

**تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التاكسج النبضي وتطوير بعض
القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات**
عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد

Received: 12/11/2020

Accepted: 1/6/2021

Published: 2021

**تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التاكسج النبضي وتطوير بعض
القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات**

عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

قسم التربية الرياضية

مستخلص البحث:

اهداف البحث :

- 1- أعداد برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التاكسج النبضي يتلائم وقدرات عينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للتحمل الخاص في التاكسج النبضي وبعض القدرات البدنية والمهارية

فروض البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية والظابطة في التاكسج النبضي
 2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحمل الخاص.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه انسب المناهج لحل مشكلة البحث، التي فرضت ذلك المنهج عن غيره، والمنهج التجريبي هو الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي، وتستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول الى النتيجة كذلك هو الذي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب او الأثر، ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية.

التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان الرياضة اصبحت من الممارسات الضرورية والمهمة في حياة الانسان على جميع المستويات منها الترفيهي والصحي والبدني والاقتصادي والاجتماعي ، وان لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الاولى في العالم وان هذه الشعبية الكبيرة الساحرة للملايين من البشر حمل المسؤولين عن اللعبة وخاصة الاتحاد الدولي والاتحادات القارية والعربية والمحلية العمل على تطويرها عن طريق البحث والتقصي والدراسة ((لقد تحقق في السنوات الاخيرة ان التقدم في مجال الاعداد البدني والمهاري والخططي في كرة القدم ما يتميز بحق طفرة علمية كبرى تتناسب والتقدم الحضاري في القرن العشرين الا ان هذا التقدم أضاف متطلباً نفسياً جديداً على عاتق هؤلاء اللاعبين الذين يمارسون رياضة الاكثر شعبية في العالم ((1) لقد شهد العالم الكثير من التغييرات في مختلف الالعاب الرياضية سواء كانت في الالعاب الفرقة أم الفردية وذلك نتيجة الجهود المستمرة نحو مزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول الى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات حديثة غير مكتشفة باتباع الوسائل والاساليب العلمية الحديثة المنظمة .

تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التاكسج النبضي وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات

عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد

ويؤكد ريسان خريبط مجيد " ان اهم مميزات التدريب الرياضي الرئيسية في وقتنا الحاضر هي : " (2)

- أن يزداد دور العلوم في تنظيم عملية التدريب الرياضي واداراتها .
 - ان يتم تنفيذ مهمات التدريب الرياضي بصورة مبرمجة ومنظمة .
- تلعب كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما من احدى عشر لاعب لها قوانين خاصة بها تمارس هذه اللعبة من جميع انحاء العالم وهي الاكثر شعبية والاكثر شيوعا في بقاع الكرة بالقدم وادخالها في مرمى الفريق المنافس فيكون الهدف الفريق الفائز هو الذي يسجل اكثر اهدافا في مرمى الفريق
- 1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب كرة القدم للصالات ودخل عالم التدريب وعمل مدرب في نادي بلد الرياضي هنالك وجود ضعف التكيف للأجهزة الوظيفية لدى لاعبي شباب نادي بلد كرة القدم للصالات المشارك في الدوري العراقي لكرة للصالات ووجد هنالك ضعف التكيف لبعض الأجهزة الوظيفية لدى اللاعبين مما اثار عمل الباحث في معالجة هذه المشكلة بالطريقة الفلسفية والبدنية والمهارية

1-3 اهدف البحث

- 1- أعداد برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التاكسج النبضي يتلائم وقدرات عينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للتحمل الخاص في التاكسج النبضي وبعض القدرات البدنية والمهارية

1- محمود بسيوني ، باسم فاضل : الاعداد النفسي للاعبين كرة القدم ، ط1 ، مصر ، دار المناضل الطباعة ، 1994 ، ص.7

2- ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، 1997 ص 357

1-4 فروض البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في التاكسج النبضي 0
2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحمل الخاص.

1-5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 . المجال البشري : لاعبي شباب نادي بلد الرياضي بكرة القدم للصالات البالغ عددهم (20) لاعب 0

1 - 5 - 2 . المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة لنادي بلد الرياضي

1 - 5 - 3 . المجال الزمني: المدة من 14 / 12 / 2019 ولغاية 17 / 2 / 2020.

1-6 المصطلحات :

1-6-1 التحمل الخاص:-

ذكرت الكثير من التعريفات لمفهوم التحمل الخاص تشترك جميعها بمفردات متشابهة مثل الأداء البدني التخصصي -مقاومة التعب- العمل بكفاءة عالية . فلقد عرفها محمد حسن علاوي

تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات

عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد

(بأنها قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفائته البدنية طوال مدة أداء النشاط المعين)
(1).

1-6-2 البرنامج :-

"الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" (2)

- 1- علاوي . علم التدريب الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، 1983
- 2- إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996، ص26
- 2- الدراسات النظرية

2- 1 مفهوم البرنامج التدريبي وأهميته:

من الأمور المهمة التي يجب الاهتمام بها من قبل العاملين في مجال التدريب الرياضي هي كيفية التخطيط السليم والمنظم في وضع البرامج التدريبية التي تبنى على وفق أسس علمية صحيحة , بحيث يكون مؤثراً في تحقيق الأهداف الموضوعة من أجله سواء أكانت هذه الأهداف بدنية أم مهارية أم نفسية أم تربوية فالبرنامج التدريبي كما يعرفه ثامر محسن , سامي الصفار هو " الأساس العلمي الصحيح الذي يوصل العملية التدريبية التربوية إلى أهدافها المرسومة للوصول إلى المستويات العليا " (1) . ومن خلال ما تقدم أستطاع الباحث أن يصوغ مفهومه الخاص فيعرفه بأنه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطوة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطوة , ومن هذا الفهم تصبح مسألة أعداد البرنامج ضرورة مهمة وحتمية لجميع الألعاب الرياضية ومنها لعبة خماسي كرة القدم من أجل رفع مستوى اللاعبين والفرق بصورة عامة لتحقيق أفضل النتائج , كونه أحد العناصر الرئيسية الثلاثة والمتمثلة بـ (البرنامج – المدرب – اللاعب) , التي تسمى بمثلث التدريب . أن وضع برنامج تدريبي في أي لعبة من الألعاب حقيقة لا يمكن تجاهلها , حيث تعد أساساً في التنظيم المتزن لتهيئة اللاعب لمراحل السباقات المختلفة , وأن جميع الألعاب الرياضية تحتاج إلى وضع برنامج تدريبي من المدرب قبل بداية التدريب . ولعبة خماسي كرة القدم مثلها مثل باقي الألعاب الأخرى تحتاج إلى برنامج تدريبي وعلى المدرب أن يكون ملمّاً بالجوانب العلمية الصحيحة للبرنامج التدريبي وأن يراعي كافة الأمور المتعلقة بالتدريب ولا يهمل من الجوانب التدريبية المختلفة , فعند إهمالها سوف يحدث نقص واضح في بناء اللاعب ويجعل سبل النجاح وتحقيق الانجاز غير متكامل , كما أن على المدرب أن يراعي إمكانيات اللاعبين في أعداد الفريق بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً البدنية في وضع البرنامج التدريبي أو وضع الجانب الخاص باللياقة البدنية وذلك من خلال الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة والمراد تنميتها وتطويرها لدى اللاعبين .

2 - 2 الخطوات العلمية لتصميم البرنامج التدريبي : (2)

أن أهم الخطوات الأساسية لتصميم البرنامج التدريبي تتلخص بالنقاط الآتية :

1. تحديد المستوى الرياضي المراد تطويره وتبويبه في عناصر , ويتم ذلك بتحديد الموضوعات والمعارف المطلوبة تبويبها .
2. الوقت الذي يحتاجه الرياضي لأحداث التغيير المستهدف في المستوى الرياضي .

تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات

عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد

3. تحديد نوعية التدريب الرياضي الذي سيتم تصحيحه , ويقوم مدرب التدريب باختيار الأنواع الأكثر ملائمة من البرامج التدريبية التي تلبي الاحتياجات التدريبية من بين أنواع التدريب 0

- 1- ثامر محسن , سامي الصفار ؛ أصول التدريب في كرة القدم : جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1988 , ص 34
- 2- قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي , ط 1 : عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , 1998 , ص 235 .

3- التأكسج النبضي: (1)

التأكسج النبضي هو قياس تشبع الأكسجين في الدم، فعندما تقوم بوضعه على إصبعك أو شحمة أذنك، يقوم الجهاز بفحص تشبع الدم، ويشير إلى نسبة التشبع لتمكنك حالة مستويات الأكسجين. على سبيل المثال ، تعني نسبة 100٪ أنها مشبعة بالكامل ويمكن أن تشير النسبة المئوية الأقل إلى شيء ما يجب معالجته.

وفقا لتقرير موقع "onlymyhealth" يعد قياس التأكسج النبضي طريقة سهلة لمعرفة ما إذا كانت رئتيك وقلبك تعملان بشكل جيد وأن إمدادات الأكسجين مناسبة. يساعدك الجهاز في معرفة ما إذا كانت جميع أجزاء الجسم تتلقى كمية وفيرة من الأكسجين أم لا، كما يساعد في تشخيص أي حالة كامنة لأن الأكسجين غير السليم هو عرض محتمل للعديد من المشاكل المتعلقة بالرئتين والقلب، وهذا يساعد في تحديد أمراض الرئة أو القلب المزمنة حتى تتمكن من الحصول على العلاج في الوقت المناسب لمنع حدوث المزيد من المضاعفات، ويمكن أن يؤدي انخفاض مستويات الأكسجين إلى الوفاة عند الأطفال.

وهذا جهاز آمن وفعال وغير جراحي متاح بسهولة أيضاً، وإذا كان لديك مريض في الرئة أو القلب في المنزل ، فهذا الجهاز سهل الاستخدام، ولا يحتاج الأشخاص الأصحاء الآخرون إلى استخدام هذه الأداة، فقط يحتاج الأشخاص المصابون بأمراض الرئة المزمنة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) أو أمراض القلب مثل فشل القلب أو الذين خضعوا مؤخراً لجراحة القلب إلى مقياس تأكسج نبضي في المنزل. ينصح العديد من المرضى بالعلاج بالأكسجين عندما تنخفض مستويات الأكسجين في الدم، وباستخدام مقياس تأكسج النبض ، يسهل العثور على وقت إعطاء العلاج بالأكسجين لهم.

aqs=chrome..69i57.18363j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-1

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

4- المؤشرات الفسيولوجية:

وأن من أهم المؤشرات الفسيولوجية التي تحصل من جراء هذا التدريب على القدرة اللاهوائية كما يراها (1) (Spriet):

- 1- زيادة القدرة على إنتاج ATP من المصادر المتعددة.
- 2- زيادة مخزون ATP في العضلات وبذلك إطالة زمن الأداء بالطريقة اللاهوائية.
- 3- زيادة القدرة على استيعاب كمية أكبر من الدين الاوكسجيني، والعمل تحت ضغط حامض اللاكتيك أثناء الجهد البدني.
- 4- زيادة سرعة الجسم في التخلص من حامض اللاكتيك المتراكم من جراء الجهد، وذلك بتقصير المدة اللازمة للتخلص منه بعد الجهد، فإذا كان الجسم يحتاج الى (20-30) دقيقة فقد يحتاج الى (15-20) دقيقة فقط .

تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات

عبد الكريم فرهود عبد الكريم
ا.د. لؤي ساطع محمد جواد

- 5- زيادة المقدرة على مواجهة العوز الاوكسجيني ونقصه خلال الأداء البدني من خلال تنشيط عمل الانزيمات لإعادة بناء الطاقة بالطرائق اللاهوائية لذا فإن التدريب الفكري العالي الشدة يفيد بشكل خاص في تأكيد عمليات إنتاج الطاقة لا هوائيا.
- فالتدريب الفكري يتألف عادة من إعادة تكرار معين بشدة كافية لجعل ضربات قلب الرياضي تصل إلى (180 ضربة/دقيقة) على أن لا تكون هناك راحة تامة بين تكرار وآخر , "فقد وجدت بالتجارب والأبحاث أن مدة الراحة هذه تكون ما بين (30-90) ثانية , فيما إذا كان الجهد واطنا وتزداد إذا كان الجهد أقوى من (3-5) دقيقة" (2).
- ويتطلب التشكيل الجيد للحمل الفكري تحديدا مسبقا للمتغيرات الآتية:
- 1- معدل أو مسافة التمرين.
- 2- شدة التمرين.
- 3- عدد تكرار التمرين
- 4- عدد المجموعات.
- 5- طول مدة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- 6- نوع النشاط في أثناء مدة الراحة.
- 7- عدد مرات التدريب الأسبوعية.

1-Jemes B,Gardner & J.Gerry Purd,Computer 2ed Running

.Programs,Tofnews Press.Los Altos,California,U.S.A,1981,p57

2 - أمر الله احمد البساطي. التدريب البدني الوظيفي بكرة القدم . الاسكندرية : دار الجامعة , 2001. ص 89.

وإذ يذكر (بسطويسي احمد) (1)"أن من أهم طرائق تدريب تنمية التحمل الخاص هو المرتفع الشدة على شرط أن يكون في مجموعات, مع ملاحظة أن يصل تدرج الشدة من (70 - 90 %) من الشدة القصوى لقدرة اللاعب ", أما الأغراض الرئيسة لطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة فهي (2) :

1-التأثير الوظيفي: تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني, تنظيم الدورة الدموية, اختزان الطاقة وانطلاقها وتطوير المقدرة العصبية للتوافق, تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل بما يؤخر ظهور التعب.

2-التأثير التدريبي: تنمية كفاءة الفرد من التحمل العام والخاص.

التأثير النفسي: اكتساب التكيف النفسي لمواقف اللعب المختلفة مل الخاص بأنه امكانية الاحتفاظ بمستوى الاداء خلال المنافسة او التدريب او الارتفاع به.

1- بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي , 1999. ص 212.

2- عصام عبد الخالق . . التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات . ط1، الاسكندرية : دائرة المطبوعات والنشر , 1999. ص 181

تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات

عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد

1- منهج البحث

مجتمع وعينة البحث:

العينة هي " النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها "، لذا تعد العينة المحور الأساسي للعمل وأحدى وسائله الموصلة الى الهدف، لذا فقد حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبو أندية دوري الدرجة الممتازة لكرة القدم للصالات في محافظة صلاح الدين وقد تم اختيار نادي بلد الرياضي والبالغ عدد لاعبي النادي (20) لاعباً ، وتم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية (بالطريقة العشوائية) وذلك بوضع كافة أسماء اللاعبين في صندوق مغلق على شكل قصاصات من الورق تحمل اسم كل لاعب ويقوم شخص محايد بسحب تلك القصاصات الواحدة تلو الأخرى على ان يكون اسم كل لاعب من كل مجموعة من المجموعتين بالتتابع.

3- 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه انسب المناهج لحل مشكلة البحث، التي فرضت ذلك المنهج عن غيره، "والمنهج التجريبي هو الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي، وتستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول الى النتيجة كذلك هو الذي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية " (1).

3- 2 مجتمع وعينة البحث:

العينة هي " النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها " (2) ، لذا تعد العينة المحور الأساسي للعمل وأحدى وسائله الموصلة الى الهدف، لذا فقد حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبو أندية دوري الدرجة الممتازة لكرة القدم للصالات في محافظة صلاح الدين وقد تم اختيار نادي بلد الرياضي والبالغ عدد لاعبي النادي (20) لاعباً ، وتم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية (بالطريقة العشوائية) وذلك بوضع كافة أسماء اللاعبين في صندوق مغلق على شكل قصاصات من الورق تحمل اسم كل لاعب ويقوم شخص محايد بسحب تلك القصاصات الواحدة تلو الأخرى على ان يكون اسم كل لاعب من كل مجموعة من المجموعتين بالتتابع.

وان اسباب اختيار الباحث للعينة هي :-

1- ضمان تواجد العينة لاداء الاختبارات المستخدمة في البحث.

2- ضمان تنفيذ العينة للبرنامج المقترح.

3- الالتزام الكبير من قبل افراد العينة

(1) محمد حسن علاوي ، اسامه كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص. 217

2- وجيهه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط1، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص. 1350

3- 3 تجانس العينة:-

تم اجراء التجانس لعينة البحث من حيث (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي) والبالغ عددهم (20) لاعباً كمجموعة واحدة وباستعمال معامل الالتواء وكما مبين بالجدول (2)

**تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض
القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات**
عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد

، اذ كانت النتائج محصورة بين 0,799 - 0,067 وهذه القيم ضمن الحدود الطبيعية لمعامل الالتواء (+3)، وهذا يدل على تجانس افراد عينة البحث اذ تؤكد المصادر على ان " الدرجات تتوزع طبيعياً وعدم وجود عيب في اختيار العينة او في الاختبارات المستخدمة " (1).

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول- الوزن- العمر- العمر التدريبي) ويبين الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء المتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	167,71	1,69	167,43	0,656
الكتلة	كغم	69,38	3,04	68,57	0,799
العمر	شهر	206,9	4,435	207	0,067
العمر التدريبي	شهر	29,05	1,234	29	0,121

3-4 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

- ملعب كرة القدم للصالات (قاعة بلد الرياضية).
- كرة قدم عدد (5) خاصة بكرة القدم للصالات.
- شواخص وموانع.
- فانيلا لعب , صافره عدد (2).
- ساعة توقيت إلكترونية عدد (2).
- شريط قياس متري , شريط لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديداتها
- جهاز قياس طول والوزن.

(1) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين التجربة والتطبيق: القاهرة، مركز الكتاب

للنشر، 1993 ، ص38.

3-5 : وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة:

استخدم الباحث اكثر من وسيلة يمكن ان تساعده في الوصول الى الحقائق، اذ تم الاستعانة بادوات بحثية كثيرة ومختلفة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث ومنها:

3-5-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (Internet) .
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة والتجريب.
- البرمجيات والتطبيقات المستعملة في الكمبيوتر.
- القياسات والاختبارات.
- استمارة استبيانها لاستطلاع اراء الاساتذة والمختصين والخبراء حول تحديد الاختبارات

**تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض
القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات**
عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد

-
- استمارة جمع البيانات.
 - استمارة تفريغ البيانات .
 - فريق عمل مساعد .
 - 3 - 5 - 2 الاجهزه والادوات المستخدمة في البحث .**
 - ملعب كره القدم للصالات (قاعة بلد الرياضية).
 - كره قدم عدد (5) خاصة بكره القدم للصالات.
 - شواخص وموانع.
 - فانيلا ل لعب , صافره عدد (2).
 - ساعة توقيت إلكترونيه عدد (2).
 - شريط قياس مئري , شريط لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديد لها
 - جهاز قياس طول والوزن.
 - 3 - 6 - 1 الإجراءات الإدارية :**
 - بهدف تسهيل إجراءات البحث تمت مفاتحة الجهات المعنية والمستفيدة من البحث للحصول على الموافقات الرسمية لتطبيق الاختبارات المقترح على عينة البحث.
 - 3 - 6 - 2 الإجراءات التنظيمية:**
 - تم اتخاذ التدابير والسياقات البحثية الملائمة التي تخص سير اجراء الاختبارات وذلك لضمان تحقيق هدف البحث وفرضياته من جهة وتثبيت المتغيرات من جهة اخرى وعلى النحو التالي:
 - 1. تصميم استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالبحث فضلاً عن استمارة تفريغ نتائج اختبارات الصفات البدنية الخاصة بالمبحوث.
 - 2. تهيئة فريق عمل مساعد لاجراء الاختبارات وتزويدهم بالمعلومات الخاصة بالاختبارات.
 - 3. تهيئة الادوات الخاصة بالاختبارات .
 - 4. ترتيب تنفيذ الاختبارات الخاصة بالبحث
 - 3 - 7 التجربة الاستطلاعية:**
 - 3 - 7 التجربة الاستطلاعية الأولى لاختبارات الصفات البدنية الخاصة:** تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (1)، ومن اجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة لخدمة البرنامج المقترح.
 - وبعد تحديد عينة البحث وتحديد الاختبارات البدنية، عمد الباحث الى إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وعلى عينة من لاعبي نادي بلد الرياضي لكرة القدم للصالات مؤلفة من (ستة) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية، فريق المتقدمين

**تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض
القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات**
عبد الكريم فرهود عبد الكريم
ا.د. لؤي ساطع محمد جواد

(1) قاسم المندلاوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية: الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 107

جدول (2)

يبين النسبة المئوية للاختبارات المختارة لقياس القدرات البدنية والمهارية المختارة على وفق اراء الخبراء

ت	المتغيرات	الاختبارات المختارة	عدد التكرارات الكلية لـ(10)	نسبة اتفاق الخبراء
1	تحمل الاداء	يؤدي اختبار تحمل الاداء على شكل محطات 1- تنطيط الكرة 2- الوثب فوق الحواجز مع تمرير الكرة اسف الحاجز 3- التمرير داخل منطقة الجزء 4- التصويب على المرمى (5كرات) 5 - رمية تماس 6- الجري الزجراجي بالكرة 7- الجري 30×3 8- العودة الى مكان البداية	6	60%
		ركض ذهاباً واياباً مع الكرة بين 15 شاخص بين شاخص واخر (2 متر)	4	40%
2	تحمل القوة	1- اختبار الجلوس والقفز الى الاعلى في (60 ثانية) 2- الجلوس من الرقود (بطن) لمدة (60 ثانية)	3	30%
		3- من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملا (دبيني) لمدة (60 ثانية)	1	10%
			6	60%
3	تحمل السرعة	اختبار ركض (20م×5)	6	60%
		اختبار ركض (30م×5)	3	30%
		اختبار الركض المكوكي لمسافة (200م)	1	10%
4	المناولة	المناولة المرتدة	2	20%
		المناولة لأطول مسافة	8	80%
5	دقة التهديف	التهديف على اربعة مستطيلات متداخلة	1	10%
		التصويب على ثلاث اهداف متداخلة مرسومة على الحائط	3	30%
		درجة الكرة بين (3) شواخص المسافة بين كل منها 1,5 يارد والتهديف على المرمى المقسم	6	60%

3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

لكي تحقق أهداف البحث وفروضياته في معرفة تأثير البرنامج التدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث, وبعد إن طبق الباحث البرنامج المذكور وأجرى الاختبارات البعيدة على عينه البحث, وبعد استخدامه لنظام spss الذي ساعده في تحليل النتائج من أجراء بحثه, عمد الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

**تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض
القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات**
عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها :

لغرض معرفه معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة وكما مبين في

الجدول (3).

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم اختبار (T) لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

متغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف -	ع ف -	قيمة (T) المحسوبة	درجة sig	الدلالة
		س-	ع	س-	ع					
التأكسج النبضي	درجة	1.39	0.029	1.45	0.033	-0.056	0.05	3.551	0.006	دال
تحمل السرعة	ثانية	26.15	1.31	21.43	0.94	4.719	0.889	16.785-	0.000	دال
التحمل الخاص	ثانية	69.82	3.166	65.15	3.439	4.668	1.941	7.602-	0.000	دال
القوة الانفجارية	سم	257	4.966	261.1	4.931	4.1	1.663	7.795	0.000	دال
التهدف	درجة	3.1	0.567	3.8	0.421	0.7	0.483	4.583	0.001	دال
الدرجة	ثانية	11.46	0.918	9.34	0.774	2.121-	1.032	6.495-	0.000	دال
المنافسة	متر	26.89	0.876	28.33	0.946	1.444	0.91	5.017	0.001	دال

∞ معنوي $(0.05) \geq$

عند ملاحظة الجدول (3) نجد ان الوسط الحسابي لاختبار التأكسج النبضي للمجموعة التجريبية قد بلغ (1.39) وبانحراف معياري قدره (0.029) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (1.45) وبانحراف معياري (0.033) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.551) وبلغت قيمة درجة () (sig 0.006) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين نتائج اداء المجموعة التجريبية في كلا الاختبارين لهذا المتغير ولصالح الاختبار البعدي . فيما سجلت المجموعة التجريبية في تحمل السرعة وسطا حسابيا في الاختبار القبلي بلغ (26.15) وبانحراف معياري (1.31) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (21.43) وبانحراف معياري (0.94) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (-16.785) وبلغت قيمة درجة (sig 0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين نتائج اداء المجموعة التجريبية في كلا الاختبارين لهذا المتغير ولصالح الاختبار البعدي . وفي التحمل الخاص سجلت المجموعة التجريبية وسطا حسابيا في الاختبار القبلي بلغ (69.82) وبانحراف معياري (3.166) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (65.15) وبانحراف معياري (3.439) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (-7.602) وبلغت قيمة درجة (sig 0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين نتائج اداء المجموعة التجريبية في كلا الاختبارين لهذا المتغير ولصالح الاختبار البعدي .

**تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض
القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات**
عبد الكريم فرهود عبد الكريم ا.د. لؤي ساطع محمد جواد

اما في القوة الانفجارية فقد سجلت المجموعة التجريبية وسطا حسابيا في الاختبار القبلي بلغ (257) وبانحراف معياري (4.966) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (261.1) وبانحراف معياري (4.931) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.795) وبلغت قيمة درجة (sig = 0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين نتائج اداء المجموعة التجريبية في كلا الاختبارين لهذا المتغير ولصالح الاختبار البعدي .

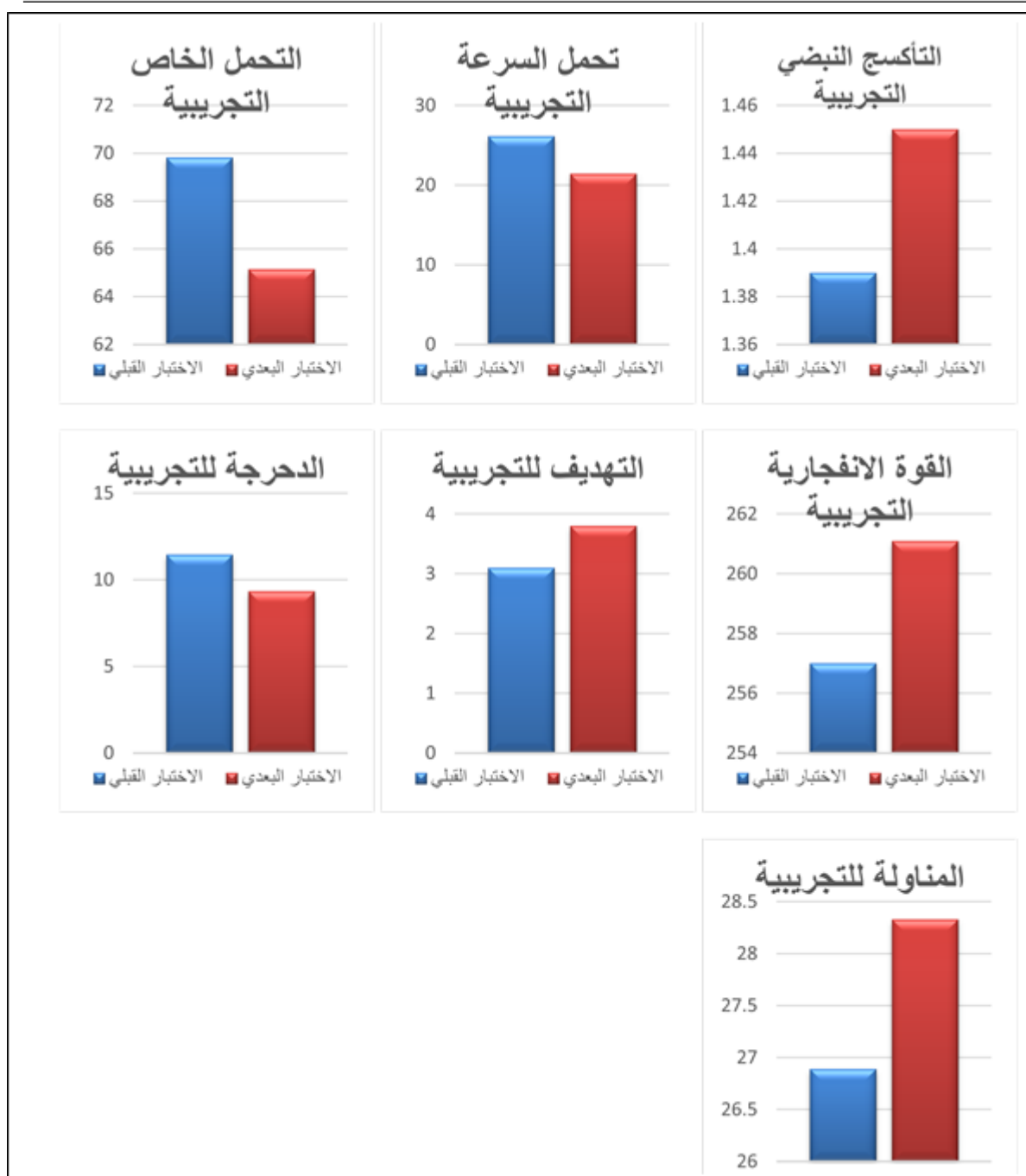
و نجد ان الوسط الحسابي لاختبار التهديف للمجموعة التجريبية قد بلغ (3.1) وبانحراف معياري قدره (0.567) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (3.8) وبانحراف معياري (0.421) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.583) وبلغت قيمة درجة (sig = 0.001) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين نتائج اداء المجموعة التجريبية في كلا الاختبارين لهذا المتغير ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار الدرجة سجلت المجموعة التجريبية وسطا حسابيا في الاختبار القبلي بلغ (11.46) وبانحراف معياري (0.918) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (9.34) وبانحراف معياري (0.774) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (-6.495) وبلغت قيمة درجة (sig = 0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين نتائج اداء المجموعة التجريبية في كلا الاختبارين لهذا المتغير ولصالح الاختبار البعدي .

واخيرا سجلت المجموعة التجريبية في اختبار المناولة وسطا حسابيا في الاختبار القبلي بلغ (26.89) وبانحراف معياري (0.876) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (28.33) وبانحراف معياري (0.946) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.017) وبلغت قيمة درجة (sig = 0.001) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين نتائج اداء المجموعة التجريبية في كلا الاختبارين لهذا المتغير ولصالح الاختبار البعدي ، وكما هو موضح في الشكل (4) .

تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات

عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد



شكل (4) يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لجميع متغيرات البحث

**تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض
القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات**
عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد

1- الاستنتاجات والتوصيات:

5- 1 الاستنتاجات .

- 1- تبين ان التمرينات التي صممها واعدتها الباحثة والمستندة على اساس طريقة التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة وبالاسلوب الدائري له تأثير ايجابي واثبت تقدماً واضحاً للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- 2- ان التدريب الناتج عن استخدام البرنامج المقترح يؤثر ايجاباً على تحسن مستوى التحمل الخاص وتحمل السرعة والاداء المهاري والبدني 0
- 3- تبين ان للبرنامج التدريبي المتبع والذي طبق على افراد العينة الضابطة ليس له أي تأثير ايجابي على متغيرات التأكسج النبضي والتهديف والمناولة في حين اثر ايجابا في متغيرات (التحمل الخاص وتحمل السرعة والقوة الانفجارية والدرجة)
- 4- تبين ان طريقة التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة وبالاسلوب الدائري فعالا في تطوير وتحسين الاداء البدني والمهاري لافراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة في جميع المتغيرات قيد الدراسة عدا متغيري القوة الانفجارية والتهديف .

5- 2 التوصيات

- 1- يوصي الباحث جميع المدربين والمهتمين والقائمين على رياضة ولعبة كرة القدم للصالات بالأخذ بنتائج هذه الدراسة كونها تمثل خطوة علمية مدروسة لحل مشكلة حقيقية تعاني منها اغلب الفرق العراقية والمتمثلة بهبوط مستوى الاداء البدني والمهاري قبل ان تنتهي المنافسة .
- 2- يوصي الباحث بضرورة اعتماد البرنامج المقترح والذي ادى الى تطوير جميع المتغيرات البدنية والمهارية التي اهتمت الدراسة بدراستها .
- 3- التأكيد على استعمال الاسس العلمية عند وضع البرنامج التدريبي من حيث تسلسل التمارين المستعملة ومقدار الحمل خلال الوحدة التدريبية مع التأكيد على فترات الراحة البينية.
- 4- اعتماد الاختبارات المستخدمة في البحث لتقويم اداء اللاعبين بكرة القدم للصالات.
- 5- استعمال طرائق تدريبية متنوعة وبوسائل عديدة لتطوير مستوى التحمل الخاص للاعب كرة القدم للصالات على وفق اسلوب علمي دقيق في تحديد مكونات الحمل التدريبي.
- 6- التأكيد على مبدأ التدرج في رفع الاحمال التدريبية بالشكل الذي يتناسب مع مستوى اللاعبين.
- 7- التنوع في استعمال التمارين البدنية والمهارية خلال الوحدات التدريبية بشكل يتناسب وطبيعة الفترة الزمنية المحددة.

**تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض
القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات**
عبد الكريم فرهود عبد الكريم
د. لؤي ساطع محمد جواد

المصادر

- 1 - محمود بسيوني ، باسم فاضل : الاعداد النفسي للاعبين كرة القدم ، ط1 ، مصر ، دار المناضل الطباعة ، 1994 ، ص7.
- 2- ريسان خريط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : بغداد ،
- 3- مكتب نون للتحضير الطباعي ، 1997 ص 357.
- 4- علاوي . علم التدريب الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، 1983
- 5- إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996، ص26
- 6- أمر الله احمد البساطي. التدريب البدني الوظيفي بكرة القدم . الاسكندرية : دار الجامعة ، 2001، ص89.
- 7- ثامر محسن ، سامي الصفار ؛ أصول التدريب في كرة القدم : جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص34
- 8- قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي ، ط1 : عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 ، ص235 .
- 9- بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999، ص212
- 10- عصام عبد الخالق . . التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات . ط1، الاسكندرية : دائرة المطبوعات والنشر ، 1999، ص181 ()
- 11- محمد حسن علاوي ، اسامه كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص217.
- 12- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين التجربة والتطبيق: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1993 ، ص38
- 13- قاسم المندلاوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية: الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990 ، ص107
- 14 - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط1، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص1350
- 15- Jemes B, Gardner & J. Gerry Purd, Computer 2ed Running Programs, Tofnews Press. Los Altos, California, U.S.A, 1981, p57