

تأثير برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري لتطوير أجهز القدرات الفسيولوجية وأداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥) سنة

باسم خضير عباس

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Bassimsport80@yahoo.com

الخلاصة

ان الاحتفاظ بمستوى القدرات الفسيولوجية الخاصة على الرغم من التعرض للجهد البدني يعد مؤشراً واضحاً لترجيح كفة الفريق الذي يمتلك هذه الصفة بالإضافة إلى ان القدرات الفسيولوجية الخاصة تعد عاملاً مؤثراً في أداء مهارة التهديف إذ ان محافظة اللاعب على مستوى أدائه لمهارة التهديف هو من الخطوات المهمة لتحقيق الفوز في المباراة. وعند متابعة الباحث للعبة خماسي كرة القدم متابعاً وممارساً لهذه اللعبة فضلاً عن اطلاعه على العديد من الأفلام الفيديوية للعديد من المباريات وجد ان هناك ضعفاً بمستوى بعض القدرات الفسيولوجية الخاصة وضعفاً بدقة أداء مهارة التهديف عند استمرار اللاعبين إلى اللعب طيلة المباراة ويهدف البحث الى:

١- إعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري لتطوير القدرات الفسيولوجية وأداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥) سنة .

٢- تأثير البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري في تطوير القدرات الفسيولوجية وأداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥) سنة .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، تحدد مجتمع البحث بلاعبى المدرسة كروية التابعة لنادي بعقوبة الرياضي بأعمار (١٤-١٥ سنة) والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً واختيرت عينة بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (١٦) لاعباً ، وبعدها قسموا على مجموعتين الأولى تجريبية وبواقع (٨) لاعبين ، والثانية ضابطة وبواقع (٨) لاعبين أيضاً . وكانت أهم الاستنتاجات هي:

١- ظهرت فروق معنوية للمجموعتين في تطوير القدرات الفسيولوجية وانواع التهديف للاعبين في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥) سنة .

٢- للمنهج التدريبي تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الفسيولوجية وانواع التهديف للاعبين في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥) سنة .

وخرج الباحث بأهم التوصيات:

١- استخدام المنهج التدريبي في تطوير القدرات الفسيولوجية وانواع التهديف للاعبين في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥) سنة .

٢- الاهتمام في تطوير القدرات الفسيولوجية بشكل يسبق ويرافق تطوير انواع التهديف للاعبين في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥) سنة .

الكلمات المفتاحية: التدريب الفتري ، القدرات الفسيولوجية.

Abstract

That retain physical abilities own level in spite of exposure to physical effort is a clear indication to tip the team that has this status in addition to the physical capabilities of the longer a factor in the performance of the skill of the scoring as the

player at the level of performance of the skill scoring province is one of the important steps to win in the game. Through follow-up researchers of the game five football for being practitioners of this game as well as a brief him on many video films for many of the games found that there are times the level of some of the physical capabilities and vulnerable accurately the performance of the skill of scoring at the continuation of the players to play throughout the match and research aims to:

1-preparation training program training pulsation way for the development of physical capacity and the performance of the skill of scoring in five football.

2. The effect of the training program of training in a way pulsation in the development of physical capacity and performance skill scoring five in football.

The researchers used the experimental approach to design Almtkavitan groups with pre and post tests, and identifies the research community with famous denominator Sports Club junior class totaling 20 players were selected the same random manner Statistics totaling 16 players, and were divided into two equal groups, was conducted exploratory experiment and find the scientific basis for the tests and the researchers used statistical methods to address data (median, deviation al-Rubaie, and Cookson, Mann-Whitney), and the main conclusions are:

1. Significant differences of the two groups in the development of physical capacity and the types of players scoring in five junior football emerged.

2. The training curriculum best effect the experimental group in the development of physical capacity and the types of players scoring in five junior football. The researchers took the most important recommendations:

1. The use of the training curriculum in the development of physical capacity and the types of players scoring in five junior football.

3. The interest in the development of physical abilities are preceded and accompanied by the development and the types of players scoring in five junior football.

Keywords: training, physiological abilities.

١- التعريف بالبحث :

١- مقدمة البحث وأهميته: إن التقدم الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية وفي معظم دول العالم لم تكن وليدة المصادفة والارتجال بل جاء نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط السليم المبرمج لعملية التدريب مستفيداً من الأجهزة والأدوات المساعدة ولعل التحديات التي يواجهها القائمون على تطوير الألعاب الرياضية دفعت أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في مجال التدريب إلى أن يفكروا دائماً في إيجاد أفضل الأساليب والطرائق التي تسهم في تطوير ورفع قدرات اللاعبين الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية وبما يلبي متطلبات الأداء الدقيق للمهارات الأساسية وعلى وفق بنود القانون الدولي والذي يؤدي إلى تحقيق إنجازات رياضية كبيرة وفي مختلف المستويات. وبما إن خماسي كرة القدم هي واحدة من تلك الألعاب والتي تتعدد فيها المهارات الأساسية وهي عمودها الفقري إلى جانب الإعداد البدني والخططي، إذ تحتاج المهارات إلى وقت طويل لاكتسابها والتدريب عليها وعلى وفق أسس علمية للوصول إلى مستوى أفضل في تنفيذ تلك المهارات المترابطة بعضها ببعض بصورة متكاملة طيلة مدة المباراة.

تعد لعبة خماسي كرة القدم من الألعاب التي ظهرت حديثاً بشكلها الرسمي إذ أقيمت أول بطولة كأس العالم لخماسي الكرة تحت إشراف الاتحاد الدولي في عام (١٩٨٩) في هولندا، إلا أنها كانت تمارس سابقاً بشكل بطولات غير رسمية لفرق الهواة^(١).

عماد زبير احمد، التاكتيك والتكنيك في خماسي كرة القدم: (بغداد، دار السندباد للطباعة، ٢٠٠٥) ص ١٠

وبالرغم من حداثة اللعبة فقد أخذت بالتطور في العديد من دول العالم وهذا يعود إلى الاعتماد على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، والتي غايتها الرئيسة هي الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين مع مراعاة الخصوصية لكل فعالية من حيث القدرات الفسيولوجية الخاصة والمهارات الأساسية، إذ إن لاعب خماسي كرة القدم يجب أن يمتلك قدرات فسيولوجية ذات مستوى عال لكي يستطيع تنفيذ المهارات الأساسية الخاصة باللعبة، لما لهذه اللعبة من مواصفات تتطلب سرعة عالية في الأداء، إضافة إلى أن متطلبات اللعبة تفرض على اللاعبين الاستمرار بالحركة وعدم التوقف، إذ إن لعبة خماسي كرة القدم تفرض على اللاعب تحمل واجبات دفاعية وهجومية في آن واحد، فضلاً عن أن صغر مساحة الهدف النسبية تحتم على اللاعب فضلاً عن قوته أن يمتلك دقة تهديف عالية طيلة وقت المباراة لأهمية هذه المهارة في تعزيز الفوز أو تعديل النتيجة لصالح الفريق.

وقد بات استثمار الجوانب كافة التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الأعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية، مما حداً بالباحث الاهتمام بفئة الناشئين بخماسي كرة القدم وذلك وضع برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية مدروسة لغرض تطوير أهم القدرات الفسيولوجية وأداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل.

١-٢ مشكلة البحث: تعد المحافظة على كفاءة الأداء البدني على مدى وقت المباراة ذات أهمية بالغة ومن الأسس الرئيسة التي يعتمد عليها في تحقيق النتائج المطلوبة، إذ إن الاحتفاظ بمستوى القدرات الفسيولوجية الخاصة على الرغم من التعرض للجهد البدني يعد مؤشراً واضحاً لترجيح كفة الفريق الذي يمتلك هذه الصفة فضلاً عن أن القدرات الفسيولوجية الخاصة تعد عاملاً مؤثراً في أداء مهارة التهديف إذ إن محافظة اللاعب على مستوى أداءه لمهارة التهديف هو من الخطوات المهمة لتحقيق الفوز في المباراة. ومن خلال متابعة الباحث للعبة خماسي كرة القدم لكونه ممارس لهذه اللعبة فضلاً عن اطلاعه على العديد من المباريات وجد أن هناك ضعفاً بمستوى بعض القدرات الفسيولوجية الخاصة وضعفاً بدقة أداء مهارة التهديف عند استمرار اللاعبين إلى اللعب طيلة المباراة، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها عن طريق دراسة مستوى القدرات الفسيولوجية للاعبين بغية التعرف على واقع احتفاظ اللاعبين بلياقتهم البدنية والمهارية وكذلك الاحتفاظ بالمسارات الحركية الصحيحة لمهارة التهديف في خماسي كرة القدم.

١-٣ هدف البحث:

١- إعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري لتطوير أهم القدرات الفسيولوجية وأداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥) سنة .

٢- تأثير البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري في تطوير أهم القدرات الفسيولوجية وأداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥) سنة .

١-٤ فرض البحث:

١- للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري تأثير إيجابي في تطوير أهم القدرات الفسيولوجية وأداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥) سنة .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو المدرسة كروية التابعة لنادي بعقوبة الرياضي بخماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥) سنة .

١-٥-٢ المجال الزماني: المدة من ١٠ / ٤ / ٢٠١٦ ولغاية ١ / ٩ / ٢٠١٦

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب خماسي كرة القدم في نادي بعقوبة.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي.
٣-٢ مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بلاعبين المدرسة كروية التابعة لنادي بعقوبة الرياضي بأعمار (١٤-١٥ سنة) والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً واختيرت عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (١٦) لاعباً ، وبعدها قسموا على مجموعتين الأولى تجريبية وبواقع (٨) لاعبين، والثانية ضابطة وبواقع (٨) لاعبين أيضاً .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات: الملاحظة والتجريب . -استمارة الاستبيان -الاختبارات والقياس .
٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث: كرات خماسي قدم عدد (٤) . -شريط قياس متري . -شريط لاصق . -ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) . -صناديق خشب بارتفاعات مختلفة. -جهاز حاسوب (٤) .
٣-٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٣-٤-١ تحديد أهم القدرات الفسيولوجية للاعبين في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥ سنة) :
لغرض تحديد أهم القدرات الفسيولوجية في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥ سنة) رشح الباحث المهارات حيث وضعت باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (٧) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات استبعدت المهارة والتي حصلت على أهمية نسبية اقل من (٤٠) ونسبة مؤية (٥٧%) والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لأهم القدرات الفسيولوجية ومهارة التهديد في خماسي

كرة القدم

ت	المتغيرات	الأهمية النسبية	النسبة المئوية للأهمية	نتيجة الاختبار
١	السعة الحيوية	35	50 %	X
٢	مؤشر الكفاءة الوظيفية	70	100 %	✓
٣	(vo2max)	60	85.71 %	✓
٤	معدل سرعة التنفس	70	100 %	✓
٥	الضغط الدموي	35	50 %	X
٦	معدل نبض القلب	70	100 %	✓
٧	القدرات اللاهوائية	30	40.12 %	X
٨	التهديد بالجزء الداخلي للقدم	70	100 %	✓
	التهديد بمقدمة القدم	70	100 %	✓

٣-٤-٢. تحديد اختبارات القدرات الفسيولوجية ومهارة التهديد في خماسي كرة القدم: لغرض تحديد أهم الاختبارات القدرات الفسيولوجية ومهارة التهديد في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥ سنة) رشح الباحث مجموعة من الاختبارات حيث وضعت باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (٥) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات واستبعدت الاختبارات والتي حصلت على أهمية نسبية اقل من (٣٠) ونسبة مؤية (٦٠%) والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لاختبارات القدرات ومهارة التهديد

ت	الاختبارات	الأهمية النسبية	النسبة المئوية للأهمية	نتيجة الاختبار
١	اختبار دكسون	٥٠	١٠٠%	معنوي
٢	اختبار الدراجة الثابتة	٢٨	٥٦%	غير معنوي
١	ركض ١٥٠٠ م	٥٠	١٠٠%	معنوي
٢	اختبار كوبر ١٢ دقيقة	١٨	٣٦%	غير معنوي
١	اختبار الشهيقي والزفير	٤٤	٨٨%	معنوي
١	قياس النبض قبل الجهد	٥٠	١٠٠%	معنوي
٢	قياس النبض بعد الجهد	٥٠	١٠٠%	معنوي
٣	اختبار كرمبتون	٢٨	٥٦%	غير معنوي
١	اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من على بعد (٦م).	٤٣	٨٦%	معنوي
٢	اختبار التهديد على الهدف المقسم بدرجات من بعد (١٠م).	١٨	٣٦%	غير معنوي
٣	التهديد على المستطيلات المتداخلة	٤٢	٨٤%	معنوي

٣-٥ التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية على (٦) لاعبين من الناشئين بخماسي كرة القدم من غير عينة البحث وذلك في (٢٠١٦/٤/٢٠) في المدرسة كروية التابعة لنادي بعقوبه الرياضي بأعمار (١٤-١٥ سنة) للاختبارات المدروسة واعيدت التجربة على اللاعبين انفسهم في ٢٧/٤/٢٠١٦ وان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو :

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .
 - ٢- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث
 - ٣- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلا.
 - ٤- استخراج الأسس العلمية (الثبات والموضوعية) للاختبارات.
- ٣-٦ الأسس العلمية للاختبارات:

٣-٦-١ صدق الاختبار: ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة عرض الباحث محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى .

٣-٦-٢ ثبات الاختبار: من أجل استخراج معامل الثبات للاختبارات المرشحة. استخدم الباحث طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (٧) أيام. وقد استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق (ت ر) للمعنوية وقد توصل الباحث الى أن اختبارات الاختبارات تتمتع بمعنوية عالية وذلك لان جميع قيم (ت ر) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغ مقدارها (٢.٧٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٤) مما يدل ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما موضح بالجدول (٣).

٣-٦-٣ الموضوعية: تشير موضوعية الاختبار الى " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"^(١). ولإيجاد موضوعية الاختبار واعتمدت درجة (المحكمين)* للاختبارات ، واستخدم الباحثان معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) لموضوعية الاختبارات بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني وقد أظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وإنها ذات دلالة معنوية لان قيم (ت ر)

(١) مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٥، ص ٦٤

*م.د حاسم جابر -علم نفس - كرة قدم-

م . د طاهر يحيى، تعلم -كرة قدم

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٥: ٢٠١٧

المحسوبة أكبر من قيمة (ت ر) الجدولية والبالغة (٢.٧٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤). كما مبين بالجدول (٣) .

جدول (٤) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	ت ر للمعنوية	معامل الموضوعية	ت ر للمعنوية	الدلالة المعنوية
١	اختبار دكسون	٠.٩٠	٨.٠٤	٠.٨٨	٧.١٨	معنوي
٢	ركض ٥٠٠م	٠.٨٨	٧.١٨	٠.٨٦	٦.٥٠	معنوي
٣	اختبار الشهيقي والزفير	٠.٨٥	٦.٢٠	٠.٨٢	٥.٥٦	معنوي
٤	قياس النبض قبل الجهد	٠.٨٦	٦.٥٠	٠.٨٨	٧.١٨	معنوي
٥	قياس النبض بعد الجهد	٠.٨٩	٧.٦١	٠.٩٠	٨.٠٤	معنوي
٦	اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من علي بعد (٦م).	٠.٨٧	٦.٢٨	٠.٨٤	٥.٩٣	معنوي
٧	التهديد على المستطيلات المتداخلة	٠.٨٤	٥.٩٣	٠.٨٩	٧.٦١	معنوي

٣-٨ الاختبارات القبليّة: أجرى الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث (١٦) لاعباً بتاريخ (٢٠١٦/٤/٣٠) في المدرسة كروية التابعة لنادي بعقوبة الرياضي بأعمار (١٤-١٥ سنة) قبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط كافة المتغيرات.

٣-٩-٩ تجانس وتكافؤ عينة البحث:

٣-٩-١ التجانس: لغرض تحقيق غرض التجانس لإفراد عينة البحث أجرى الباحث عدة إجراءات لضبط المتغيرات على الرغم من أن العينة التي تم اختيارها هي من مرحلة عمرية مقارنة مقارنة فضلاً عن منع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لإفراد عينة البحث . لذا استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري والمونوال ومعامل الالتواء للمتغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي لمعرفة واقع التجانس من عدمه كما هو مبين في الجدول (٤)

الجدول (٤) يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المونوال	معامل الالتواء
١	الطول	١٦٨	٣.٤٠	١٦٧	٠.٨٥
٢	الوزن	٦٦.٢٦	٤.٢٢	٦٤	٠.٧١
٣	العمر الزمني	١٤.٦	١.٠٤	١٤	٠.٢٤
٤	العمر التدريبي	٤.٤	١.٠٥	٤	٠.١٩

يبين الجدول (٤) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات المدروسة وكذلك والطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي جاءت أقل من (١) وهذا ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات.

٣-٩-٢ إجراءات تكافؤ العينة: من أجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث فيما بينهما عمل الباحث بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع الاختبارات قبل إجراء التجربة الميدانية. وكما موضح بالجدول (٥).

جدول رقم (٥) يبين تكافؤ مجاميع البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار t	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
١	اختبار دكسون	٠.٤٨	٠.٢٧	٠.٤٧	٠.٧١	٠.٤٥	عشوائي
٢	ركض ٥٠٠م	٥٢.٤٨	١.٤٤	٥١.٩٠	١.١٧	٠.٢٥	عشوائي
٣	اختبار الشهيقي والزفير	٢٤.٣٩	٠.٩١	٢٣.٨٠	٠.٣٣	٠.١٢	عشوائي
٤	قياس النبض قبل الجهد	٨٣.٨٠	٠.٧٣	٨٣.٧٢	١.٢٢	٠.٥٩	عشوائي
٥	قياس النبض بعد الجهد	١٣٥.١٦	١.٣٣	١٣٦.١٣	١.٦١	٠.٣٤	عشوائي
٦	اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من علي بعد (٦م).	٧.١٢	١.٧٧	٧.٠٢	١.٨٩	٠.٣١	عشوائي
٧	التهديد على المستطيلات المتداخلة	٦.٧٩	٠.٨٣	٦.٢١	١.٢٠	٠.٤٧	عشوائي

علماً أن القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) بلغت (١.١٤)

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٥: ٢٠١٧

٣-١٠ المنهج التجريبي المقترح: أعد الباحث بأعداد منهاجاً تدريبياً لتطوير القدرات الفسيولوجية ومهارات التهديد بخماسي بكرة القدم للاعبين بأعمار (١٤-١٥ سنة) معتمداً على خبرة الميدانية و مستعيناً بآراء بعض الخبراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي وخماسي كرة القدم لذا استغرقت مدة تنفيذ المنهاج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبمجموع (٢٤) وحدة تدريبية للمدة من (٢٠١٦/٥/١) ولغاية (٢٠١٦/٦/٣٠)، بلغ زمن الوحدة التدريبية لتنفيذ المنهاج ما بين (٢٠-٣٠) دقيقة من القسم الرئيس للوحدة التدريبية، واستخدمت طريقة التدريب الفكري (المنخفض - المرتفع الشدة) .

٣-١١ الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي على المجموعة التجريبية ، تم واجريت الاختبارات البعدية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) والبالغ عددهم (١٦) لاعباً بتاريخ ٢ / ٧ / ٢٠١٦ ، وقد نفذت الاختبارات في ظروف مقارنة للاختبارات القبلية وإجراءاتها وبإشراف مباشر من قبل الباحث.

٣-١٢ الوسائل الإحصائية: ١-الوسط الحسابي ٢- الانحراف المعياري ٣- الارتباط البسيط ٤- قانون الاهمية النسبية ٥- اختبار (t) للعينات المستقلة ٦- اختبار (t) للعينات المتناظرة. ٧- معامل الالتواء ٨- النوال. ٩- ت ر للمعنوية.

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤ - ١ عرض نتائج الفرق في القياسين القبلي والبعدى لاختبارات القدرات الفسيولوجية ومهارات التهديد بخماسي بكرة القدم لأفراد المجموعة الضابطة.

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات المجموعة الضابطة.

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		t المحسوبة	الدلالة
		س-	ع	س-	ع		
١	اختبار دكسون	٠.٤٨	٠.٢٧	٠.٤٦	٠.٤٢	٤.٢٠	معنوي
٢	ركض ١٥٠٠م	٥٢.٤٨	١.٤٤	٥٤.٤٠	١.٢٧	٤.١٦	معنوي
٣	اختبار الشهيقي والزفير	٢٤.٣٩	٠.٩١	٢٢.٥٠	٠.٢٥	٣.٥٤	معنوي
٤	قياس النبض قبل الجهد	٨٣.٨٠	٠.٧٣	٨٠.٦١	٠.٧٢	٣.٣٦	معنوي
٥	قياس النبض بعد الجهد	١٣٥.١٦	١.٣٣	١٣٣.٥٢	٠.٨٦	٣.٦٤	معنوي
٦	اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من على بعد (٦م).	٧.١٢	١.٧٧	٨.٣٠	١.١٢	٣.٥٢	معنوي
٧	التهديد على المستطيلات المتداخلة	٦.٧٩	٠.٨٣	٨.٢٣	٠.٩٠	٤.٢٧	معنوي

علما ان القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٧) بلغت (١.٨٩)

يبين الجدول (٦) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار (اختبار دكسون) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٠.٤٨) بانحراف معياري مقداره (٠.٢٧) وفي الاختبار البعدى بلغ (٠.٤٦) بانحراف معياري مقداره (٠.٤٢) اما (ركض ١٥٠٠م) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٥٢.٤٨) بانحراف معياري مقداره (١.٤٤) وفي الاختبار البعدى بلغ (٥٤.٤٠) بانحراف معياري مقداره (١.٢٧) اما (اختبار الشهيقي والزفير) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٤.٣٩) بانحراف معياري مقداره (٠.٩١) وفي الاختبار البعدى بلغ (٢٢.٥٠) بانحراف معياري مقداره (٠.٢٥) اما (قياس النبض قبل الجهد) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٨٣.٨٠) بانحراف معياري مقداره (٠.٧٣) وفي الاختبار البعدى بلغ (٨٠.٦١) بانحراف معياري مقداره (٠.٧٢) اما (قياس النبض بعد الجهد) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٣٥.١٦) بانحراف معياري مقداره (١.٣٣) وفي الاختبار البعدى بلغ (١٣٣.٥٢) بانحراف معياري مقداره (٠.٨٦) اما (اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من على بعد (٦م)) بلغ الوسط الحسابي في

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٥: ٢٠١٧

الاختبار القبلي (٧.١٢) بانحراف معياري مقداره (١.٧٧) وفي الاختبار البعدي بلغ (٨.٣٠) بانحراف معياري مقداره (١.١٢). اما (التهديف على المستطيلات المتداخلة) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٦.٧٩) بانحراف معياري مقداره (٠.٨٣) وفي الاختبار البعدي بلغ (٨.٢٣) بانحراف معياري مقداره (٠.٩٠). اما قيم (t) المحسوبة للاختبارات كافة وهي: (٤.٢٧، ٣.٥٢، ٣.٦٤، ٣.٣٦، ٣.٥٤، ٤.١٦، ٤.٢٠) وهي اكبر من القيم الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (١.٨٩) عليه هنالك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

٤- ٢ عرض نتائج الفرق في القياسين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات الفسيولوجية ومهارات التهديف بخماسي بكرة القدم لإفراد المجموعة التجريبية.

الجدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات للمجموعة التجريبية.

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t المحسوبة	الدلالة
		س-	ع	س-	ع		
١	اختبار دكسون	٠.٤٧	٠.٧١	٠.٤٢	٠.٦٩	٤.٧٦	معنوي
٢	ركض ١٥٠٠ م	٥١.٩٠	١.١٧	٥٧.٨٥	٢.١٢	٤.٦٤	معنوي
٣	اختبار الشهيقي والزفير	٢٣.٨٠	٠.٣٣	٢٠.٤٦	٠.٤٧	٤.٣٧	معنوي
٤	قياس النبض قبل الجهد	٨٣.٧٢	١.٢٢	٧٨.٤٠	٠.٧٣	٣.٧٣	معنوي
٥	قياس النبض بعد الجهد	١٣٦.١٣	١.٦١	١٣١.٢٩	١.٢٢	٣.٧٧	معنوي
٦	اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من على بعد (٦م).	٧.٠٢	١.٨٩	١٠.٤١	١.١١	٥.١٢	معنوي
٧	التهديف على المستطيلات المتداخلة	٦.٢١	١.٢٠	١٠.٢٠	١.٠٤	٥.٨٩	معنوي

علما ان القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٧) بلغت (١.٨٩)

يبين الجدول (٧) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار (اختبار دكسون) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٠.٤٧) بانحراف معياري مقداره (٠.٧١) وفي الاختبار البعدي بلغ (٠.٤٢) بانحراف معياري مقداره (٠.٦٩). اما (ركض ١٥٠٠ م) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٥١.٩٠) بانحراف معياري مقداره (١.١٧) وفي الاختبار البعدي بلغ (٥٧.٨٥) بانحراف معياري مقداره (٢.١٢). اما (اختبار الشهيقي والزفير) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٣.٨٠) بانحراف معياري مقداره (٠.٣٣) وفي الاختبار البعدي بلغ (٢٠.٤٦) بانحراف معياري مقداره (٠.٤٧). اما (قياس النبض قبل الجهد) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٨٣.٧٢) بانحراف معياري مقداره (١.٢٢) وفي الاختبار البعدي بلغ (٧٨.٤٠) بانحراف معياري مقداره (٠.٧٣). اما (قياس النبض بعد الجهد) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٣٦.١٣) بانحراف معياري مقداره (١.٦١) وفي الاختبار البعدي بلغ (١٣١.٢٩) بانحراف معياري مقداره (١.٢٢). اما (اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من على بعد (٦م)) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٧.٠٢) بانحراف معياري مقداره (١.٨٩) وفي الاختبار البعدي بلغ (١٠.٤١) بانحراف معياري مقداره (١.١١). اما (التهديف على المستطيلات المتداخلة) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٦.٢١) بانحراف معياري مقداره (١.٢٠) وفي الاختبار البعدي بلغ (١٠.٢٠) بانحراف معياري مقداره (١.٠٤).

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٥: ٢٠١٧

(١٠٠٤). أما قيم (t) المحسوبة للاختبارات كافة وهي: (٣.٧٣، ٤.٣٧، ٤.٦٤، ٤.٧٦، ٣.٧٧، ٥.١٢، ٥.٨٩، وهي أكبر من القيم الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (١.٨٩) عليه هنالك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

٤ - ٣ عرض نتائج القياسين البعدي لاختبارات القدرات الفسيولوجية ومهارات التهديد بخماسي بكرة القدم للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

الجدول (٨) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة	الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
1	اختبار دكسون	٠.٤٦	٠.٤٢	٠.٤٢	٠.٦٩	٥.٢٥	معنوي
٢	ركض ١٥٠٠ م	٥٤.٤٠	١.٢٧	٥٧.٨٥	٢.١٢	٣.٨٧	معنوي
٣	اختبار الشهيقي والزفير	٢٢.٥٠	٠.٢٥	٢٠.٤٦	٠.٤٧	٣.٨٥	معنوي
٤	قياس النبض قبل الجهد	٨٠.٦١	٠.٧٢	٧٨.٤٠	٠.٧٣	٤.٢٦	معنوي
٥	قياس النبض بعد الجهد	١٣٣.٥٢	٠.٨٦	١٣١.٢٩	١.٢٢	٤.١٧	معنوي
٦	اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من على بعد (٢٦ م).	٨.٣٠	١.١٢	١٠.٤١	١.١١	٤.٨٦	معنوي
٧	التهديد على المستطيلات المتداخلة	٨.٢٣	٠.٩٠	١٠.٢٠	١.٠٤	٤.٢٧	معنوي

علما ان القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) بلغت (١.١٤)

يبين الجدول (٧) أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لاختبار (اختبار دكسون) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٠.٤٦) بانحراف معياري مقداره (٠.٤٢) وفي المجموعة التجريبية بلغ (٠.٤٢) بانحراف معياري مقداره (٠.٦٩). أما (ركض ١٥٠٠ م) بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٥٤.٤٠) بانحراف معياري مقداره (١.٢٧) وفي المجموعة التجريبية بلغ (٥٧.٨٥) بانحراف معياري مقداره (٢.١٢). أما (اختبار الشهيقي والزفير) بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٢٢.٥٠) بانحراف معياري مقداره (٠.٢٥) وفي المجموعة التجريبية بلغ (٢٠.٤٦) بانحراف معياري مقداره (٠.٤٧). أما (قياس النبض قبل الجهد) بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٨٠.٦١) بانحراف معياري مقداره (٠.٧٢) وفي المجموعة التجريبية بلغ (٧٨.٤٠) بانحراف معياري مقداره (٠.٧٣). أما (قياس النبض بعد الجهد) بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٣٣.٥٢) بانحراف معياري مقداره (٠.٨٦) وفي المجموعة التجريبية بلغ (١٣١.٢٩) بانحراف معياري مقداره (١.٢٢). أما (اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات من على بعد (٢٦ م).) بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (٨.٣٠) بانحراف معياري مقداره (١.١٢) وفي المجموعة التجريبية بلغ (١٠.٤١) بانحراف معياري مقداره (١.١١). أما (التهديد على المستطيلات المتداخلة) بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٨.٢٣) بانحراف معياري مقداره (٠.٩٠) وفي المجموعة التجريبية بلغ (١٠.٢٠) بانحراف معياري مقداره (١.٠٤). أما قيم (t) المحسوبة للاختبارات كافة وهي: (٣.٨٧، ٥.١٢، ٣.٨٥، ٤.٢٦، ٤.١٧، ٤.٢٧، ٤.٨٦) وهي أكبر من القيم الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (١.١٤) عليه هنالك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

٤-٤ مناقشة النتائج: يتبين ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطوراً للقدرات الفسيولوجية ومهارة التصويب بخماسي كرة القدم وللمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في هذا التطور. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة"^(١). ويعزو الباحث سبب التطور الكبير الذي حصل على أداء المجموعة التجريبية في الاختبارات قد ارتفع مستوى أدائها للبرنامج التدريبي الذي اعده الباحث في منهجه التدريبي والذي اكد فيه على تمرينات لتطوير القدرات الفسيولوجية ومهارات التصويب بخماسي كرة القدم مما سبب اختزال الزمن وزيادة في عدد التكرارات ودقة الأداء وهذا ما أكدته (مفتي) " بان العملية التدريبية لها جوانب متعددة من الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي والمعرفي "^(٢) اذ ان امتلاك اللاعبين للقدرات الفسيولوجية العالية يساعدهم في التطور المهاري السريع والذي ينعكس بدوره على التنفيذ الخططي وبالتالي التكامل النفسي لدى اللاعبين من خلال تحسن إنجازهم وهذا ما ظهرت عليه المجموعة التجريبية في اختباراتهم الايجابية. كذلك التكرارات التي أعطيت للتمرينات كانت مناسبة بحيث أدت إلى حدوث التكيف لدى المجموعة التجريبية وأدت أيضا إلى تطوير في مستوى أدائهم المهاري، وتنوع التمرينات في المنهج التدريبي أعطت رغبة وتشويق في أدائها وعلى إن لا تكون رتيبة على نمط واحد و تؤدي إلى الملل وضعف الرغبة في الاستمرار بالأداء وكذلك التدريب تحت متطلبات صعبة ومتعددة تفرضها ظروف حالات اللعب المختلفة إذ يتطلب من اللاعب إصدار قرارات سريعة تحت متطلبات مختلفة وهذا ما أكدته (محمد شمعون) بان " الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العضلية وإصدار القرارات حتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك، فالواجب تطوير الإمكانية البدنية والمهارية و العضلية"^(٣) فضلاً عن الربط ما بين التمرينات البدنية والمهارية والتي تعطي ميل إلى أدائها والتدرج في صعوبتها بحيث لا يشعر اللاعب بها طالما هناك توزيع في الحمل التدريبي المناسب، ويعزو الباحثان معنوية الفروق في نتائج اختبارات دقة التهديف إلى ان عينة البحث كانت تتمتع بدقة تهديف جيدة وذلك بسبب انتظام العمليات الفسلجية والعصبية حيث ان قلة المؤثرات الداخلية جعلت الجهاز الحركي يقوم بدوره الفاعل من خلال تحقيق الدقة في إصابة الهدف وذلك لان الدقة هي "التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين"^(٤).

١- سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية تنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد

اطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦، ص ٩٨

٢- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٤، ص ٢٢٠

٣- محمد العربي وبجي الدين محمد: اثر برنامج تدريبي مقترح للقوة العضلية على سرعة الاستجابة لدى لاعبي الجمباز، بحوث المؤتمر الدولي ، القاهرة ، مج٤،

١٩٨٥، ص ٣.

٤- ريسان خريبط : التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضي. ط١: (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٧٩، ص ٢٣١.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

- ١- ظهرت فروق معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القدرات الفسيولوجية وأنواع التهديد للاعبين الناشئين في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥ سنة).
- ٢- للمنهج التدريبي تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الفسيولوجية وأنواع التهديد للاعبين الناشئين في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥ سنة).

٥ - ٢ التوصيات:

- ١- استخدام المنهج التدريبي في تطوير القدرات الفسيولوجية وأنواع التهديد للاعبين في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥ سنة).
- ٢- الاهتمام في تطوير القدرات الفسيولوجية بشكل يسبق ويرافق تطوير وأنواع التهديد للاعبين في خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥ سنة).
- ٣- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها وخاصة في تدريب خماسي كرة القدم بأعمار (١٤-١٥ سنة).

المصادر

- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦.
- محمد العربي ويحيى الدين محمد؛ اثر برنامج تدريبي مقترح للقوة العضلية على سرعة الاستجابة لدى لاعبي الجمباز، بحوث المؤتمر الدولي ، القاهرة ، مج ٤، ١٩٨٥.
- مفتي إبراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٤.
- مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٥، ص ٦٤
- ريسان خريبط: التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضي. ط١: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٧٩.
- يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم - تدريب): (عمان، دار الخليج للطباعة والنشر، ٢٠٠٠.

عماد زبير احمد؛ التاكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم: (بغداد، دار السندباد للطباعة، ٢٠٠٥.