاله تقديم دراسة علمية تساعد في تطوير لعبة كرة قدم الصالات للنساء.

2-1 مشكلة البحث

أن الهدف الأساسي من عملية التدريب الرياضي هو محاولة إيصال اللاعب (اللاعب) إلى التكامل في الأداء الرياضي وتحقيق النتائج باستخدام أفضل الطرق والوسائل العلمية الأخرى .

وفي كرة قدم الصالات فان (اللاعب) تقوم بأداء حركات اللعب المختلفة بالكرة وبدونها طيلة فترة المباراة ،وهذا يتطلب منها قدرا جيدا من القدرات البدنية الى جانب القدرات الاخرى .

ومن خلال تحليل مباريات كرة قدم الصالات والمشاهدة الميدانية لبعض المباريات لاحظ الباحثان أن حركة اللاعبين في الملعب تعتمد بدرجة كبيرة على المهارات الأساسية العالية التي يجب أن تمتلكها اللاعب والتي تمكنها من التغلب على الفريق المنافس وان اللاعبين عليهن الركض المستمر في الملعب لغرض تحقيق الواجبات الدفاعية والهجومية سواء كان ذلك في حالة حيازة الكرة او عند فقدانها

ومن هنا برزت مشكلة البحث في التفكير جديا في كيفية تطوير القدرات البدنية للاعبين من خلال مناهج تدريبي يعتمد على مجموعة مختارة من التمارين التي تعمل على تحقيق اهداف البحث.

3-1 اهداف البحث

1- التعرف على اثر التمارين المهارية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة قدم الصالات

2- التعرف على الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة للقدرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات

4-1 فروض البحث

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في عدد من القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعيدة للقدرات البدنية الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث

1-المجال البشري : لاعبات نادي القوش الرياضي بأعمار (16-19)سنة (حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم)

2-المجال المكاني :ملعب نادي القوش الرياضي .

3- المجال الزماني : 2012/7/10 ولغاية 2013 /6/27

2- الدراسات النظرية

2-1 كرة قدم الصالات

كرة قدم للصالات هي واحدة من الألعاب الرياضية التي لاقت شعبية واسعة في معظم دول العالم وهي من الألعاب التي تمتاز بطابع الإثارة والمتعة، حيث نشأت هذه اللعبة في دول أمريكا الجنوبية (الأورغواي) في مدينة مونتيفيديو عام (1930). وكذلك في مدينة ساو بالو البرازيلية حيث انتشرت القواعد الأولى لها في هذه المدينة عام (1936). أما في إسبانيا عرفت بفوت بولا سال (الإسبانية) وتعني كرة القدم في قاعة كبيرة. وكرة الصالات في البرتغال هي اختصار للعبارة البرتغالية (ULBALL)، (http://www.fual.net84./his). وعلى اثر الخلاف بين الـ (FIFA) والـ (FIFUSA)

اتفقت الإدارة العليا لهما على صياغة الكلمة (FUT-SAL) سنة (1985).

<http://futsalplus.com.au/aboutfutsal.htm>

2-2 القدرات البدنية :

لقد اخذ هذا المفهوم يعني في مجال التدريب الرياضي عدة مسميات ومنها القدرات الحركية والقدرات الفسيولوجية والعناصر البدنية والعناصر الحركية والعناصر الفسيولوجية. (David john; 2002;8).

والقدرات البدنية بمفهومها العام ، "هي مفهوم متعدد الجوانب ترتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية". (عبد الخالق ، 2003 ، 85)، وتعرف القدرات البدنية الخاصة : (بأنها العناصر والصفات البدنية والفسيولوجية التي تولد مع الإنسان وتنمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد في الحياة) (زيد، 2003 ، 36)

2-2-1 القوة الانفجارية

أن القوة الانفجارية عنصر أساسي وضروري في الأداء المهاري فهي تظهر عند ركل الكرة سواء في التهديف أو المناولة كما تظهر في حالات القفز للأعلى للعب الكرة بالرأس والانطلاقات السريعة المفاجئة للحاق بالكرة أو اخذ الفراغ وفي حالات العودة السريعة للدفاع. وطبيعة لعبة كرة قدم الصالات تتمثل في أهمية العنصرين المكونين لها في هذه اللعبة إذ تظهر الحاجة للقوة والسرعة في الأداء كعنصري منفصلين في الكثير من مواقف اللعب وكذلك تظهر الحاجة لدمجهما كقوة انفجارية في حالات عديدة كضرب الكرة للتمرير أو ضرب الكرة بقوة أثناء التهديف أو حالات الوثب في بعض الأحيان لضرب الكرة بالرأس. (كامل، 2012، 37) .

2-2-2 القوة المميزة بالسرعة

تعد من القدرات البدنية الأساسية التي تركز عليها الكثير من الفعاليات الرياضية لاسيما كرة القدم للصالات، وتتركب من صفتي القوة والسرعة والتي يمكن من خلالها تحسين الأداء المهاري والخططي وسرعة أداء اللعبة في الدفاع والهجوم وكذلك سرعة التمرير والاستلام وسرعة الأداء لبعض المهارات في الدفاع والهجوم وبالتالي الوصول الى أفضل النتائج في كرة القدم". (نافع ، 2010 ، 6)

2-2-3 السرعة الحركية

للسرعة الحركية أهمية كبيرة في الفعاليات الرياضية المختلفة وذلك لتأثيرها على أداء الحركات المختلفة ففي كرة قدم الصالات يظهر ذلك واضحا تبعا للمواقف المتغيرة الكثيرة التي تحدث في أرجاء الملعب كافة ومن مكان لآخر" . (كامل، 2012، 36) ويقصد بالسرعة الحركية للاعب مع الكرة وقابليته للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبروا حدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون كرة ولكنها تتوقف على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها وأنها مع الكرة يحددها تطور الصفات البدنية وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة الى أخرى". (عاشور ، 2009، 292)

2-2-4 السرعة الانتقالية

يرى الزهيري (2009) "أن عنصر السرعة الانتقالية من العناصر ذات الأهمية الكبيرة لدى لاعبي كرة قدم الصالات أذ أن جميع أفعال اللعب من هجوم ودفاع تتم من جراء استخدام السرعة الانتقالية وكذلك بعدها صفة مميزة في اللعبة كونها تمكن اللاعب من التغلب على المنافس في كثير من مواقف اللعب.(الزهيري، 2009، 29)

2-2-5 سرعة الاستجابة الحركية

تلعب سرعة الاستجابة دورا حاسما في الكثير من الألعاب الرياضية وفي كثير من الأحيان تكون السبب في حسم الكثير من المواقف حيث إنها تعد من القدرات البدنية في غاية الأهمية في الألعاب الرياضية كافة وتؤدي سرعة الاستجابة الحركية دورا حاسما في كرة قدم الصالات أذ أنها تحسم الكثير من المواقف لان هذه المواقف تحدث في اغلب الأحيان في مساحة صغيرة نسبيا ومن ثم فإنها تؤدي دورا مهما في نتيجة المباراة". (كامل، 2012، 35)

2-2-6 الرشاقة

لاعب كرة القدم يحتاج الى الرشاقة في محاولة منه النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في

أطار واحد أو التغير من مهارة إلى أخرى أو التغير من سرعته واتجاهه في إيقاع سليم على الأرض أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية وهي التي يستطيع اللاعب من خلالها تغيير وضع جسمه وحركاته لتأدية حركات أخرى وفقا لظروف اللعبة مثل التغير من الجري إلى الوثب لضرب الكرة بالرأس أو تغيير أوضاع جسمه من اتجاه لآخر أثناء المراوغة . (محمود ، 2011، 42-43)، وعرفها (VANIER) (1994) "هي القابلية على سرعة التحرك والتوقف وتغير الاتجاه". (vaNIER, 1994. 225)

3. إجراءات البحث

3-1 منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته ومشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من لاعبات اندية الدوري الممتاز وقد اختار الباحثان العينة متمثلة بنادي القوش الرياضي بكرة قدم الصالات لفئة الشابات البالغ عددهن (23) لاعبة والمشارك بدوري أندية الدوري الممتاز للموسم الكروي (2011-2012) وتراوحت أعمارهن بين (16-19) سنة وتكونت عينة البحث من (20 لاعبة) يمثلن نسبة (87%) من مجتمع البحث وقد قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام طريقة الاختيار العشوائي بالقرعة وبواقع (10) لاعبات لكل مجموعة .

والجدول (1) يبين مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبات المستبعدات من عينة البحث.

الجدول (1)

معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

العدد/النسبة المئوية	العدد	النسب المئوية
المتغيرات		
عينة البحث	20	87%
اللاعبات المستبعدات	3	13%
مجتمع البحث	23	100%

3-3 تحديد القدرات البدنية واختباراتها:

3-3-1 تحديد القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم للصالات :

لغرض تحديد القدرات البدنية الخاصة بكرة قدم الصالات. تم تصميم استمارة استبيان وتم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) ملحق (2) لغرض تحديد القدرات البدنية المهمة للاعبات كرة قدم الصالات وبعد جمع الاستبيانات وتحليلها تم اختيار القدرات البدنية الخاصة التي حازت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من اتفاق الخبراء فما فوق إذ يشير (بلوم وآخرون) "انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين " (بلوم وآخرون ، 1983 ، 126). وقد حازت قدرات (الرشاقة ، القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية) على 100% و (سرعة الاستجابة ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) على 94% والسرعة الحركية على 89%

3-3-2 تحديد الاختبارات للقدرات البدنية :

بعد تحديد القدرات البدنية بكرة قدم الصالات قامت الباحثان بإعداد استمارة استبيان لغرض تحديد أهم الاختبارات الملائمة للقدرات البدنية وتم عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين ملحق (2). وبعد جمع البيانات وتفريغها تم استخلاص أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية المتعلقة بالبحث والتي حازت على نسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين. وكما يلي:

1. اختبار الركض عكس الإشارة لقياس سرعة الاستجابة حاز على 96%.

2. اختبار (10) قفزات بالتعاقب كلتا الرجلين لا بعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة 92% .

3. اختبار الركض (20 متر) من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية 92% .

4. اختبار الجري باتجاهات مختلفة حول (5) شواخص لقياس الرشاقة 88% .

5. اختبار تدوير الرجلين حول كرة قدم خماسي لقياس السرعة الحركية للرجلين 80% .

6. اختبار دفع الكرة الطبية زنة (5,1) كغم مستقرة على جهاز لأبعد مسافة ممكنة بكل رجل على حدة لقياس القوة الانفجارية للرجلين وحاز على 76% . (مصدر الاختبارات الزهيري ، 2009)

3-3-3 المواصفات والأسس العلمية للاختبارات :

بالنسبة للاختبارات التي استخدمت في البحث الحالي هي اختبارات تطبق لأول مرة على اللاعبات لأنها مقننة أصلا للذكور وليس للإناث (عدا اختبار القوة المميزة بالسرعة) لهذا قام الباحثان بإجراء ملائمة وتعديل للاختبارات البدنية وأجراء المعاملات العلمية لهذه الاختبارات من (صدق وموضوعية وثبات) وكما يلي:

1. تطبيق الاختبارات على عينة البحث لمعرفة مدى ملائمتها

2. تعديل بعض الاجراءات سواء في المسافة او الزمن او التنفيذ بما يلائم العينة

3. اجراء المعاملات العلمية على الاختبارات المعدلة من صدق وثبات وموضوعية للتأكد من ملائمتها للاعبات ، والجدول (2) يوضح ذلك .

المتغيرات	الاختبارات	الصدق الظاهري	الصدق الذاتي	الموضوعية	الثبات	معامل الالتواء
الرشاقة	اختبار الركض باتجاهات مختلفة حول (5) شواخص	88%	0.91	1	0.84	0.81-
القوة الانفجارية	دفع الكرة الطبية زنة (1,5) كغم مستقرة على جهاز لأبعد مسافة ممكنة بكل رجل على حدة	76%	0.93	1	0.88	0.64
السرعة الانتقالية	اختبار ركض (20م) من بداية متحركة	92%	0.89	1	0.80	0.89
السرعة الحركية	تدوير الرجلين حول كرة قدم الصالات	80%	0.88	1	0.79	0.51
سرعة الاستجابة الحركية	ركض عكس الإشارة	96%	0.90	1	0.82	0.04-
القوة المميزة بالسرعة	تعاقب بكلتا الرجلين قفزين لأبعد مسافة	92%	0.94	1	0.89	0.63

الجدول (2) يبين المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية

3-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

3-4-1 تجانس العينة :

ولتحقيق ذلك قام الباحثان بإجراء عملية التجانس لضبط المتغيرات الآتية:

- العمر الزمني(مقاساً بالشهر)، الطول مقاساً(لأقرب سنتمتر)، الوزن مقاساً(لأقرب غم)

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية لمجموعتي البحث في متغيرات(العمر، الطول، الوزن)

قيمة ت جدولية	قيمة ت المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم إحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
2.10	0.55	1.26	17.40	1.15	17.70	سنة	العمر
	0.19	6.30	163.00	7.15	162.4	سم	الطول
	0.585	6.00	53.30	8.98	55.30	كغم	الوزن

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ أمام درجة حرية (18)

من الجدول (3) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة لقياسات (العمر ، الطول ، الوزن) كانت على التوالي (0,55، 0,19، 0,585) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,10) أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وهذا يشير إلى تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

3-4-2 تكافؤ العينة :

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات القدرات البدنية التي تم الاعتماد عليها بالبحث والتي ذكرت آنفا وكما هو مبين في الجدول (4)

الجدول (4)

يبين المعالم الإحصائية لمجموعي البحث في القدرات البدنية المعتمدة لغرض التكافؤ

قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مجموعة ظابطة		مجموعة تجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		±ع	+س	±ع	+س		القدرات البدنية
2.10	0.13	1.63	4.54	1.14	4.45	متر	قوة انفجارية للرجلين (الرجل اللاعبة)
	0.25	1.97	53.42	0.94	5.60	متر	قوة انفجارية للرجلين (الرجل الغير لاعبة)
	0.31	0.49	6.89	0.49	6.82	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	0.19	0.57	6.49	0.41	6.44	ثانية	الرشاقة
	1.27	0.41	3.78	0.34	3.74	ثانية	السرعة الانتقالية
	0.56	1.17	7.66	1.12	7.59	ثانية	السرعة الحركية
	0.69	0.24	3.66	0.34	3.79	ثانية	سرعة الاستجابة

* قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وعند درجة حرية (18)

من الجدول (13) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات (القوة الانفجارية (للرجل المسيطرة) ، القوة الانفجارية (الرجل الغير مسيطرة) ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، سرعة الاستجابة) وكانت على التوالي:

(0.13 ، 0.25 ، 0.31 ، 0.19 ، 0.27 ، 0.56 ، 0.96) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.10) أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الصفات .

3- 5 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

شريط قياس عدد (1) ، ساعات توقيت عدد(3) ، ميزان طبي عدد(1)،شواخص عدد(30)،

كرات قدم صالات عدد (10).

3- 6 وسائل جمع البيانات :

تحليل المحتوى ، الاختبارات والقياس ، الاستبيان ، المقابلة الشخصية.

7-3 التصميم التجريبي :

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي البعدي). (علاوي ، راتب ، 1999، 232) .

8-3 خطوات البحث الميدانية:

1-8-3 تصميم وتنفيذ المنهاج:

قام الباحثان بما يأتي في أثناء وضع المنهاج التدريبي :

اولاً: بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية وتحديد التمارين المهارية تم تصميم المنهاج التدريبي المهاري الملحق (1). تم وضع المنهاج التدريبي المقترح وبطريقة التدريب (الفتري المرتفع الشدة) بحيث ينسجم مع الفئة العمرية للشابات بأعمار (16-19) سنة ، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي وفعالية كرة قدم الصالات بصورة استبيان ملحق (2) وذلك للتعرف على مدى صلاحيته وملاءمته لهذه الفئة العمرية وقد حصلت الباحثة على موافقة أغلبية المختصين بنسبة اتفاق (75%) بعد الاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم العلمية بشأن (تعديل او حذف) بعض الفقرات في سبيل الاستخدام الأمثل لهذا المنهاج التدريبي وبما يعطي نتائج جيدة تخدم العملية التدريبية .

ثانياً: التجارب الاستطلاعية الخاصة بالتمارين المهارية

قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي أجرى الباحثان عدة تجارب استطلاعية على فريق نادي القوش الرياضي بكرة القدم للصالات والبالغ عددهن (20) لاعبة وكانت التجربة الأولى لتحديد الحد الأقصى للتكرار يوم (2013/12/14)، والتجربة الثانية يوم (2013/3/20) على عينة مؤلفة من (10) لاعبات اختبروا بالطريقة العمدية من مجتمع البحث لغرض التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان أثناء تنفيذ التمارين البدنية في المنهاج التدريبي. اما التجربة الثالثة فكانت إجراء وحدة تدريبية لعينة البحث الأساسية وبمساعدة فريق العمل المنفذ للمنهاج التدريبي وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة تعويد اللاعبات على الإحساس بالشدة المطلوبة .

2-8-3 الخطة الزمنية لتنفيذ المنهاج التدريبي

تضمن المنهاج التدريبي (32) وحدة تدريبية بطريقة التدريب الفتري المرتفع ، وقد استغرق تنفيذ المنهاج (8) أسابيع وكان في مرحلة الإعداد العام ، وزعت الوحدات التدريبية بواقع أربع وحدات تدريبية في كل أسبوع في أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الجمعة).

3-8-3 تنفيذ المنهاج التدريبي

تم تنفيذ المنهاج التدريبي بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وذلك للمدة من (2013/4/28) ولغاية (2013/6/21) ، وقد راعى الباحثان الخطوات الآتية في المنهاج التدريبي :

1-تموج حركة الحمل كان (1:3)

2-فترة دوام المنهاج التدريبي (8) أسابيع

3-عدد الوحدات في المنهاج التدريبي الأسبوعي(4) وحدات تدريبية

4-قام الباحثان بتطبيق المنهاج خلال فترة الأعداد المهاري في جزء من القسم الرئيسي خلال الوحدة

5- الشدة المستخدمة في المنهاج التدريبي شدة الأداء الأمثل للمهارة

6- جميع التمارين تؤدي بين لاعتين في وقت واحد.

7- لكل مهارة تمرينين تعاد خلال المنهاج التدريبي .

8- نسبة العمل الى الراحة بين التمارين (1 : 2)

9- المنهاج بأسلوب الإعادة والتكرار للمهارة ضمن الزمن المحدد للتمرين الواحد.

10- تم التحكم بدرجات الحمل من خلال الزيادة بالحجم مع الثبات بالشدة والراحة البيئية

وقد تم تنفيذ البحث على النحو التالي :

1-المجموعة التجريبية : طبقت المنهاج التدريبي المعد من الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد المتمثل ب مساعدة المدرب (رنا موفق).

2-المجموعة الضابطة: طبقت المنهاج المعد من المدرب .

3-8-4 الإجراءات النهائية للبحث :

3-8-5 اختبارات القدرات البدنية القبلية : تم تطبيقها بتاريخ (2013/4/26)

3-8-6 تنفيذ الاختبارات البعدية (التجربة النهائية)

تم تنفيذ اختبارات القدرات البدنية بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي، لقياس مستوى التطور للقدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ (2013/6/23) وبنفس ترتيب الاختبارات القبلية.

3- 9 أوسائل الإحصائية :

1- الوسط الحسابي، 2- الانحراف المعياري، 3- اختبار (ت) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة، 4-معامل الارتباط (بيرسون) ، 5-معامل الاختلاف ،-معامل الالتواء (التكريري والعبيدي ،1999، 111)

4-عرض ومناقشة النتائج

4- 1 عرض النتائج

4-1- 1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة لتجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة قدم الصالات

الجدول (5)

يبين المعالم الإحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية في كرة قدم الصالات

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية
		±ع	+س	±ع	+س		
قوة الانفجارية للرجلين (الرجل اللاعبة)	متر	7.5	1.24	6.95	1.36	*7.59	2.26
قوة الانفجارية للرجلين (الرجل الغير لاعبة)	متر	5.60	0.94	6.62	0.77	*4.53	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	6.67	0.49	7.01	0.82	*11.76	
الرشاقة	ثانية	6.58	0.41	6.63	0.22	*4.70	
السرعة الانتقالية	ثانية	3.48	0.34	3.42	0.16	*2.81	
السرعة الحركية	ثانية	10.5	1.12	10.10	0.48	*5.85	
سرعة الاستجابة	ثانية	4.79	0.34	4.53	0.34	*5.10	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (9)

من الجدول (5) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات (القوة الانفجارية (للرجل اللاعبة) ، القوة الانفجارية (الرجل الغير لاعبة) ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، سرعة الاستجابة) وكانت على التوالي (7,59 ، 4,53 ، 11,76 ، 4,70 ، 2,81 ، 5,85 ، 5,10) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,26) أمام درجة حرية (9) وعند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في هذه القدرات البدنية .

و هذا يؤكد تطور الالعبات في المجموعة التجريبية و يمكن أعزاء ذلك إلى الأثر الايجابي للمنهاج التدريبي بتمارينه المهارية والذي اعتمد على التخطيط العلمي الذي اثبت فاعليته التي أدت إلى تحسن مستوى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية في اختبارها البعدي وهذا يتفق مع ما أشار إليه (McArdle,et.al)"ان خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب " (McArdle,et.al.1981,268)و يرى الباحثان أن احد العوامل الرئيسية المهمة في تطوير القدرات البدنية يعود إلى حدوث تكيفات فسيولوجية من خلال التخطيط العلمي والدقة في وضع التمارين التي تحقق أهداف البحث حيث راعى الباحثان أن تكون هذه التمرينات مشابهة لما تؤديه اللاعبة في الملعب من جهة ومراعاة الأسس العلمية للتدريب من جهة أخرى فضلا عن المدة التي استمرت ل (8 أسابيع) و بواقع أربع وحدات أسبوعيا قد ساهمت في أحداث هذا التطور وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد الفتاح 1994)"من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم و مستمر لفترة لا تقل عن (8-12) أسبوعا"(عبد الفتاح ,1994,42)بالإضافة إلى أن التدرج في الحمل التدريبي من خلال المنهاج الموضوع أسهم بشكل في تطور القدرات البدنية و هذا يتفق مع الحجار(1999)حيث ذكر " إن مبدأ التدرج في الحمل التدريبي يعد من العوامل الأساسية في نجاح المناهج التدريبية "(الحجار,1999)و يشير عبد الفتاح (2003) في هذا الصدد " لابد من زيادة التدرج بصورة تدريجية عن طريق تحديد الفترة اللازمة لحدوث التكيف على أن تكون هذه الزيادة في الحمل التدريبي مناسبة لمستوى و قدرات اللاعب بحيث لا يكون مقدار الزيادة كبير جدا أو صغير جدا "(عبد الفتاح 2003 ، 33) و مما سبق استعراضه من نتائج و تحليل و مناقشة للقدرات البدنية فان الباحثان بلخصان أعزاء هذا التطور إلى التقنين الصحيح للمنهج التدريبي الذي اعتمد على الأسس العلمية و دقة التمارين المهارية , إضافة إلى التزام عينة البحث بتطبيق كل التعليمات و الأمور الخاصة بالتمرينات المهارية الموجودة في المنهاج.

2-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة قدم الصالات

الجدول (6) يبين المعالم الإحصائية لمجموعة الضابطة في اختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات البدنية الخاصة بكرة قدم الصالات

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية
		±ع	±س	±ع	±س		
القدرات البدنية	قوة انفجارية للرجلين (الرجل اللاعبة)	4.54	1.63	4.81	1.49	1.82	2.26
	قوة انفجارية للرجلين (الرجل الغير لاعبة)	53.42	1.97	6.31	1.40	2.12	
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	6.89	0.49	7.71	1.54	1.48	
	الرشاقة	6.49	0.57	6.04	0.48	* 2.56	
	السرعة الانتقالية	3.78	0.41	3.64	0.22	1.76	
	السرعة الحركية	7.66	1.17	6.92	0.65	*2.52	
	سرعة الاستجابة	3.66	0.24	3.52	0.23	1.82	

* معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 ودرجة حرية (9)

من الجدول (6) يتبين ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات (القوة الانفجارية (للرجل اللاعبة) ، القوة الانفجارية (الرجل الغير لاعبة) ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، السرعة الانتقالية سرعة الاستجابة) وكانت على التوالي (1.82 ، 2.12 ، 1.48 ، 1.76 ، 1.82) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.26) أمام درجة حرية (9) وعند نسبة خطأ ≥ 0.05 وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار ألبعدي في هذه الاختبارات للقدرات البدنية. ويتبين من الجدول ذاته أن قيمة (ت) الجدولية المحسوبة لاختبارات (الرشاقة ، السرعة الحركية) وكانت (2.52 ، 2.56) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.26) أمام درجة حرية (9) وعند نسبة خطأ ≥ 0.05 وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في هذه الاختبارات .

من الجدول (6) يتبين عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قدرات (القوة الانفجارية للرجلين ، السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة).

ويمكن اعزاء ذلك الى اعتماد المدرب على نمط واحد في تنمية وتطوير القدرات البدنية وكذلك إلى التنظيم الغير دقيق في أداء الوحدات التدريبية . حيث أشار هارون " عدم التطور في المستوى البدني لدى اللاعبين يعود الى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدرب والذي لايعتمد على الأسس العلمية في تشكيل الحمل التدريبي وتوزيع درجاته" (هارون،1987، 69). ويتبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية لمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات (الرشاقة والسرعة الحركية) ويرى الباحثان أن التدريب مهما كان مستواه لا بد أن يطور المستوى لدى اللاعبين فكان لتركيز المدرب على التمارين البدنية والمهارية تخدم تطورهن في هاتان الصفتان فاستخدام تمارين بين الشواخص بكثرة كان له الأثر الكبير في تطوير الرشاقة للاعبات وسرعة الركض بالكرة أو بدون الكرة بين الشواخص أدى إلى تطور السرعة الحركية كذلك على الرغم من اداء التمرين لم يكن ضمن درجات الحمل التدريبي . وهذا ماكان يؤكد عليه المدرب في تمارينه خلال الوحدات التدريبية او اللعب الجماعي (لعب فريقيين) .

3-1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث في بعض القدرات البدنية بكرة قدم الصالات

الجدول (7)

يبين العالم الإحصائية للاختبارين البعديين في بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة قدم الصالات

قيمة ت الجدولية	قيمة المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		ع±	س+	ع±	س+		القدرات البدنية
2.10	*3.64	1.49	4.81	0.83	6.78	متر	قوة انفجارية للرجلين (الرجل لاعبة)
	0.61	1.40	6.31	0.77	6.62	متر	قوة انفجارية للرجلين (الرجل الغير لاعبة)
	*5.94	1.54	7.71	0.82	11.01	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	*2.77	0.48	6.04	0.22	5.58	ثانية	الرشاقة
	*2.49	0.22	3.64	0.21	3.39	ثانية	السرعة الانتقالية
	*2.69	0.65	6.92	0.48	6.22	ثانية	السرعة الحركية
	*3.40	0.43	3.52	0.43	2.98	ثانية	سرعة الاستجابة

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (18)

من الجدول (7) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات (القوة الانفجارية (للرجل اللاعبة) ، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، سرعة الاستجابة) وكانت على التوالي (3.64، 0.61، 5.94، 2.77، 2.49، 2.69، 3.40)

وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.10) أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ ≥ 0.05 وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين والبعدين ولمصلحة المجموعة التجريبية هذه الاختبارات للقدرات البدنية. ويتبين من الجدول ذاته ان قيمة (ت) الجدولية المحسوبة لاختبار (القوة الانفجارية (الرجل الغير لاعبة) وكانت (0.61) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.10) أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ ≥ 0.05 وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعدين في هذه القدرة البدنية . وهذه النتائج تؤكد صحة استخدام المنهج التدريبي بتمارينه المهارية والتأكيد على شدة أداء التمارين بشدة مناسبة وقدرات اللعابات وعدد مرات تكرار التمرين. كما أشار البساطي (1998) الى أن "التشكيل الصحيح لحمل التدريب يعد الركيزة الأساسية لتطور مستوى اللاعب ، ويتطلب الارتقاء بمستوى اللاعب تقدماً في مستوى الحمل التدريبي إذ تزداد قدرة اللاعب على التكيف ، كما أن فهم المدرب للعلاقة بين شدة الحمل وحجمه واستخدام درجة الحمل المناسبة لاتجاه التدريب يمكنه من تشكيل الحمل التدريبي بشكل جيد" (البساطي ، 1998 ، 53). هذا بالإضافة الى استخدام تمارين مهارية مشابه لما تؤديه اللاعبة في الملعب أسهمت وبشكل كبير في تطور القدرات البدنية حيث ذكر مختار (1989) أن " اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطور الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات" (مختار ، 1989 ، 46).

1-5 الاستنتاجات

- 1- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين المهارية خلال المنهج التدريبي تطوراً في القدرات البدنية الآتية: (القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجل المسيطرة، الرشاقة، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، سرعة الاستجابة) أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المعد من المدرب .
- 2- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التدريبي تحسناً واضحاً في جميع القدرات البدنية التي تناولها البحث عند مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي .

2-5 التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي حصلنا عليها نوصي بما يأتي :

1. استخدام المنهج التدريبي بتمارينه المهارية في التدريب لاجابيتها في تطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة قدم الصالات.
2. إجراء الاختبارات البدنية الدورية للوقوف على مستوى التطور لدى اللاعبين ومعرفة تأثير مناهج التدريب عليهم
3. الاهتمام عند وضع المناهج التدريبية بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة باعتماد شدة الأداء المثالية عند استخدام التمارين المهارية لغرض تطوير القدرات البدنية .
4. إجراء بحوث ودراسات مشابهة على الفئات العمرية المختلفة ولقدرات بدنية أخرى.

المصادر

- 1-البساطي ، أمر الله (1998) أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف، الإسكندرية ،مصر

- 2-بلوم، بنيامين وآخرون (1983):تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي، (ترجمة) محمد امين المفتي وآخرون، دار ماكورهيل، القاهرة، مصر
- 3-التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد (1996)التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق.
- 4-الزهيري ، ربيع خلف جميل (2009):تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية،جامعة الموصل
- 5-زيد ، أيمن (2003)استخدام أحزمة الأثقال مختلفة الشدة وتأثيرها على المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، مصر
- 6-عاشور ، إسماعيل عبد زيد (2009)تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم ، بحث منشور في مجلة علوم الرياضية ، المجلد الأول ،العدد الأول ، جامعة ديالى ، العراق.
- 7-عبد الخالق ، عصام (2003)التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط3، دار المعارف،القاهرة،مصر .
- 8-عبد الفتاح ، أبو العلا احمد (1994) :تدريب السباحة للمستويات العالية ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة .
- 9-عبد الفتاح ، أبو العلا احمد (2003)فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 10-علاوي ، محمد حسن وراتب ،أسامة (1999):البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي،القاهرة.
- 11-كامل ، وميض شامل (2012)تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات الحركة بكرة قدم الصالات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، العراق
- 12-محمود ، غازي صالح (2011)كرة القدم مفاهيم التدريب ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- 13-مختار ، احمد (1989) :المهارات الأساسية بكرة القدم ، ط1، مطابع صوت الخليج
- 14-نافع ، مؤيد وليد (2011)تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديد بكرة القدم ، بحث منشور، مجلة علوم الرياضية ، مجلد (3) ، العدد(1) ، جامعة ديالى .
- 15- هارون، بسام سعود (1987) تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين ، أطروح دكتوراه غير منشورة ، لكلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان

المصادر الاجنبية

- 16-David, Gα john, (2002); **Understanding Motor development in fants children adolescents adults**, 5thed, mcGawhill; U.S.A
- 17-Vanier , M. (1994): " **Teaching Phisycall Education in Elementary School** " 6Th ed , saunder
- 18- Macardle, W.O, et al (1981): **Exercise Physiology, energy, Nutraiton and Human performance**, Lea and Febiger
- 19-FOX.E.L()1993)l:**the physiological ofexeris andsport**, (5thea) W.C.BBrown and Behmark publisher, Madison. wi

الشبكة العنكبوتية للمعلومات

- 20-http://www.fual.net84./his
- 21 -http:\futsalplus.com.au\aboutfutsal.htm