

" تأثير تدريبات تحمل الأداء الخططي الهجومي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرتين

الخططية واللاهوائية للاعبين كرة قدم الصالات "

أ.م.د. معن عبد الكريم جاسم الحياي _ maankareem@yahoo.com

م.د. أدهام صالح محمود البيجواني coachsoccer68@gmail.com

الكلمات المفتاحية: تحمل الاداء الخططي الهجومي، القدرتين الخططية واللاهوائية، للاعبين كرة قدم الصالات.

الملخص:

يهدف البحث الى الكشف عن:

- أثر تدريبات تحمل الأداء الخططي الهجومي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرتين الخططية واللاهوائية للاعبين المجموعة التجريبية بكرة قدم الصالات بين الاختباران القبلي والبعدي.
- دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين لبعض المتغيرات البدنية والمهارية ، والقدرتين الخططية واللاهوائية للاعبين المجموعتين بكرة قدم الصالات في الاختبار البعدي.

وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، إذ حددت عينة البحث بلاعبين نادي نينوى المتقدمين بكرة قدم الصالات للموسم الكروي (2018-2019) والبالغ عددهم (18) لاعباً ، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (9) لاعبين لكل مجموعة ، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في كافة المتغيرات قيد الدراسة ، أما خطوات البحث الرئيسية كانت إجراء عدداً من الاستبيانات والمقابلات الشخصية مع بعض السادة المختصين لتحديد شدد الاداء وتمريبات تحمل الاداء ومدى ملاءمتها لعينة البحث ، وتصميم المنهاج التدريبي لهذه التمرينات وتم إجراء الاختبارات القبليه في يومين ، وبعدها نفذ المنهاج التدريبي لدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل (1:3) وبواقع ثمان دورات اسبوعية ، وتم إجراء الاختبارات البعديه بذات الإجراءات التي تم إعتماها في تنفيذ الاختبارات القبليه.

وتوصل الباحث إلى عدد من الإستنتاجات أهمها:

- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية التي نفذت تمارين تحمل الاداء الخططي الهجومي على لاعبي المجموعة الضابطة في متغيرات (تحمل السرعة ، وتحمل القوة للرجلين ، والرشاقة ، والقدرة الخططية ، والقدرة اللاهوائية) عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية.

وقد أوصى الباحث بعدد من التوصيات أهمها:

- إمكانية استخدام تدريبات تحمل الأداء الخططي الهجومي القريبة من الواقع الفعلي لأحداث المباراة عند تطوير التحمل الخاص للاعبين وكذلك القدرة اللاهوائية والخططية لإيجابية التأثير.

**"The effect of drills on the performance of the offensive trajectory
in a number of physical qualities, basic skills and ability of
the diaphragm and anaerobic players Futsal"**

Research summary:

The research aims to reveal:

-The impact of exercises carrying the performance of the offensive planner in a number of physical and skill variables, and the ability of the diaphragm and anaerobic players of the experimental group Futsal stadium between the tests tribal and remote.

-Significance of statistical differences between the two groups in a number of physical and skill variables, and the ability of the line and the anaerobic players of the two groups in the stadium Futsal in the post-test.

The experimental method was used to suit the nature of the research. The sample of the research was determined by the players of the Nineveh club who applied for Futsal for the football season (2018-2019) and the number of (18) players, divided into two experimental and control groups and (9) The main steps of the research were to conduct a number of questionnaires and interviews with some specialists to determine the performance stress and performance exercises and their relevance to the research sample, and the design of the training curriculum for these

exercises. (3: 1) and 8 courses per week. The post-tests were carried out with the same procedures that were adopted in the implementation of the tribal tests.

Several conclusions were reached, the most important of which were:

-The players of the experimental group who carried out performance exercises on the control group players exceeded the variables (speed, power, agility, throttle, and anaerobic ability) when comparing the results of the remote tests.

The researcher recommended a number of recommendations, the most important of which are:

-The possibility of using exercises carrying the performance of the attack planner close to the actual reality of the events of the game in the development of the endurance of the players as well as the ability of the anaerobic and planning for positive impact.

1- المِقدمة:

يرتبط علم التدريب بالكثير من العلوم الأساسية المختلفة، إذ يعتمد على أسس علمية دقيقة يجب إتباعها للوصول إلى تحقيق الأهداف التدريبية المرسومة في مختلف الألعاب الرياضية ومنها قدم الصالات وعلى جميع المستويات، إذ يتصف الأداء فيها بكونه سريعاً وقوياً في الجانبين البدني والمهاري لأن اللاعبين بحركة مستمرة في معظم أوقات اللعب مما يجعلهم يؤدون جهداً قصوياً إلى شبه قصوي من خلال أدائهم للمهارات المختلفة وفقاً للواجبات والتحركات الخططية الهجومية والدفاعية المتنوعة وطبقاً لحالات اللعب وظروف الأداء المختلفة، الأمر الذي يؤدي إلى سيطرة نظام الطاقة اللاهوائي بنسبة كبيرة جداً على مجمل الأداء للاعبين كرة قدم الصالات تحت مساندة نظام الطاقة الهوائي في فترات توقف اللعب والاستشفاء والذي يمكن اللاعب من مواصلة الأداء بنفس القابلية والكفاءة، ومن هذا المنطلق يمكن أن نقول أنه يجب على اللاعب أن يمتلك صفة مهمة جداً هي القدرة على التحمل وبوجه الخصوص تحمل الأداء للاحتفاظ بالكفاءة البدنية والفنية العاليتين طوال مدة المباراة ليؤدي جميع الواجبات الهجومية والدفاعية الملقاة على عاتقه وتنفيذها على أكمل وجه وبخاصة في الدقائق الأخيرة من المباراة أو في المباريات ذات الجانب التنافسي

العالي أو خوض الفريق لأشواط إضافية وبعبكسه سوف يكون هناك خللاً بعملية الأداء وسيؤثر سلباً على الفريق أداءاً ونتيجةً، الأمر الذي حدى بالباحثان إلى تصميم عدداً من التمارين في تحمل الإداء مُبنية على التكتيكات الحركية الهجومية ووضعها في برنامجاً تدريبياً يكون قريباً جداً من أجواء المباراة والكشف عن الأثر الحاصل في المتغيرات البدنية والمهارية والقدرتين الخططية واللاهوائية ومما تقدم اكتسب البحث أهميته.

مِشْكَلةُ البَحْث:

من خلال المعاشات الفعلية والعملية للجانبين الإداري والتدريبي لواقع لعبة كرة قدم الصالات في جمهورية العراق نلاحظ أن عدداً من الأندية لها أولويات في كافة عمليات الإعداد والمعسكرات التدريبية الخارجية والداخلية ، كما ان الدعم المميز في توفير متطلبات العملية التدريبية فضلاً عن الدعم المعنوي المباشر من جهة معينة أو كونهم جهة مؤسساتية وبذلك سوف يكون هناك الوقت الكافي لإعداد الفريق بشكل متكامل لما توفرت له من إمكانيات وفي جميع الجوانب كنادي نفط الوسط مثلاً، وعلى العكس من ذلك توجد عدداً من الأندية العراقية كنادي نينوى مثلاً فهو لا يمتلك ما تم ذكره مسبقاً وعليه لا يكون قادراً على مقومات الإعداد الكافي بسبب محدودية توفير الامكانيات التدريبية المناسبة مما يجعل إرتباط اللاعبين بالكادر التدريبي من خلال المنهاج والوحدات الاعدادية في فترة زمنية قليلة جداً قبل الدخول في غمار المنافسات الحقيقية وعليه ستكون الفترة الزمنية لعملية إعداد الفريق قصيرة جداً مقارنة بنادي نفط الوسط، وهنا سيكون للكادر التدريبي شأناً كبيراً في عملية التدريب ووضع مناهج تدريبي يتلاءم مع إمكانيات اللاعبين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن يستطيعون من خلاله خوض هذه المنافسات ووصول اللاعبين لأفضل النتائج هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن لاعب كرة قدم الصالات في حركة مستمرة لتنفيذ الواجب الدفاعي والهجوم، وليستطيعوا تنفيذ وإتقان الأداء بصورة فعالة لابد للاعبين أن يتمتعوا بصفة التحمل بدرجة عالية.

ولكي نستطيع ان نصل مع الكادر التدريبي إلى بر الأمان لإعداد فريق ذو مستوى متميز أراد الباحثان أن يتجهان بأفكارهما إلى تصميم تمارين لتحمل الأداء الخططي الهجومي وتوظيف العمل التدريبي الذي يرمي إلى تقنين مناهج تدريبي ينفذ بطريقة تدريبية مشابهة إلى حد كبير لأجواء وظروف اللعب في المنافسة وتم إختيار التدريب الفكري المرتفع الشدة المناسبة جداً لأداء اللاعب، فضلاً عن خصوصية تنفيذ التمارين المتضمنة للبرنامج التدريبي إذ تم تصميم مجموعة من التمارين الخططية الهجومية والتي تحمل

في طابعها تحملاً للأداء من حيث زمنها وطبيعتها وهي الأكثر واقعية، والتي تنطبق تقريباً مع ما يمكن أن يؤديه اللاعبون في المباراة، كما ان هذه التمارين يمكنها تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية والجانب الخططي الهجومي بصورة مجتمعة وهذا يكون إختصاراً للوقت إذا ما تم مقارنتها بتطوير الجانب البدني ، والمهاري ، والخططي كل على حدة، ومما تقدم تتمحور المشكلة في: هل أن تدريبات تحمل الأداء الخططي الهجومي لها الأثر الفعال أم لا في الجانب البدني المتمثل في بعض الصفات البدنية والجانب الفني المتمثل في عدد من المهارات الأساسية والقدرتين الخططية واللاهوائية للاعب كرة قدم الصالات؟

أهداف البحث: يهدف البحث الى الكشف عن:

1. تأثير تدريبات التحمل للأداء الخططي الهجومي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية ، والقدرتين الخططية واللاهوائية للاعب المبحوث التجريبي بكرة قدم الصالات بين الاختباران القبلي والبعدي.
2. دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين لبعض المتغيرات البدنية والمهارية ، والقدرتين الخططية واللاهوائية للاعب المبحوث بكرة قدم الصالات في الاختبار البعدي.

فروض البحث:

1. توجد فروق معنوية بين الاختباران القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرتين الخططية واللاهوائية للاعب المبحوث التجريبي ولصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرتين الخططية واللاهوائية.

مجالات البحث:

1. المجال البشري: لاعبو نادي نينوى بكرة قدم الصالات/ فئة المتقدمين.
2. المجال الزمني : للمدة من (2018/6/3) الى (2018/8/24).
3. المجال المكاني: العراق/ نينوى/ الساحل الأيسر/ منتدى الاندلس الرياضي.

2- منهجية البحث إجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عَمْدِيَّة والمؤلف من لاعبي نادي نينوى الرياضي بكرة قَدَمِ الصَّالَاتِ لِلْمَنْقَدِمِينَ والبالغ عددهم (19) لاعباً، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وباستخدام القرعة إذ تكونت من (16) لاعباً وقسموا الى مَجْمُوعَتَانِ (تُجْرِبِيَّة، وَضَابِطَة) وبواقع (8) لاعبين، بعد استبعاد (3) لاعبين لكونهم حراساً للمرمى، وبلغت النسبة المئوية لعينة البحث (84,21%) من مجتمع البحث، والجدول (1) يفسر ذلك.

جدول (1) معلومات عن المجتمع والعينة

معاليم مجتمع وعينه الدراسة	العدد	النسبة المئوية
المجتمع	19	100%
العينة	16	84,21%
لاعبين مستبعدين (حراس المرمى)	3	15,79%

وتضمن التصميم التجريبي للبحث مجموعتين تجريبية وضابطة وتخضع كل منهما إلى اختبار قبلي قبل إدخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية، وبعدها يتم إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين فيكون الفرق في الاختبار البعدي هو معرفة اثر المتغير التجريبي.

2-3 وسائل جمع البيانات والمعلومات : (تَحْلِيلٌ مَحْتَوَى، وَمَقَابِلَةٌ شَخْصِيَّةٌ ، والاختبارات والقياس).

2-4 تحديد المتغيرات التابعة للبحث والاختبارات المستخدمة:

2-4-1 تحديد الصُّفَاتِ البدنية والمهارات الأساسية والقدرتين الخطئية واللاهوائية:

من أجل الوقوف على أهم المتغيرات التابعة في البحث من خلال الجانبين البدني والمهاري تم تحليل محتوى عدد من الرسائل والأطاريح والمراجع العلمية وكذلك إجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء (الملحق 2) فضلاً عن الخبرة الذاتية والشخصية الأكاديمية والتدريبية للباحثين، وبعد هذه الإجراءات البسيطة تم تحديد الصفات البدنية وهي (تحمل السرعة، تحمل القوة للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية القصوى، الرشاقة)، أما المهارات الأساسية فهي (دقة التمرير من الحركة، دقة التهديف من الحركة، الإخماد من الحركة، الدرجة بالكرة)، والقدرتين الخطئية واللاهوائية لأهميتهما بالبحث.

2-4-2 تحديد القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث ومواصفاتها:

الاختبار المقنن هو "الاختبار الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها أثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة ذاتها" (الطائي: 2001: ص36) وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم استخدام مجموعة الاختبارات

البدنية والمهارية والخططية والوظيفية وهي اختبارات مقننة تم استخدامها في بحوث ودراسات علمية سابقة في مجال لعبة كرة القدم وكرة القدم للصالات وتم تطبيقها على عينة البحث نفسها وكذلك على نفس الفئة العمرية وفئات الشباب أيضاً وتعد من الاختبارات العلمية الشائعة الاستخدام وبشكل كبير في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، وعليه تم اختيار الاختبارات الآتية:

1-2-4-2 القياسات الجسمية: (قياس طول وكتلة الجسم)، والعمر الزمني.

2-2-4-2 الاختبارات البدنية:

- ركض (116.80 م) مرتد لقياس تحمل السرعة (الزهيري: 2009: ص79).
- القفز المتكرر لنطح الكرة المعلقة لقياس تحمل القوة للرجلين (الزهيري: 2009: ص118).
- عشر قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة، لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الزهيري: 2009: ص74).
- ركض (20) متراً من بداية متحركة، لقياس السرعة الانتقالية (الزهيري: 2009: ص69).
- الجري إلى الأمام حول (8) شواخص، لقياس صفة الرشاقة (الزهيري: 2009: ص113).

3-2-4-2 الاختبارات المهارية:

- تمرير كرة أرضية من درجة كرة على مسطبة مقسمة (الجبوري: 2008: ص95).
- التهديف من الحركة من الكرة القادمة من جانب الرجل المسيطرة (الجبوري: 2008: ص65).
- يقاف أو امتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع (1) متر (المؤمن: 2008: ص55).
- درجة الكرة حول ستة شواخص بأبعاد مختلفة ذهاباً وإياباً (الجبوري: 2008: ص80).

4-2-4-2 اختبائي القدرتين:

- القدرة الخططية: مقياس التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات (الدوري: 2018: ص153-185).

- القدرة اللاهوائية: اختبار راست (Rast) (الدباغ وآخرون: 2006: ص304).

5-2 الإجهة والإدوات: (ميزان طبي، شريط قياس، أشرطة لاصقة، شواخص، ساعة توقيت، كرات قدم صالات).

6-2 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-6-1 تجانس عينة البحث: إجراء التجانس على العينة كمجموعة واحدة لضبط متغيرات (الطول ، الكتلة ، العمر الزمني) قبل تقسيمها على مجموعتين تجريبية وضابطة، كما في جدول (2).
جدول (2) الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية ومعامل التواء والاختلاف لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	عينة		معامل التواء	معامل الاختلاف
		س-	ع±		
طول	سنتيمتر	176,19	6,51	0,23	%3,69
كتلة	كيلو غرام	73,69	8,41	0,13 -	%11,41
عمر زمني	سنة	20,87	1,60	0,57	%7,67

من الجدول (2) يتبين أن قيم معامل الاختلاف لعينة البحث لمتغيرات (الطول.. والكتلة.. والعمر الزمني) كانت على التوالي (%3,69 ، %11,41 ، %7,67)، وجميع هذه القيم أصغر من (30%) مما يدل على تجانسها كمجموعة واحدة "لأنه كلما اقترب معامل الاختلاف من (1%) دل على التجانس العالي للمجموعة وكلما زاد عن (30%) دل على عدم تجانس المجموعة" (التكريتي والعبدي: 1996: ص161).

2-6-2 تكافؤ المجموعتين:

وبعدها يجري التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط متغيرات (الطول والكتلة والعمر الزمني) بعد أن قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة وبصورة عشوائية، وكما في جدول (3).

جدول (3) الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية ومعامل التواء والاختلاف لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
		س-	ع±	معامل التواء	معامل الاختلاف	س-	ع±	معامل التواء	معامل الاختلاف
طول	سم	176,88	5,79	0,46	%3,27	175,50	7,50	0,31	%4,27
كتلة	كغم	76,25	5,87	0,62	%7,70	71,13	10,11	0,37	%14,21

عمر زمني	سنة	20,43	1,51	0,85	%7,39	21,31	1,66	0,45	%7,79
----------	-----	-------	------	------	-------	-------	------	------	-------

يبين الجدول (3) أن قيم معامل إختلاف المجموعة التجريبية لمتغيرات (الطول والكتلة والعمر الزمني) كانت على التوالي (%3,27، %7,70، %7,39) بينما كانت هذه القيم للضابطة (%4,27، %14,21، %7,79) وجميعها أصغر من (%30) مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

كما تم إجراء التكافؤ في المتغيرات الرئيسية قيد البحث، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) معالم التكافؤ بين المجموعتين

مستوى الاحتمالية	ضابطة		تجريبية		وحدة القياس	معالم		متغيرات
	± ع	- س	± ع	- س				
0,67	1,44	25,99	1,72	25,65	ثانيه	تحمل السيره	الصفات البدنية	
0,95	7,83	49,88	9,20	50,13	تكرار	تحمل القوة للرجلين		
0,89	2,54	23,43	3,15	23,64	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		
0,76	0,09	2,86	0,13	2,85	ثانيه	السرعة الانتقالية القصوى		
0,51	0,61	8,26	0,70	8,48	ثانيه	رشاقه		
0,94	3,07	17,38	3,11	17,25	درجة	دقة التمرير	المهارات الاساسية	
0,49	2,49	18,75	3,76	19,88	درجة	دقة التهديف		
0,82	1,06	6,63	1,04	6,75	درجة	الاخماد		
0,32	1,005	20,54	0,89	20,04	ثانيه	دحرجة		
0.26	10.02	72.62	11.84	79.07	درجة	القدرة الخطئية		
0,86	32,37	459,07	42,18	462,55	واط	القدرة اللاهوائية		

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

من الجدول (4) يتبين أن قيم مستوى الاحتمالية لجميع المتغيرات التابعة المذكورة سابقاً كانت محصورة بين القيم (0,29، 0,95) وجميع هذه القيم أكبر من مستوى الاحتمالية (0,05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية والذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

2-7 خطوات الإجراءات الميدانية:

2-7-1 التمارين المستخدمة في البحث : تم تحليل محتوي العديد من المراجع ، وتم تصميم عدداً من التمارين ومن خلال إجراء المقابلة الشخصية للسادة الخبراء والمختصين في كرة القدم والصالات (الملحق 2) حددت صلاحية التمارين التي ستطبق على العينة **ووصف هذه التمارين كالآتي:**

التمرين الأول: يقف اللاعبون وفقاً للتكتيك (2 - 2) اللاعبان في الخط الخلفي يتبادلان الكرة بالتمرير العرضي والاختامد بأسفل القدم مع الدخول الى الملعب من خلال السول لمسافة (2م) ثم التمرير مرة أخرى وفي هذه الأثناء يكون اللاعب الذي مرر الكرة أولاً قد تبادل موقعه مع اللاعب في الخط الأمامي وبموازاة الخط الجانبي وهكذا بالنسبة للاعبين في الجهة الأخرى ويستمر الأداء حسب الزمن المخصص له وعند سماع صافرة أو إشارة معينة من قبل المدرب سيقوم اللاعب الخلفي بأداء تمريرة بموازاة الخط الجانبي الى اللاعب الامامي الذي يستقبل الكرة بأسفل القدم مع أداء الحجز والسول بنفس الوقت ثم التمرير الى اللاعب الخلفي الذي دخل إلى منتصف الملعب من الجهة المعاكسة ليخدم الكرة ثم القيام بالخداع والسرعة الحركية والتمرير للاعب في الخط الامامي الذي بدوره إما يسدد بصورة مباشرة إلى المرمى أو يخدم مع أداء سرعة حركية وخداع للتخلص من المنافس ثم التهديف.

التمرين الثاني: يقف اللاعبون وفقاً للتكتيك (2 - 2) أيضاً، اللاعب (8) في الخط الخلفي يؤدي التمرير العرضي وينتقل بموازاة الخط الجانبي إلى منطقة الهجوم واللاعب (6) يخدم الكرة ثم الدخول الى داخل الملعب بالسول والدرجة لمسافة (5م) ثم التمرير القطري والرجوع إلى مكانه ومن ثم الانتقال الى منطقة الهجوم، وفي هذه الأثناء يكون لاعب الخط الأمامي (10) قد تحرك إلى منتصف الملعب ليستقبل الكرة الممررة قطرياً بأسفل القدم مع الدرجة والسول إلى الجهة المعاكسة له ومن ثم الوقوف والدوران إلى اللاعب ليكرر الأداء على الجهة الأخرى ويستمر الأداء حسب الزمن المخصص له وعند سماع صافرة أو إشارة معينة من قبل المدرب سيقوم اللاعب الخلفي بأداء تمريرة قطرية إلى اللاعب الأمامي الذي يقف في منتصف الملعب ليستقبل الكرة ثم الحجز والدوران والتمرير إلى الأمام لإحدى الجهتين للاعب القادم من الخلف والذي بدوره وباللمسة الواحدة إما التهديف أو التمرير إلى الزميل الآخر والذي يقوم أيضاً بالتهديف.

التمرين الثالث: يقف اللاعبون وفقاً للتكتيك (2 - 2) أيضاً، اللاعب (8) في الخط الخلفي يؤدي التمرير العرضي وينتقل بموازاة الخط الجانبي إلى منطقة الهجوم واللاعب الخلفي (6) يخدم الكرة ثم ينتقل الى الجهة الأخرى من الملعب من خلال السول والسرعة الحركية والتوقف ثم الدرجة ثم التمرير العرضي إلى الجهة الأخرى بعد أن قام اللاعبون الثلاثة بتبادل مركزهم عن طريق تطبيق (المروحة) ويستمر الأداء حسب الزمن المخصص له وعند سماع صافرة أو إشارة معينة من قبل المدرب سيقوم اللاعب الخلفي الذي يدرج بالكرة وعند وصوله إلى القريب من المنتصف في أداء تمريرة قطرية عميقة إلى الجهة المقابلة للاعب الأمامي الذي يؤدي الإخماد مع حركة السول ثم التهديف أو التمرير إلى الأمام أو الوسط للاعب القادم من الخلف ليقوم بالتهديف.

التمرين الرابع: يقف اللاعبون وفقاً للتكتيك (3 - 1)، إذ يقف اللاعبون في الخط الخلفي على شكل مثلث متساوي الساقين والكرة في المنتصف يؤدي التمرير العرضي للجانبين لمرة واحدة من خلال الاختامد

والتمرير وفي التكرار الثاني وعندما تكون الكرة في الجانب الايمن يخدم اللاعب الكرة وينتقل بموازاة الخط الجانبي إلى الأمام لمسافة (3-5 م) ثم الدوران والرجوع لمنطقة الوسط في خط الدفاع وذلك من خلال السول والدرجة والسرعة الحركية وفي هذه الأثناء يتبادل اللاعبون الثلاثة مراكزهم باتجاه عقارب الساعة، ويستمر الأداء حسب الزمن المخصص له وعند سماع صافرة أو إشارة معينة من قبل المدرب سيقوم اللاعب الخلفي الذي بحوزته الكرة وعند وصوله إلى القريب من المنتصف من أداء تمريرة قطرية عميقة إلى الجهة المقابلة للاعب في الجانب الأيسر المنطلق إلى الأمام الذي يؤدي الإخماد مع حركة الصول ثم التهديد أو التمرير إلى اللاعب في الجانب الآخر ليقوم بالتهديد.

التمرين الخامس: يقف اللاعبون وفقاً للتكتيك (3 - 1) أيضاً، ويكون اللاعبون في الخط الخلفي على شكل مثلث والكرة في المنتصف يؤدي اللاعب السول ثم التمرير العرضي للجانب الأيمن والتحرك وتبادل المركز في الجانب الأيسر يخدم اللاعب الكرة مع السول وحركة خداع ثم التمرير إلى منطقة الوسط في خط الدفاع والانتقال بموازاة الخط الجانبي وتبادل المركز مع اللاعب في المنطقة الهجومية ويؤدي نفس التكرار في الجهة المعاكسة، ويستمر الأداء حسب الزمن المخصص له وعند سماع صافرة أو إشارة معينة من قبل المدرب سيقوم اللاعب الخلفي الذي بحوزته الكرة وهو في منتصف ملعبه بأداء تمريرة إلى الجهة التي يتم فيها التبادل مع اللاعب الأمامي الذي يؤدي الإخماد مع حركة الصول والتيمويه من خلال السرعة الحركية ثم التهديد أو التمرير إلى اللاعب في الجانب الآخر المنطلق من الخلف إلى الأمام ليقوم بالتهديد.

التمرين السادس: يقف اللاعبون وفقاً للتكتيك (3 - 1) أيضاً، ليشكلوا من الخط الخلفي مثلثا والكرة في المنتصف يؤدي اللاعب الإخماد والسول ثم التمرير العرضي للجانبين الأيمن والأيسر للذان يرجعان الكرة باللمسة الواحدة إلى اللاعب الخلفي في المنتصف وعند الانتهاء من التكرار الواحد تخدم الكرة بأسفل القدم مع السول والدرجة من خلال السرعة الحركية أيضاً لينتقل إلى الجهة اليمنى بينما يدور اللاعب الموجود في هذه الجهة أماماً ثم إلى جهة اليسار أما اللاعب في جهة اليسار سينتقل إلى الوسط الدفاعي، أما اللاعب الرابع فهو لاعب العمق الهجومي إذ يكون في منتصف المنطقة الهجومية ويقوم بعملية الحجز للمنافس (الدافع) وإيجاد الفراغ أمام زملائه لإمكانية التمرير إليه، ويستمر الأداء حسب الزمن المخصص له وعند سماع صافرة أو إشارة معينة من قبل المدرب سيقوم اللاعب الخلفي الذي بحوزته الكرة بأداء تمريرة بينية إلى لاعب العمق الهجومي الذي يقوم بالإخماد وحركة خداع إلى إحدى الجهتين ثم التمرير إلى الجهة المعاكسة ليقوم اللاعب بأداء السول والتيمويه ثم التهديد أو التهديد مباشرة أو التمرير إلى اللاعب في الجانب الآخر القادم إلى الأمام ليقوم بالتهديد.

من خلال تحليل محتوى عدد من الرسائل والأطاريح تم تصميم منهاج تدريبي وعرض على السادة المختصين في كرة القدم وكرة القدم للصالات (الملحق 2) وتم إجراء التعديلات اللازمة للمنهاج وأصبح بصورته النهائية كما في (الملحق 1).

2-7-3 التجارب الاستطلاعية:

أجريت ثلاثة تجارب استطلاعية على العينة وهي كما يأتي:

2-7-3-1 التجريب الأول:

اجريت بتاريخ (2018/6/3) لتتفيذ وحدة تدريبية متكاملة من التمرينين الأول والرابع.

2-7-3-2 التجربة الثانية:

نفذت بتاريخ (2018/6/5) لتطبيق وحدة تدريبية متكاملة من التمرينين الثاني والخامس.

2-7-3-3 التجربة الثالثة:

تم اجراءها بتاريخ (2018/6/7) لتتفيذ وحدة تدريبية متكاملة من التمرينين الثالث والسادس.

2-7-4 الاختبارات القبلية:

اجريت جميعها في يومين بتاريخ (19 و 2018/6/21) وعلى النحو الآتي:

اليوم الأول: (القدرة الخطئية/ دقة التمرير/ دقة التهديف / السرعة القصوى/ تحمل السرعة).

اليوم الثاني: (الإخماد/ الدرجة/ الرشاقة/ قوة مميزة بالسرعة للرجلين/ تحمل القوة للرجلين/ القدرة اللاهوائية).

2-7-5 تنفيذ المنهاج التدريبي:

تم البدء به بتاريخ (2018/6/24) وتم الانتهاء بتاريخ (2018/8/16) إذ طبقت المجموعة التجريبية المنهاج التدريبي المقترح في حين طبقت المجموعة الضابطة طبقت منهاج المدرب، وبواقع (3) وحدات في الدورة الصغيرة الواحدة ولمدة (8) أسابيع وعليه تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية تم تقسيمها على دورتين متوسطتين وبتموج حمل (3 : 1).

وعند تنفيذ التمارين تم مراعاة النقاط الآتية:

- استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة بالمنهاج التدريبي.

- إعطاء تمرينين فقط في كل وحدة ، وكانت الوحدات ايام (الأحد، الثلاثاء، الخميس).

- طبقت التمارين الستة على مدار الدورة الصغيرة الواحدة.
- طَبَّقَ التَّمرين الواحد على طُولِ الملعب، وبعد كل تكرار للتمرين يغير اللاعبون أماكنهم في الملعب.
- فترات الراحة بين التكرارات بموجب هبوط النبض إلى ما بين (120-130 ن/د).
- فترات الراحة بين المجاميع كافية لاستعادة الشفاء بموجب هبوط النبض إلى ما بين (90-100 ن/د).
- تموج الحمل في الدورة المتوسطة الواحدة (1:3) عن طريق الزيادة في زمن دوام التمرين.
- الشدة في التمارين المثالية في الأداء.

2-7-6 الاختبارات البعيدة:

أجريت جميعها بتاريخ (21 و 23/8/2018) بنفس الإجراءات والمتطلبات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية .

2-8 الوسائل الإحصائية : كانت :

- (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة، ومعامل الالتواء).
- معامل الاختلاف (التكريني والعيدي: 1999: ص 160).
- النسبة المئوية (عمر وآخرون: 2001: ص 89-90).
- 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعدية للصفات البدنية والمهارات الأساسية والقدرتين الخطية واللاهوائية للمجموعة التجريبية:

جدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقد تم مستوى الاحتمالية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

النتيجة	مستوى الاحتماليه	الاختبار البُعدي		الاختبار القُبلي		وحدة القياس	المُعَالَم الإحصائية		المُتَغَيِّرات
		± ع	س -	± ع	س -				
*معنوي	0,001	1,32	21,59	1,72	25,65	ثأنيه	تحمل السُرْعَة	صُفَات	
*معنوي	0,001	6.93	71.63	9,20	50,13	تكرار	تحمل القُوَّة للزُّجَلين	بُذْنِيَّة	

معنوي*	0,001	3,04	29,12	3,15	23,64	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
معنوي*	0,001	0,13	2,47	0,13	2,85	ثانيه	السرعة القصوى	
معنوي*	0,003	0,55	6,91	0,70	8,48	ثانيه	الرشاقة	
معنوي*	0,003	3,54	24,63	3,11	17,25	درجة	دقة التمرير من الحركة	مهارات اساسية
معنوي*	0,01	3,12	27	3,76	19,88	درجة	دقة التهديف من الحركة	
معنوي*	0,019	0,76	8	1,04	6,75	درجة	الاخماد من الحركة	
معنوي*	0,001	0,83	17,54	0,89	20,04	ثانيه	الدحرجة بالكرة	
معنوي*	0,001	10,82	112,80	11,84	79,07	درجة	قدرة خطئية	
معنوي*	0,001	41,26	570,60	42,18	462,55	واط	القدرة اللاهوائية	

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

من جدول (5) يبين وجود فروق ذات دلالة معنوية صفات (تحمل السرعة، تحمل القوة للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية القصوى، الرشاقة)، ومهارات (دقة التمرير، دقة التهديف من الحركة، الإخماد من الحركة، الدحرجة بالكرة)، والقدرتين الخطئية واللاهوائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي لان قيم مستوى الاحتمالية كانت على التوالي (0,001، 0,000، 0,000، 0,000، 0,003) وهذه القيم أصغر من مستوى لاحتمالية (0,05) مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية وهذا ينطبق مع صحة الفرض الأول.

2-3 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعدية للصفات البدنية والمهارات الأساسية والقدرتين الخططية واللاهوائية للمجموعة الضابطة:

جدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيم مستوى الاحتمالية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

النتيجة	مستوى الاحتمالية	الاختبار البُعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	المتغيرات
		± ع	- س	± ع	- س			
غير معنوي	0,08	1,28	24,21	1,44	25,99	ثانيه	تحمل السرعة	صفات بدنية
غير معنوي	0,06	16,17	57,50	7,83	49,88	تكرار	تحمل القوة للرجلين	
معنوي*	0,048	2,87	26,56	2,54	23,43	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
معنوي*	0,001	0,12	2,53	0,09	2,86	ثانيه	السرعة القصوى	
معنوي*	0,001	0,54	7,51	0,61	8,26	ثانيه	الرشاقة	
معنوي*	0,001	2,70	24,88	3,07	17,38	درجة	دقة التمرير من الحركة	مهارات أساسية
معنوي*	0,001	4,27	31,38	2,49	18,75	درجة	دقة التهديف من الحركة	
معنوي*	0,013	0,92	8,38	1,06	6,63	درجة	الأخذ من الحركة	
معنوي*	0,001	1,12	18,22	1,005	20,54	ثانيه	الدحرجة بالكرة	
غير معنوي	0,073	6,96	78,18	10,02	72,62	درجة	قدرة خططية	
غير معنوي	0,09	63,99	498,05	32,37	459,07	واط	القدرة اللاهوائية	

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

من جدول (6) يبين:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بصفات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، القصوى، الرشاقة)، ومهارات (دقة التمرير، دقة التهديف من الحركة، الإخماد من الحركة، الدحرجة بالكرة)، بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي لان قيم مستوى الاحتمالية على التوالي (0,018)، (0,000)، (0,048)، (0,000)، (0,001)، (0,002) وهذه (0,001)، (0,000)، (0,013)، (0,001)، (0,018)، (0,003)، (0,001)، (0,002) وهذه

القيم أصغر من مستوى الاحتمالية (0.05) مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية وهذا ينطبق مع صحة الفرض الثاني.

- وجود فروق لم ترتق لمستوى معنوية في (تحمل السرعة، تحمل القوة للرجلين) والقدرتين الخطئية واللاهوائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والمصلحة الاختبار البعدي لان قيم مستوى الاحتمالية أكبر من مستوى الاحتمالية (0.05) مما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية.

3-3 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارات الأساسية والقدرتين الخطئية واللاهوائية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيم مستوى الاحتمالية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	مستوى الاحتمالية	الاختبار البعدي (المجموعة الضابطة)		الاختبار البعدي (المجموعة التجريبية)		وحدة القياس	المتغيرات	
		± ع	- س	± ع	- س			
معنوي*	0.001	1.28	24.21	1,32	21,59	ثانيه	تحميل السرعة	صفات بدنية
معنوي*	0.04	16.17	57.50	6.93	71,63	تكرار	تحميل القوة للرجلين	
غير معنوي	0,106	2,87	26,56	3,04	29,12	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
غير معنوي	0,426	0,12	2,53	0,13	2,47	ثانيه	السرعة القصوى	
معنوي*	0,044	0,54	7,51	0,55	6,91	ثانيه	الرشفقة	
غير معنوي	0,876	2,70	24,88	3,54	24,63	درجة	دقة التمييز من الحركة	مهارات اساسية
معنوي*	0,035	4,27	31,38	3,12	27	درجة	دقة التهديف من الحركة	
غير معنوي	0,387	0,92	8,38	0,76	8	درجة	الاخذ من الحركة	
غير معنوي	0,189	1,12	18,22	0,83	17,54	ثانيه	الدحرجة بالكرة	

قدرة خطئية	درجة	112.80	10.82	78.18	6.96	0.001	*معنوي
القدرة اللاهوائية	واط	570.60	41,26	498.05	63.99	0.02	*معنوي

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

من جدول (7) يبين :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات (تحمل السرعة، تحمل القوة للرجلين، الرشاقة) والقدرة الخطئية (سرعة التفكير الخططي، ترتيب وتنظيم التفكير الخططي، مرونة التفكير الخططي) والقدرة اللاهوائية عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة التجريبية لان قيم مستوى الاحتمالية أصغر من مستوى الاحتمالية $(0,05)$ وهذا ينطبق مع صحة الفرض الثالث في هذه المتغيرات.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة (دقة التهديف من الحركة) عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة الضابطة لان قيم مستوى الاحتمالية البالغة $(0,035)$ هي أصغر من قيم مستوى الاحتمالية $(0,05)$ في هذه المهارة.

- وجود فروق لا ترتقي إلى مستوى المعنوية في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية القصوى، دقة التمرير، الإخماد من الحركة، الدرجة بالكرة) عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لان قيم مستوى الاحتمالية البالغة على التوالي $(0,106)$ ، $(0,426)$ ، $(0,876)$ ، $(0,387)$ ، $(0,189)$ هي أكبر من مستوى الاحتمالية $(0,05)$ في هذه المتغيرات.

3-4 مناقشة النتائج:

3-4-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

من جدول (5) نلاحظ فروقا معنوية في جميع متغيرات البحث ولمصلحة الاختبارات البعدية عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية، ومن جدول (6) نلاحظ فروقا معنوية في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية القصوى، الرشاقة)، ومهارات (دقة التمرير، دقة التهديف من الحركة، الإخماد من الحركة، الدرجة بالكرة)، ولمصلحة الاختبارات البعدية عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وقد جاءت معنوية الفروق للأثر الايجابي الذي أحدثه كلا المنهجين التدريبيين، لأن كلا المجموعتين كانتا تحت إشراف كادر تدريبي متميز واكاديمي وذو خبرة تتوافر فيهما قاعدة الإستناد العلمي المدروس في وضع التمارين وبناء المنهج التدريبي، إذ "يحتاج المدرب واللاعب لكي يصل إلى الأهداف الخاصة أن يباشر نظاماً تدريبياً مخططاً له علمياً يعمل على التنمية الشاملة لهذه المكونات، وبالتأكيد هذا يحتاج إلى تدريب مستمر ومنظم ومخطط له وفق الأسس العلمية والتخطيط السليم المبني على المعارف العلمية" (اللامي وآخرون: 2018: ص11)، وعلى هذا الأساس العلمي فإنه كانت هناك وحدات تدريبية مستمرة ومنظمة ومخطط لها في الأداء وتقنين الحمل التدريبي الخارجي بالصورة المثلى لـ (8) أسابيع وبواقع دورتين متوسطتين وبتموج حمل (3 : 1) وكان

لتمارين تحمل الاداء الخططي الهجومي للمجموعة التجريبية الحضور المميز بكافة الوجدات التدريبية ووضع التكرارات الملائمة ضمن المجموعة الواحدة والأزمان المناسبة لأداء التمارين في الدورة الصغيرة الواحدة، أما المجموعة الضابطة فكانت التمارين البدنية ، والبدنية -المهارية تتمحور في منهاجها التدريبي وكل على إنفراد وبنسب معينة من خلال شدة التمرين وحجمه والراحات البينية بين التكرارات والمجاميع عند الأداء لهذه التمارين بمختلف ما تحتويه "قالحمل الخارجي هو جميع مكونات التحميل من تمارين وحركات والعب وخطط التي تسلط على الجسم من خلال التدريب المنظم" (اللامي وآخرون:2018: ص18)، وكذلك تطبيق المبادئ التدريبية الأخرى من التدرج في الحمل التدريبي والتكرار والإعادة والتكيف والتي من شأنها حدوث التطور المعنوي الحاصل في المنهاج التدريبي فضلاً عن التأثير المتبادل للجوانب البدنية والمهارية والوظيفية الواحدة مع الأخرى، وكذلك إلى التأثير المتبادل بين الصفات البدنية الواحدة مع الأخرى والمهارة مع تطوير المهارة الأخرى والكل يصب في الجانب الوظيفي لأن الحمل الخارجي يؤدي إلى إحداث تغييرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة ويؤكد(الحجية: 2005) ذلك بقوله "إن اللياقة البدنية كان لها الدور الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري وكانت أسلوباً مهماً من أساليب تطوير مهارات لاعبي كرة القدم، فاللاعب الذي لا يمتلك اللياقة البدنية لا يمتلك القدرة على تنفيذ الأداء المهاري نفسه الذي تتطلبه كرة القدم الحديثة"(الحجية:2005: ص86)، "وطبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها، فالمهارات المركبة شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتالي ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل"(كشك والبساطي:2000: ص77)، "وأن الحمل التدريبي هو جميع الأنشطة التي يقوم بها اللاعب سواء كانت بدنية أو حركية والتي تحمل الجسم جهداً إضافياً والتي تؤدي إلى تغييرات بدنية ومهارية وفلسجية ونفسية وكيميائية وبالتالي الإرتقاء بالمستوى الوظيفي لأجهزة وأعضاء الجسم من جراء هذا الجهد لتنمية الصفات البدنية والمهارية" (اللامي وآخرون:2018: ص17) ويعزو الباحثان عدم التطور الذي لم يرتق إلى مستوى المعنوية في (تحمل السرعة، تحمل القوة للرجلين، الرشاقة، والقدرتين الخططية والأهوائية) في المجموعة الضابطة إلى ابتعاد المدرب عن تدريبات أزمته تحمل الأداء واعتماده على تمرينات أزمته النظام الفوسفاجيني والتي اثرت على التطور المعنوي للمجموعة الضابطة في بعض الصفات وكافة المهارات.

3-4-2 مناقشة نتائج فروق الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

من جدول (7) نرى فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (تحمل السرعة، تحمل القوة للرجلين، الرشاقة) والقدرة الخططية (سرعة التفكير الخططي، ترتيب وتنظيم التفكير الخططي، مرونة التفكير الخططي) والقدرة الأهوائية ولمصلحة التجريبية ، ويعزو الباحثان هذا التطور المعنوي إلى المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية المستندة على الأسس العلمية لطريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة وما أشتمل عليه الحمل التدريبي من تشابه كبير في الشدة التي تحتويه الطريقة وبين ما يحصل فعلاً في المباراه ، والتبادل المتناغم بين فترات العمل والراحة بين التكرارات والمجاميع وفقاً لأزمته نظام الطاقة اللاهوائي (الفوسفاتي واللاكتاتي) فزمن دوام العمل للتمرين الواحد داخل المنهاج التدريبي وفي الدورة

المتوسطة الأولى وتبعاً للدورات الصغيرة الأربعة توالياً هو (20ثا، 30ثا، 30ثا، 20ثا)، أما زمن دوام العمل للتمرين الواحد في الدورة المتوسطة الثانية وتبعاً للدورات الصغيرة الأربعة توالياً فهو (40ثا، 50ثا، 50ثا، 40ثا) وبخصوص الزمن والشدة للوصول إلى الهدف المرسوم يشير (شغاتي ومذكور: 2011) إلى تحمل الأداء بأنه القدرة على مقاومة التعب وهو ضروري لكافة المسافات ولجميع اللاعبين ويعتمد في درجة أهميته لهذه الفعالية أو تلك على خصوصية نوع الرياضة والشدة المستخدمة في التدريب وزمن الأداء للوصول إلى حالة التدريب المثلى في الأداء (شغاتي ومذكور: 2011: ص18) ويمكن إعزاء هذا التطور إلى نوعيّة التمرينات المقننة في المنهاج التدريبي (تحمل الأداء الخططي الهجومي) الذي نفذته المجموعة التجريبية، والتي كُأنت عبارة عن مجموعة من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية مرسومة وفقاً لتحركات خطية تتفق مع مجريات اللعب يؤديها (4 لاعبين) في كل ممارسة ميدانية للتمرين وطبقاً للأزمنة المذكورة أعلاه إذ يكون الأداء خلالها بالتحرك لخلق الفراغات والمساحات المناسبة للتمرير والإخماد والدرجة والتهدف في نهاية التمرين ويتفق هذا مع ما يشير إليه (Watson:1983) بأنه لتحسين تحمل الأداء يجب أن يتشابه التدريب قدر الإمكان مع طبيعة النشاط الممارس وإلا أصبحت النتائج غير مجدية (Watson:1983: P115)، من خلال ما تقدم من المناقشة البعدية نستطيع القول بأن هناك إنعكاس وتطور إيجابي على ما يدرج من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية تحت هذه الأزمنة ومنها تحمل السرعة وتحمل القوة والقدرة اللاهوائية كمتغيرات تابعة في هذا البحث وقد حصل التطور المعنوي أيضاً نتيجةً للتدريب المستمر والمنتظم من خلال هذه الأزمنة والطريقة التدريبية وتطبيق التمرينات الستة لتحمل الأداء وما تحمله من خصوصية في الأداء ونظام الطاقة العامل اللاهوائي فوسفاجينياً ولاكتاتياً، إذ أن تحمل الأداء هو "قُدرة اللاعب على أداء الواجبات البدنية المهارية والخطية لفترة زمنية طويلة نسبياً" (حسن: 2011: ص13) " فاللاعب الذي يمتلك مستوى مميز من تحمل الأداء له القابلية على أداء مهام المدرب والتي تتلائم مع مختلف مواقف المباراة المتغيرة " (المولى: 2015: ص19) وعندما يمتلك اللاعب مستوى عالي من التحمل الخاص وعند توافر هذه الصفات من خلال التمرينات الموجهة والقريبة من الواقع الفعلي سوف يتمكن اللاعب من الأداء لفترة طويلة دون الشعور بالتعب أو هبوط في فاعلية الأداء ويوضح (البيجواني: 2015) ذلك عندما يقول "إن حركة اللاعب في لعبة كرة القدم للصالات هي أكثر إثارةً وصعوبةً من لعبة كرة القدم فطبيعة الأداء فيها يحتم على اللاعب القيام بحركات كثيرة ومتنوعة من حيث (المسافة التي يركض بها اللاعب وتغيير الاتجاه وشدة الركض فيها سريعاً أم بطيئاً وصعوبة الأداء نتيجة لضيق المسافات وضغط المنافس والتنقل في أرجاء الملعب بالكرة أو بدونها من أجل التخلص من المنافس والاحتفاظ بالكرة والسيطرة على مجريات اللعب لأكبر زمن ممكن)" (البيجواني: 2015: ص61-62)، أما فيما يخص القدرة اللاهوائية وما يتعلق بها من الزمن الخاص بها ونظام الطاقة المسيطر فيشير (سلامة: 2000) إلى ذلك بقوله أن القدرة اللاهوائية للاعب كرة القدم الأساس في عمليات الإعداد الفسيولوجي وهي تعني قدرة العضلات على عمل أنقباضات عضلية بالحد الأقصى لها خلال فترة زمنية من (10 ثوان حتى دقيقة أو دقيقتين) ويكون الاعتماد على نظام اللاكتيك في إنتاج الطاقة، كما تمثل القدرة اللاهوائية أيضاً قدرة العضلات على العمل في ظل الدين الأوكسجيني وتحمل الأداء تحت ظروف التعب العضلي الناتج من تراكم اللاكتات بالدم (سلامة: 2000:

ص282) وهذا وصف دقيق ومميز لـ (سلامة) عن القدرة اللاهوائية للاعب كرة القدم فماذا سيكون وجه الوصف للصالات.

وما يتعلق بالقدرة الخططية ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية فيتم إعزاؤها إلى القاعدتين التدريبيتين الذهبيتين هما (قاعدة المعرفة وقاعدة العرض والإيضاح) فمن خلال تدريب اللاعبين وممارستهم لتمرارين تحمل الأداء الخططي الهجومي أصبح بمقدور لاعبي هذه المجموعة على إختيار الحلول الصحيحة والمناسبة للموقف الخططي الهجومي الذي سيكون فيه من خلال المواقف المتغيرة للعب التي تعرض إليها اللاعبون في وحداتهم التدريبية، وما يعزز ذلك ما يشير إليه (اللامي وآخرون: 2018) في قاعدة المعرفة إذ يذكر "بأن تحقيق هذا المبدأ يعني توجيه اللاعب إلى إكتساب الخبرات وإستيعاب المعرفة والإقتناع بها وإمكانية تنفيذها والعمل بموجبها على معرفة الهدف المرسوم من قبل المدرب الذي من أجله يعمل" (اللامي وآخرون: 2018: ص63)، "وأن الإلتباه المباشر يخلق الإحساس والشعور والأفكار والتصورات وبالتالي تكوين الفكرة الصحيحة عن الحالة التدريبية وإرتقاء جميع ما مضى من الأفكار، هذا الإرتقاء كلما يكون صادقا كلما زاد دقة وإرتقاء في إدراك اللاعب للحركات والألعاب الجديدة وما يتعلق بها نظرياً، لذلك يتطلب إدراك ما مطلوب منه عن طريق العيينين والأذنين وجميع حواس الجسم وكذلك الإحساس الحركي" (اللامي وآخرون: 2018: ص64) وهذا ما تشير إليه قاعدة العرض والإيضاح، أما بالنسبة لتطور عنصر الرشاقة فمن الممكن إعزاء التُّطور بهذه الصفة البدنية إلى مجمل ما تحتويه التمارين المنضوية في المنهاج التدريبي وهي عبارة عن مجموعة من التَّحركات والأنطِلَاقَات السريعة جداً والمصحوبة بتغيير الاتجاه والسرعة سواء كانت بالكرة أو بدونها والتي تم تطبيقها على طول الوحدات التدريبية الـ (24) وما يؤكد ذلك (matwejew:1962) أن تحمل الأداء يرتبط فيه التحمل بعنصر الرشاقة حيث يمكن أن يكون هناك تحمل لأداء مهارات حركية بتوافق جيد مع امكانية تكرارها بشكلها الصحيح لفترات طويلة نسبياً إذ إن المطلوب في المسابقات والأنشطة الرياضية طبقاً لطبيعة الأداء خلال المباراة هو استمرار الأداء الحركي بالسرعة والقوة وذلك لفترات زمنية محددة مستخدماً العمل العضلي بأقصى مجهود محققاً للمتطلبات المرتبطة بخصوصية الفعالية من دون تعب وتحت ظروف المنافسة (matwejew:1962: P16).

ومن خلال الجدول (7) أيضاً نرى أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التَّجريبِيَّةِ والضَّابطة في الاختبارات البعدية في (دقة التهديف القريب من الحركة) ولصالح المجموعة الضابطة وهذا ينطبق مع الفرض الثالث ويحقق صحته في هذه المهارة، ومن الممكن الإشارة إلى السبب الرئيسي الذي كان وراء ذلك التطور المعنوي إلى نوعية التمرينات المستخدمة في المنهاج التدريبي للمدرب والأثر الإيجابي الذي أحدثته هذه التمارين في تطوير (جميع المهارات حسب الاختبار القبلي والبعدية) (ومهارة التهديف في الاختبار البعدية)، ذلك لأن المدرب كان يعطي لكل لاعب التكرارات الكثيرة والمتعددة لتنفيذ التهديف في نهاية كل وحدة تدريبية والغرض من ذلك هو تطوير هذه المهارة وإمكانية التسجيل واللاعب في وضع قريب من التعب دون وجود ضغط المنافس تارةً وبوجود المنافس تارةً أخرى وبتمارين ووضعيات وتحركات مختلفة ومتطابقةً لحِدٍ كبير من مواصفات كُرَّةِ قُدُمِ الصالات لتنتهي بالتهديف، "لأن لاعبي كرة قدم

الصالات يتنافسون على الكرة للحصول عليها إلى آخر دقيقة وغايتهم الأساسية هي تسجيل الأهداف للفوز بالمباراة وهذا لا يتم إلا بالتهديف" (احمد:2005: ص88)، وهذه حقيقة علمية رياضية "بأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى إستطاعة لاعبيه جميعاً في أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء وبخاصة مهارة التهديف" (حسانين وعبد المنعم:1997: ص155).

ومن خلال جدول (7) أيضاً نرى أن هناك فروقاً ولكنها لم ترتقي إلى مستوى المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة القصوى، دقة التمرير من الحركة، الإخماد من الحركة، الدرجة بالكرة) وهذا لا ينطبق مع الفرض الثالث ولم يحقق صحته في هذه المتغيرات وذلك بسبب ايجابية المهاجرين لكلا المجموعتين والذان احدثا فروقاً معنوية في هذه المتغيرات في الاختبارات القبلية والبعدية لكل مجموعة وعدم حدوث الفرق المعنوي عند مقارنة الاختبارات البعدية.

4- الخاتمة:

توصل الباحثان إلى عدد من الاءستنتاجات والتوصيات، من أهم الاءستنتاجات:

1. حققت المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية والقدرتين الخطئية واللاهوائية عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية.
 2. حققت المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في (تحمل السرعة وتحمل القوة والرشاقة والقدرتين الخطئية واللاهوائية) عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية مع المجموعة الضابطة.
 3. لم يتحقق أي تطور معنوي في (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية القصوى، دقة التمرير من الحركة، الإخماد من الحركة، الدرجة بالكرة) عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث.
- أما أهم التوصيات فهي:

1. إمكانية استخدام تدريبات تحمل الأداء الخططي الهجومي القريبة من الواقع الفعلي لأحداث المباراة عند تطوير التحمل الخاص للاعبين وكذلك القدرة اللاهوائية والخطئية لإيجابية التأثير.
2. إمكانية استخدام تدريبات وتمارين مختلفة لمهارة التهديف وأن تكون قريبة جداً مما يجري في المباراة عند تطوير مهارة التهديف على وجه الخصوص لإيجابية التأثير.
3. عند التدريب بهذه التدريبات يجب الاهتمام بالصفات البدنية الأخرى والمهارات لضمان التطور في كل المتغيرات.
4. إجراء بحوث ودراسات أخرى على فئة الناشئين والمتقدمين بألعاب رياضية مختلفة.

5. ضرورة الاهتمام بأزمة العمل والراحة في التمرين أذ تكون مقاربة جداً من أزمة الأداء في المباراة.

المصادر العربية والانكليزية:

- عماد زبير أحمد، التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1، شركة السندباد للطباعة، بغداد (2005).
- أدهام صالح محمود البيجواني، "تأثير استخدام عدد من الجمل الخطية الهجومية بطريقتي التدريب التكراري والفترتي في تطوير مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للأعبي كرة قدم الصالات"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل (2015).
- ودیع یاسین التكريتي وحسن محمد العبيدي، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للنشر، العراق (1996).
- ودیع یاسین التكريتي وحسن محمد العبيدي، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، ط2، دار الكتب للنشر، العراق (1999).
- عمار شهاب أحمد الجبوري، "تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للأعبي خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، العراق (2008).
- طارق حسين محمد الحبية، "أثر منهج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق (2005).
- محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر (1997).
- هاشم ياسر حسن، "تحمل الأداء للأعبي كرة القدم"، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان (2011).
- أحمد عبد الغني الدباغ وآخرون، "أثر تراكم جهد لاهوائي في بعض متغيرات الدم وبعض المتغيرات الوظيفية"، بحث منشور في مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (3)، العدد (3)، جامعة الموصل، العراق (2006).
- ربيع خلف جميل الزهيري، "تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للأعبي خماسي كرة القدم"، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق (2009).
- بهاء الدين إبراهيم سلامة، "فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لأكتات الدم)"، ط1، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر (2000).

• حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي مرسى، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر (1999).

• عامر شغاتي، "علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا"، مكتب النور، بغداد (2011).

• مُعْتَز يُونِس ذُنُون الطائي، "اثر برنامجين تُدْرِيبِيَّيْن بِأَسْلُوبِي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، (2001).

• محمد صبري عمر وآخرون، الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، مصر (2001).

• محمد كشك وأمر الله البساطي، أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر (2000).

• عبد الله حسين اللامي وآخرون، مبادئ التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق ببغداد (2018).

• حسام سعيد كريم المؤمن، "تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للأعبي خماسي كرة القدم للشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق (2008).

• محمد شاكر علي المولى، "تأثير تمارين تحمل الأداء في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للأعبي كرة القدم للشباب" أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل (2015).

• Matejew. I. u, Angemeineder (1962).

• Watson. W.a, physical Fitness and Athletic performance. London. longman, Lue (1983).

الملحق (1) المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية (تحمل الأداء الخططي الهجومي)

الدورة المتوسطة الاولى/ الدورة الصغيرة الاولى والرابعة

اليوم	التمرينات	الشدة	زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن الراحة بين تمرين وآخر
الاحد	التمرين الاول	اداء مثالي	20 ثا	4	2	1,10 ثا	4 د	4 د
	التمرين الرابع	اداء مثالي	20 ثا	4	2	1,10 ثا	4 د	4 د

د 4	د 4	1,10 ثا	2	4	20 ثا	اداء مثالي	التمرين الثاني	الثلاثاء
د 4	د 4	1,10 ثا	2	4	20 ثا	اداء مثالي	التمرين الخامس	
د 4	د 4	1,10 ثا	2	4	20 ثا	اداء مثالي	التمرين الثالث	الخميس
د 4	د 4	1,10 ثا	2	4	20 ثا	اداء مثالي	التمرين السادس	

الدورة المتوسطة الاولى/ الدورة الصغيرة الثانية والثالثة

اليوم	التمرينات	الشدة	زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن الراحة بين تمرين وآخر
الاحد	التمرين الاول	اداء مثالي	30 ثا	4	2	1,25 ثا	د 4	د 4
	التمرين الرابع	اداء مثالي	30 ثا	4	2	1,25 ثا	د 4	د 4
الثلاثاء	التمرين الثاني	اداء مثالي	30 ثا	4	2	1,25 ثا	د 4	د 4
	التمرين الخامس	اداء مثالي	30 ثا	4	2	1,25 ثا	د 4	د 4
الخميس	التمرين الثالث	اداء مثالي	30 ثا	4	2	1,25 ثا	د 4	د 4
	التمرين السادس	اداء مثالي	30 ثا	4	2	1,25 ثا	د 4	د 4

الدورة المتوسطة الثانية/ الدورة الصغيرة الخامسة والثامنة

اليوم	التمرينات	الشدة	زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن الراحة بين تمرين وآخر
الاحد	التمرين الاول	اداء مثالي	40 ثا	4	2	1,35 ثا	د 4	د 4
	التمرين الرابع	اداء مثالي	40 ثا	4	2	1,35 ثا	د 4	د 4
الثلاثاء	التمرين الثاني	اداء مثالي	40 ثا	4	2	1,35 ثا	د 4	د 4
	التمرين الخامس	اداء مثالي	40 ثا	4	2	1,35 ثا	د 4	د 4
الخميس	التمرين الثالث	اداء مثالي	40 ثا	4	2	1,35 ثا	د 4	د 4
	التمرين السادس	اداء مثالي	40 ثا	4	2	1,35 ثا	د 4	د 4

اليوم	التدريبات	الشدة	زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن الراحة بين تمرين وآخر
الاحد	التمرين الاول	اداء مثالي	50 ثا	4	2	1,40 ثا	4 د	4 د
	التمرين الرابع	اداء مثالي	50 ثا	4	2	1,40 ثا	4 د	4 د
الثلاثاء	التمرين الثاني	اداء مثالي	50 ثا	4	2	1,40 ثا	4 د	4 د
	التمرين الخامس	اداء مثالي	50 ثا	4	2	1,40 ثا	4 د	4 د
الخميس	التمرين الثالث	اداء مثالي	50 ثا	4	2	1,40 ثا	4 د	4 د
	التمرين السادس	اداء مثالي	50 ثا	4	2	1,40 ثا	4 د	4 د

الملحق (2) المتخصصين في كرة القدم وكرة القدم الصالات

الخُبِيرِ وَاللِّقَبِ الْعِلْمِي	الاختصاص	مِتَغِيرَاتِ تَابِعَةٍ	تمارين	المنهاج
أ.د. مكي محمود الراوي	كرة القدم	*	*	*
أ.د. عبد المنعم أحمد	كرة القدم	*	*	*
أ.د. نوفل فاضل رشيد	كرة القدم	*	*	*
أ.م.د. نشأت بشير	كرة القدم	*	*	*
م.د. محمد شاكر	كرة القدم	*	*	*
م. ربيع خلف جميل	كرة الصالات	*	*	*