

آثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة

بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات

م.م هاوکار سالار احمد

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

لقد انتشرت لعبة كرة القدم للصالات في الاونة الاخيرة بشكل ملحوظ في العالم بأسره وهذا الانتشار لم يأتي إلا بعد التطور الذي حدث لرياضة كرة القدم داخل الصالات من جميع النواحي، وكرة القدم حظيت باهتمام كبير في مجال البحوث وأصبحت مجالاً خصباً للباحثين في مجال التدريب الرياضي لاجراء البحوث والدراسات التي يمكن ان تسهم في تطوير وتحسن الأداء وبشكل خاص فيما يظهره اللاعبون من قدرات بدنية وفنية تمكنهم من المشاركة في بطولات عدة وفي آن واحد، ولم يأت هذا التطور إلا بعد اتباع الطرق الحديثة والجديدة التي توّهل اللاعب بدياً ومهارياً وخططياً ونفسياً والتي تمكن اللاعب من اداء المباراة بشكل جيد، ولا شك ان هناك وسائل وطرائق مختلفة يستخدمها الباحثون والمدربون بغرض تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعب كرة القدم، ولقد أصبحت الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي يركز على اتباع أهم وسائل سبل تطوير اللعبة من حيث التكنيك والتكتيك، وبالأخص باستخدام طرائق التدريب الرياضي الذي يعد من أهم ركائز تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية لتطوير مستوى اللاعبين، ومن الطرق المهمة في التدريب الرياضي هي طريقة التدريب التكراري الذي يعتبر من أهم الطرائق لتطوير القوة العضلية للاعب، "ان التدريب التكراري يعتبر طريقة لا يمكن الاستغناء عنها في التدريب على أي لعبة عامة وخاصة في لعبة كرة القدم، وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم

أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا" (٥ : ١٢٠).

حيث تعتبر جميع عناصر التدريب الرياضي هو لغرض تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين، والقوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية التي يلعب دوراً بارزاً في لعبة كرة القدم للصالات حيث يقوم اللاعب مثلاً بتمرير الكرة ثم يقوم بالجري الحر وأستلام الكرة والتهديف فهذا الجهد الذي يبذله اللاعب خلال الثواني القليلة فإنه يحتاج إلى مزيج من القوة والسرعة والذي يسمى بالقوة المميزة بالسرعة والتي تعني مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة في حد ذاتها وإمكانية اخراجها بأقصى سرعة، فإذا تم هذا الربط نتجت القوة المميزة بالسرعة وهو النوع الأول لقوة الخاصة لرياضة كرة القدم حيث يشيع استخدامه فيها بصورة ملحوظة ويرجع السبب في ذلك ان الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جداً فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات والتهديفات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالٍ (١٤ : ٣٦٢).

وتكمن أهمية البحث في وضع منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات وذلك لملائمته مع طبيعة اللعبة.

٢-١ مشكلة البحث :-

لقد شهدت لعبة كرة القدم للصالات في العالم تطوراً ملحوظاً في السنوات الاخيرة في النواحي البدنية والمهارية والتكتيكية بحيث أصبح طريقاً علمياً يتسم به المدربين في مجال التدريب وفق الأسس العلمية وذلك للارتقاء الرياضي إلى أعلى المستويات.

حيث تعد القوة العضلية وخاصةً منها القوة المميزة بالسرعة التي تعد من أهم العناصر الأساسية والمؤثرة في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم للصالات

خلال اللعب، ولا يتم ذلك إلا من خلال استخدام إحدى طرائق التدريب الرياضي وبالأخص طريقة التدريب التكراري.

ومن خلال خبرة الباحث كونه متابع الاندية الممتازة وجد من خلال متابعته للمباريات ان أكثر الفرق تكون مستوياتهم متباينة ويرجع الباحث هذا التباين إلى صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مما يتطلب من المدربين إيجاد بدائل تدريبية أخرى لمحاولة تطوير هذه الصفة البدنية للاعبين، من هنا برزت مشكلة البحث في دراسة هذه الحالة ومحاولة استخدام طريقة التدريب التكراري من خلال اعداد منهج تدريبي لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

١-٣ أهداف البحث :-

١. اعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
٢. التعرف على اثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.
٣. التعرف عن دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

١-٤ فروض البحث :-

- ١- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الأختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث.

١-٥ مجالات البحث :-

- ١- المجال البشري : لاعبي نادي نوروز الرياضي، محافظة السليمانية-العراق للموسم الكروي (٢٠٠٨-٢٠٠٩)

٢- المجال الزمني : ٢٠/٢/٢٠٠٩ - ٨/٥/٢٠٠٩ م.

٣- المجال المكاني :ساحة كرة القدم الصالات لنادي السليمانية الرياضي

٢-١ الدراسات النظرية :-

٢-١-١ كرة القدم الصالات :-

تعتبر كرة القدم الصالات من الألعاب الرياضية المثير بحيث اتجهت كرة القدم الصالات إلى في دول العربية والاسيوية إلى الاهتمام كبير بها، ولقد حظيت المدربين باستخدام الوسائل الجديدة لتدريب الفرق للارتقاء إلى مستويات عالية من حيث التكتيك واللياقة البدنية وذلك لأن ان هذه اللعبة تختلف نوعا ما عن لعبة كرة القدم المفتوحة وذلك لصغر حجم الملعب وعدد اللاعبين وعدم التمرکز في مكان ثابت و وقت المباراة وغيرها.

ان لعبة كرة القدم الصالات تتميز بالسرعة الفائقة والقوة المتميزة بالسرعة لتمكين لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الصلب والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على التمرير من أوضاع من الركض بأنواعه والخداع والتهديف بدقة متناهية إضافة الى القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في جميع جوانب الملعب من أجل الاستحواذ على الكرة دون خوف او خلق الفراغ السريع وهذا مايجب ان يتمتع به لاعب كرة القدم الصالات (١٨ : ٢٦).

٢-١-٢ طريقة التدريب التكراري :-

تعتبر طرائق التدريب من أساسيات التدريب في تنمية عناصر اللياقة البدنية، بحيث "تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل إلى حوالي ٨٠ - ١٠٠% من أقصى شدة اللاعب، مع وجود فترات الراحة تكون طويلة نسبياً، وتهدف هذه الطريقة لتنمية القدرات البدنية كالقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة" (١٩ : ٣١٨).

والتدريب التكراري من الطرق التي تعمل على تنمية القدرات البدنية وتطوير مستوى اللاعب إذا ما اديت هذه التمارين الرياضية بهذه الطريقة الفعالة ضمن ضوابط وأسس علمية معتمدة على مكونات الحمل الرئيسي والجزئية إذ أن هذه الطريقة التدريبية تتطلب بالضرورة الانسجام للشدة المستخدمة في كل تمرين والمستوى الآني واللحظي للاعب إذ أن هذه الطريقة (يتم تكرار الحمل التدريبي الذي يكون قسماً من متطلبات المنافسة الخاصة لمرات عديدة خلال الوحدة التدريبية وتكون سرعة اللاعب بهذه الطريقة من (٨٥% - ٩٥%) من القابلية القصوى له) (١٦ : ٢٠٣).

وبما أن لعبة كرة القدم داخل الصالات فيها تكرارات عديدة أثناء اللعب بحيث يقوم اللاعب بتمرير الكرة وأخذ الكرة مرة أخرى (دبل باص) أو يقوم بمراوغة والتهديف ومن ثم الرجوع إلى الخلف وهذا يحتاج إلى شد عضلي قصوي.

٢-١-٣ القوة المميزة بالسرعة:-

وهي قابلية التغلب على مقاومة في أعلى سرعة تقلص، وهي مهمة جداً للاعب كرة القدم لأجل رد الفعل بأسرع ما يمكن لركل الكرة ومنافسة اللاعب الخصم في أي وضعية كانت (١٥ : ١٣٧).

ويعرفها (عصام الدين) بأنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن" (٩ : ١٢٨) ويعرفها (لارسون ويوكم) نقلاً عن (عصام الدين) بأنها "القابلية على الإنجاز بأقصى قوة وبأقل وقت ممكن" (٩ : ١٢٨)، ويعرف (محمد حسن) بأنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية" (١٣ : ٩٨)، ويعرفها (شرودر) نقلاً عن (معتصم غوتوق) بأنها "مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية" (٧ : ٩٨)

تحتاج لعبة كرة القدم الصالات إلى القوة المميزة بالسرعة بشكل رئيسي وأساس لأن طبيعة اللعبة وأسلوب الأداء البدني والمهاري وسرعة أداء اللعبة في الدفاع والهجوم وكذلك سرعة التمرير والاستلام وسرعة الأداء في التهديد وسرعة أداء بعض المهارات في الدفاع والهجوم وبعض الحركات التي لها علاقة بالتدريب الخططي للعبة وكذلك المباشرة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة يتطلب طبيعة الحال قوة عضلية متكررة في مدة زمنية قليلة ولاكثر من مرة وعلى مدى وقت المنافسة مما جعل لعبة كرة القدم تعتمد على صفة القوة المميزة بالسرعة (٢ : ٢١)

ان حركة لاعب كرة القدم الصالات تتصف بالتغير المستمر لشدة اداء العمل وتتصف بالعمل العضلي ذي الشدة العالية والسرعة والانطلاقات المتكررة والحركة باتجاهات مختلفة سوى كان ذلك بالكرة وبدونها ويتحتم على اللاعب اداء الحركات الصعب للغاية ومع الكرة وخاصة في حالات اللعب الفردي التي يتوجب على اللاعب التحرك بسرعة فائقة للسيطرة على الكرة ودحرجتها وقيادتها واعطاءها إلى الزميل ثم القيام بحركات اخرى لاشغال فراغ أو لسحب الخصم أو بحركات القطع والحجز (١٠ : ٣١).

٢-٢ الدراسات المشابهة:-

دراسة اياد حميد رشيد الخزرجي(٣):

عنوان الدراسة:

(تأثير استخدام اسلوبى التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة

وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد أعمار ١٥-١٧ سنة)

هدفت الدراسة إلى:

١- التعرف على اثر المنهج التدريبي باسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة

المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

٢- التعرف على اثر المنهج التدريبي باسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة
بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

٣- التعرف على أي الاسلوبين (الدائري ، المحطات) افضل في تطوير القوة المميزة
بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٣٠) لاعباً من لاعبو المركز
التدريبي بكرة اليد/ محافظة ديالى، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين (الاولى تستخدم
اسلوب التدريب الدائري والثانية تستخدم اسلوب المحطات) بالتساوي لكل مجموعة
(١٢) لاعبا، وقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

-وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات
البدنية للمجموعة التي تدرت باسلوب التدريب الدائري .

-وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات
المهارية (المناولة والاستلام ، التصويب) للمجموعة التي تدرت باسلوب التدريب
الدائري .

-وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التي تدرت باسلوب
التدريب الدائري في اختبار الطبطبة.

-وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات
البدنية للمجموعة التي تدرت باسلوب تدريب المحطات .

-وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات
المهارية للمجموعة التي تدرت باسلوب تدريب المحطات .

-وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي
تدرت باسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة
التي تدرت باسلوب المحطات .

-وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب الدائري .

٣-١ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من لاعبي الدرجة الممتاز بكرة القدم الصالات في المنطقة الشمالية والبالغ عددهم (١١٢) لاعباً، أما اختيار عينة البحث فتمثل بنادي نوروز الرياضي بكرة القدم الصالات في محافظة السليمانية المتكون من (١٧) لاعباً تم اختيار (١٢) منهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة وقسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٦) وأخرى ضابطة وعددها (٦) لاعبين وتم اختيار المجموعة الأولى التي طبق عليها المنهج التدريبي المقترح بأسلوب القرعة بصورة عمدية وأصبحت المجموعة الثانية ضابطة والتي طبقت المنهج المعد من قبل المدرب وأستبعد الباحث حراس المرمى وعددهم (٢) حراس واللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الأستطلاعية لاختبار صفة القوة المميزة بالسرعة واللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الأستطلاعية للمهاج التجريبي والبالغ عددهم (٤) لاعبين، وبذلك أصبحت نسبة العينة (١٧,١٥%) من المجتمع الأصلي.

٣-٣ التجانس والتكافؤ بين المجموعتين :-

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة على وفق القدرات التي تم اعتمادها في البحث، والتي شملت بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية الخاصة بكرة القدم.

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث،

لضبط القدرات الآتية :

التجانس :

- العمر الزمني مقاساً بالسنة .

- الطول مقاساً بالسنتيمتر .

- الكتلة مقاسة بالكيلو غرام .

والجدول رقم (١) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

التكافؤ :

- صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين

والجداول (٢) يوضح ذلك.

جدول (١) لتجانس افراد عينة البحث

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
غير معنوي	٠,١٢	٢,٠٧	٢٧,٣٣	٢,٧١	٢٧,١٧	العمر / سنة
غير معنوي	٠,٢٥	٤,٩٣	١٧٠,٣ ٣	٤,٤١	١٦٩,٦ ٧	الطول / م
غير معنوي	٠,٠٣	٤,٧٦	٧٢,٢٥	٢,٥٣	٧٢,١٨	الكتلة / كغم

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٠) = ٢,٢٣

من الجدول (١) يتضح ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على تجانس مجموعتي البحث.

جدول (٢) لتكافؤ افراد عينة البحث في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الدالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية القدرات البدنية
		ع+	س-	ع+	س-	
غير معنوي	٠,٩٧	٠,٤٤	٦,٥١	٠,٢٨	٦,٧٢	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م /اليمين/ثا
غير معنوي	٠,٩٩	٠,٢٨	٦,٣٨	٠,١٨	٦,٥٢	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م /اليسار/ثا

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٠) = ٢,٢٣

من الجدول (٢) يتبين أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

٣-٤ التصميم التجريبي :-

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي" (٨ : ١٠٢-١١٢)

٣-٥ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

٣-٥-١ وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العلمية.

- الاستبيان.

- القياسات والاختبارات.

- الملاحظة العلمية التجريبية.

٣-٥-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز حساس لقياس الكتلة .

- جهاز حساس لقياس الطول.

- ساعات إيقاف تقيس الزمن لأقرب ١ / ١٠٠ من الثانية (العدد ٤).

- شريط قياس طوله ٥٠ متر.

- شواخص العدد (١٠) .

- طباشير.

٣-٦ خطوات اجراء البحث:-

٣-٦-١ الاختبار المستخدم :

تم عرض الاختبارات على الخبراء والمختصين(*) في مجال الاختبارات والقياسات

لاختيار الاختبار المناسب لصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

٣-٦-١-١ - اختبار القوة المميزة بالسرعة :

- الحجل على رجل واحدة ٣٠ م (١٢ : ١٢٩).

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل.

*

د. ايمان حسين علي أستاذة جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

أختبارات والقياسات

د. مجيد خودا يخش مدرس جامعة السليمانية/ كلية التربية الاساس/ قسم التربية الرياضية

أختبارات والقياسات

د. اياد نور الدين محمد مدرس جامعة السليمانية/ كلية التربية الرياضية

أختبارات والقياسات

د. سعيد نزار سعيد مدرس جامعة أربيل/ كلية التربية الرياضية

أختبارات والقياسات

الادوات : ساعة توقيت، شريط قياس، شواخص عدد (٢) خط البداية والنهاية.

وصف الاداء : يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة (الممرجة) طليقة إلى الخلف وعند إعطاء الامر باليد، يحجل المختبر بأسرع مايمكن إلى خط النهاية، تعطي محاولة لكل رجل.

التسجيل : يسجل الزمن بالثانية لاقرب ١ \ ١٠٠ من الثانية.

٣-٦-٢ التجارب الاستطلاعية :-

٣-٦-٢-١ التجربة الاستطلاعية لاختبار القوة المميزة بالسرعة: والتي أجريت بتاريخ ٢٠/٢/٢٠٠٩، وكان الهدف من هذه التجربة :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- التأكد من سهولة تطبيق الاختبار ومدى ملاءمتها لمستوى العينة .

- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبار ومدى ملاءمتها لهم .

-تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.

- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء .

٣-٦-٢-٢ التجربة الاستطلاعية للمنهاج التدريبي : أجريت بتاريخ ٢٣ / ٢ /

٢٠٠٩، وكان الهدف منها:

-التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.

-التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ الوحدة التدريبية.

-التأكد من فترات الراحة البينية .

-التأكد من شدة التمرين من خلال مطابقتها مع النبض.

- التأكد من ملائمة التمارين الموضوعه لمستوى عينة البحث.

٧-٣ تنفيذ التجربة النهائية :-

١-٧-٣ الاختبار القبلي :

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية بـ (٧) سبعة أيام، تم إجراء الاختبار القبلي للاختبار المحدد بتاريخ ٢ / ٣ / ٢٠٠٩ على عينة البحث في ساحة كرة القدم للصالات لنادي السليمانية الرياضي.

٢-٧-٣ المنهج التدريبي :-

بعد الانتهاء من إجراء الاختبار القبلي قام الباحث بتنفيذ المنهج التدريبي الذي تم تصميمه من قبل الباحث بعد اطلاعه على مبادئ علم التدريب الرياضي فضلاً عن الاستناد الى آراء السادة الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب الرياضي-كرة القدم) تضمن المنهج تمارين لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتم عرضه على السادة الخبراء والمختصين(*)، ثم تم تطبيق مفردات المنهج المعد على افراد المجموعة التجريبية بينما كانت المجموعة الضابطة يتبع المنهج المعد من قبل مدرب الفريق ضمن فترة الاعداد الخاص وبداية فترة المنافسات، حيث احتوى المنهج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية على (١٦) وحدة تدريبية وقسمت على (٨) اسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين اسبوعياً(الاحد والاربعاء) اي لمدة شهرين وبتموج حركة حمل (١:٣).

جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية	أستاذ	*د. ياسين طه الحجاز
جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية	أستاذ	د. زهير قاسم خشاب
جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية	أستاذ	د. معتز يونس ذنون
جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية	أستاذ	د. اياد محمد عبد الله
جامعة السليمانية/كلية التربية الرياضية	أستاذ مساعد	د. هيفال خورشيد رفیق

نفذت تلك التمرينات المنتخبة خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ولمدة زمنية تراوحت ما بين (٢٤ - ٣٢) دقيقة في حين كان الزمن الكلي للوحدة التدريبية ما بين (٩٠-١٢٠) دقيقة.

٣-٧-٣ الاختبار البعدي :-

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي وذلك لتحديد مستوى التغير التي وصلت إليه عينة البحث وللفترة ٨ / ٥ / ٢٠٠٩ وبنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي.

٣-٧ الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية : (١٧ : ١٠١ - ٣٠٦)

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- النسبة المئوية .

- اختبار (t) للعينات المرتبطة .

- اختبار (t) للعينات غير المرتبطة.

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين:-

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:-

الجدول (١) يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للقوة المميزة بالسرعة للرجلين قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الأختبار البعدي		الأختبار القبلي		المعالم الإحصائية القوة المميزة بالسرعة
		ع+	س-	ع+	س-	
غير معنوي	1.93	٠,٠٤	٦,٨٨	0.28	6.72	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م /اليمين
غير معنوي	١,١٤	٠,٢٧	٦,٥٩	0.18	6.52	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م /اليسار

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ أمام درجة حرية (٥) = (٢,٥٧)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (١) للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لاختبار الحجل على رجل واحدة والذي يقيس قدرة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي على التوالي (6.72) (0.28)، أما بالنسبة للاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٦,٨٨) (٠,٠٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.93) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٥٧) وبدرجة حرية (٥) وتحت مستوى اهمية ٠,٠٥ لم تظهر فروق معنوية، وكانت نتائج اختبار الحجل على ساق واحدة والذي يقيس قدرة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى للاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (6.52) (0.18)، وبالنسبة للاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للساق اليسرى (٦,٥٩) (٠,٢٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,١٤) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٥٧) وبدرجة حرية (٥) وتحت مستوى اهمية ٠,٠٥ لم تظهر فروق معنوية.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (٢) يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للقوة المميزة بالسرعة للرجلين قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الأختبار البعدى		الأختبار القبلى		المعالم الإحصائية القوة المميزة بالسرعة
		ع+	س -	ع+	س-	
معنوي	٢,٩٩	٠,٤٩	٦,٣٠	٠,٤٤	٦,٥١	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م / اليمين
معنوي	2.68	2.48	5.24	٠,٢٨	٦,٣٨	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م / اليسار

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ أمام درجة حرية (٥) = (٢,٥٧)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (٢) بأن الاختبار القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لاختبار الحجل على رجل واحدة والذي يقيس قدرة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى حيث بلغ الوسط الحسابى والانحراف المعياري للاختبار القبلى على التوالي (٦,٥١) (٠,٤٤)، أما بالنسبة للاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابى والانحراف المعياري (٦,٣٠) (٠,٤٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٩٩) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٥٧) وبدرجة حرية (٥) وتحت مستوى اهمية ٠,٠٥ حيث ظهرت فروق معنوية.

وكانت نتائج اختبار الحجل على ساق واحدة والذي يقيس قدرة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى للاختبار القبلى فقد بلغ الوسط الحسابى والانحراف المعياري على التوالي (٦,٣٨) (٠,٢٨)، وبالنسبة للاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابى والانحراف المعياري على التوالي للساق اليسرى (5.24) (2.48) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.68) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٥٧) وبدرجة حرية (٥) وتحت مستوى اهمية ٠,٠٥ حيث ظهرت فروق معنوية.

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (٣)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية القوة المميزة بالسرعة
		ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	٢,٩٢	٠,٤٩	٦,٣٠	٠,٠٤	٦,٨٨	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م / اليمين
معنوي	2.27	0.26	6.23	٠,٢٧	٦,٥٩	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م / اليسار

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ أمام درجة حرية (١٠) = (٢,٢٣)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (٣) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأختبارات البعدية ولمجموعتي الضابطة والتجريبية فبالنسبة لاختبار الحجل على رجل واحدة (للساق اليمين) والذي يقيس قدرة القوة المميزة بالسرعة للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٦,٨٨) (٠,٠٤)، وكذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٦,٣٠) (٠,٤٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٩٢) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٢٣) وبدرجة حرية (١٠) تحت مستوى أهمية ٠,٠٥ ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار الحجل على رجل واحدة (للساق اليسار) والذي يقيس قدرة القوة المميزة بالسرعة للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٦,٥٩) (٠,٢٧)، وكذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (6.23) (0.26)

وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.27) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٢٣) ودرجة حرية (١٠) تحت مستوى اهمية ٠,٠٥ ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤ - ٢ مناقشة النتائج :-

ويعزو الباحث أسباب عدم ظهور فروق معنوية للمجموعة الضابطة الى عدم انتظام الجرعات التدريبية بشكل دقيق وكذلك قد ترجع الى ضعف التنسيق بين مكونات حمل التدريب من شدة وحجم وكذلك عدم إعطاء فترات راحة كافية لاستعادة الشفاء والتي تتناسب مع شدة وحجم التدريب، إذ "يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث (الشدة ، الحجم ، الراحة)" (٤ : ١)

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية والاختبار البعدي للمجموعتين حيث يعزو الباحث أسباب الفروق المعنوية التي ظهرت بأختباري الحجل على رجل واحدة والذي يقيس صفة القوة المميزة بالسرعة الى تطور تلك الصفة لدى أفراد المجموعة التجريبية ويمكن أعزاءها الى أسباب تنظيم المنهاج التدريبي المقترح، فعملية التدريب تعتمد على تنظيمها مما خلق حالة من التطور في مستوى اداء اللاعبين من خلال انسجام المنهاج التدريبي المقترح مع قابليات وقدرات أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) وبالنتيجة ظهر التطور الأيجابي لهم وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين) في ان عملية التدريب هي "تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار أو آراء لازمة للأداء عمل معين أو بلوغ هدف معين فضلا عن تحقيق اهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة" (١١ : ١٧٨) وهذا ما أظهرته نتائج المجموعة التجريبية إذ أثر المنهاج

في أداءهم البدني بشكل معنوي والذي يدل على الأرتقاء بالجانب البدني وهو ذو أهمية بالغة للاعب كرة القدم الصالات وهو سمة أساسية من سمات اللعب الحديث، فالغاية الحقيقية من التدريب هي الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية عن طريق خلق حالة انسجام بين مكونات وقابليات اللاعبين مع المنهاج المتبع إذ كانت استجابة هذه المجموعة لمفردات المنهاج استجابة ايجابية مما سعت الى تطوير وتحسين المستوى البدني نتيجة تطبيق الأسس العلمية من خلال العمل وقوته، وفواصل الراحة، والتكرارات، وعدد المجاميع، والترابط بينهما وهذا ما راعاه الباحث في منهجه التدريبي "نظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية" (٦ : ٢٩)، حيث أثرت بصورة فعالة على مستوى اللاعبين والذي بني أساساً وفق أسس علمية صحيحة كون القوة من أهم القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند التمرير والمراوغة والمكافئة والمزاحمة والتهديف.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة الى نوعية التمارين البدنية التي تضمنها المنهج التدريبي المقترح وتأثير التمارين على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة بدنياً لكونها صممت بالشكل الذي ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم الصالات وخصوصيتها.

وهذا ما أشار إليه (براين ماكينز) "من أن القاعدة الذهبية لأي برنامج للأعداد أو التهيئة تكون الخصوصية، وهي تعني أن الحركات التي يؤديها البرنامج تكون مقارنة بقدر الإمكان للحركات التي سيواجهها في أثناء المسابقات" (٢٠ : ١)

كذلك استخدام الباحث لطريقة التدريب التكراري قد ساهم الى حد كبير في تطور صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين بدنياً من خلال تثبيت متغير الحجم وزيادة فترات الراحة وحسب العينة من اجل عودة اللاعب الى الوضع الطبيعي المفترض البدء منه في التكرار التالي إذ "تختلف طريقة التدريب التكراري عن الفترتي في ان التكراري

فيه فترة الراحة يجب ان تطول لحين عودة نبض اللاعب الى طبيعته ثم تكرار الحمل مرة اخرى وهكذا" (١ : ١٩٤)

٥- الاستنتاجات والتوصيات:-

٥-١. الاستنتاجات

- ١- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ٢- توصل الباحث إلى ان استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.
- ٣- لم يظهر هنالك فروق معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الاسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة.

٥-٢. التوصيات

- ١- التأكيد على اهمية استخدام المنهج التدريبي المقترح في تدريب لاعبي كرة القدم الصالات، والاهتمام بتطويرها لكونها احد الصفات البدنية التي يحتاج اليها لاعب كرة القدم الصالات.
- ٢- التأكيد على استخدام طريقة التدريب التكراري للاعبين كرة القدم الصالات مع مراعاة للاحمال التدريبية.
- ٣- إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرائق تدريبية أخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الأخرى.

المصادر

١. احمد عريبي عوده. كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط١، (طرابلس: منشورات جامعة الفاتح، ١٩٩٨)
٢. إسماعيل عبد الجبار صالح : أثر استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق في تطوير بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف بالقفز عالياً بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤.
٣. اياد حميد رشيد الخزرجي: تأثير استخدام اسلوبى التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد أعمار ١٥-١٧ سنة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٢.
٤. حسين العلي و عامر فاخر شغاتي؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي: (بغداد، مكتب الكرار للطباعة، ٢٠٠٦)
٥. حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)
٦. زهير قاسم الخشاب وآخران : كرة القدم، ط٢، محدثة، (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩)،
٧. عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق: ط١ (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩)
٨. عبد الجليل ابراهيم الغنام ومحمد أحمد الزوبعي ؛ مناهج البحث فى التربية، ج١: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨١)،
٩. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات : ط٩ (الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٩)
١٠. عماد زبير احمد : خماسى كرة القدم، ط١ (بغداد، دار الكتب والوثائق ببغداد، ٢٠٠٥)،

١١. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، (عمان، دار الفكر للطباعة، ١٩٩٨)،
١٢. كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى ؛ الاعداد البدني بكرة القدم: (دار الكتب للطباعة ، جامعة موصل ، ١٩٨٨)
١٣. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي: ط١٣ (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٤)
١٤. مفتي ابراهيم محمد؛ الهجوم في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠)
١٥. موفق مجيد المولى : الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم: الجزء الاول (المنامة ، ٢٠٠٤)
١٦. هارا ؛ اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠)
١٧. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩).
١٨. ياسين عبد المناف قادر: التدريب وفق مساحة الملعب الخماسي وأثره في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية لدى لاعبي الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة السليمانية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨.
١٩. يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم: (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، ٢٠٠٦)

20- Biran Mackenzie; Sports Coach –Plyometrier, BBC

Education

نموذج من المنهاج التدريبي:

الوحدة التدريبية الاولى (الأسبوع الثالث)

ت	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة البيئية	عدد المجاميع
١	الجري، ثم الوثب بقدم واحدة مع رفع الركبة الرجل الأخرى	%90	١٠ ثا X ٣ مرات	٢ - ٣ د	١ مجموعة
٢	الوقوف أمام مصطبة ثم يبدأ اللاعب بالوثب مرة إلى جهة اليسار ومرة أخرى إلى جهة اليمين (أرتفاع المصطبة ٤٥ سم)	%90	١٠ ثا X ٣ مرات	٢ - ٣ د	
٣	أداء ثلاث حجلات برجله اليمين ثم ثلاث حجلات برجله اليسار وهكذا بالتعاقب.	%90	١٠ ثا X ٣ مرات	٢ - ٣ د	
٤	الجري مسافة ٥ أمتار للامام ثم الركض إلى الخلف مسافة ٥ أمتار وهكذا يعيد التمرين حتى تنتهي الثواني المحدد	%90	١٠ ثا X ٣ مرات	٢ - ٣ د	
٥	من الجري مسافة ثلاث خطوات عالياً لضرب كرة وهمية بالرأس	%90	10 ثا X ٣ مرات	٢ - ٣ د	

- يكرر كذلك في الوحدة التدريبية الثانية (الأسبوع الثالث)

نموذج حركة حمل (٣ : ١) وكما يلي:

الشدة:

الشدة	الاسبوع
%٨٠	الاسبوع الاول
%٨٥	الاسبوع الثاني
%٩٠	الاسبوع الثالث
%٨٠	الاسبوع الرابع
%٨٥	الاسبوع الخامس
%٩٠	الاسبوع السادس
%٩٥	الاسبوع السابع
%٨٥	الاسبوع الثامن