

## تأثير تمارينات استشفائية خلال الفترة الانتقالية في بعض القدرات البدنية للاعبين المتقدمين لكرة القدم الصالات

عنى نصال عيسى<sup>1</sup>، أحمد حسن عبد الهادي<sup>2</sup>

جامعة تقاسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

جامعة تقاسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> ali | 9 | 7nad@gmail.com, <sup>2</sup> hasan.lhemus@cu.edu.iq)

### المستخلص:

تضمن البحث المقدمة وأهمية البحث، بعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب المنفورة والتي أصبحت متبعة من قبل جميع الرياضيين والجمهور فبحسب للاكثرة الموجودة في اللعبة والحماس، إذ تطورت بشكل جيد خلال السنوات الأخيرة وبحسب اللاعب فيها لي التكنيك والتكتيك والسرعة في الأداء والتعب البدني، ونالت هذه اللعبة اهتمام الكثير من الباحثين والمختصين في مجال التحول العلمية، إذ إن مراحل النجاح تكمن في الأعداد البدني الصحيح للرياضي من خلال التطورات الحاصلة في مجال أبحاث العلمية وتطور مراحل الأعداد على فترات الموسم ويكون الأعداد العام الذي يشمل دراسة كافة الصفات البدنية من اجل أعداد اللاعب للمنافسة، ولكن أهمية البحث هي إعداد منهج تدريبي على أسس الفترة الانتقالية وأثره في بعض المتغيرات البدنية، أما مشقة البحث تكمن في عدم الاهتمام بالفترة الانتقالية وعدم وجود اختبارات لتحديد مستوى الصفات قبل البدء في الأعداد بداية الموسم.

1- إعداد تمارينات استشفائية خلال الفترة الانتقالية للاعبين كرة الصالات المتقدمين.

2- التعرف على الفروق بين مجموعتين (التدريبية، صابطة) في المتغيرات (التبئية) بعد الفترة الانتقالية.

كما تضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي، تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي الرافدين الرياضي لكرة القدم للصالات لسنة 2022/2023، والبالغ عددهم (20) لاعب، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية بعد استبعاد (2) لاعبين لإخضاعهم لتجربة الاستطلاعية واستبعاد (2) حراس مرعى، ومن ثم تقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها (8) لاعبين وأخرى صابطة وعددها (8) لاعبين بطريقة القزعة، وتم اختيار المجموعة الأولى (التجريبية) التي طبق عليها المنهج والمنهج المعد من قبل الباحثين أما المجموعة الثانية فأصبحت (صابطة) والتي طبقت المنهج المعد من قبل المدرب وبلغ عدد العينة (16) لاعب، وذلك أصبحت نسبة العينة (80%) من مجتمع البحث الأصلي.

إن تم عرض النتائج على شكل جداول و من ثم مناقشتها، كما أختوى البحث على الاستنتاجات والتوصيات وكان أحد الاستنتاجات: استنتج الباحثين كل المنهج التدريبي أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة الانتقالية، تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة الانفجارية، التحمل الهوائي، القوة العمودية بالسرعة).

الكلمات المفتاحية: الفترة الانتقالية - الصفات البدنية.

## **A training program during the transitional period and its effect on some physical characteristics**

**Ali Nidhal Mussa Al Muhana Assistant Professor Dr.Hassan Abd Alhadi**

### **Summary :**

The research included the introduction and the importance of the research; The game of futsal football is one of the advanced games that has become followed by all athletes and fans as a result of the excitement and enthusiasm present in the game, as it has developed well in recent years and the player in it needs tactics, technique, speed in performance and the physical aspect. and this game has won. The interest of many researchers and specialists in the field of scientific research is that the stages of success lie in the correct physical preparation of the athlete through developments in the field of scientific research. The stages of preparation are distributed over the periods of the season, and the general preparation includes studying all physical characteristics in order to prepare the athlete for competition. The importance of the research lies in preparing a training curriculum based on the transitional period and its impact on some physical variables. The problem of the research lies in the lack of interest in the transitional period and the lack of tests to determine the level of characteristics before starting preparations for the beginning of the season.

- 1-Preparing a training program during the transitional period for the experimental group.
- 2-Preparing a training curriculum based on the transitional period for the experimental group.
- 3-Identifying the differences between the two groups (experimental and control) in variables (physical, skill, physiological) after the transitional period.

It also included the research methodology and its field procedures. as the researchers used the experimental method. The research population was determined by the players of Al-Ratidain Sports Club in futsal for the year (2022-2023), who numbered (20) players. and the research sample was chosen intentionally after excluding (2) players To subject them to the exploratory experiment and exclude (2) goalkeepers, and then divide the sample into two groups, one experimental and numbering (8) players and the other a control group numbering (8) players by lottery, and the first (experimental) group was chosen to which the program and curriculum prepared by the researcher were applied. The second group became (control). which applied the approach approved by the coach. and the sample number reached (16) players, so the sample percentage became (80%) of the original research population.

The results were presented in the form of tables and then discussed. The research also included conclusions and recommendations. and the most important conclusions were: The researchers concluded that the training curriculum had a positive impact on developing physical qualities (agility transitional speed, force endurance. speed endurance, explosive power, endurance). antenna. characteristic force with velocity).

Keywords: (transitional period) (physical characteristics)

#### ١-المقدمة:

إن التكيف الحاصل للرياضة من خلال تطبيق نماذج تدريبية يجب معرفة المتغيرات التي تحصل في الصفات البدنية خلال مراحل الأعداد الرياضي ومعرفة المتغيرات المرتبطة بمعرفة مستوى اللاعب من خلال هذه المتغيرات ويكون علم الفسيولوجية من أهم العلوم لأن يدرس الحالة الوظيفية للاعبين ومدى أي مستوى يصل إليه اللاعب من الفاعلية البدنية، وأن إيقاع الأعداد البدني ووصول اللاعب إلى التكيف والتأكد من سلامة أجهزة الجسم ومعرفة المتغيرات التي تحصل في جسم اللاعب عند أداء التمارين البدنية من خلال وعى طريق مختلف الأجهزة لمعرفة الأجهزة الوظيفية للاعب ومدى جاهزيتها وفرضتها هي فترات الأعداد.

وتكمن أهمية البحث في إعداد ترميزات استثنائية خلال الفترة الانتقالية للاعبين كرة الصالات المتقدمين من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب ويعود استعمالها الفعالة على مستويات اللاعبين البدنية والفنية ورفع كفاءتها الوظيفية لأهل الأندية بمستوى اللاعبين وخصوصاً الشباب وإعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول لمستويات العليا

يهدف البحث إلى:

١- إعداد ترميزات استثنائية خلال الفترة الانتقالية للاعبين كرة الصالات المتقدمين

٢- التعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبية، صابئة) في المتغيرات (البدنية) بعد الفترة الانتقالية.

مجالات البحث:

المجال البشري: نادي الرافدين لكرة القدم لصالات السنة ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

المجال الزمني: لمدة من 2022/12/1 ولغاية 2023/7/15.

المجال المكاني: قاعة النشاط الرياضي في أديب تبة.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التحريبي

٢-٢ مجتمع البحث وعينه: وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي الرافدين الرياضي لكرة القدم لصالات السنة ٢٠٢٢/٢٠٢٣،

والمبلغ عددهم (٢٠) لاعب، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية بعد استبعاد (٢) لاعبين لإختصاصهم للتجربة الاستطلاعية

واستبعاد (٢) حراس حرس، وعن ذلك تم اختيار العينة التي استخدمت في البحث التجريبية وعددها (٨) لاعبين وأخرى صابئة وعددها (٨)

لاعبين بطريقة الفرقة، وتم اختيار المجموعة الأولى (التجريبية) التي طبق عليها المنهج والنتيجة البحث من قبل الباحث أما المجموعة

الثانية فأصبحت (صابئة) والتي طبقت المنهج البحث من قبل المدرب وبلغ عدد العينة (١٦) لاعب، وذلك أصبحت نسبة العينة

(80%) من مجتمع البحث الأصلي

٢-٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث: إذ إجراء عملية التحليل لأفراد عينة البحث في المتغيرات (الطول، الوزن، العمر التدريبي

العمر) والتداول (١) يوضح ذلك.

لجدول (١) يوضح الأوساط الحسابية والوسط والتحرقات المعيارية وبعض الأخطاء بتجانس أفراد عينة البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الارتباط
الطول	—	١٧١.٤٤	١٠.٠٠	١٧٠	٠.٤٧
الوزن	كغم	٦٩.٥٨	١٠.٣٥	٦٥	٠.٦٠
العمر التدريبي	—	١٠.٠٠	٢.٠٠	٥	٠.٣٣
العمر	—	٢٠.٠٠	٤.٠٠	٢٠	٠.٤١

من الجدول (1) يتضح أن أفراد عينة البحث كانوا متجانسين في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريجي والعمى وذلك لأن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (31 بعد أن تم تقسيم العينة إلى مجموعتين قاد الباحث بإيجاد التكافؤ بين أفراد المجموعتين في المتغيرات قيد البحث، وكما هو موضح بالجدول (2)

جدول (2) وضع لتكافؤ بين أفراد المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المعتمدية	مجموع البيانات
		م	±	م	±		
1	المرحلة	16.94	1.17	5.21	0.9	0.09	0.09
2	مرحلة بحث	6.76	0.57	6.74	1.38	0.06	0.09
3	نموذج اختبار	8.97	0.96	8.94	1.74	0.034	0.09
4	حجم اختبار	18.91	7.61	17.94	3.01	0.88	0.57
5	حجم نموذج	14.18	0.46	14.18	0.57	0.507	0.09
6	نموذج اختبار	7.07	0.76	1.98	0.79	0.78	0.78

من الجدول (2) يتضح عدم وجود فروق معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في الفترات البنائية إذ كانت قيمة (sig) أكبر من (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في الفترات البنائية

#### 2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-3-1 الأدوات المستخدمة في البحث: (منع كرة قدم تصالات قانوني، كرة قدم عدد (3)، تربط ملون عدد (1) شواخص عدد (20) - صافرة، استدارات تسجيل، تربط قباض).

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث: (ساعة توقيت إلكترونية عدد (2)، حاسبة إلكترونية نوع DELL، جهاز KS لقياس المتغيرات التلقائية، كاسيرا فيديو نوع Canon بنائية الصنع).

2-3-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث: (المصادر والمراجع العلمية، الاستبيانات، المقابلات الشخصية، الملاحظة العلمية التجريبية، المقابلات الشخصية)

#### 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

##### 2-4-1 تحديد الصفات البدنية وترشيح اختباراتها:

2-4-1-1 تحديد الصفات البدنية المرشحة للدراسة: وبعد أن أُجرى الباحثان مقابلات شخصية مع العنيد عن المتخصصين والخبراء، تم إعداد استبانة لغرض تحديد صلاحية الصفات البدنية؛ وتم عرضها على (10) خبيراً ومختصاً في التربية البدنية وعلوم الرياضة بنال تحديد صلاحيتها، وذلك بوصف علامة (√) في مربع الدرجة المتخذة لكل منها لتحديد الصفة الصالحة من عدمها والتي تتناسب مع أفراد عينة البحث وعشكلة البحث، على أن يراعى إثناء أي ملاحظة يجدها للمتخصص سبباً ولو بوزن في الاستبانة

جدول (3) بين النسبة المئوية لتكافؤ اختبار حول لغزات البدنية

ت	الصفات البدنية	موافق	مخالف	النسبة المئوية تمتفقين	الدرجة
1	المرحلة	6	0	100%	معدل
2	مرحلة بحث	7	1	100%	معدل
3	نموذج اختبار	6	0	100%	معدل
4	حجم اختبار	7	1	100%	معدل
5	حجم نموذج	6	0	100%	معدل
6	نموذج اختبار	6	0	100%	معدل
7	حجم نموذج	0	6	100%	معدل
8	حجم اختبار	0	6	100%	معدل

٩	١٠	١١	١٢	١٣
١٠	١١	١٢	١٣	١٤

بالنسبة للصفات البدنية فقد قام الباحثان باستخدام القدرات البدنية التي حصلت على نسب مئوية أقل من (٧٥%)، وكما هو مبين في الجدول (١) وبهذا أصبحت الصفات البدنية التي تناولها الدراسة هي: (الرشاقة، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل نفوس، القوة الانفجارية)

٢-٤-١-٢-٢ مرشح الاختيارات المناسبة للصفات البدنية المبحوثة: وتعرض ترشيح الاختيارات المناسبة للصفات البدنية في الدراسة إذ عمد الباحث إلى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية، التي من خلالها تم ترشيح الاختيارات المناسبة للصفات البدنية الخاصة بخصي كرة القدم، ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين، ليتم ترشيح الاختيارات لهذا وعلى النحو التالي:

٢-٤-١-٣ توصيف الاختيارات المستخدمة بالبحث:

أولاً: اختبار الرشاقة (محمد عدنان الكيالي: ٢٠١٣):

اسم الاختبار: دحرجة كرة (٢=) متر بين الشواخص.

الأدوات المستخدمة: ٢= شخص، كرة قدم عدد (١)، ساعة توقيت يدوية

وصف الأداء: استخدم ٢= شخص بين كل شخص وآخر متر لمسافة ٢= متر وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالتحرك بين الشواخص بسرعة ورشاقة، يعطي اللاعب محاولات ويصعب أفضل زمن يسجله، في حال سقوط الشخص تعاد المحاولة، وكما موضح بالشكل (1)

التسجيل: يصعب للاعب الزمن الأقرب ناتج من سجله اعطاء الإشارة بالبدء التي نهاية التمرين.



الشكل (١) يوضح مسار السرعة الانتقالية

ثانياً: السرعة الانتقالية (أحمد فاهم نقيش الزامل ي: ٢٠١٧، ص ١٢):

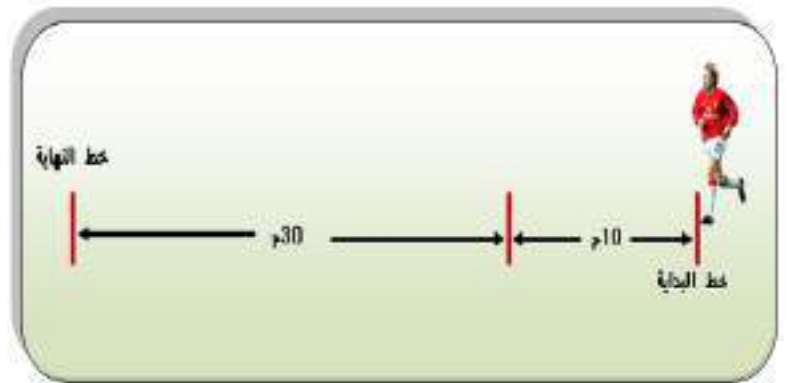
اسم الاختبار: عدو ٣٠ م بداية متحركة.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشرة أمتار، وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) متراً.

مواصفات الأداء: ينفذ المخبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث. يصعب زمن المخبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (٣٠) متراً، كما في الشكل (٢).

التسجيل: يسجل للمخبر الزمن الذي يستغرقه في قطع مسافة (٣٠) متراً من الخط الثاني حتى الخط الثالث.



الشكل (٢) يوضح مسار المارعة لثلاثين

ثالثاً: القوة المميزة بالسرعة (بلوم، بنيامينس، وآخرون: ١٩٨٣):

اختبار الحجل (٣٦) متراً (١٨) متراً بالرجل اليمنى و (١٨) متراً بالرجل اليسرى:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لرجلين كما في الشكل (٣).

الأدوات المستخدمة: مسطرة، خط بداية وخط النهاية، مسطرة بيضاء (١٨) متراً، شريط قياس، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: يقف المتسابق على خط البداية، عند سماع تصافير يتحرك باستخدام الحجل على طرف اليسرى والعودة على طرف اليمنى، ويسجل الزمن بالثانية.

التسجيل: ١٠٠ نقطة عن كل ٨.٥ ثانية.

حساب نقطتين عن كل ٠.١ من الثانية تقل عن المعدلات السابقة

تخصم نقطتين عن كل ٠.١ من الثانية تزيد عن المعدلات السابقة



الشكل (٣) يوضح اختبار الحجل ٣٦ متر (١٨ متر عن طرف اليسرى، ١٨ متر عن طرف اليمنى).

رابعاً: تحمل السرعة (محمد عثمان الكبيسي: ٢٠١٣):

اسم الاختبار: ركض ٢٠ متر × ٥ مرات

الغرض من الاختبار: قياس تحمل سرعة

الأدوات اللازمة: نحدد مسافة (٢٠) متر نؤنس فيها نقطتين ثابتة وثلاثية، ساعة توقف إلكترونية عدد (٢)

إداريو الاختبار: يسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً، ملفت عدد (٢) بعضي البند، وثلاثية مع

التوقيت وملاحظة صحة الأداء

مواصفات الأداء: من وضع البدء العشري يقف اللاعب خلف خط البداية ومع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بسرعة ثم خط النهاية

والعودة خلف الخط مكرر ذلك (٥) مرات كما في الشكل (٤)



الشكل (٤) وضع اختبار تحمل القوة

خاصة: تحمل القوة:

اسم الاختبار: اختبار تدني ثمة ٩٠ ثانية

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة

الأدوات: ساعة إيقاف، صابونة

وصف الأداء: من وضع الوقوف، الذراعان خلف الرأس، يقوم المختبر بأداء الاختبار عند سماع إشارة البدء من نفي ومن الركبتين ثمة ٩٠ ثانية.

التسجيل: نحسب له عند التكرارات ثمة ٩٠ ثانية.



الشكل (٥) وضع اختبار تحمل القوة

سادسا: القوي الانفجارية (أحمد فاهم تغيث الزايمي: ٢٠١٧، ص ١٢).

اسم الاختبار: اختبار ثوب الطويل من ثبات

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الأرجل

الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد لالتزلق، سريط قياس، يرسد على الأرض خط لثباتية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمين متباعدتان قليلا والذراعان خاليان. يمرحح الذراعان إلى "أمام وأسفل وخلفه مع نفي الركبتين نصف وميل الخداع إلى "أمام حتى يصل إلى ما يشبه البدء في السباحة، من هذا الوضع يمرحح الذراعان أماما بقوة مع من الأرجل على امتداد الخداع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الونف أماما لأبعد مسافة ممكنة، كما هي الشكل (٦) .

قياس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر لركبة تلاعب القرب من خط البداية، أو عند نقطة ملائمة الكعبين للأرض. وفي حالة ما بدأ الخلل نوارز المختبر وأسس الأرض بجزء آخر من جسمه بعد المحاولة لاجبة ويجب إعادتها. يجب أن تكون الضمان سلاستين للأرض حتى لحظة الارتفاع، والمختبر محذوفات بسجل الضميمة



شكل (٥) بوضوح احراز القوة الانفجارية

٢-٥ التجربة الاستطلاعية: إن التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل تنفيذ التجربة الرئيسية لذلك فهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية بغود بين الباحثين على عينة صغيرة قبل قيامه بسننه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (٤٦:٧).

التجربة الاستطلاعية للاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية: أجريت يوم الأحد بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٨ على عينة مؤلفة من (٢) لاعبين من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة التالي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة
- كفاية فريق العمل للمساعدة وتقييم تسير العمل
- التأكد من سببونه تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لسنوى معينة
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات
- معرفة العوائق التي قد تظهر وتلاهي حدوث الأخطاء

٢-٦ الاختبارات القبلية: بعد الانتهاء من الموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٢ قد اجراء الاختبارات البدنية على عينة البحث (أفراد المجموعة التجريبية والصلبة). وذلك بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠ للمصنفين يوم الاثنين في القاعة الرياضية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد، من قبل فريق العمل بمساعدة ولمدة أربعة أيام على النحو التالي:

١- اليوم الأول: نضج (نضج السرعة).

٢- اليوم الثاني: (الرشاقة، والسرعة الانعكاسية).

٣- اليوم الثالث: (تحمل القوة).

٤- اليوم الرابع: (القوة الانفجارية)

٢-٧ التجربة الرئيسية (تطبيق مفردات المنهج التدريبي): بعد الانتهاء من الاختبارات قبلية تم إعطاء راحة لمدة أسبوعين لمجموعة التجريبية (راحة سلبية) لأهل الاستشفاء والتنحضر من ضغط المباريات والمنافسة ثم بعد الأسبوعين تم إعداد المنهج التدريبي (راحة إيجابية) لمدة أربعة أسابيع لغرض المحافظة قدر الإمكان على الصفات البدنية وعدم هبوطها بشكل كبير مما يؤثر على فترة الإعداد وخلال تطبيق المنهج التدريبي قد نضج منيح ٦ أيام تدريب ويومين راحة سلبية، وبعد الانتهاء من الاختبارات نهاية الموسم والفترة الانتقالية ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات البدنية الخاصة بالبحث ومن أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، قد الباحثان بإعداد تدريبات بدنية ينفذ إلى علق (٢)، وقد البدء في يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٢/٤ وانتهاءه في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٣/٣٠ (٦ وحدات) في الأسبوع في صبح أيام الأسبوع باستثناء يوم الجمعة، ويواقع (٤٨) وحدة تدريبية خلال فترة الإعداد الذي يكون (٨ أسابيع) زمن المنهج التدريبي ويكون زمن الوحدة التدريبية يواقع (٤٠-٨٠) دقيقة الذي يكون من العراء الرئيس للوحدة التدريبية وتكون مدة الوحدات التدريبية من (٣٠-٥٠)%. وأيضاً قد الباحثان بالإحصاء لغرض تهيئة عضلات الجسم بصورة صحيحة لغرض الدخول في الوحدة التدريبية الرئيسية، وكانت التدريبات يواقع عن (٢-٣) في كل وحدة



تدريبية ومع مراعاة التدرج في الأحمال التدريبية بما يتناسب مع مستوى التلاميذ في جميع الوحدات التدريبية وطريقة المستخدمة في  
الوحدات التدريبية هي طريقة تفريغ المرثع لمدة

٢-٨ الاختبارات البهدية: بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية قد اجراء الاختبارات للمنغيرات البدنية في الدراسة وذلك يوم السبت  
تموافق ٢٠٢٢/٤/١ لجنة البحث بمساعدة فريق العمل بمساعد وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات تقبلية وذلك  
لمعرفة التأثير الحاصل من جراء المنهج المستخدم في البحث

٢-٩ الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss ٢٣) في المعالجة الإحصائية

٣-٣ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج بعض المتغيرات البدنية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد الفترة  
الانتقالية):

جدول (٤) بين المعاد الإحصائية وقوية (ن) المحسوبة ومستوى دلالة نتائج اختبارات المعاد للصفات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث لمجموعتين  
(الضابطة والتجريبية).

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	المحسوبة النتيجة
		ع	ع	ع	ع		
١	السرعة	١٦.٦٤	١٦.٦٤	١٥.٦٤	١٥.٦٤	٢.٤٦	٠.٠١٢
٢	السرعة الانتقالية	١٦.٦٤	١٦.٦٤	١٥.٦٤	١٥.٦٤	١.٦٥	٠.١٠٢
٣	الوقت المعيز بالسرعة	١٤.٦٤	١٤.٦٤	١٥.٦٤	١٥.٦٤	١٤.٩٢	٠.٠٠١
٤	حمل السرعة	١٦.٦٤	١٦.٦٤	١٥.٦٤	١٥.٦٤	١.٦٥	٠.١٠٢
٥	حمل القوة	١٥.٦٤	١٥.٦٤	١٥.٦٤	١٥.٦٤	١٥.٦٤	٠.٠٠١
٦	قوة الانطلاق	١.٥٨	١.٥٨	١.٥٨	١.٥٨	٢.٥٤	٠.٠١٢

وهي الجدول (٤) يبين نتائج الفروق في بعض المتغيرات (السرعة، السرعة الانتقالية، قوة تميز السرعة، حمل السرعة، حمل القوة،  
القوة الانفجارية) في الاختبار (بعد الفترة الانتقالية)، إذ بلغت قيم (ن) المحسوبة للمتغيرات أعلاه (-2.47، -1.65، -14.92،  
-1.70، 16.61، 2.83) عند مستوى دلالة ما بين (٠.٠٠١، ٠.٠١٢) ودرجة حرية (١٤)، ففي جميع المتغيرات في الاختبار (بعد  
الفترة الانتقالية)، بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح نتائج أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل ذلك على أن للمنهج  
التدريبية المستخدمة له أثر إيجابي كبير في عدد ضيور انخفاض كبير في الحالة البدنية لدى أفراد عينة البحث.

٣-١-١ مناقشة نتائج بعض المتغيرات البدنية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد  
الفترة الانتقالية):

ومن خلال الجدول (٤) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية في  
اختبارات بعد الفترة الانتقالية، إذ كانت قيم (ن) المحسوبة أكبر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (4).05) وعند درجة حرية (14) إذ  
تخصصت مستوى دلالة ما بين (٠.٠٠١، ٠.٠١٢) للمنهج، ففي متغير (السرعة، السرعة الانتقالية، القوة المسيرة بالسرعة، حمل  
السرعة) هناك فروق معنوية بصورة عكسية قياسها بالزمن ويعزو الباحث لـ هذه الفروق نتيجة اعداد منهج تدريبي خلال الفترة  
الانتقالية للمجموعة التجريبية حيث لاحظ الباحث هناك وجود طفيف في اغلب تصفات لـ المنهج المعد من قبل الباحث أي وضعه  
خلال الفترة الانتقالية .

وقد أوضح (محمد توفيق) بهذا الخصوص بأن سرعة الحركة تزداد من خلال تطوير القوة العضلية، وأن تطور القوة المميزة بالسرعة ربما يعود سببه إلى التكيفات الحاصلة في الألياف السريعة النقل المصاحبة للتكيف العضلي الناتج عن تأثير تدريبات القوة القصوى" (١)

وأما بالنسبة للتطور الذي حدث في صفة السرعة الانتقالية فيعود إلى تقدم القوة العضلية بأنواعها (القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة الانفجارية) والذي حدث نتيجة الضغط على نظام الطاقة العامل والمسيطر وهو النظام الفوسفاجيني، وتكيف العضلات العاملة على الشدة المستخدمة إذ يشير (عثمان) في هذا المجال إلى " أن العمل العضلي الذي يتم عن طريق استخدام شدة عالية وتكرار هذا العمل عدة مرات يؤدي إلى حدوث تكيف في الأجهزة الوظيفية المختلفة من الجسم والمشاركة في الأداء"

أما في متغير القوة الانفجارية هناك فرق معنوي نتيجة المنهج المعد من قبل الباحث

وكان لتطبيق مبدأ التدرج في التدريب للمجموعة التجريبية كمبدأ مهم وجوهري من مبادئ التدريب الرياضي دور مهم في الارتقاء بالمستوى من خلال شدة الحمل التدريبي، والذي كان له دور في حدوث عملية التكيف اللازم لإعطاء الفرصة الكافية لحدوث التكيف الوظيفي المطلوب في الأداء والعضلات العاملة، وهو يتفق مع ما ذكره (علاوي وعبد الفتاح) في أن " زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث بطريقة تدريجية وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي، وهذه الفترات تتراوح ما بين الأسابيع أو الأشهر، ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل دائماً التدرج بزيادة إحدى مكونات الحمل التدريبي" (٢)، هو ما حدث فعلاً عندما تدرج الباحث بالشدة لتدريبات القوة الانفجارية والحجم للمطولة العامة، وهو يتفق مع ما ذكره (عثمان) بهذا المجال عندما أشار إلى " أن عملية التدريب على وتيرة واحدة لا تؤدي إلى حدوث عمليات التكيف المطلوبة، بل تؤدي إلى الثبات في المستوى وإيقاف عملية التكيف وتحجيمها " (٣)

وهذا يمتد إلى صفة القوة الانفجارية التي تتطلب سرعة في الحركة وقوة كبيرة، والذي تم التأكيد عليه من قبل عدد من المصادر العلمية (٤)، وهذا يتفق مع ما ذكره (البقال) من أن التطور الحاصل في القوة القصوى له دور كبير في تطوير القوة الانفجارية لأنها الأساس لتطوير القوة الانفجارية على شرط ارتباطها بسرعة كبيرة تؤهلها لإطلاق القوة المتفجرة، وبما أن الحركات المؤداة في القوة الانفجارية تحتاج إلى سرعة حركة عالية مرتبطة بقوة كبيرة وأن هناك ارتباطاً طردياً بين تطور القوة القصوى والسرعة، فتطور القوة القصوى يؤدي إلى تطور القوة الانفجارية (٥).

١- محمد توفيق: تنقل اثر التدريب بين أوجه قوة = تعصبه لتدريبه وانها على معدل مرتبه التحسن بعد الحيد في فترة الاستشفاء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الفيصل، ١٩٩٠، ص ٢٤.

٢- محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح: ميتولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ٢٨.

٣- محمد عثمان: التكيف والتدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠، ص ٥٤.

1- William, Thomson (1981) Teaching Soccer Burgess Sport . Publishing Company.

٥- ياسر منير البقال: السرعة في كرة القدم، تولى التعريب والتحرير في بعض التعديلات في اللغة والوظيفة والتكبير حسب بيرو المعونات والتعديلات الجمعية، طبعه بدار الفكر، أو غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة الفيصل، ٢٠٠٠، ص ٨٤.

ففي متغير تحمل القوة ( يوجد فرق معنوي بين المجموعتين ويعزو الباحث هذا الفرق نتيجة وجود تمارين القوة في المنهج المعد على وفق أسس علمية إذ أوضح (كماش) بأن " القوة العضلية هي الأساس لجميع الصفات البدنية من أجل تنمية قابلية اللاعب ومقدرته على مقاومة التعب"<sup>(1)</sup>.

ومن خلال الجدول (2) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة في اختبارات بعد الفترة الانتقالية، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.05) وعند درجة حرية (14) إذ انحصرت مستوى دلالة ما بين (0.000، 0.002) لجميع، ففي متغير (الرشاقة، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة) هناك فروق معنوية بصورة عكسية قياسياً بالزمن ويعزو الباحث أن هذه الفروق نتيجة عدم وجود منهج تدريبي خلال الفترة الانتقالية، وعدم وجود اهتمام بهذه الفترة من قبل المدربين حيث لاحظ الباحث هبوط في أغلب الصفات البدنية بشكل معنوي وهذا يشير (محمد رضا إبراهيم، 2008) وأنجل الزيادة في مستوى الانتعاش على المدربين أن يتناول الرياضيين على رفع سطح حالات التكيف بصورة نظامية؛ وهذا يعني من ناحية العملية أن المدربين يجب عليهم تخطيط مشيرات تدريبية عالية الجودة بصورة متعاقبة لكي تتدرب أباد التدريب عالية الجودة مع أباد التدريب وانته الفترة (أي تتدرب أباد التدريب الصعبة مع أيام التدريب سهلة) وهذا يمكن أن يعزز عملية تعويض تضافته تستطيع وبقوة الرياضيين إلى حالة التعويض الزائد (محمد رضا إبراهيم، 2008، ص 123)، أي أن عمليات التكيف ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتخطيط العلمي الصحيح بأسلوب تطبيق القرارات والنتائج.

، وهذا يؤكد (محسن علي نصيف، 2000) فإن للتدريبيين المتكلمين والمدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات (محسن علي نصيف: 2000، ص 25)، وبما أن عملية التدريب الرياضي عملية تدريبية منظمة تخضع للأسلوب العلمي، وذلك من خلال اعتمادها على القوانين العلمية والتي تهدف إلى إعداد رياضي اعتماداً كاملاً من الشواحي جميعاً من أجل الوصول إلى المستويات العالية من خلال الاستعداد للحمل البدني، وهذا ما أشار إليه (كوبس وفرانك، 1976) أن القوة المميزة بالسرعة من المكونات الأساسية التي يتميز بها اللاعبون والتي يجب التركيز عليها في مناهج التدريب (John Comanue- 1976, PP13)،

فالمتغير القوة الانفجارية هناك فروق معنوي بين المجموعتين وهذا ما أكده البلبيسي<sup>2</sup> أن أهمية القوة الانفجارية في الضربات القوية المسندة إلى عرس الخصم وكذلك تمريرات القوية وهي ضربات الرأس أثناء تنفيذ وهي الغرز للحصول على الترات العالية (البلبيسي سلام عمر: 2000، ص 24)، هذا يشير (محمد رضا إبراهيم، 2008) أي أن عمليات التكيف ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتخطيط العلمي الصحيح بأسلوب تطبيق القرارات والنتائج (محمد رضا إبراهيم، 2008، ص 166)، وهذا يتفق مع ما ذكره (وجيه محبوب، 1987) بأن الحركة تتطور بتفكير والتدريب الرياضي المنظم نتيجة تطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية إضافة إلى زيادة ما عكروا في تداعج من تحارب حركية (وجيه محبوب: 1987، ص 168).

إذ أن اختيار التمارين التعديبية يمكن المدرب من خلال المحافظة على الصفات البدنية ويعمل في الوقت نفسه على تفنيد اللاعب للميزات (حنفي محمود سفار: 1998، ص 47)، ويرى كل من (عمر أبو المجد وجمال اسماعيل، 2001) أن هذه التمرينات تساعد على اكتساب الناسخ التعديبية منس تقدرات والمهارات الحركية وتطورها (عمر أبو المجد وجمال اسماعيل، 2001، ص 92) وهذا يتفق على ما ذكره (صبيح الخياط وعند التكريد فاني، 1988) أن تنمية تقدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً

<sup>1</sup> - يوسف لؤي كهن: الثقافة البدنية للألعاب في كرة القدم، محسن، للأزمن، الفكر تطبعه ونشر وتوزيع، 2001، ص 50.

ويفيد بتسمية أداء تمارين الحركة، إذ يعتمد من الأداء هي النجعة على الفترات البدنية لأربع فلا يستطيع لاعب تفوق الجماعية أفضل أي مهارة عالم فلول لديه الفترات البدنية الخاصة والمرتبطة بتلك المهارة، فصلا عن الفترات البدنية الأخرى التي تشكل حلفاء مرتبطة بعضها مع البعض الأخرى، تشكل سلسلة واحدة تتخذ هذه اللعبة أو تلك (إصابة الحياض وعند تكريم فاسم: ١٩٨٨، ص ٢٨٩) ففي متغير تحمل القوة هناك فرق معنوي بين المجموعتين نتيجة عدم اهتمام بيده الفترة الانتقالية من قبل التدريب وعدم إعطاء تمارين القوة بشكل منتظم وعلمي خلال هذه الفترة

#### ٤- الخاتمة:

من خلال النتائج التي طورت استنتج الباحثان ما يأتي:

- ١- كمال للتمرينات اثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة، سرعة الانتقالية، تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة الانفجارية، التحمل القوي، قوة المميرة بالسرعة)
- ٢- أن إهمال الفترة الانتقالية من قبل الرياضيين هو أحد الأسباب المهمة في انخفاض مستوى الصفات البدنية والتقنيولوجية والمهارة
- ٣- أن هناك انخفاض واضح بالمستوى البدني لمجموعة الصلبة بعد الفترة الانتقالية
- ٤- كمال للتمرينات اثر إيجابي في المحافظة على الصفات البدنية خلال الفترة الانتقالية ومن الاستنتاجات التي طورت توصي الباحثان بما يلي:
  - ١- اعتماد التمرينات المقترح على لاعبي كرة القدم للصالات
  - ٢- الاهتمام بالفترة الانتقالية لجميع الفعاليات من خلال إعطاء منهج تدريبي ومنهجه ثلاثين من قبل المدربين
  - ٣- التأكيد على اجراء محاضرات تثقيفية في بداية الفترة الانتقالية من اجل معرفة مقدار المحافظة تلك المتغيرات في الفترة الانتقالية.
  - 4- وضع تمارين خاصة بالفترة الانتقالية من اجل المحافظة على مستويات الرياضيين.
  - ٥- ضرورة الاهتمام بالفترة الانتقالية أسود باقي الفترات التدريبية
  - ٦- ضرورة اجراء محاضرات تثقيفية عن الفترة الانتقالية للمدربين والرياضيين.
  - 7- أن تكون المناهج المعدة للفرق على أساس ما تم فقدانه بالفترة الانتقالية
  - ٨- أن تكون فترات الراحة والاسترداد خلال الفترة الانتقالية ايجابية وممارسة الأنشطة الرياضية بعيدا عن التخصص

#### المصادر

- [1] محمد عثمان العشري، ساهم بحريتي اعجاز تقديري من (إعداد أسير المصطفى، المهر في التحسين كرة القدم التنموية) (إدارة المنسوق، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف، ٢٠١٢).
- [2] محمد لافي خليل أبو مروة، الاختبارات الخاصة بلاعبي كرة القدم، وفرد لعائلات للرجال: (مجمعة لدراسية، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠١٢).
- [3] ساهم محمد العشري، لم استفاد السواد الكريم التمارين في بعض الصفات البدنية والبيئية والبيئية التمر كبدن في لاعبي كرة القدم، (إدارة المنسوق، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف، ٢٠١٠، ص ٥٤).
- [4] عاصم سمير، مشوار العشر التي لكرة القدم: (المعركة مركز الكتب نشر، ١٩٩٠).
- [5] عبد الحياض وجد القوي، كرة القدم، (السوق، دار الكتب العامة والنشر، ١٩٥٠).
- [6] عبد الوهاب محمد، إعداد، ألعاب التنكيد والترويض الحديثة لتطوير برامج التدريب للرجال، (إدارة مركز التدريب نشر، ١٩٠٠)، ص ١٥.
- [7] محمد، ساهم لافي، التنكيد، تقديري وطرق التنكيد: (إدارة المحكمة لوضعية، ١٩٠٠).
- [8] محمد، ساهم محمد، ساهم لافي، التنكيد، تقديري وطرق التنكيد: (إدارة المحكمة لوضعية، ١٩٠٠).
- [9] محمد، ساهم محمد، ساهم لافي، التنكيد، تقديري وطرق التنكيد: (إدارة المحكمة لوضعية، ١٩٠٠).

[11] John Corns: *Planning of Training* CS, Rivington, (1976), Pp13.