

## تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للصالات

أ.م.د محمد غني حسين الجبوري

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

[remax.sport99@gmail.com](mailto:remax.sport99@gmail.com)

### المستخلص:

تتجلى أهمية البحث في استخدام هذا البرنامج المقترح الذي من خلاله يقوم بتطوير التحمل الخاص للاعبي كرة القدم للصالات ، وتكمن مشكلة البحث في عدم الاهتمام بالجانب التحمل الخاص، إذ لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدربين وبأساليبها المختلفة وعلى وفق الأسلوب العلمي الصحيح ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة بغية تطوير لعبة كرة الصالات بصفة خاصة. ويهدف البحث إلى أعداد برنامج تدريبي التحمل الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لاعبي كرة القدم للصالات والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي للتحمل الخاص في بعض القدرات البدنية والمهارية لاعبي كرة القدم للصالات. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة. وان أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث إن لتمرينات التحمل الخاص ساعدت على تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الذين تدربوا بها ، وتفوقهم على لاعبين المجموعة الضابطة والذين تدربوا بدونها (البرنامج المتبع)، وان أهم التوصيات التي يوصي بها الباحث ضرورة أن تكون تدريبات التحمل الخاص بطريقة تشبه الأداء الفني داخل الملعب واثناء المباريات الرسمية .

**The effect of a special endurance training program on some of the physical and skill capabilities of gyms football players.**

**Prof. Dr. Mohammed Ghani Hussein AlJubouri**

**Al-Mustansiriyah University / College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Science**

### Abstract:

The importance of the research is evident in the use of this proposed program through which it develops the special endurance of the football halls players, and the research problem lies in the lack of interest in the special endurance

aspect, as it did not take its real role and size in the training process within the curricula prepared by the coaches and its various methods and according to the method The correct scientific opinion, so the researcher decided to study this problem and develop appropriate solutions in order to develop the futsal game in particular. The research aims to prepare a special endurance training program in developing some physical and skill capabilities of Futsal soccer players and to identify the impact of a special endurance training program on some physical and skill capabilities of Futsal football players. The researcher used the experimental approach by comparing the experimental group with the control group. And that the most important conclusions reached by the researcher that special endurance exercises helped to develop the physical and skill capabilities of the players who trained with them, and their superiority over the players of the control group and who were trained without them (the program followed), and that the most important recommendations that the researcher recommends that the special endurance training be similar to Technical performance on the field and during official matches.

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد شهد العالم تطوراً سريعاً في لعبة كرة الصالات بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، مما جعل الرياضيين يصلون إلى المستويات العليا على النطاق الدولي والمحلي وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بشكل علمي وبتطبيقات وأساليب تجعل من التدريب قاعدة أساسية لرفع مستوى الرياضيين والوصول بهم إلى الهدف المنشود ، إذ هناك عدة طرائق تستخدم في التدريب مثل التدريب الفكري والتكراري والمستمر وغيرها. ولكل طريقة خصوصيتها واستخدامها إلى جانب إجراء الدراسات والأبحاث العلمية على الجوانب التدريبية

البدنية والمهارية والوظيفية ولكل طريقة لاستخدامها بشكل يحقق فائدة تدريبية افضل، إذ يعد الإعداد الخاص تدريباً يهدف من خلاله إلى تقوية أنظمة وأجزاء الجسم الرياضي وزيادة إمكانياته الوظيفية وتطوير الصفات الحركية والبدنية طبقاً للنوع المختار من الفعاليات الرياضية .

#### 1-2 مشكلة البحث:

تعد قدرة التحمل الخاص من الصفات المهمة التي تؤدي دوراً فعالاً في لعبة كرة القدم للصالات لما لهذه الرياضة من أهمية وصعوبة في الوقت نفسه تحتاج إلى تركيز من قبل المدربين واللاعبين في تنفيذ مراحل وحدات البرامج التدريبية ، إذ يعد التحمل الخاص العمود الفقري في تحقيق الإنجاز والذي يتضمن تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء وقد تبين ذلك واضحاً في مشاركات اللاعبين في البطولات الدولية والمحلية وكذلك ضعف المستوى الأداء في هذه الرياضة .

ومن خلال معاصرة الباحث للعبة ومتابع باستمرار للعبة ونتيجة لاطلاعه على العديد من البحوث والدراسات لاحظ أن هذا الشكل من التحمل لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدربين وبأساليبها المختلفة وعلى وفق الأسلوب العلمي الصحيح مما ولد ضعفاً وتأثيراً في الأداء وخاصة في فترة الإعداد الخاص التي تعد من الفترات المهمة في التدريب كون الجانب البدني والمهاري فيه يتم على وفق مسار الأداء الحركي الفني من جهة والتركيز على الأداء الفني من جهة أخرى، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها بغية الارتقاء بمستوى اللعبة .

#### 1-3 أهداف البحث:

1- أعداد برنامج تدريبي للتحمل الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات.

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للتحمل الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات.

#### 1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبي نادي الصناعات الكهربائية المشاركين في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للصالات وللموسم الكروي 2019-2020

1-4-2 المجال الزمني: للمدة من 2019/9/20 لغاية 2019/11/29

1-4-3 المجال المكاني: قاعة نادي الشباب الرياضي.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 2-1 منهج البحث:

إن مشكلة البحث المراد دراستها تحدد المنهج المستعمل في سبيل الوصول إلى هدف البحث المطلوب إذ استعمل الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة إذ أنه يعني أثبات الحلول المؤقتة للمشكلة عن طريق التجربة ولملاءمته لطبيعة البحث.

#### 2-2 عينة البحث:

((هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه))<sup>1</sup>. إذ اشتملت العينة على لاعبي نادي الصناعات الكهربائية المشاركين في الدوري العراقي

<sup>1</sup> وحيه محجوب ، البحث العلمي، ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، 164ص

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية  
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية  
2- 3 حزيران 2020  
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

الممتاز بكرة القدم للصالات للموسم الكروي (2019-2020) والبالغ عددهم (18) لاعبا، اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم توزيعهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ولكل مجموعة (7) لاعبين وبالطريقة العشوائية، فضلا عن اربعة لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

### 2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث:

الملاحظة والتجريب، المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين، المصادر العلمية، ميزان طبي لقياس الوزن، شريط قياس متري لقياس الطول، ملعب كرة قدم للصالات، حاسبة الكترونية نوع Dell، استمارة تقييم الأداء، كرات قدم صالات، كرات طبية زنه 3كغم، والحبال المطاطية والسلام فضلا عن الوسائل المستعملة في تدريبات الأثقال مثل (الدمبلصات، شفتات حديد، بكرات سحب، مصطبات، وأثقال مختلفة الأوزان.

### 2-4 الأسس العلمية للاختبارات:

لغرض التعرف على الأسس العلمية من (صدق وثبات وموضوعية) للاختبارات الموضوعية وصلاحياتها وملاءمتها لإفراد عينة البحث، سعى الباحث إلى اعتماد هذه الأسس في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كون هذه الاختبارات مقننة وورودها في أكثر من مصدر، واستعملت في كثير من البحوث .

### 2-4-1 ثبات الاختبارات:

يعتمد ثبات الاختبار على إعادة تطبيق الاختبار لمرتين، وفي يومين مختلفين، وعلى نفس الأفراد على أن يعطي النتائج نفسها أو مقاربة لها أي إن ((الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني يدل على معامل ثبات الاختبار))<sup>1</sup> وعليه عمد الباحث بتطبيق الاختبارات في يوم على عينة مؤلفة من (4) لاعبين وإعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام بعدها تم استخراج معامل الارتباط بين الاختبارين باستخدام قانون الارتباط (بيرسون) Pearson ولكل اختبار.

### 2-4-2 صدق الاختبارات

لكي يؤدي الاختبار الغرض الموضوع من اجله يجب إن يتصف بالصدق والذي يعد من أهم المعايير التي يعتمد عليها في نتائج الاختبارات. فالاختبار ((يعد صادقا عندما يقيس ما يدعي قياسه))<sup>2</sup>.

### 2-4-3 موضوعية الاختبار:

تعد الدرجة التي نحصل عليها من مجموعة نتائج عند استخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة هي معامل موضوعية الاختبار. فالاختبار ((يعد موضوعيا إذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن صحته))<sup>3</sup> . فضلا عن طريقة تنفيذ الاختبار ومستوى فهم الاختبار من قبل أفراد العينة.

<sup>1</sup> عبد الرحمن محمد العبودي: القياس النفسي والتجربي في علم النفس والتربية، بيروت، دار النهضة العربية، 1974، ص 58.

<sup>2</sup> مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 23 .

<sup>3</sup> محمد صالح محمد: برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الفردية والمركبة بكرة اليد، أطروحة دكتوراه مقدمة الى مجلس كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999 ، ص 44

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية  
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية  
2- 3 حزيران 2020  
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية عبارة عن (( دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته))<sup>1</sup>. عمد الباحث الى اجراء تجربته الاستطلاعية على عينة بلغ عددها ( 4 ) خارج عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2019/9/29 للحصول على ما يلي :

- 1- فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها وتسجيل النتائج .
- 2- معرفة الصعوبات التي تواجه فريق العمل والباحثين في أداء الاختبارات.
- 3- معرفة الوقت المستغرق .
- 4- التأكد من دقة تسجيل البيانات .
- 5- تجاوز وتلافي جميع الأخطاء التي تصادفنا إثناء التجربة الرئيسة.

## 2-6 الاختبارات المستعملة في البحث:

أولا : تم اختيار اختبارات البدنية قيد البحث الآتية:

- 1- الوثب العريض من الثبات.<sup>2</sup>
- 2- تمرين بطن لمدة (30) ثا.<sup>3</sup>
- 3- الجري المكوكي (8×25).<sup>4</sup>

ثانيا : تم اختيار الاختبارات المهارية قيد البحث الآتية:<sup>5</sup>

- 1- المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من بعد (5م).
- 2- إيقاف الكرة داخل مربع (2م) من مسافة (6م) اسفل القدم.
- 3- التهديف من الثبات نحو هدف مقسم الى مربعات.

## 2-7 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث اختباره القبلية على عينة البحث وفي يوم (الثلاثاء) الموافق 2019/10/1 في الساعة الخامسة عصرا، اذ تم اجراء الاختبارات البدنية وبعدها الاختبارات المهارية.

## 2-8 البرنامج التدريبي :- ملحق (1)

بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم الخميس الموافق 2019/10/3 لغاية يوم الاربعاء الموافق 2019/11/27

- 1- مدة البرنامج التدريبي (8 أسابيع) لمدة شهرين .

<sup>1</sup> وجيه محبوب مصدر سبق ذكره ،ص178 .

<sup>2</sup> قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1980، ص350.

<sup>3</sup> ريسان خريبط مجيد. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج1، البصرة: مطابع التعليم العالي، 1989، ص75.

<sup>4</sup> محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987 ، ص200.

<sup>5</sup> صادق جعفر صادق ؛ تأثير التداخل بين اسلوبي التمرين العشوائي والمتغير على وفق مبدأ تعميم البرامج الحركية ونوع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية لخماسي كرة القدم ( اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، 2013م ) . ص 81-82.

**وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية  
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية  
2- 3 حزيران 2020  
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)**

- 2- عدد الوحدات التدريبية الكلية ( 24 ) وحدة تدريبية .
- 3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات تدريبية .
- 4- أيام التدريب الأسبوعية السبت والاثنين والأربعاء .
- 5- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.
- 6- زمن الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية ( 60 ) دقيقة.
- وللتعريف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي:
- 1- تم الأخذ بمبدأ مراعاة الفروق الفردية بوصفه عاملاً أساساً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي .
- 2- تنوعت الأساليب التدريبية المستعملة في المنهج وفي قسمه الرئيس إلى:
- أ- أسلوب التدريب المرحلي (الفتري) منخفض الشدة لتطوير الجوانب الفنية .
- ب- أسلوب التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة في تدريبات التحمل لتطوير القدرات البدنية .
- 4- تنوعت وسائل التدريب المستعملة في المنهج التدريبي ، إذ شملت الكرات الطبية والحبال المطاطية والسلالم فضلاً عن الوسائل المستعملة في تدريبات الأثقال مثل (الدمبلصات، شفتات حديد، بكرات سحب مصطبات وأثقال مختلفة الأوزان ) .

## 9-2 الاختبارات البعدية:

بعد تطبيق مفردات البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التحمل ولمدة (8) أسابيع عمد الباحث الى إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي الجمعة الموافق 2019/11/29 وتم تثبيت ظروف الاختبار القبلي نفسها .

## 10-2 الوسائل الإحصائية :

تم استعمال نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار (ت) للعينات المترابطة، واختبار (ت) للعينات غير المترابطة .

## 3- عرض النتائج ومناقشتها:

**1-3 عرض النتائج الاختبارات القبالية والبعدية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :**  
الجدول (1،2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين (القبلي والبعدية) لمتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.

### جدول (1)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة

| ت | الاختبارات             | وحدة القياس | القبلي |        | البعدية |        | ت      | دلالة |
|---|------------------------|-------------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|
|   |                        |             | س      | ع+     | س       | ع+     |        |       |
| 1 | الوثب العريض من الثبات | متر         | 2 ، 01 | 0 ، 32 | 2 ، 10  | 0 ، 28 | 4 ، 70 | دال   |

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية  
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية  
2- 3 حزيران 2020  
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

|   |                                                     |       |       |      |       |      |      |     |
|---|-----------------------------------------------------|-------|-------|------|-------|------|------|-----|
| 2 | تمرين بطن لمدة (30) ثا.                             | تكرار | 30,10 | 3,13 | 34,91 | 3,03 | 2,60 | دال |
| 3 | الجري المكوكي (8×25)                                | ثانية | 21,40 | 2,77 | 20,06 | 2,03 | 3,88 | دال |
| 4 | المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من بعد (5م).       | تكرار | 12,57 | 1,85 | 14,34 | 2,02 | 2,80 | دال |
| 5 | ايقاف الكرة داخل مربع (2م) من مسافة (6م) اسفل القدم | درجة  | 5,50  | 0,79 | 7,82  | 1,02 | 3,90 | دال |
| 6 | التهديف من الثبات نحو هدف مقسم الى مربعات           | درجة  | 7,15  | 0,92 | 9,50  | 1,55 | 2,95 | دال |

\* بلغت قيمة الجدوالية 2.44 تحت مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية 6

جدول (2)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

| ت | المتغيرات                                           | وحدة القياس | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | قيمة (ت) المحسوبة | دلالة الفروق |
|---|-----------------------------------------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|-------------------|--------------|
|   |                                                     |             | س-            | ع ±  | س-            | ع ±  |                   |              |
| 1 | الوثب العريض من الثبات                              | متر         | 2,08          | 28,0 | 2,68          | 2,20 | 5,40              | دال          |
| 2 | تمرين بطن لمدة (30) ثا.                             | تكرار       | 30,42         | 2,60 | 37,94         | 2,38 | 5,16              | دال          |
| 3 | الجري المكوكي (8×25)                                | ثانية       | 21,80         | 3,21 | 19,04         | 1,43 | 4,03              | دال          |
| 4 | المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من بعد (5م).       | تكرار       | 12,50         | 2,04 | 17,04         | 2,10 | 5,56              | دال          |
| 5 | ايقاف الكرة داخل مربع (2م) من مسافة (6م) اسفل القدم | درجة        | 5,45          | 0,78 | 10,90         | 2,78 | 4,58              | دال          |
| 6 | التهديف من الثبات نحو هدف مقسم الى مربعات           | درجة        | 7,24          | 05,1 | 12,90         | 2,97 | 5,51              | دال          |

\* بلغت قيمة الجدولية 2.44 تحت مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية 6

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية  
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراق للثقافة والتنمية  
2- 3 حزيران 2020  
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

جدول (3)  
يبين معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث

| ت | المتغيرات                                           | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |      | المجموعة الضابطة |      | قيمة (ت) المحسوبة | دلالة الفروق |
|---|-----------------------------------------------------|-------------|--------------------|------|------------------|------|-------------------|--------------|
|   |                                                     |             | س-                 | ± ع  | س-               | ± ع  |                   |              |
| 1 | الوثب العريض من الثبات                              | متر         | 2،68               | 2،20 | 2،10             | 0،28 | 5،54              | دال          |
| 2 | تمرين بطن لمدة (30) ثا.                             | تكرار       | 37،94              | 2،38 | 34،91            | 3،03 | 4،61              | دال          |
| 3 | الجري المكوكي (8×25)                                | ثانية       | 19،04              | 1،43 | 20،06            | 2،03 | 3،03              | دال          |
| 4 | المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من بعد (5م).       | تكرار       | 17،04              | 2،10 | 14،34            | 2،02 | 5،74              | دال          |
| 5 | ايكاف الكرة داخل مربع (2م) من مسافة (6م) اسفل القدم | درجة        | 10،90              | 2،78 | 7،82             | 1،02 | 6،74              | دال          |
| 6 | التهديف من الثبات نحو هدف مقسم الى مربعات           | درجة        | 12،90              | 2،97 | 9،50             | 1،55 | 6،84              | دال          |

\* بلغت قيمة الجولية 2.145 تحت مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية 12

### 2-3 مناقشة نتائج البحث :

يتضح من عرض الجدول (1) الخاص بنتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة الى وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية عند مستوى دلالة 0,05 وهذا ما يؤكد وجود حالة من التحسن الذي حصل لدى لاعبي كرة القدم للصالات من جراء المنهج التدريبي المتبع من قبل مدرب الفريق ويعزو الباحث هذه الفروق الى وجود حالة من التكيف والتطبع للمجموعة الضابطة من جراء الاستمرار بالتدريب والمواظبة في تطبيق التمارين فضلا عن وجود حالة من التنافس والدافعية للتقدم بسبب وجود مجموعة منافسة لها هي المجموعة التجريبية . ويؤكد هذا ( محمد حسن علاوي، 1977) بأن ((هذه المرحلة تعد من المراحل المهمة للرياضي للوصول إلى أقصى مستوى بدني وفني،

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية  
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية  
2- 3 حزيران 2020  
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

وخططي والتركيز على السمات الإرادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية)).<sup>1</sup>

ويتضح من عرض الجدول (2) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعيدة وعند مستوى دلالة 0,05، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى التكيفات التي حصلت لدى اللاعبين سواء في الألياف العضلية البطيئة والسريعة ، وذلك نتيجة استخدام طريقة التدريب الفترية متغير الشدة في البرنامج التدريبي المقترح ، وفي هذا الصدد يؤكد ريسان خريبط (( إن هذه الطريقة قد حققت نجاحا كبيرا في تنمية التحمل العام والخاص لدى اللاعبين إذ يؤدي كل جزء من أجزاء التمرين بشدة تساوي درجة الشدة التي تؤدي بها أثناء السباق، وفي بعض الأحيان تؤدي بشدة أعلى من الشدة التي تؤدي أثناء السباق)).<sup>2</sup>

ويتضح من الجدول (3) إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، إذ اظهرت النتائج هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى تحمل الأداء ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يعمل على زيادة مقاومة الجسم للاعبين بالعمل ضد العوامل المؤدية للتعب وتأخير مظاهره من خلال استغلال استخدام مصادر الطاقة أثناء الأداء الرياضي عن طريق العمل المتبادل في بذل القوة والاسترخاء وبين التعب واستعادة الشفاء، وهذا ما أكدته مجيد والياسري (( ان طريقة التدريب الفترية تؤدي الى تطوير التحمل العام والخاص المتمثل في تحمل السرعة وتحمل القوة ، وزيادة المقدرة على تحمل التعب)).<sup>3</sup>

إما في ما يخص تحسن الأداء فيرى الباحث الرفع من قدرة التحمل الخاص بالنسبة للاعبين كرة القدم للصالات هو يعني تحسن في تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء، هذا مما يؤدي إلى تحسين أو رفع المستوى للاعبين وتطور الأداء الفني ومن هنا نرى أن للبرنامج التدريبي أهمية كبيرة في تحسين مستوى الأداء الفني وهذا مثبت في الجداول أنفاً ومن هنا تكمن أهمية التدريب في تحقيق أفضل إنجاز ممكن ورفع المستوى لاعبي كرة القدم للصالات وهذا يتفق مع ما أكدته محمد عاطف الابحر ((إن التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور مستوى الإنجاز)).<sup>4</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، جامعة حلوان، ط5، دار المعارف بمصر، 1977، ص306.

<sup>2</sup> مجيد ريسان خريبط ، التحليل البايوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي ، البصرة ، مكتبة دار الحكمة ، 1991 ، ص264.

<sup>3</sup> مجيد ريسان خريبط ، محمد جاسم الياسري ، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، عمان ، مؤسسة الوراق ، 2004 ، ص163

<sup>4</sup> محمد عاطف الأبحر، محمد سعيد عبد الله: اللياقة البدنية، عناصرها، تنميتها، السعودية، دار الإصلاح الدمام، 1984، ص112

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية  
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية  
2- 3 حزيران 2020  
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

وذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعها الباحث في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدية ، وبين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:-

##### 1-4 الاستنتاجات

- 1- أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لعينة البحث في الاختبارات جميعها قيد البحث .
- 2- إن تدريبات التحمل الخاص ساعدت على تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للصالات الذين تدربوا بها ، وتفوقهم على تطور اللاعبين الذين تدربوا بدونها .
- 3- أن للبرنامج التدريبي اثر واضح في تطوير العينة بالنسبة لصفة التحمل الخاص مما أدى ذلك إلى رفع مستوى العينة وينعكس هذا التطور في الاختبارات البعدية في اختبارات لدى عينة البحث .

##### 2-4 التوصيات

- 1- ضرورة أن تكون تدريبات التحمل الخاص بطريقة تشبه الأداء الفني للاعبي كرة القدم للصالات .
- 2- ينبغي أن تكون تدريبات التحمل الخاص بثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع التدريبي .
- 3- ينبغي تجهيز قاعات التدريب بالمستلزمات الخاصة بتدريبات التحمل الخاص ، لما تحققه من مردود إيجابي في التطور البدني والفسولوجي والمهاري .
- 4- إجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر وفي ألعاب رياضية أخرى ممكن أن ينسجم معها تدريبات التحمل الخاص في تطوير القدرات البدنية فيها .

#### المصادر

- احمد نصر الدين سيد فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، القاهرة : دار الفكر العربي، 2003م
- ريسان خريط مجيد: تخطيط وتقويم التدريب الرياضي، طرابلس، جامعة النجاح، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2001.
- ريسان خريط مجيد. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج1، البصرة: مطابع التعليم العالي، 1989.
- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب (القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة) ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين(ترجمة): تطوير المطاولة ، بغداد، مطبعة علاء، 1979
- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي ( نظريات وتطبيقات )، القاهرة : دار الفكر العربي، 1999م.

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية  
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية  
2- 3 حزيران 2020  
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، القاهرة : دار الفكر العربي، 1997م.
- فردوس محمد بن دخيل: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة على تحسين المستوى الرقمي لعدو 100م (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، طرابلس ، 1999.
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
- محمد عبد الحسن حسين. التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى إنجاز ركض 400م، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995م.
- محمد عبد الحجامي: التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الإنجاز في ركض 400م (أطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد، التربية الرياضية، 1995.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1983.
- مقداد السيد جعفر حسن . التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية وفي مستوى إنجاز سباحة 800م حرة للرجال، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000م.
- قيس ناجي عبد الجبار و بسطوي سي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1980.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد. القاهرة : دار الفكر العربي ، 1980.
- وجيه محجوب، البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002.
- Djatsenkow, W. Der ergot jer sowjetisenen laufor.in Der

## الملحق (1)

### انموذج من التمرينات المستخدمة

- يقوم اللاعب بتمرير الكرة لمسافة (8م) الى لاعب اخر ثم الركض الى مسافة (10م) واستلام الكرة ثم التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء.
- يقوم اللاعب بالركض لمسافة (6م) ثم القفز من على الحواجز واستلام الكرة من الزميل الذي يقف لمسافة (5م) واخماد الكرة ثم التهديف على المرمى.
- يقوم اللاعب بالركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (10م) ثم استلام الكرة من الزميل الذي يقف على مسافة (5م) والتهديف على المرمى.
- القفز من فوق حلقات دائرية الموضوعة على الارض مرة بالساق اليمين واخرى يسار ثم الدرجة بالكرة لمسافة (8م) ومن ثم التهديف.
- يقوم اللاعب بمناولة الكرة الى الزميل الذي يقف على بعد (6م) ثم الركض لمسافة (5م) ثم القفز فوق السلاالم الموضوعة على الارض وبعد ذلك استلام الكرة من الزميل واخماد الكرة ومن ثم التهديف على المرمى.
- يقوم اللاعب بالركض لمسافة (9م) ثم القفز من فوق الحاجز والتهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء