اثر تمارين باستخدام أسلوب (التموضعي والاحتوائي) المختلط في بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة قدم للصالات

ياسر قاسم الياس
أ.م.د. عثمان عدنان البياتي
Othman_ad@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : تمارين ، أسلوب التموضعي والاحتوائي ،المتغيرات البدنية .

يهدف البحث الكشف عما يأتي :

- الكشف عن اثر استخدام تمارين بأسلوبي المواجهة (التموضعي والاحتوائي) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية .
- دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية .

وقد استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي منتخب التربية لمحافظة نينوى بكرة قدم للصالات للموسم الدراسي (٢٠١٩ – ٢٠٢٠) و البالغ عددهم (٤٥) لاعبا، وتم اختيار افضل (١٨) لاعبا منهم.

واستنتج الباحثان ما يأتي:

- تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين بأسلوبي المواجهة (التموضعي والاحتوائي) خلال المنهاج التدريبي في عدد المتغيرات البدنية الآتية :(السرعة الانتقالية، سرعة حركة الرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، سرعة الاستجابة) أفضل من التطور لدى المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من المدرب .
- اكتسبت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي تطوراً في جميع القدرات البدنية التي تناولها البحث عند مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي .
- لم تكتسب المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج التدريبي للمدرب تقدما في المتغيرات البدنية عند مقارنة نتائجها بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

The effect of exercises using the mixed method (positional and inclusion) in some physical variables for gymnasium of fustal

Yasir Q . Alyas

Ass.Prof. Dr.Othman Adnan Al-Bayati

Key words: exercises, positional and inclusiveness, physical variables.

The research aims to uncover the following:

- Detection of the effect of using exercises in the two styles of confrontation (positional and inclusive) for the experimental group on some physical variables.
- The significance of the differences between the two groups of experimental and control research for dimensional tests in some physical variables.

The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research, and the experiment was carried out on a sample of the Nineveh governorate's education team with football for halls for the academic season (2019-2020), of which (45) players were selected, and the best (18) players were selected.

The researchers concluded the following:
- The development of the experimental group that used exercises in the two styles of confrontation (positional and inclusive) during the training curriculum in the following number of physical variables: (transition velocity, velocity of movement of the two legs, characteristic strength of velocity of the two legs, speed of response) is better than the development of the control group that used the curriculum prepared by the trainer .
- The experimental group that used the training curriculum gained development in all the physical abilities that were dealt with by the research when comparing the results between the pre and posttest in favor of the post test.
- The control group that used the trainer's training curriculum did not gain progress in the physical variables when comparing its results between the pre and posttests of the control group.

1- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعد كرة قدم الصالات من الالعاب الرياضية التي حظيت باهتمام الجميع في العالم كونها واحدة من الالعاب الاكثر شعبية ويرغب بممارستها معظم الفئات العمرية وملائمة لكلا الجنسين وسر انتشارها كونها تلعب في مساحات صغيرة وهذا يعكس التطور والتقدم الذي تشهده في كل يوم وبين فترة واخرى تظهر اشياء جديدة تسهم في تطوير هذه اللعبة قد تكون تقنيات حديثة وقد تكون وسائل تدريبية حديثة وقد تكون اساليب تكتيكية حديثة الغاية منها تحقيق الوصول الى المستويات الافضل وتحقيق الاهداف المرجوة منها .

ومن خلال هذه المقدمة البسيطة تبرز أهمية البحث في التعرف على تأثير برنامج تدريبي يضم مجموعة تمارين خططية ممنهجة (تموضعيه و احتوائية) تضم مجموعة من المواقف تحاكي ظروف و متطلبات اللعب التنافسي في مواقف اللعب الحقيقية من حيث صعوبة الاداء وعدد اللاعبين وزمن الاداء للتمرين وتبادل اللاعبين بين الاسلوبين المستخدمين (التموضعي والاحتوائي) ليتسنى معرفة مدى تأثير وأهمية توظيف هذه التمارين الخططية الممنهجة بأسلوبي (التموضعي والاحتوائية) في رفع القدرات البدنية
ومدى امكانية اعتمادها من قبل المدربين لكي يتم تحقيق المستويات المنشودة من العملية التدريبية.

١-٢ مشكلة البحث:

العملية التدريبية اليوم تحتاج الى استخدام التمارين الخاصة التي تضمن الارتقاء للقدرات وفق برامج تدريبية مقننه متكاملة في الاهداف و المتطلبات قائمة على اسس علمية تخدم خصوصية و متطلبات اللعبة سواء ان كانت فردية او جماعيه ، ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث و البرامج التدريبية خلص ان مفهوم الاداء في المباراة يتوقف على مهارات اللاعبين وحالتهم البدنية والمهارية والنفسية فقط ويترك التحرك في الملعب لخبرة اللاعبين مما يؤدي الى ضعف في الاداء الخططي ، وقد ثبت علميا ومن الخبرة في الملاعب ان هذا النوع من التدريب يترتب علية معاناة للاعبين اثناء المباراة لعدم وجود وحدة تفكير خططي مشتركة بينهم تجعلهم يتصرفون كوحدة مترابطة في التفكير الخططي السليم للمواقف في مواجهة تحركات الفريق المنافس التي تضمن احساس اللاعب بان زميله يدرك جيدا تحركاته مسبقا و بدقة، وأن طرق الاعداد المتبعة من قبل المدربين في تطوير تلك القدرات غير مترابطة و غير متكاملة في الاهداف لا تعتمد على التشويق و الاثارة و التنوع ولا تحقق جميع الاهداف والمتطلبات من التمرين حيث يتم تنفيذ جميع الواجبات البدنية لذا ارتأى الباحث الخوض في غمار هذه المشكلة والمتمثلة بتطبيق تمرينات موجهة وممنهجه للتدريبات الخططية باستخدام تمرينات خططية بأسلوبين يركزان على الجانب الهجومي والدفاعي بكل دقة بغية ملاحظة مكامن الخلل في ضعف الجانب الخططي لعينة البحث ومحاولة معالجة هذه المشكلة والسعي من خلال تطبيقات التمرينات الخططية تطوير الجانب البدني

١-٣ اهـداف البـحث :

يهـدف البحث الكشف عما يأتي :

١-٣-١ الكشف عن اثر استخدام تمارين بأسلوبي المواجهة (التموضعي والاحتوائي) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية .

١-٣-٢ دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية .

١-٤ فـروض البـحث :

١-٤-١: توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي في تنفيذ التمارين بأسلوب المواجهة التموضعي والاحتوائي في بعض المتغيرات البدنية.

١-٤-٢: يوجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في بعض المتغيرات البدنية.

١-٥ مجـالات البـحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبوا منتخب تربية نينوى كرة قدم الصالات من(١٨-١٥) سنة.

١-٥-٢ المجال الزماني: للمدة من ١٢/٢٧/ ٢٠١٩ ولغاية ٢٠٢٠/٢/١٧.

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة الالعاب الفرقية لكلية التربية الرياضية.

١-٦ تـحديد المـصطلحـات :

١-٦-١ الاسلوب التموضعي: فلسفة لعب قائمة على العديد من المبادئ هدفها الاساسي تحقيق التفوق العددي والنوعي والتمركزي من اجل خلق التفوق خلف خط الضغط للخصم عن طريق مساهمة جميع اعضاء الفريق في بناء الهجوم التموضعي (http://vimeo.com/).

١-٦-٢ الاسلوب الاحتوائي:هو اسلوب دفاعي يلجأ اليه اللاعبون في مناطق مختلفة من الملعب بعد فقدانهم للكرة لتضييق الخناق على اللاعب المسيطر على الكرة حيث يقوم اللاعبون بتحويط لعب المنافس ومحاولة تضيق الخناق عليهم وعدم امكانية المناولة والخداع والحد من قدرات اللاعب المنافس يصبح هو و الكرة لا يشكل خطر. (http://vimeo.com/).

٢- اجراءات البحث :

٢-١ منهج البحث :

استخدم المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث ، وهو يعد من ادق أنواع البحوث العلمية التي تؤثر على علاقة المتغيرين المستقل والتابع في التجربة ، اذ ان المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث من خلاله اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة . (عبدالحفيظ وباهي ،٢٠٠٢ ، ١٠٧).

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

حددت عينة البحث بالطريقة العمدية بلاعبي منتخب التربية لمحافظة نينوى بكرة قدم للصالات للموسم الدراسي (٢٠١٩ – ٢٠٢٠) و البالغ عددهم (٤٥) لاعبا، وتم اختيار افضل (١٦) لاعبا من كعينة للبحث بالطريقة العمدية.

٢-٣ تكافؤ و تجانس مجموعتي البحث

٢-٣-١ تجانس عينة البحث :

تم اجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول رقم (٢)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة معامل الاختلاف بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة من اجل التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيمة معامل الاختلاف
		س	± ع	
العمر	سنة	١٦،٧٥٠	٠،٩٣١	%٥،٥٦
الطول	سم	١،٦٥٠	٠،٠٣٤	%٢،٠٦
الكتلة	كغم	٥٦،٧٥٠	٤،٦١٢	%٨،١٣

من خلال الجدول رقم (١) يتبين ان قيم معامل الاختلاف كانت على التوالي (٥،٥٦ ، ٢،٠٦ ، ٨،١٣) وجميع هذه القيم اصغر من (٣٠%) ، وهذا يدل على ان العينة متجانسة في متغيـــــــرات (العمر ، الطول ، الكتلة). (التكريتي و العبيدي،١٩٩٩، ١٦١).

٢-٣-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

تكافؤ مجموعتي البحث لتجريبية و الضابطة في المتغيرات البدنية والتي حددها السادة المختصون و التي تم اعتمادها والجدول رقم (٢) يوضح ذلك

الجدول رقم (٢)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية الاساسية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة.

المعالم الاحصائية / المتغيرات البدنية المهارية الخططية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية
		س	± ع	س	± ع		
العمر	سنة	١٦،٨٥٠	٠،٩٩١	١٦،٦٢٥	٠،٩١٦	٠،٥٢٤	٢،٣٦٥
الطول	سم	١،٦٥٨	٠،٠٣٣	١،٦٤٣	٠،٠٣٤	٠،٨٩٦	
الكتلة	كغم	٥٧،٨٧٥	٤،٠٨٦	٥٥،٦٢٥	٥،٠٩٧	٠،٨٩٤	
السرعة الانتقالية	ثا	١،٧٠١	٠،١١٩	١،٦٩١	٠،١٢٦	٠،١٦٣	
السرعة الحركية للرجلين	ثا	٢،٤٠١	٠،٢٧٨	٢،٢٣٣	٠،١٨٦	١،٤٢٥	
سرعة الاستجابة	ثا	٣،٤٦٩	٠،٢٣٦	٣،٢٩٣	٠،٢٤٩	١،٧٣٩	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثا	٢،٤١٤	٠،١٩٦	٢،٥٦٠	٠،٩١٢	١،٩١٥	

غير معنوي عند نسبة خطأ ≤ (٠،٠٥) وبدرجة حرية (١٤) قيمة (ت) الجدولية (٢،٣٦٥)

* اعتمدت الاختبارات البدنية والمهارية الاساسية و التفكير الخططي المستخدمة في البحث لغرض التكافؤ.

٢-٣-٣ اختيار المتغيرات البدنية واختباراتها في كرة القدم:

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لاختيار المتغيرات البدنية المهمة في كرة القدم ، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان لأجل اختيار المتغيرات البدنية و اختباراتها المهمة للاعبي كرة القدم و تم توزيعها على مجموعه من المتخصصين في مجالات (علم التدريب الرياضي، كرة القدم، القياس و التقويم) ، والجدولين (٣) و(٤) يبينان نسب اتفاق الخبراء للمتغيرات البدنية و اختباراتها للاعبي كرة قدم للصالات.

الجدول رقم (٣)

يبين نسب اتفاق الخبراء للمتغيرات البدنية المختارة

المتغيرات البدنية	عدد المختصين	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق
السرعة الانتقالية	١٢	١١	%٩١،٦٦
السرعة الحركية للرجلين	١٢	١٠	%٨٣،٣٣
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٢	١١	%٩١،٦٦
سرعة الاستجابة	١٢	٩	%٧٥

الجدول رقم (٤)

يبين نسب اتفاق الخبراء للاختبارات البدنية التي تقيس المتغيرات البدنية المختارة

الاختبارات البدنية	المتغيرات البدنية	المختصين	المتفقين	الاتفاق
ركض (١٠) م من بداية متحركة	السرعة الانتقالية	١٢	١٢	%١٠٠
(٥) حجلات بالرجل المسيطرة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٢	١١	%٩١،٦٦
ادخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	السرعة الحركية للرجلين	١٢	١١	%٩١،٦٦
القفز فوق مانعين ثم الركض عكس الإشارة	سرعة الاستجابة	١٢	١٠	%٨٣،٣٣

وقد تم اعتماد المتغيرات البدنية المذكورة في الجدول رقم (٣) و اختباراتها في الجدول رقم (٤) و التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق اذ يشير بلوم و اخرون الى انه يجب على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥%) فاكثر من اراء المحكمين للاعتماد. (بلوم و اخرون،١٩٨٣، ١٢٦).

٢- ٤ الأجهزة و الادوات المستخدمة :

- ميزان الكتروني لقياس كتلة الجسم ، شريط قياس عدد ١ ، شواخص صغيرة عدد ٢٠
- كرات قدم للصالات عدد ١٠ ، صافرات عدد ٥ ، ساعة توقيت عدد ٥
- شريط لاصق متعدد الالوان ، اقلام خط لكتابة الارقام ، حواجز ارتفاع ٣٠ سم و عرض ٢٠ سم
- ارقام بلاستيكية حجم كبير للدلالة و احتساب النقاط ، الة تصوير فديو و صور للتوثيق

٢- ٥ وسائل جمع المعلومات و البيانات(ادوات البحث):

- تحليل المحتوى ، المقابلة الشخصية ، الاستبيان ، المقاييس و الاختبارات .

٢-٧ الاجراءات الميدانية للبحث:

٢-٧-١ التجارب الاستطلاعية :

اجرى الباحثان عدد من التجارب الاستطلاعية بالاستعانة بفريق العمل المساعد، وكان لكل تجربة هدف لتجاوز العقبات و المشاكل التي قد تصادف الباحث خلال تنفيذ البرنامج التدريبي و الاختبارات القبلية و وضع الحلول المناسبة لها

٢-٧-٢ الاختبارات القبلية:

بتاريخ (٢٠٢٠/١/٢٩) و(٢٠٢٠/١/٣٠) تم اجراء الاختبارات القبلية البدنية

٢-٨-٣ تنفيذ التمرينات التموضعية والاحتوائية في المنهاج التدريبي.

تم تصميم التمرينات التموضعية و الاحتوائية في المنهاج التدريبي الخاص بالبحث ذلك بعد الانتهاء من التجارب الاستطلاعية و ضبط الازمنة الخاصة بكيفية تطبيق التمارين التموضعية و الاحتوائية التي يتم عرضها على مجموعه من السادة المختصون في علم التدريب الرياضي و كرة القدم لبيان رايهم في مدى صلاحية المنهاج التدريبي و بعد عرض الاستبيان المذكور تم الاخذ بملاحظات السادة المختصون وكما مبين في البحث ، وقد راعى الباحث في المنهاج التدريبي ما يأتي :

١- طبقت هذه التمرينات كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة .
٢- تكون المنهاج التدريبي من (٨) اسابيع (دورات صغرى).
٣- تكون التمرينات التموضعية و الاحتوائية (المختلطة) في المنهاج التدريبي من دورتين وكل دورة متوسطة تحتوي على (٤) دورات صغرى.
٤- تكونت كل دورة صغرى من اربع وحدات تدريبية في الاسبوع، اي تنفذ كل مجموعه (٢٤) وحدة تدريبية خلال المنهاج التدريبي.
٥- تم اجراء الوحدات التدريبية في أيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) بمعدل وحدة او و حدتين في اليوم.
٦- تم استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في التدريب
٧- الشدة المستخدمة في المنهاج التدريبي مثالية (شدة مباراة).
٨- حدد الباحث فترات الراحة بين التكرارات عن طريق التجارب الاستطلاعية وذلك بالاعتماد على عودة النبض (١٢٠ – ١١٣٠) نبضة / د واستخدمت الراحة السلبية.
٩- حدد الباحث الراحة بين المجاميع عن طريق التجارب الاستطلاعية وذلك بالاعتماد على عودة النبض الى (١٠٠ – ١١٠) نبضة / د .
١١- قسمت عينة البحث الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) ، التجريبية طبقت التمارين التموضعية والاحتوائية للبرنامج التدريبي بينما المجموعة الضابطة طبقت البرنامج التدريبي للمدرب.
١٢- نفذ البرنامج التدريبي بتاريخ (٢٠٢٠/٢/٢) وانتهى بتاريخ (٢٠٢٠/٣/١٧) الخاص بالبرنامج التدريبي المصمم من قبل الباحث ، سبقها فترة اسبوع واحد لإجراء التجارب الاستطلاعية و الاختبارات القبلية .

٢-٨-٤ الاختبارات البدنية البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية البدنية على لاعبي عينة البحث بتاريخ (٢٠٢٠/٣/١٨) و (٢٠٢٠/٣/١٩) ، وبنفس الاسلوب و الظروف و تسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية البدنية.

٢-٩ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بواسطة الحاسبة (الكمبيوتر) وهي كما يأتي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- اختبار (T-TEST) للعينات المرتبطة. (عمر و اخرون ،٢٠٠١، ٨٩ – ٩٠).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد ان تم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحثان بجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث وللمجوعتين التجريبية (التموضعية و الاحتوائية) والضابطة (تدريبات المدرب) ومعالجتها احصائياً لغرض تحقيق اهداف وفروض البحث .

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية (التموضعية و الاحتوائية) والمجموعة الضابطة :

٣-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية

(التموضعية و الاحتوائية) :

الجدول رقم (٥)

المعالم الاحصائية / الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية		الاخبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ (*)	ت الجدولية
		س	±ع	س	±ع			
السرعة الانتقالية	ث	١،٧٠١	٠،١١٩	١،٥٤٩	٠،٩٩٤	٣،٩٠٦	٠،٥٠٠	٢،٢٦
السرعة الحركية للرجلين	ث	٢،٤٠١	٠،٢٧٨	٢،١٧٦	٠،٢٠٤	٤،٦٦٣	٠،٨٨٥	
سرعة الاستجابة	ث	٣،٦٦٨	٠،٢٢١	٢،٩٦٣	٠،٢٠٧	٤،٨٨٦	٠،٨٠٦	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ث	٢،٤١٤	٠،١٩٦	٢،٢٤٠	٠،٢٤٦	٥،٨٠٤	٠،٩٥١	

* معنوي عند نسبة خطأ ≤ (٠،٠٥) وامام درجة حرية (٧) ، قيمة (ت) الجدولية =٢،٢٦

من خلال ملاحظة الجدول رقم (٨) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية(التموضعية و الاحتوائية) ولصالح الاختبار البعدي في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية ، سرعة حركة الرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، سرعة الاستجابة) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي:(٣،٩٠٦)،(٤،٦٦٣) (٤،٨٨٦)،(٥،٨٠٤) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (٢،٢٦) امام درجة حرية (٧) وعند نسبة خطاء≤ (٠،٠٥) وملاحظة نسبة الخطأ على التوالي (٠،٥٠٠)،(٠،٨٨٥)،(٠،٨٠٦)،(٠،٩٥١).

يعزو الباحث النتائج التي حصل عليها في الجدول رقم (٥) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي الى طبيعة المنهاج التدريبي للباحثان في تحسين المتغيرات التابعة للبحث قيد الدراسة، والتي تتضمن استخدام تمرينات خاصة بأسلوبين خططيين تموضعية واحتوائية متنوعة وهذا ما يتفق مع ما اشار

اليه (McArdle,et.al) ان خصوصية التمارين المستخدمة في التدريب من اجل تحقيق الاهداف المنشودة من العملية التدريبية تحدث تكيفات خاصة في المستوى البدني تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب (McArdle,etal.1981,26) ، بالإضافة الى التدرج بالحمل التدريبي من خلال المنهاج الموضوع كان له الاثر بشكل كبير في الارتقاء بمستوى المتغيرات البدنية وهذا ما يتفق عليه الحجار (١٩٩٩) اذ اكد على ان مبدأ التدرج بالحمل التدريبي يعد من العوامل الاساسية في نجاح المناهج التدريبية وضمان الارتقاء بمستوى اللاعب، كما اشار عبد الفتاح (٢٠٠٣) في هذا الصدد لابد من زيادة التدرج بصورة تدريجية عن طريق تحديد الفترة اللازمة لحدوث التكيف على ان تكون الزيادة في الحمل التدريبي مناسبة لمستوى و قدرات اللاعب (عبد الفتاح، ٢٠٠٣، ٣٣) .

و مما سبق من نتائج و تحليل و مناقشة فان الباحثان يعزوان هذا التطور في المتغيرات البدنية الى التقنين العلمي للمنهج التدريبي الذي اعتمد على الاسس العلمية و الدقة في اختيار التمارين التي اتسمت بالحداثة تتلائم ومتطلبات كرة قدم للصالات، كما أن الباحثان سعى من خلال التمارين المستخدمة في هذين الأسلوبين الى تطوير الجانب البدني للاعبي كرة قدم الصالات ودمج عملية الأعداد للاعبين وتوفير الوقت والجهد من خلال العمل المركب لجميع مراحل الأعداد البدني معاً وتأثيرها في المتغيرات التابعة قيد البحث فضلا عن تطبيقها على العينة بأكثر من طريقة ففي البداية تم تطبيقه بدون وجود منافس و من ثم مع وجود المنافس السلبي وبالنهاية تم تطبيقه بوجود منافس ايجابي و هكذا تم التعامل مع جميع التمارين التي اشتملت على المتغيرات الخططية من خلال التدرج من السهل الى الصعب في اداء التمارين ثم الانتقال الى اللعب و تطبيق كافة القواعد الخططية من خلال اللعب.

٣-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المعالم الاحصائية / المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة		الاخبار البعدي للمجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ (*)	ت الجدولية
		س	±ع	س	±ع			
السرعة الانتقالية	ث	١،٦٩١	٠،١٢٦	١،٣٦٩	٠،١٠٩	٦،٨٢٢	٠،٣٧٩	٢،٢٦
السرعة الحركية للرجلين	ث	٢،٢٣٣	٠،١٨٦	١،٩٣٦	٠،٩٧٨	٧،٠٣٩	٠،١١	
سرعة الاستجابة	ث	٣،٤٦٩	٠،٢٣٦	٣،٢٩٣	٠،٢٤٩	٤،٤٦٢	٠،٠٣	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ث	٢،٥٦٠	٠،٩١٢	٢،٤٢٥	٠،١٥٤	٣،٤٤١	٠،٠٥٤	

* معنوي عند نسبة خطأ ≤ (٠،٠٥) وامام درجة حرية (7) ، قيمة (ت) الجدولية =٢،٢٦

من خلال ملاحظة الجدول (٩) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختيارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (تدريبات المدرب) ولصالح الاختبار البعدي في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية ، سرعة حركة الرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، سرعة الاستجابة) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي:(٦،٨٢)، (٧،٠٢٩)،(٤،٤٦٢)،(٣،٤٤١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (٢،٢٦) امام درجة حرية (٧) و عند نسبة خطأ ≤ (٠،٠٥) وملاحظة نسبة الخطأ والبالغة على التوالي (٠،٣٧٩)،(٠،١١)،(٠،٠٣)، (٠،٠٥٤).

في ضوء النتائج التي حصل عليها في الجدول رقم (٦) نلاحظ ان هناك تطور لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية و التي تعود الى التدريبات المتبعة من قبل المدرب في تحسين متغيرات التابعة حيث نرى ان هناك تقدما واضح لدى المجموعة الضابطة للصفات البدنية جميعاً (السرعة الانتقالية، سرعة حركة الرجلين، وسرعة الاستجابة، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) .

٣-١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (٧)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الاحصائية / الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ (*)	ت الجدولية
		س	±ع	س	±ع			
السرعة الانتقالية	ث	١،٥٤٩	٠،٩٩٤	١،٣٦٩	٠،١٠٩	٣،٤٤٤	٠،٥١٦	٢،٢٦
السرعة الحركية للرجلين	ث	٢،١٧٦	٠،٢٠٤	١،٩٣٦	٠،٩٧٨	٣،٠٠٥	٠،٠٤٢	
سرعة الاستجابة	ث	٢،٩٦٣	٠،٢٠٧	٢،٢٩٣	٠،٢٤٩	٢،٨٧٦	٠،٣٧٧	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ث	٢،٢٤٠	٠،٢٤٦	٢،٤٢٥	٠،١٥٣٥	١،٨٠٧	٠،٤٢٢	

* معنوي عند نسبة خطأ ≤ (٠،٠٥) وامام درجة حرية (١٤) ، قيمة (ت) الجدولية =٢،٢٦

من خلال ملاحظة الجدول (١٧) يبين لنا ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين في القياس البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة في الصفات البدنية ولمصلحة المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية ، سرعه حركة الرجلين ، سرعة الاستجابة) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي : (٣،٤٤٤) ، (٣،٠٠٥) ،

(٢،٨٧٦) ، وهي اكبر من قيم (ت) الجدولية و البالغة (٢،٢٦) امام درجة حرية (١٤) و عند نسبة خطأ ≤ (٠،٠٥) وملاحظة نسبة الخطأ والبالغة على التوالي(٠،٥١٦)،(٠،٠٤٢)،(٠،٣٧٧)، وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الصفة البدنية

(القوة المميزة بالسرعة للرجلين).اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (١،٨٠٧) و هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (١٤) عند نسبة خطأ ≤ (٠،٠٥) وملاحظة نسبة الخطأ والبالغة (٠،٤٢٢).

ويعزو الباحثان النتائج التي تم الحصول عليها على نجاح التمارين الخططية بأسلوبين(التموضعية و الاحتوائية) التي تضمنها المنهج التدريبي في رفع مستوى المتغيرات البدنية لعينة البحث التجريبية ، فشدة الاداء للتمرينات وعدد مرات تكرارها مناسبة لقدرات اللاعبين، ويذكر(البساطي) ان التشكيل الصحيح للأحمال التدريبية في المناهج التدريبية يعتبر القاعدة الاساسية لتطور مستوى اللاعب وتلعب الزيادة في مستوى الحمل من حيث الشدة و الحجم بشكل علمي و مدروس دورا اساسيا في تقدم مستوى اللاعب البدني وإذ يزيد من قدرة اللاعب على التكيف (البساطي، ١٩٩٨، ٥٣) و أكد (مختار) ان اختيار التمارين المناسبة للمنهاج التدريبي و التي تتناسب مع قدرات و امكانيات اللاعبين تعمل على الارتقاء بمستوى القدرات البدنية وسوف تحقق الاهداف المرجوة من العملية التدريبية (مختار،١٩٨٩، ٤٣) .

٤-١ الاستنتاجات :

١- تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخططية (التموضعية و الاحتوائية) خلال المنهاج التدريبي في عدد المتغيرات البدنية الآتية :(السرعة الانتقالية، سرعة حركة الرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، سرعة الاستجابة) أفضل من التطور لدى المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من المدرب .
٢- اكتسبت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي تطوراً في جميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث عند مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي .
٣- لم تكتسب المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج التدريبي للمدرب تقدما في المتغيرات البدنية و المذكورة سابقا عند مقارنة نتائجها بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

٤-٢ التوصيات :

و يوصي الباحثان بما يأتي :

١- استخدام التمرينات الخططية (التموضعية و الاحتوائية) في التدريب لفائدتها في تطوير المتغيرات البدنية بكرة قدم للصالات .
٢- اعتماد التدريب الفتري المرتفع الشدة في تصميم المناهج التدريبية، بشدة الأداء المثالية عند التدريب بهذين الاسلوبين .
٣- إجراء المزيد من البحوث و الدراسات المشابهة على فئات عمرية مختلفة ومن كلا الجنسيين.

المصادر

١. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد(١٩٩٩):**"التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية"** ، طبعة مزيدة ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، العراق.

٢. الحجار، ياسين طه محمد علي (١٩٩٩): **محاضرات تدريب رياضي لطلبة الدكتوراه كلية التربية البدنية و علوم الرياضة** ، جامعة الموصل.

٣. البساطي ،آمر الله (١٩٩٨): **أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته**، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.

٤. حنفي محمود مختار(١٩٩٣)**: الاختبارات و القياسات للاعبي كرة القدم** ، دار الفكر العربي للطباعة و النشر، القاهرة .

٥. عبد الفتاح ، أبو العلا احمد (٢٠٠٣) : **فسيولوجيا التدريب الرياضي** ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٦. فان دالين، ديوبولد (١٩٨٤) :**" مناهج البحث في التربية وعلم النفس"** ،(ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون ،ط٣ ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

٨. عبدالحفيظ ، اخلاص محمد و باهي، مصطفى حسين(٢٠٠٢) :**" طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية"** ، دار الكتب للنشر ، القاهرة .

٩. حنفي محمود مختار(١٩٩٤): **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم** ، دار الفكر العربي للطباعة و النشر، القاهرة.

10.Macardle, W.O, et al (1981**): Exercise Physiology, energy, Nutraition and Human performance**, Lea and Febiger.

http://vimeo.com/11513638311.

التمرين الاول : (4 × 4 + حارس مرمى).

هدف التمرين : التموضع واخذ المكان المناسب لاستلام الكرة والتخلص من الرقابة بالنسبة للفريق Y والاحتواء ومحاولة قطع الكرة و الحصول على خطا بالنسبة للفريق X .

الادوات المستخدمة : فانيلات حمراء اللون للفريق التموضعي (Y) و فانيلات زرقاء اللون للفريق الاحتوائي (X) – كرات – هدف.

قياس الملعب :٢٠ × ٢٠ م .

وصف التمرين : فريقين (Y - X) الفريق Y لاعبي الاسلوب التموضعي وعددهم (4) ، الفريق (X) لاعبي الاسلوب الاحتوائي و عددهم 4 ، ينتشر الفريق Y في ملعب التدريب المحدد و حسب خطة اللعب وعلى ضوء انتشار الفريق (Y) ينتشر الفريق (X)،عند اشارة المدرب يقوم لاعبي الفريق (Y) بالحركة فيما بينهم لتطبيق تكتيك التمرين باستخدام المهارات الاساسية ، يتبادل لاعبوا الاسلوب التموضعي المواقع و التنويع في مواقع التموضع ضمن مساحة التدريب المحددة و المطلوب من لاعبي الفريق (X)احتواء لاعبي الفريق (Y) من خلال أساليب الدفاع المختلفة والمراقبة ومحاولة قطع الكرة و ارتكاب الفريق (Y) للأخطاء للحصول على الكـرة ويتكون لاعبي الفريق (Y) من اربعة لاعبين وحسب الارقام (A – B – C - D) حيث ينتشر اللاعبون حسب التكتيك المطلوب من قبل المدرب حيث يقوم اللاعب A الذي بحوزته الكرة بتمريرة اولى الى اللاعب B و يقوم بالالتفاف من حول اللاعب المراقب له وعمل تمريرة ثانيه من قبل اللاعب B الى اللاعب A1 في تموضعه الجديد ثم يقوم اللاعب A1 بعمل تمريرة ثالثة الى اللاعب C والانتقال الى تموضع ثاني ليصبح A2 ثم عمل تمريرة رابعة من قبل اللاعب C الى اللاعب A2 ومن ثم عمل تمريرة خامسة الى اللاعب D وفي هذه الاثناء يكون اللاعب B قد غير تمركزه ليصبح B2 وعمل تمريرة سادسة من قبل اللاعب D الى اللاعب B2 بعد تخلصه من المراقبة ليكون اقرب الى تسجيل نقطه في مرمى الخصم كما في الشكل التالي

التمرين الثاني: : (4 × 4 + حارس مرمى)

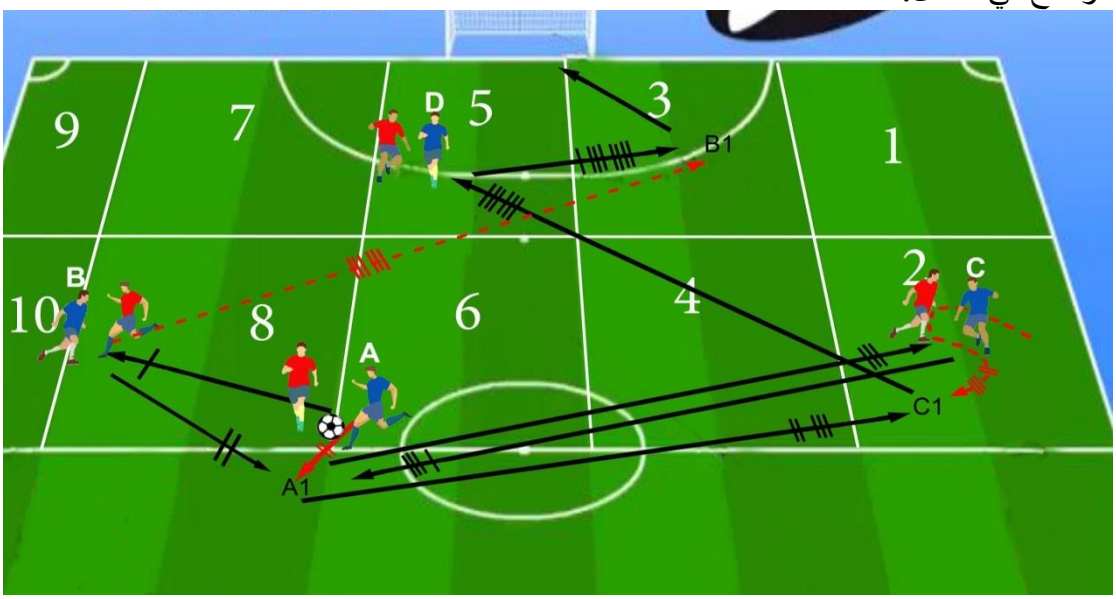
هدف التمرين : التموضع واخذ المكان المناسب لاستلام الكرة والتخلص من الرقابة بالنسبة للفريق Y والاحتواء ومحاولة قطع الكرة و الحصول على خطا بالنسبة للفريق X .

الادوات المستخدمة : فانيلات حمراء اللون للفريق التموضعي (Y) و فانيلات زرقاء اللون للفريق الاحتوائي (X) – كرات – هدف.

قياس الملعب :٢٠ × ٢٠ م .

وصف التمرين : فريقين (Y - X) الفريق Y لاعبي الاسلوب التموضعي وعددهم (4) ، الفريق (X) لاعبي الاسلوب الاحتوائي و عددهم 4 ، ينتشر الفريق Y في ملعب التدريب المحدد و حسب خطة اللعب وعلى ضوء انتشار الفريق (Y) ينتشر الفريق (X)،عند اشارة المدرب يقوم لاعبي الفريق (Y) بالحركة فيما بينهم لتطبيق تكتيك التمرين باستخدام المهارات الاساسية ، يتبادل لاعبوا الاسلوب التموضعي المواقع و التنويع في مواقع التموضع ضمن مساحة التدريب المحددة و المطلوب من لاعبي الفريق (X)احتواء لاعبي الفريق

(Y) من خلال أساليب الدفاع المختلفة والمراقبة ومحاولة قطع الكرة و ارتكاب الفريق (Y) للأخطاء للحصول على الكــرة ويتكون لاعبي الفريق (Y) من اربعة لاعبين وحسب الارقام (A – B – C - D) حيث ينتشر اللاعبون حسب التكتيك المطلوب من قبل المدرب حيث يقوم اللاعب A الذي بحوزته الكرة بتمريرة اولى الى اللاعب B ثم يقوم اللاعب B بعمل تمريرة ثانية الى اللاعب A1 بعد ان غير تمركزه ثم يقوم اللاعب A1 بعمل تمريره ثالثة الى اللاعب C ليقوم اللاعب C بعمل تمريرة رابعة الى اللاعب A1 ليقوم بدوره بعمل تمريرة خامسة الى اللاعب C1 بعد ان غير تموضعه ليقوم بعمل تمريرة سادسة الى اللاعب D ليقوم بعمل تمريرة سابعه الى اللاعب B1 بعد ان حصل على تمركز جديد ليكون اقرب الى تسجيل نقطة وكما موضح في الشكل.



نموذج للوحدات التدريبية

الجزء التدريبي من الاعداد الخططي للدورة المتوسطة الاولى والثانية (الدورة الصغرى الأولى والخامسة) للمنهج التدريبي للمجموعة التجريبية الأولى(الوحدة التدريبية (١٣،١)

الجزء التدريبي	رقم التمرين	فترة دوام التمرين	الشدة	التكرار	الراحة ببين التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الزمن الكلي لكل تمرين
الاعداد الخططي ١٣- ٢٣،٣٠ دقيقة	١	٢٥ثا	اداء مثالي(مباراة)	٣	٣٠ثا	١-٢د	٢-٣	٦،٣٠د- ١١،٤٥د
	٢	٣٠ثا	اداء مثالي(مباراة)	٣	٣٠ثا	١-٢د	٢-٣	٦،٣٠د- ١١،٤٥د

(الوحدة التدريبية(١٤،٢)

الجزء التدريبي	رقم التمرين	فترة دوام التمرين	الشدة	التكرار	الراحة ببين التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الزمن الكلي لكل تمرين
الاعداد الخططي ١٣- ٢٣،٣٠ دقيقة	٣	٢٥ثا	اداء مثالي(مباراة)	٣	٣٠ثا	١-٢د	٢-٣	٦،٣٠د- ١١،٤٥د
	٤	٣٠ثا	اداء مثالي(مباراة)	٣	٣٠ثا	١-٢د	٢-٣	٦،٣٠د- ١١،٤٥د

الوحدة التدريبية (١٥،٣)

الجزء التدريبي	رقم التمرين	فترة دوام التمرين	الشدة	التكرار	الراحة ببين التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الزمن الكلي لكل تمرين
الاعداد الخططي ١٣- ٢٣،٣٠ دقيقة	١-٢	٣٠ثا	اداء مثالي(مباراة)	٣	٣٠ثا	١-٢د	٢-٣	٦،٣٠د- ١١،٤٥د
	٣-٤	٣٠ثا	اداء مثالي(مباراة)	٣	٣٠ثا	١-٢د	٢-٣	٦،٣٠د- ١١،٤٥د