

The effect of competitive exercises using intensity rationing in time in developing strength characterized by speed, defensive movement and speed of offensive skill performance for young female futsal players

Lisa Rostom Yaqoub ^{1*}

1- Baghdad University /College Of Physical Education and Sports Sciences for women

<https://doi.org/10.25130/sc.22.2.32>

Article info.

Article history:

-Received:22/12/2022

-Accepted: 29/12/2022

-Available online: 31/12/2022

Keywords:

- competitive exercises
- rationing intensity
- strength distinguished by speed
- defensive movement
- speed of offensive skills
- futsal

© 2022 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture

Abstract

The importance of the research comes in the use of scientific technology to legalize intensity according to competitive exercises to raise the level of young women in futsal football, especially the strength distinguished by speed and offensive and defensive skill performance in terms of movement and speed, and thus we have contributed to raising the level of futsal players.

The main objectives of the research were:

1-Preparing competitive exercises by using intensity rationing in time to develop strength characterized by speed, defensive movement and speed of offensive skill performance for young female futsal players.

2- Recognizing the effect of competitive exercises using intensity rationing in time in developing strength characterized by speed, defensive movement and speed of offensive skill performance of young female futsal players.

The following was concluded:

1- Competitive exercises using intensity rationing in time have great importance in developing strength characterized by speed, defensive movement and speed of offensive skill performance of young female futsal players.

It was recommended:

1-Adopting competitive exercises and using intensity rationing in time because of their great importance in developing strength characterized by speed, defensive movement and speed of offensive skill performance of young female futsal players.

1- Corresponding Author Leza@copew.uobaghdad.edu.iq , Baghdad University College Of Physical Education and Sports Sciences for women.

تأثير تمارين تنافسية باستخدام تقنين الشدة بالزمن في تطوير القوة المميزة
بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبين كرة القدم
الصالات الناشئات

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2022/12/31

الكلمات المفتاحية

- تمارين تنافسية

- تقنين الشدة

- القوة المميزة بالسرعة

- التحرك الدفاعي

- سرعة المهارات الهجومية

- كرة قدم للصالات

أ.م.د. ليزا رستم يعقوب / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

الخلاصة:

تأتي أهمية البحث في استخدام التقنية العلمية لتقنين الشدة وفق التمارين التنافسية لرفع مستوى الناشئات بكرة القدم للصالات وخاصة القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الهجومي والدفاعية من ناحية التحرك والسرعة وبذلك قد ساهمنا برفع مستوى لاعبات كرة القدم للصالات. وكانت أهم أهداف البحث:

1- إعداد تمارين تنافسية باستخدام تقنين الشدة بالزمن في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبين كرة القدم للصالات الناشئات.

2- التعرف على تأثير تمارين تنافسية باستخدام تقنين الشدة بالزمن في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبين كرة القدم للصالات الناشئات.

وتم استنتاج ما يلي :

1- تمارين تنافسية باستخدام تقنين الشدة بالزمن لها أهمية كبيرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبين كرة القدم للصالات الناشئات.

وتم التوصية :

1- اعتماد التمارين تنافسية وباستخدام تقنين الشدة بالزمن لما لها أهمية كبيرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبين كرة القدم للصالات الناشئات.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

البحث العلمي منطلق للشعوب المتقدمة نتيجة الاهتمام بالعلم والمعرفة وما ينتجه العلماء من بحوث علمية تعمل على الارتقاء والتقدم في كافة المجالات التي يحتاجها الإنسان ومنها الرياضية. ويعتبر البحث العلمي العنصر المهم والأساسية لتحقيق النتائج المتقدمة والفوز في البطولات الرياضية المختلفة نتيجة التطور الواضح بمستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والخطية والنفسية والناجحة من معالجة الكثير من المشاكل التي تواجه اللاعبين والمدربين من الناحية التدريبية بواسطة البحث العلمي .

إذ يلجئ الكثير من المدربين على النتائج البحثية التي يقدمها علماء الرياضة في عملية اختيار التمرينات والأساليب التدريبية المناسبة وطريقة تقنين التمرينات التي تساعدهم في تقدم مستوى لاعبيهم ومتطلبات اللعبة الرياضية.

وتعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب الرياضية الفرعية وبدأت تتطور وتنهض بصورة مستمرة نتيجة التدريب الصحيح واختيار الأساليب التدريبية التي تعمل على تطوير أهم العناصر البدنية الضرورية لهذه اللعبة والمهارات الهجومية والدفاعية.

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة الصفة الغالبة لهذه اللعبة نتيجة المساحة الصغيرة للملعب ويتطلب القوة بالانطلاقات وأداء المهارات المختلفة ولهذا فإن استخدام التمرينات التنافسية المطابقة لمستوى المباراة وتقنينها بالطريقة العلمية منها الزمن تعتبر انطلاقة صحيحة للنهوض بمستوى الناشئات بكرة القدم للصالات.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في استخدام التقنية العلمية لتقنين الشدة وفق التمرينات التنافسية لرفع مستوى الناشئات بكرة القدم للصالات وخاصة القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الهجومي والدفاعية من ناحية التحرك والسرعة وبذلك قد ساهمنا برفع مستوى لاعبات كرة القدم للصالات.

1-2 مشكلة البحث :

تطبيق التمرينات ومنها التنافسية بدون استخدام التقنية العلمية من ناحية حساب الشدة والحجم المناسب والراحة الكافية سوف لا يمكن الارتقاء والارتقاء التدريجي بالحمل نحو الأفضل، وبما ان لعبة كرة القدم للصالات فيها عامل الزمن مهم فمن الضروري التقنين يكون وفق الزمن المطلوب.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم كونها لاعبة سابقة ومدربة لاحظت إن عدم الارتقاء بقدرة القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري بنوعية الهجوم والدفاعي يرجع إلى عدم تقنين التمرينات الموضوع باستخدام الطريقة الهادفة وهي الزمن وخاصة بالتمرينات التنافسية وهذا ما جعل الباحثة التجريب لهذا النوع من التقنين واستخدام التمرينات التنافسية أمليين برفع مستوى البدني المطلوب والمهاري للاعبات كرة القدم للصالات الناشئات.

1-3 أهداف البحث :

1- إعداد تمرينات تنافسية باستخدام تقنين الشدة بالزمن في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبات كرة القدم للصالات الناشئات.

2- التعرف على تأثير تمرينات تنافسية باستخدام تقنين الشدة بالزمن في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبات كرة القدم للصالات الناشئات.

3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبات كرة القدم الصالات الناشئات.

4- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبات كرة القدم الصالات الناشئات.

1-4 فروض البحث :

1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبات كرة القدم الصالات الناشئات.

2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبات كرة القدم الصالات الناشئات.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : ناشئات كرة القدم للصالات في نادي

1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي نفط البصرة بكرة القدم للصالات.

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2019/1/14 ولغاية 2019 /4/1

1-6 تعرف المصطلحات:

- التمرينات التنافسية: يرى أيهاب صالح (2001) تمرينات المنافسة " تشبه ما يحدث في المباراة من الناحية الهجومية والدفاعية حتى يتمكنوا من التنفيذ الجيد لواجباتهم الخططية المطلوبة منهم أثناء المباريات وأهمية الابتكار الخططي ليفاجئ لاعبي الفريق المنافس بأداءات مهارية وخططية غير متوقعة سبق التدريب عليها بأداء يشبه ما يحدث أثناء المنافسة" (أيهاب : 2001 : 20).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمته في معالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته : حدد مجتمع البحث بلاعبات كرة القدم للصالات الناشئات لنادي (الجوية) والبالغ عددهم (24) لاعبة وبالطريقة العمدية ، وبعدها تم اختيار العينة والبالغ عددهم (20) لاعبة وهم يشكلون نسبة (83.33 %) من مجتمع البحث . وعلى ضوءها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية والتي بلغ عددهم (10) لاعبين لكل مجموعة ، وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبار أو القياس
		معامل الاختلاف %	ع	س	معامل الاختلاف %	ع	س	
غير معنوي	0.589	2.145	1.425	32.665	4.843	1.562	32.25	الكتلة/ كغم
غير معنوي	0.175	2.12	2.556	120.53	2.112	2.542	120.32	الطول/ سم
غير معنوي	0.624	4.198	0.647	15.412	3.689	0.562	15.234	القوة المميزة بالسرعة للرجلين / عدد
غير معنوي	0.241	3.084	0.884	28.663	3.133	0.895	28.562	التحرك الدفاعي/ثانية
غير معنوي	0.32	3.766	0.698	18.534	4.043	0.745	18.425	سرعة الأداء المهاري/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

-ملعب كرة قدم للصالات .

-كرات قدم للصالات .

-شريط قياس .

- جدار ثابت.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب مشكلة البحث ورأي البحث ووفق المصادر والمراجع

وشملت القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات (الدفاعية والهجومية).

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 الاختبارات البدنية: (قيس ، بسطويس : 1997 : 344)

1-ثني ومد الركبتين خلال 20 ثانية .

2-4-2-2 الاختبارات المهارة:

2-4-2-1 اختبار حركة القدمين في الدفاع: (محمد حسن، محمد نصر: 1992 : 26)

الغرض من الاختبار: قياس حركة القدمين في الدفاع.

الإجراءات : يقف اللاعب المختبر في الخلف عند خط البداية وفي النقطة (أ) وعند سماع الإشارة يجري اللاعب للخلف باتجاه النقطة (ب) ثم يستدير ويجري جانبيا إلى النقطة (ج) ثم يجري جانبيا من النقطة (ج) إلى النقطة (د) إلى جانب اليسار, ثم يجري إلى النقطة (هـ) للأمام , وبعد اجتياز الخط النهائي يستمر بالحركة ويعود بنفس الشيء ينفذ المسافة من (هـ) إلى (د) ركضا خلفيا ومن (د) إلى (ج) جانبيا , ومن (ج) إلى (ب) جانبيا أيضا , ومن (ب) إلى (أ) ركضا للأمام .

التسجيل : يسجل الزمن بالثواني من لحظة انطلاق المختبر من النقطة (أ) إلى لحظة الرجوع إلى نفس نقطة الانطلاق التي بدأ منها النقطة (أ) .

أدوات الاختبار :

-إعلام عدد خمسة تثبت في كل نقطة

-تبعد كل نقطة عن الأخرى بمسافة (7) متر

-تحدد المسافة من منتصف الملعب إلى مسافة (10) متر تثبت النقطة بعلم, ومن هذه النقطة تؤشر زاوية

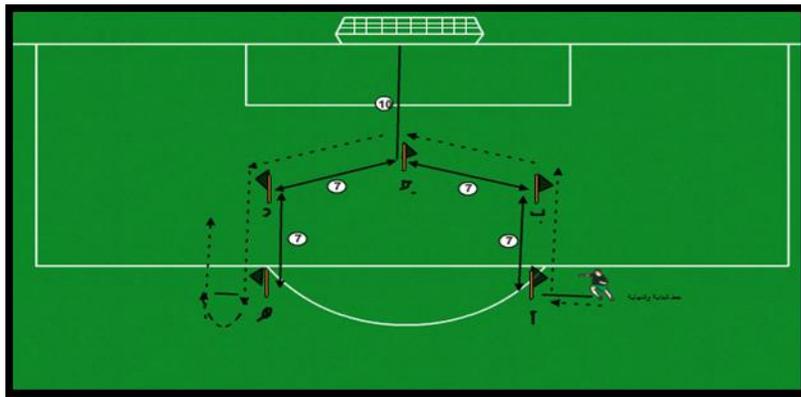
(120 درجة) بالنسبة إلى خط الهدف , وتحديد خطين بطول (7)متر, ومن نهاية هذه الخطوط نحد خطين

بطول (7) متر أيضاً ويكونان متوازيين فيما بينهما وعمودين على خط هدف الملعب .

ملاحظات إدارية :

1- ينفذ اللاعب الحركة إلى الجانب والخلف والى الإمام حسب الاختبار.

2- التأكيد على الالتزام بالحركة حسب الخطوط المرسوم.



شكل (1)

يوضح التحرك الدفاعي

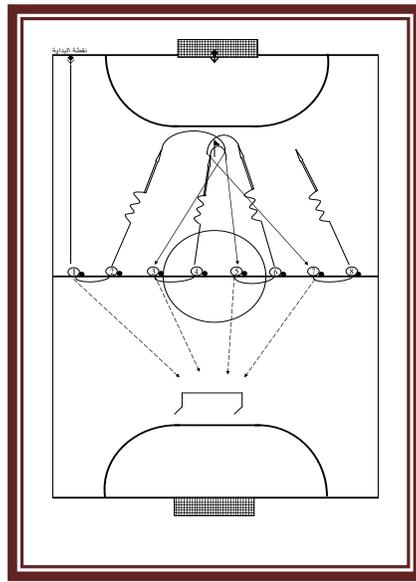
2-2-4-2 اختبار سرعة الأداء المهاري: (رزاق حسين : 2012 : 49)

اسم الاختبار: سرعة الأداء المهارات

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء المهاري

الأدوات: ملعب كرة قدم للصالات ، كرات قدم للصالات ، صافرة ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (2)
وصف الاختبار : يرسم مربع (أ) في الجهة اليمنى من منتصف ملعب احد الجانبين وبطول ضلع 1م ليوقف فيه مدرب أو مساعد مدرب ويرسم مربع آخر (ب) بجانب خط منتصف الملعب من جهة اليسار وداخل حدود الملعب ليوقف فيه مدرب أو مساعد مدرب ويقف اللاعب المنفذ على منطقة الجزاء وعند سماع الصافرة يقوم بمناولة الكرة إلى المربع (أ) الذي يبعد 10م وينطلق للأمام لاستلام كرة من المربع (ب) والذي يبعد مسافة 10 م عن مركز الدائرة ثم يقوم بالدرجة بين شاخصين المسافة بينهما 1,5م حيث يبعد الشاخص الأول مسافة 1,5م عن مركز الدائرة الذي يمثل مكان استلام المناولة ثم درجة الكرة والتهديف على المرمى .
التسجيل: يحتسب الزمن من انطلاق الصافرة وحتى نهاية التهديف .
ملاحظة :

- 1-يخفض ثانية واحدة عن زمن الأداء في حالة تسجيل هدف
- 2-يجب توافر حامي هدف أثناء أداء الاختبار .



شكل (2)

يوضح سرعة الأداء المهاري الهجومي

2-4-4 التجربة الاستطلاعية :

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/1/14 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وتقنين الحمل من الشدة والحجم والراحة وكذلك تقنين التثقل المناسب وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات .

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية : اجري الباحث الاختبارات القبلية بتاريخ 2019/2/2 .

2-5-2 التدريب المستخدم:

قام الباحث باعداد التمرينات التنافسية وباستخدام التقنين حسب الزمن (باستخدام أفضل زمن للتمرين) الحد القصوي للأداء) (4 : 120) وكما في المثال الآتي:

إذا كان أفضل زمن لركض لاعب كرة قدم صالات ناشئة مسافة (50 متر) حرة يساوي (10) ثانية فما الزمن بشدة (85%) فيتم حساب الشدة على وفق المعادلة الآتية:

أفضل انجاز ركض 50 متر	الشدة
-----------------------	-------

10 ثانية	% 100
س	%85

$$س = 85/10 \times 100 = 12.16 \text{ ثانية}$$

وتراوحت شدة تمريناتها بين 90 % - 100 % وتم تقنين الحجم بالزمن / وتم تقنين الراحة حسب النبض إذ بلغت بين التكرارات (130 - 140 ض / د) وبين المجاميع فكانت ما بين (110 - 120 ض / د) وجاء اعتماد النبض كأساس لتحديد الراحة البيئية لكونه أكثر ثباتاً ودقة كما يؤكد ذلك (ريسان خريبط مجيد ومحمود الشاطي 1997) حيث يذكر " إن انتظام العمل يكون أكثر ثباتاً وبمستوى أفضل عندما تحدد الراحة البيئية عن طريق عودة النبض إلى (120) ضربة بالدقيقة " (ريسان ، محمود : 1997 : 398) وهذا ما ذهب إليه (عصام عبد الخالق، 1999) حيث قال " يعتبر النبض معياراً فسيولوجياً موضوعياً ومؤثراً صادقاً للدلالة على شدة المجهود المبذول وبما يتلاءم مع قابلية أفراد العينة للوصول إلى مرحلة الاستشفاء " (عصام: 1999 : 64) .

وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع مراعيًا ، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية ، تم تطبيق التمرينات من المدة 2019/2/3 ولغاية 2019/3/31

2-4-3 الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2019 / 4/1

2-5 الواسائل الإحصائية: تم استخدام الوسائل الإحصائية في معالجة البيانات وشملت:

- 1-الوسط الحسابي 2- الانحراف المعياري 3- معامل الاختلاف 4- اختبار t للعينات الغير مترابطة 5- اختبار t للعينات المترابطة 6-النسبة المئوية.

3- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.161	0.889	0.985	18.045	0.562	15.234	القوة المميزة بالسرعة للرجلين / عدد
معنوي	2.105	0.991	0.886	26.475	0.895	28.562	التحرك الدفاعي / ثانية
معنوي	2.106	0.779	0.894	16.784	0.745	18.425	سرعة الأداء المهاري / ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.66	1.223	0.784	19.889	0.647	15.412	القوة المميزة بالسرعة للرجلين / عدد
معنوي	3.286	1.112	0.569	25.008	0.884	28.663	التحرك الدفاعي / ثانية
معنوي	3.248	1.238	0.882	14.512	0.698	18.534	سرعة الأداء المهاري / ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.4	0.784	19.889	0.985	18.045	القوة المميزة بالسرعة للرجلين / عدد
معنوي	4.191	0.569	25.008	0.886	26.475	التحرك الدفاعي / ثانية
معنوي	5.425	0.882	14.512	0.894	16.784	سرعة الأداء المهاري / ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة جدولي (2) و(3) تبين لنا هناك تطور بمستوى القوة المميزة بالسرعة والأداء الدفاعي من ناحية التحرك والسرعة في الأداء المهاري بكرة القدم للصالات الناشئات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يعود إلى تطبيق التمرينات بصورة منتظمة وهادفة مع التزام اللاعبات في التدريب والاستمرار فيه إذ يرى محمد عبد الله (1997) " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب " (12: 42).

كذلك يرجع السبب في تطوير القوة المميزة بالسرعة الى الاهتمام بالقوة العضلية المميزة بالسرعة ويتم من خلال التركيز بتلك التمرينات على العضلات العاملة للرجلين لرفع مستوى القوة فيها وهذا ما يراه صريح عبد الكريم يذكر (1996) " إن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة" (صريح: 1996 : 44).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في نجاح التمرينات وتقنياتها بالأسلوب العلمي واستخدام الزمن لان السرعة في القوة المميزة بالسرعة تتطلب نتعامل فيها القوة مع السرعة والسرعة تتعامل مع الزمن ولهذا كان نجاح المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد (حنفي محمد مختار، 1998) " ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية " (حنفي : 1998 : 96).

ويرى (ماجد علي موسى) (2003) " أن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد على حسن تنظيم وتوزيع الأحمال البدنية داخل الدائرة التدريبية الصغيرة التي تعد منطلق التطبيق العملي القائم على قاعدة التبدل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأعلى والراحة الفعلية" (ماجد : 2003 : 27).

وتعرب القوة والسرعة في اغلب القدرات البدنية المقننة في أفضل زمن لرفع المستوى المهاري وخصوصا في سرعة الأداء المهاري بكرة القدم للصالات او التحرك الدفاعي التي تعد هذه القدرات مهمة وأساسية فيها مما ساعد في رفع القوة المميزة بالسرعة وبدورها عكس هذا التطور على الأداء المهاري وهذا ما يراه (أبو العلا عبد الفتاح)(1997) " ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري الذي يصل باللاعب إلى أفضل المستويات وبالتالي تحقيق الهدف من المهارة أو الحركة" (ابو العلا : 1997 : 133).

ويرى كل من (أبو العلا احمد عبد الفتاح ، واحمد نصر الدين)(2003) "انه إنشاء تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي التمارين بجهد قصوى كما يجب تنمية السرعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية ،لذلك لابد من أن تؤدي تمارين السرعة وتدريباتها باستخدام الكرات كما يجب إتباع منهجية علمية صحيحة في تدريبات السرعة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناء على حركة الخصم وردود أفعاله واستجاباته" (ابو العلا ، احمد : 2003 : 330).

نجاح التمرينات المستخدمة في القوة العضلية الثابتة ووفق تقنين أفضل زمن ، يدل هناك علاقة بين تحسن الأداء البدني وتحسن الأداء المهاري ويعتبر قاعدة أساسية قوية يستند عليها

الأداء خصوصاً في الألعاب التي تستمر إلى فترات زمنية طويلة وتحتاج إلى القوة والسرعة والتفكير والدقة وهذا ما أكده (SINGER)(1990) "بان تدريب القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء، وان المهارة الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية، فكلما تحسنت هذه القدرات لنوع النشاط الممارس كلما ارتفع مستوى الأداء " (SINGER: 1990 : 221).

4 - الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- تمارينات تنافسية باستخدام تقنين الشدة بالزمن لها أهمية كبيرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبات كرة القدم الصالات الناشئات.
- 2- اعتماد الزمن في تقنين الشدة وخصوصاً للقدرات التي تعتمد على السرعة مثل القوة المميزة بالسرعة وسرعة التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري يحقق المستويات والتقدم بالأداء البدني والمهاري .

4-2 التوصيات

- 1- اعتماد التمارينات تنافسية وباستخدام تقنين الشدة بالزمن لما لها أهمية كبيرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومية للاعبات كرة القدم الصالات الناشئات.
- 2- التأكيد على اعتماد الزمن في تقنين الشدة وخصوصاً للقدرات والتي تعتمد على السرعة مثل القوة المميزة بالسرعة وسرعة التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري لأنها تحقق المستويات والتقدم بالأداء البدني والمهاري

المصادر باللغة العربية

- أبو العلا عبد الفتاح. التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية: ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- أبو العلا عبد الفتاح ، واحمد نصر الدين . فسيولوجيا اللياقة البدنية : القاهرة ، دار الفكر العربي 1993،
- ايهاب صلاح مصطفى . تأثير تمارينات المنافسة على بعض الجوانب الخطئية للناشئين بكرة القدم : رسالة ماجستير ،جامعة قناة السويس ،مصر ، 2001 .
- جبار رحيمة الكعبي . الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي : مطبعة قطر الوطنية ، قطر ، 2007،
- حنفي محمود المختار . المدير الفني بكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- رزاق حسين عودة . تأثير التمارين المركبة في تنمية سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات : رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة ، 2012.
- ريسان خريبط ومحمود الشاطي : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، بغداد ، 1997 .

- صريح عبد الكريم عبد الصاحب . مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .
- عصام عبد الخالق : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1999 .
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1997 .
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 .
- محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997 .
- ماجد علي موسى التميمي . تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركض المسافات القصيرة: أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2003.
- SINGER ROBER. N. NOTOR TRANING AND HUMAN PERFORMANCE. 3RDED .NEW YORK MACMILLAN PUBLISHING. CPINC. 1990.
- المصادر باللغة الانكليزية:
- Abu Ela Abdel Fattah. Sports training, physiological foundations: 1st edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 1997.
- Abu Al-Ela Abdel-Fattah, and Ahmed Nasr Al-Din. Physiology of Physical Fitness: Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1993.
- Ehab Salah Mostafa. The effect of competition exercises on some of the tactical aspects of youth football: a master's thesis, Suez Canal University, Egypt, 2001.
- Jabbar Rahima Al-Kaabi. Physiological and chemical foundations of sports training: Qatar National Press, Qatar, 2007.
- Hanafi Mahmoud Al-Mukhtar. Football Technical Director: Al-Kitab Publishing Center, Cairo, 1998.
- Razaq Hussein Odeh. The effect of compound exercises in developing the speed and endurance of the skillful performance of futsal for halls: Master's thesis, unpublished, College of Physical Education, University of Basra, 2012.
- Risan Khraibet and Mahmoud Al-Shati: Applications in Physiology and Sports Training, Noun Office for Physical Preparation, Baghdad, 1997.
- Sareeh Abdel-Karim Abdel-Saheb. The extent of the impact of the force characteristic of speed on the level of achievement in the triple jump: PhD thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 1996.
- Essam Abdel-Khaleq: The Science of Sports Training, Dar Al-Maarif, Cairo, 1999.

- Qais Naji Abdul-Jabbar and Bastawisi Ahmed: Tests and Principles of Statistics in the Mathematical Field, Higher Education Press, Baghdad, 1997.
- Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan: Motor Performance Tests, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 1992.
- Muhammad Abdullah. Learning and training boxing: Higher Education Press, Mosul, 1997.
- Majid Ali Musa Al-Tamimi. The effect of forming long-distance training loads on some functional and biochemical variables in short-distance running: an unpublished doctoral dissertation, Basra University, College of Physical Education, 2003.

ملحق (1)

نموذج الوحدات التدريبية

الشدة: 90 %

الأسبوع الأول

الزمن الكلي : 40-42 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1، 2

الراحة		الحجم	التمرينات والفعاليات	الزمن/د	أقسام الوحدة التدريبية
بين التكرارات	بين المجموع				
رجوع النبض -110	رجوع النبض -120	2×3	1- أداء التحرك الدفاعي من نهاية الملعب إلى المنتصف ثم أداء درجة من المنتصف إلى نهاية الملعب الآخر والعودة مرة أخرى.	2.33	القسم الرئيسي
رجوع النبض -110	رجوع النبض -120	3×3	2- مناولة مع الزميل لمنتصف الملعب و ثم ترك الكرة والتحريك الدفاعي .	2.4	
رجوع النبض -110	رجوع النبض -120	2×10	3- أداء مناولة مع الجدار .	2.3	
رجوع النبض -110	رجوع النبض -120	2×10	4- أداء مناولة على الجدار و ثم الدرجة والتهديف على الهدف.	2.2	