

Research Paper

تأثير تدريبات هوائية على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الصالات

عبد اللطيف مشتاق¹, عمر علي طلال², سمرمد سعيد شكر³¹ جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية, abdullatef.mushtaq@uobaghdad.edu.iq² جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية, Omar.Ali@uobaghdad.edu.iq³ جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية, sarmad.saeed@uobaghdad.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.159934.1273>

Submission Date 05-05-2025

Accept Date 07-07-2025

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات هوائية على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الصالات من خلال (تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبين كرة القدم للصالات، تحديد المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الهوائية على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة واستعان الباحثون بالتصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة، وقد قام الباحثون باختيار عينة عمدية قدرها (16) لاعب من لاعبي نادي دجلة الجامعة بالعراق، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدى في الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات، وكان من أهم التوصيات ضرورة استخدام البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الهوائية لما له من تأثير إيجابي فعال في تطوير النواحي البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبين كرة القدم للصالات.

الكلمات المفتاحية: تدريبات هوائية، قدرات بدنية ومهارية، لاعبي قدم الصالات

The effect of aerobic training on some physical and skill abilities of futsal players

Abdul Latif Mushtaq¹, Omar Ali Talal², Sarmad Saeed Shakir³¹ University of Baghdad / Department of Student Activities² University of Baghdad / Department of Student Activities³ University of Baghdad / Department of Student Activities

Abstract

The research aims to identify the effect of aerobic training on some physical and skill abilities of futsal players through (determining the physical abilities of futsal players, determining the skill abilities of futsal players, identifying the effect of the training program using aerobic training on some physical and skill abilities of futsal players). The researchers used the experimental method to suit the nature of the research and used the experimental design with two pre- and post-measurements for one experimental group. The researchers selected a deliberate sample of 16 players from the Tigris University Club in Iraq. One of the most important results was the presence of statistically significant differences between the average scores of the pre- and post-measurements of the experimental group in favor of the average post-measurement in the physical and skill tests of futsal players. One of the most important recommendations was the necessity of using the training program using aerobic training because of its effective positive impact in developing the physical aspects and the level of skill performance of futsal players. Futsal.

Keywords: Aerobic training, physical and skill capabilities, futsal players

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً علمياً اجتاحت جميع المجالات بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة؛ حيث اهتمت الدول المتقدمة رياضياً بالإعداد البدني والمهاري والخططي بدرجة كبيرة، وأصبحت هذه الدول تخصص من ميزانيتها للأبحاث العلمية للاستفادة من نتائج هذه الأبحاث بتطوير الأداء

الرياضي الذي أصبح مجالاً للتنافس بين الهيئات والقطاعات والبلدان المختلفة ويظهر هذا التطور في إحراز المزيد من الانتصارات والميداليات في البطولات المختلفة.

وذلك تتوقف كفاءة وإمكانية جسم اللاعب على فاعلية ونشاط أعضاء والأجهزة الداخلية منها القلب والرئتين والعضلات والغدد التي لها تأثير إيجابي على الجهاز الحركي وبذلك تتأثر تلك الأعضاء والأجهزة بحجم النشاط والتدريبات التي يقوم بها اللاعب، إن المستويات والأداء العالي الذي يقدمه اللاعبين في السنوات القليلة الماضية ، ذلك بسبب التدريب الرياضي الحديث وما وصل إليه من إمكانيات علمية أسهمت بشكل كبير وفعال في تطوير العملية التدريبية، وتعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي لها شعبية واهتمام في العالم وأن التطور الحاصل لها قد وصل إلى مراحل التفوق.

التدريب الرياضي وفق أنظمة الطاقة يعد من أهم أساليب التدريب والطرق الحديثة، ومن أجل تحقيق التطور والارتقاء بمستوى اللاعبين ينبغي أن يكون التدريب والإعداد يبنى على أساس تطوير الطاقة المساهمة في هذه اللعبة مع تأكيد خصوصية كل نظام بما يناسب طبيعة ومتطلبات اللعبة.

إن لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب الرياضية التي تتطلب مواصفات جسمية وبدنية ومهارية وخطية ونفسية ومن أهم متطلبات اللعبة تطوير صفة السرعة، تعد من الصفات البدنية التي يحتاج إليها اللاعب ولا سيما التي تتطلب قطع مسافات، وعند أداء مهارة أو حركة معينة يتطلب تنفيذ السرعة لتحقيق هدف الحركة، وترتبط السرعة مع القدرات البدنية جميعها لتعطي مكوناً ذات أهمية تخصصية فهي ترتبط مع القوة والمطاولة وغيرها من الصفات الأخرى (زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999) ⁽¹⁾.

وإن تطوير القابلية الهوائية لدى لاعبي كرة الصالات من شأنه أن يساهم في تطوير وتحسين الصفات البدنية والمهارية والخطية، لما للقابلية الهوائية من دور فعال في التدريب الرياضي، يعد تطويرها هو الأساس في تطوير باقي الصفات البدنية.

والتدريب الهوائي هو ذلك النوع من التدريب الذي يستخدم فيه الفرد مجموعات كبيرة من العضلات ويؤدي من خلال حركات إيقاعية متكررة ومستمرة كالتدريبات ونط الحبل والجري وكلها أنشطة ديناميكية متكررة ، يقوم الجهاز الدوري التنفسي بإمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين حتى تتم ذلك التفاعلات الكيميائية في وجود الأوكسجين مما يساهم في استمرار تجديد المواد المخزنة للطاقة وبذلك تتمكن العضلات من الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة وعدم الوصول إلى التعب (دين الأوكسجين) الذي يعني أن الفرد لا يستطيع الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة ⁽²⁾. ويعرف (Hockey Robert, 2012) التدريبات الهوائية بأنها "التدريبات التي تؤدي عندما يكون هناك أوكسجين كاف يمكن إمداد الجسم لإنتاج الطاقة الضرورية والتي تؤدي عشر دقائق على الأقل " ⁽³⁾ كما يعرف (Barrow Harold, 2009) التدريبات الهوائية بأنها " تلك التدريبات التي لا ينتج عنها دين الأوكسجين " ⁽⁴⁾. ويعرف (محمد نصر الدين، 2003) التدريبات الهوائية بأنها " تلك التغيرات التي يتم من خلالها إنتاج الطاقة اللازمة لأداء العمل معتمدين أساساً على الأوكسجين الموجود في الهواء الجوي عن طريق عملية الأكسدة الهوائية أو ما يعرف بالتفاعلات الحيوية " ⁽⁵⁾. ويشير (رضوان بن تومية؛ علي بن قورة، 2020) ⁽⁶⁾ أنه يوجد العديد من الأساليب المختلفة لتنمية وتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية والقدرة العضلية كتدريبات الهيبوكسيك ، التدريب الباليستي ، التدريب المستمر ، التدريب المتقاطع التدريب الفكري ، التدريب بالأثقال ، التدريب البليومتر ك وقد أظهرت تأثيراً فعالاً في تنمية وتطوير الأداء البدني ومن ثم مستوى الأداء المهاري والخطي لللاعبات. وتعتبر كرة القدم من الأنشطة التي تتميز بالعمل الهوائي والعمل اللاهوائي على حد سواء حيث يحتاج اللاعب إلى القدرة الهوائية نظراً لطول فترة المنافسة والقدرات اللاهوائية في أداء بعض الواجبات المهارية الهجومية كالهجوم المرتد والتي تلعب القدرات الفسيولوجية دورها في انجاز الهجمة وخاصة في الأداء في نهاية المباراة وقد حدوث التعب العضلي لذلك إن استخدام التدريبات الهوائية له الأثر في تطوير القابليات البدنية والمهارات الأساسية والخطية، من هنا جاءت أهمية البحث لإعداد برنامج تدريبي باستخدام تدريبات هوائية للاعبين كرة القدم للصالات.

¹ زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط1، الموصل، دار الطباعة والنشر، 1999، ص28.

² يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الاسس الفسيولوجية في كرة القدم، الاسكندرية، دار الفكر، 2006، ص18.

³ Hockey Robert V: Physical fitness the pathway to health the cv Mosoby company, Toronto, 2012, p85.

⁴ Borrow Harold M : Mon movement priciples education Rd lehfebiger, Philadelphiap, 2009, p47.

⁵ محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2003، ص23.

⁶ رضوان بن تومية؛ علي بن قورة: تأثير برنامج تدريبي باستعمال قناع الهيبوكسيك على بعض القدرات الهوائية واللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة ، بحث منشور، مجلة الابداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف، 2020، ص221.

2-1 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة القدم الصالات من الألعاب المركبة التي تفرض على اللاعبين أن يمتلكوا العديد من القدرات البدنية لأداء المتطلبات المهارية إن التطور الذي حصل في الجانب التدريبي والفلسفي هو نتيجة تطور الذي حصل للاعبين في قدراتهم البدنية والمهارية والوظيفية بالإضافة إلى تكيف الأجهزة الوظيفية للاعبين الذي تساعدهم بالاستمرار في العمل البدني الذي يقومون بممارسته، ومن خلال متابعة الباحثين لمباريات الدوري العراقي لكرة القدم للصالات لاحظوا انخفاض قدرة اللاعبين على الاستمرار في بذل الجهد ، وإنهاء المباراة بكفاءة وظيفية عالية ، وهذا يشير إلى افتقارهم بعض القدرات الوظيفية خاصة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، والذي يمكن تطويرها عن طريق تدريب لا عبي كرة القدم للصالات في ظروف خاصة ألا وهي ظروف التحكم في التنفس ، وذلك من خلال استخدام التدريبات الهوائية ، لعل ذلك يساهم في إيجاد الحل المناسب للارتقاء باللياقة الوظيفية ، والمهارية لدى اللاعبين مع تأخير ظهور علامات التعب والإرهاق خلال المباراة والوصول بهم إلى الأداء المهارى المتميز.

كما يرى الباحثون أن استخدام التدريب من خلال التدريبات الهوائية وفترات مختلفة قد يساهم في رفع المستوى البدني والأداء المهارى للرياضي بشكل عام ولا عبي كرة القدم للصالات بشكل خاص، ولكي يصل اللاعب إلى الأداء المهارى المتميز في النشاط التخصصي تتحتّم عليها الإلمام لكافة المعلومات عن طبيعة النشاط التي تمارسه من حيث نظام إنتاج الطاقة بصورة خاصة.

3-1 هدف البحث

1. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الهوائية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الصالات من خلال:
2. التعرف على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات.

4-1 فروض البحث

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لنتائج الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي دجلة الجامعة لكرة القدم للصالات.

2-5-1 المجال الزماني: 28 / 6 / 2024 إلى 2 / 9 / 2024.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي الجيش.

2- إجراءات البحث

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة (التجريبية) للاختبارات القبلية والبعديّة لملائمة طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث من دوري اندية المحترفين لكرة القدم للصالات عام 2023- 2024 م حيث تم تحديد نادي دجلة بالطريقة العمدية. أما عينة البحث فقد تم تحديدها بعدد قدره (16) لاعب ثم تم تحديد العينة التجريبية بعدد قدره (8) لاعبين حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية أما بقية اللاعبين الذين عددهم (8) حيث تم اختيار (4) منهم للأسس العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) و (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وبذلك تمثل العينة نسبة 100% من عينة البحث. وهذا ما يوضحه جدول (1)

جدول رقم (1) يبين التوزيع العددي لعينه البحث.

التصنيف	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
الأسس العلمية	4 لاعبين	25%
الدراسة الاستطلاعية	4 لاعبين	25%
الدراسة الأساسية	8 لاعبين	50%
العدد الكلي للعينة	16 لاعب	100%

شروط اختيار عينة البحث

1. مسجلون بالاتحاد العراقي لكرة القدم.
2. عدم اشتراكهم في برامج أخرى.
3. منتظمين في التدريب.
4. مشاركتهم في بعض البطولات المحلية.

5. موافقتهم على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث

2-3-1 الأجهزة والأدوات

جهاز لابتوب نوع (HP) عدد 1, ملعب كرة قدم صالات , كرة قدم صالات عدد (5), شواخص عدد (30) , صافرة نوع (fox) عدد 2 , مقياس الطول Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم , ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم, ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً (بالثانية) , أقماع , مسطرة مدرجة, منضدة وكروسي , شريط قياس , سبورة

2-3-2 وسائل جمع المعلومات

المصادر العربية والأجنبية, الاختبار والقياس , الملاحظة والتجريب , المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة, شبكة المعلومات العالمية الانترنت

2-4 القياسات الانثروبومترية

تم قياس المتغيرات الأساسية للعينة (قيد البحث) في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) وذلك لضبط المتغيرات التي قد تؤثر على إجراءات البحث والجدول (2) التالي يوضح ذلك.

جدول (2) يبين الدلالات الإحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة / ن = 16

الدلالات الإحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
السن	سنة	23.84	23.00	1.54	1.92	1.36
الطول	سم	179.80	1.78	2.85	0.54	-0.89
الوزن	كجم	76.24	77.00	1.47	1.08	0.44
العمر التدريبي	سنة	5.84	5.5	2.69	1.47	1.69

يتضح من جدول (2) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (0.54 إلى 1.92). وهذه القيمة تقترب من الصفر، كما بلغ معامل الاختلاف ما بين (-0.89 إلى 1.69) وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تشابه أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة.

2-5 الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث

قام الباحثون بعمل مسح مرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة وذلك لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية حيث تم الاستعانة بعدد (5) اختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم للصالات وأيضا عدد (3) اختبارات لقياس المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات وقد توصل الباحثون إلى الاختبارات الآتية:

أولاً: اختبارات الصفات البدنية:

- اختبار الرشاقة
- اختبار السرعة الانتقالية
- اختبار 25×5 م مكوكي
- اختبار القوة المميزة بالسرعة
- اختبار المرونة

ثانياً: الاختبارات المهارية

- اختبار تهديف الكرات نحو مرمى مقسم إلى مربعات
- اختبار التمرير نحو هدف صغير ويبعد مسافة 20م
- اختبار الجري المتعرج بين الأقماع

2-6 الدراسة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم 2024/6/20 إلى يوم 2024/6/27 وذلك على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى وخارج العينة الأساسية، وكان الغرض منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات)، وتنظيم التدريبات الخاصة بالبرنامج وتوزيعها حسب الزمن المحدد للوحدة التدريبية , وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- التحقق من المعاملات العلمية (صدق – ثبات) الاختبارات قيد البحث وهذا ما يوضحه جدول (3) و (4)
- ترتيب التدريبات من السهل إلى الصعب، وضبط الحمل التدريبي

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم توزيع التدريبات بكل وحدة.
- تم إيجاد معامل الصدق بطريقتي المقارنة الطرفين. وجدول (3) يوضح ذلك

2-7 الاسس العلمية للاختبارات

اولا: الصدق: لإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات قيد البحث استخدم الباحثون صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لنتائج العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) يبين دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق التمايز في الاختبارات قيد البحث

الاختبارات	الاختبارات	وحدة القياس	الربيعي الأعلى		الربيعي الأدنى		قيمة "ت"
			ع +	س -	ع +	س -	
الاختبارات البدنية	اختبار الرشاقة	ثانيه	17.48	1.52	12.34	1.28	5.36
	اختبار السرعة الانتقالية	ثانيه	4.05	1.64	2.97	1.34	3.78
	اختبار 25×5م مكوكي	ثانيه	25.41	0.78	18.47	1.05	6.87
	اختبار القوة المميزة بالسرعة	عدد	10.64	1.41	5.17	1.52	7.08
	اختبار المرونة	سم	4.98	1.01	2.13	0.92	3.47
الاختبارات المهارية	اختبار تهديف الكرات نحو مرمى مقسم إلى مربعات	عدد	13.74	2.14	9.04	1.97	4.70
	اختبار التمرير نحو هدف صغير ويبعد مسافة 20م	عدد	4.16	1.84	1.08	1.88	5.59
	اختبار الجري المتعرج بين الاقماع	ثانيه	26.81	1.79	18.74	1.83	5.02

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05) = 3.182$ * دال

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.47: 7.08) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

ثانيا: الثبات: لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قام الباحثون باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية (4) لاعب حيث تم إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى بعد أسبوع من التطبيق الأول لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية قيد البحث كما يوضحه جدول رقم (4).

جدول (4) يبين معامل الثبات بإيجاد الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات قيد البحث

الاختبارات البدنية والمهارية	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر"
			ع +	س -	ع +	س -	
الاختبارات البدنية	اختبار الرشاقة	ثانيه	14.96	0.87	14.36	1.13	0.874
	اختبار السرعة الانتقالية	ثانيه	3.95	0.36	3.88	0.41	0.912
	اختبار 25×5م مكوكي	ثانيه	21.74	1.74	21.66	1.63	0.936
	اختبار القوة المميزة بالسرعة	عدد	8.98	2.85	9.02	2.14	0.905
	اختبار المرونة	سم	3.57	1.01	3.52	1.11	0.928
الاختبارات المهارية	اختبار تهديف الكرات نحو مرمى مقسم إلى مربعات	عدد	10.83	1.95	11.01	2.41	0.908
	اختبار التمرير نحو هدف صغير ويبعد مسافة 20م	عدد	2.08	1.74	2.13	1.25	0.917
	اختبار الجري المتعرج بين الاقماع	ثانيه	22.36	2.36	22.05	2.14	0.862

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05) = 0.666$ * دال

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال إحصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (0.862: 0.936) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

2-8 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية في قاعة نادي الجيش الرياضي على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (4) لاعبين من نادي دجلة الجامعة بكرة القدم للصالات ومن خلال هذه التجربة تمكن الباحثون من:

- معرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة.
- معرفة مشكلات ومعوقات التي قد تواجه العينة في تطبيق الاختبارات.
- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار.
- مدة الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- معرفة كفاية فريق العمل المساعد.

9-2 الاختبارات القبلية

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية في الفترة من 2024/6/28 إلى 2024/6/29 على عينة البحث (8) لاعبين كرة قدم صالات.

10-2 التجربة الرئيسية البحث

تم تنفيذ البرنامج المقترح على العينة الأساسية قيد البحث في الفترة من 1 /7/ 2024 إلى 2024/8/30 لجميع أفراد العينة وتم تطبيق قياسات التجربة من حيث القياسات القبلية وتنفيذ البرنامج والقياسات البينية والقياسات البعدية مع مراعاة الآتي:

- أن تتم القياسات (القبلية - البعدية) لجميع أفراد العينة في وقت واحد.
- مراعاة التسلسل والترتيب لإجراءات القياس.
- استخدام نفس أدوات القياس لجميع أفراد العينة.

1-10-2 خطوات تصميم البرنامج التدريبي

قبل وضع البرنامج كان لا بد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب مراعاتها واتباعها عند وضع البرنامج التدريبي كالآتي:

هدف البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف على تأثير التدريبات الهوائية على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات

أسس وضع البرنامج المقترح:

- خضوع خطة البرنامج التدريبي للهدف العام.
- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا المجال من قبل.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.
- ملائمة التدريبات التي تؤدي مع كل مرحلة من مراحل البرنامج.
- تطبيق التدريبات الملائمة التي تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية والصفات البدنية قيد البحث.
- مراعاة فترات الراحة المناسبة للاعبين عن تنفيذ البرنامج (تحديد الشدة والحجم والكثافة وفق هدف كل مرحلة من البرنامج)

خطوات وضع البرنامج التدريبي

تحتوي برامج التدريب المقننة في مجال كرة القدم على الكثير من وجهات النظر المتباينة والمتعددة، الأمر يستلزم تحديد أفضل الخطوات لتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي، موضوع البحث، والتي أمكن الاستعانة بها من برامج تدريبية ودراسات سابقة وتتمثل هذه الخطوات في التالي:

تخطيط تنفيذ البرنامج التدريبي:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج بصورة منتظمة خلال أيام الأسبوع بعد توزيعه بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وكما موضح كالآتي:

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية: 3 وحدات بواقع (24) وحدة تدريبية.

- مدة البرنامج: 8 اسابيع.

- زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة: 90 دقيقة.

- طريقة التدريب: المستمر والفترتي المنخفض الشدة

- حمل البرنامج: من متوسط إلى أعلى من المتوسط.

- النسبة المئوية لشدة الحمل: من 55% إلى 80%.

- التدريبات طبقت في مرحلة الاعداد العام لعينة البحث.

التوزيع الزمني لمحتويات الوحدات التدريبية اليومية

تعتبر الوحدة التدريبية اليومية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط للتدريب الرياضي، حيث تحتوي على ما يلي:

- **الإحماء (المقدمة):** يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية إلى إعداد وتهيئة اللاعب في جميع النواحي للجزء الرئيسي، وقد بلغ زمن الإحماء في الوحدة التدريبية (10%) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية
- **الجزء الرئيسي:** يمثل الجزء الرئيسي (85%) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج التدريبي، ويحتوي الجزء الرئيسي على تلك الواجبات التي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للاعب، حيث تتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذي ترمى اليه الوحدة التدريبية، وقد استخدم الباحثين مجموعة من التدريبات المقننة الخاصة بكل مرحلة من تدريبات (بدنية ومهارية) بحيث تخدم هدف البرنامج وكذلك يتمشى مع الفروق الفردية لعينة البحث، مع مراعاة الشروط العلمية لكل تدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- **الختام:** يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية إلى محاولة العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول، حيث يمثل الختام (5%) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.
- واستغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع قسمت على مرحلتين، الأولى أربع أسابيع، والثانية أربع أسابيع:
- المرحلة الأولى: فترة التأسيس**
- واستمرت هذه المرحلة أربع أسابيع وواجبات هذه الفترة هي:
 - الارتقاء بمستوى كفاءة الأجهزة الوظيفية الرئيسية (تنمية الامكانيات الهوائية، تنظيم التنفس)
 - تنمية الصفات البدنية بصفة عامة:
- المرحلة الثانية: فترة الإعداد البدني والمهاري**
- واستمرت أربع أسابيع، وواجبات هذه الفترة هي:
 - الارتقاء بمستوى الامكانيات الوظيفية لأعضاء اللاعب بصورة جوهرية.
 - رفع مستوى مقدرة اللاعب لتحمل مقادير عالية من الاحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.
 - الارتقاء بمستوى الأداء وتحسين وظائف الأجهزة الحيوية بالجسم عن طريق الأداء المهارى مع التكرارات.
 - الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري عن طريق عمل جمل تكتيكية وتكرارها.
- 11-2 القياسات البعدية**
- قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية في الفترة من 2024/9/1 إلى 2024/9/2 على عينة البحث التجريبية وعددها (8) لاعبين.
- 12-1 المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث**
- استخدم الباحثون الأسلوب الإحصائي الآتي لمعالجة البيانات من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS VR 25) لإيجاد ما يلي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، اختبار (ت)
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**
- 1-3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم للصالات لصالح القياس البعدي."**
- جدول (5) يبين دلالة الفروق الإحصائية لاختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للاعبي كرة القدم للصالات**

المتغيرات	القياس البدني	المجموعة التجريبية				مستوى الدلالة	
		القياس القبلي		القياس البعدي			
		س	±ع	س	±ع		
اختبار الرشاقة	ثانية	15.17	1.36	13.02	1.98	3.604	0.00
اختبار السرعة الانتقالية	ثانية	3.91	1.21	3.02	0.84	2.748	0.00
اختبار 25×5 مكوكي	ثانية	21.58	2.02	19.84	1.86	5.321	0.00
اختبار القوة المميزة بالسرعة	عدد	8.74	1.92	10.63	1.34	6.748	0.00
اختبار المرونة	سم	3.62	0.74	5.14	0.87	7.084	0.00

قيمه (ت) عند مستوى دلالة 2.365= (0.05)

يتضح من نتائج جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في الاختبارات البدنية

- (اختبار المرونة، اختبار القوة المميزة بالسرعة، اختبار 5×25م مكوكي، اختبار الرشاقة، اختبار السرعة الانتقالية) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.748، 7.084).
- ويعزو الباحث التطور الحاصل إلى ان التدريبات الهوائية قد أسهمت أسهما فاعلا في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للصالات، على عكس الاختبارات القبلية وذلك بسبب استخدام تدريبات هوائية. فضلا عن أن التدريبات الهوائية كان لها الأثر الواضح في رفع مستوى كل من (الرشاقة، السرعة، التحمل، القوة المميزة بالسرعة، المرونة) فضلا عن الشدد والأحجام المعطاة بالوحدة التدريبية مع مراعاة أوقات الراحة المناسبة، مما أدى إلى رفع مستوى هذه العناصر.
- **الرشاقة:** يعزو الباحث هذا التطور إلى طبيعة التدريبات الهوائية التي طبقت على وفق أسس علمية للتدريب الرياضي لاهتمامها بتطوير الرشاقة كالقدرة على تغيير الاتجاهات، والانطلاق من التسارع للتباطؤ على نحو انسيابي بما ينسجم مع قابليات، وقدرات اللاعبين للمجموعة التجريبية من حركات الانطلاق، وتغيير الاتجاه وأوضاع الجسم في الأرض، والهواء باتجاهات، وأوضاع مختلفة، وبتكرارات مناسبة ساعد على تحسين رشاقة اللاعبين، وهذا ما يؤكد عليه (أحمد محمد، 2021) ⁷ أنه كلما زادت رشاقة الرياضي استطاع بسرعة تحسين مستواه". كما ذكر (Zoran Milanović et al, 2014) ⁽⁸⁾ أن للرشاقة لها أسس خاصة في العديد من الصفات البدنية كونها ترتبط مباشرة بكافة القدرات الحركية، والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية فيما يخص النشاطات الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم، أو تغيير أوضاعه من الهواء، أو على الأرض، أو الانطلاق، أو التوقف بسرعة، وتغيير الاتجاه.
 - **السرعة الانتقالية:** من العرض للنتائج التي حصل عليها الباحث لمتغير السرعة الانتقالية ظهر أن هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي، ولبعدي، ولصالح الاختبار البعدي، يعزو الباحثون سبب تطور أفراد عينة البحث إلى خضوع أفراد العينة إلى تمرينات السرعة الانتقالية المعدة من لدن الباحث، ولمدة (8) اسابيع، والتزام أفراد العينة بحضور التدريبات الهوائية على نحو منظم مما أسهم في أن يكون التدريب فاعلا بحدوث تحسن ملحوظ، فضلا عن أن الباحثين قد رعى في برنامجه التدريبي التعاقب الصحيح والمتكامل للوحدات التدريبية من إعطاء الراحة الكافية بينها والتي استعملت فيها الشدد القصوى حتى لا يكون اللاعب متعباً.
 - **التحمل :** في ضوء البيانات المستخرجة من الجدول أعلاه يبين الفروق في تحمل السرعة بين الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول فان طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وان لاعب كرة القدم الصالات يحتاج إلى تكرارات العالية التي تكون من المجهودات البدنية، وهذا ما أعده الباحثون من تدريبات هوائية، وأن للاعب كرة الصالات إمكانيات الهوائية التي تساعد استعادة الشفاء ما بين التكرارات والمحافظة على إنتاج السرعة دون حدوث تعب أو هبوط في الأداء وهذا ما نحتاجه في حالات اللعب التي تكون المستوى العالي في عملية الانتقال ما بين الدفاع والهجوم والرجوع بسرعة إلى الدفاع دون حدوث هبوط في المستوى، ويرى الباحثون أن التطور الذي حصل في تحمل السرعة هو استخدام التدريبات الهوائية المقننة بصورة علمية استهدفت التحمل، والهدف من التدريبات هو تأخير ظهور التعب لدى اللاعبين.
 - **القوة المميزة بالسرعة :** انطلاقاً من تحليل نتائج الجدول والمتعلق بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، إن البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات الهوائية له دور فعال في تحسين القوة المميزة بالسرعة، انطلاقاً من عرض النتائج وصولاً إلى تحليلها بين أن نتائج الدراسة والبحث وجود فروق لمجموعة البحث التجريبية.

⁷ أحمد محمد سيد القطر: استخدام تدريبات الساكيو SAQ لتطوير بعض القدرات البدنية والتحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها، 2021، المجلد 27 ، العدد 16، ص1-17. <https://doi.org/10.21608/sjes.2021.262265>

⁸ Zoran Milanović et al: Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial. Human movement science, 2014, 38, p197-208. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.09.005>

ويعزو الباحثون أن هذا التحسن يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المطبق بكفاءة وأسلوب علمي وفقاً لأسس ومبادئ التدريب الرياضي خاصة من حيث متغيرات الحمل (الحجم، الشدة، الراحة) والذي كان له الأثر الإيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم الصالات.

وهذا ما يذكره (يوسف لازم، 1999) ⁽⁹⁾ إن تحسن مستوى عمل أعضاء وأجهزة الجسم وتطوير القدرات البدنية من أجل الوصول إلى مستوى التفوق الرياضي لا بد من تقنين وبصورة سليمة للحمل التدريبي.

- **المرونة:** يتضح من خلال الجدول وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى لاختبار المرونة.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة بسبب استخدام تدريبات هوائية التي أثرت في تطوير المرونة، حيث تم العمل بشد متدرجة من خلال إطالات للعضلات المستهدفة.

ويشير (ريسان خريط، 2017) ⁽¹⁰⁾ إلى أن كل لعبة رياضية تحتاج إلى مرونة خصوصية بسبب الهيكلة البيوكيميائية للتمارين، ويعتبر المستوى المتدني في للإطالة سبباً في انخفاض فائدة التدريب الموجه لتطوير صفات حركية أخرى. وأكدت على تلك النتائج نتائج دراسة (علي محمد، 2017) ⁽¹¹⁾ أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الهوائية واللاهوائية أدى إلى وجود تحسن في القدرات البدنية (التحمل الدوري التنفسي- الرشاقة - القدرة العضلية- تحمل السرعة- التوازن- سرعة الاستجابة) لناشئات كرة السلة في القياسات البعدية عنه في القياسات القبليّة.

ويرى الباحثون من خلال ما سبق أن التدريبات الهوائية لها تأثير فعال على القدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات.

2-3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات لصالح القياس البعدى "

جدول (6) يبين دلالة الفروق الإحصائية لاختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدى في الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم للصالات / (ن = 8)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية				وحدة القياس س	البيانات الإحصائية
		القياس البعدي		القياس القبلي			
		±ع	س	±ع	س		
0.00	13.316	1.94	18.47	2.14	10.36	عدد	اختبار تهديف الكرات نحو مرمى مقسم إلى مربعات
0.00	9.634	1.51	6.34	1.04	2.17	عدد	اختبار التمرير نحو هدف صغير ويبعد مسافة 20م
0.00	4.127	1.36	20.39	1.25	22.47	ثانية	اختبار الجري المتعرج بين الاقماص

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.365

يتضح من نتائج جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدى في الاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات نحو مرمى مقسم إلى مربعات، اختبار التمرير نحو هدف صغير ويبعد مسافة 20م، اختبار الجري المتعرج بين الاقماص)، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4.127، 13.316).

إن التطور في الجانب المهارى التي جاء نتيجة استخدام تدريبات هوائية أدت إلى فاعلية الأداء المهارى والتي وضعت وصفاً علمياً صحيحاً ومنظماً يعتمد على الأداء الصحيح.

- **التهديف:** يعزو الباحثون ذلك إلى مدى فاعلية التدريبات الهوائية في التهديف، ومبدأ التأكيد على التكرار في التدريب، إذ جرى التدريب على نحو متدرج من التهديف على مناطق متغيرة مما أدى إلى تكوين فكرة لدى اللاعبين عن إمكانية التهديف ومن ثم ينعكس على الأداء الحركي لتلك المهارة، فضلاً يجب التأكيد على الزمن في بادئ الأمر وبتمارين متعددة ومن مسافات مختلفة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة التركيز. كذلك فإن التكرار يطور المهارة ولا نعني التكرار الذي يؤدي على وتيرة واحدة وحدوث ملل للاعب بل التكرار الصحيح والمتنوع بما يعزز من عملية إتقان المهارة دون بذل الكثير من الجهد.

⁹ يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية بكرة القدم تعلم وتدريب، عمان، دار الخليج، 1999، ص 31.

¹⁰ ريسان خريط: موسوعة التدريب الرياضي اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر، 2017، ص 56.

¹¹ على محمد بوحمد: تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض القدرات البدنية الخاصة وسرعة الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، 2017، ص 89.

- **المناقشة:** يعزو الباحثون سبب الفروق الحاصلة إلى تطوير مهارة المناولة إذ تعد المهارة الأكثر أهمية واستخداماً في لعبة كرة قدم الصالات، وتمثل عاملاً مهماً في انسجام اللاعبين، وأن عملية إتقان هذه المهارة تؤدي إلى نجاح الفريق، والفوز في المباراة، لأن بيئة اللعبة تفرض علينا الإتقان العالي لهذه المهارة لأنها عنصر فعال للتغلب على المنافس، وإيجاد الثغرات والحصول على التفوق العددي، وهذا ما احتوته التدريبات الهوائية إذ يتفق ما أشار إليه (صباح رضا وآخرون، 1991)⁽¹²⁾ بأنها "وسيلة مهمة في استمرارية اللعب، وتنفيذ خطته كونها الأكثر تكراراً مقارنة بالمهارات الأخرى، وإن المناولات الدقيقة في المكان المناسب بين لاعبي الفريق الحائز على الكرة تعد مفتاح اللعب الهجومي وكما تعدّ الدقة في المناولة من أهم مقومات نجاح هذه المهارة.
- **الجرى المتعرج بين الأقدام:** ويعزو الباحثون التطور الحاصل إلى التدريبات الهوائية المعدة للمجموعة التجريبية والذي أدى معنوية الفروق بين الاختبارات القلبية والبعدية، ولصالح الاختبارات البعدية. إن تطور صفة (زمن التوقف) الرشاقة في مجموعة تمارين الرشاقة جاء نتيجة استخدام التدريبات الهوائية واستخدام تدريبات الرشاقة بالكرة في بعض التمارين هي الدرجة بين الشواخص، وكذلك التحرك للجانبين، و عمل الاسكيب الجانبين وللخلف والركض بطريقة زكزاك بين الشواخص بأنواعه، وإن هذه التمارين هي الأخرى التي ساعدت على تطوير الرشاقة فضلاً عن التمارين التي أعطيت للرشاقة على نحو خاص هي الأخرى التي أسهمت في تطوير (زمن التوقف) الرشاقة وهذه التدريبات كلها استخدمها الباحثون استخداماً علمياً وصحيحاً من ناحية التكرارات، والشدة، ومدة الراحة بين التكرارات وبين المجاميع كما أن طريقة التدريب المستمر هي الأخرى التي ساعدت في تطوير (زمن التوقف) الرشاقة. وأن للرشاقة علاقة وثيقة بصفات القوة، والسرعة، وهذا ما أكده الباحثون أن ارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالقوة والسرعة من شأنه أن يقوي الأداء الحركي. إن الاختيار الصحيح لوسائل التدريب على أساس الدليل التقويمي، أو الاختبارات الحركية (الزمن، والسرعة) يؤكد نجاح عملية التدريب والإفادة منها، وينبغي تطبيق الأسس الديناميكية الحركية في الوسائل التي تتبع لتنمية القدرات البدنية. وأكدت نتائج دراسة (فاطمة رجب، 2017)⁽¹³⁾ أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الهوائية واللاهوائية أدى إلى وجود تحسن في بعض المتغيرات المهارية (التصويب – المحاورة – التمرير – التحركات الدفاعية) لناشئات كرة السلة في القياسات البعدية عنه في القياسات القلبية. وأشارت نتائج دراسة (إيهاب محمد، 2010)⁽¹⁴⁾ أن برنامج التدريبات الهوائية واللاهوائية بالمهارات المركبة يؤدي إلى حدوث تأثير إيجابي في القدرات الهوائية واللاهوائية، وكذلك في تطوير سرعة ومستوى الأداء المهاري، وكذلك المتغيرات البدنية، وأيضاً على الحالة الفسيولوجية والوظيفية لمتغيرات (السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، القدرات اللاهوائية) لناشئ كرة القدم.

4 الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. التدريبات الهوائية لها فاعلية في تطوير القدرات البدنية، إذ أظهرت أثراً إيجابياً في الاختبارات البعدية.
2. التدريبات الهوائية لها فاعلية في تطوير المهارات الأساسية إذ أظهرت أثراً إيجابياً في الاختبارات البعدية.
3. استخدام التدريبات الهوائية له الأثر الفعال في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية.
4. البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الهوائية أثر بشكل إيجابي على القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات.

2-4 التوصيات

1. استخدام البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الهوائية لما له من تأثير إيجابي فعال في تطوير النواحي البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم للصالات.
2. ضرورة الاهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم للصالات لما لها من تأثير فعال على رفع كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي للاعبين.
3. توعية المدربين واللاعبين باستخدام التدريبات الهوائية وإدراجها في الإعداد الخاص.
4. استخدام طرق تدريب متنوعة في تطوير القدرات الهوائية للاعبين كرة القدم للصالات.

¹² صباح رضا وآخرون: كرة القدم للصفوف الثالثة، بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1991، ص 28.

¹³ فاطمة رجب حسن: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الهوائية واللاهوائية على الكفاءة الوظيفية وبعض القدرات البدنية والمهارية لناشئات كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2017، ص 102.

¹⁴ إيهاب محمد عبده: دراسة تأثير برنامج حركي هوائي مقترح على بعض الصفات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات، 2010، ص 84.

5. ضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لتحقيق وسائل القياس للتدريبات الهوائية. للصالات
6. الاهتمام بتنويع الوسائل التدريبية الخاصة لأهميتها، وبما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم للصالات
7. الاهتمام بمرحلة الإعداد لما له أهمية كبيرة وتحضيراً للانتقال إلى مرحلة المنافسات.

المراجع

- أحمد محمد سيد القط: استخدام تدريبات الساكيو SAQ لتطوير بعض القدرات البدنية والتحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها، 2021، المجلد 27، العدد 16. <https://doi.org/10.21608/sjes.2021.262265>
- إيهاب محمد عبده : دراسة تأثير برنامج حركي هوائي مقترح على بعض الصفات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات، 2010.
- رضوان بن تومية ؛علي بن قورة: تأثير برنامج تدريبي باستعمال قناع الهيبوكسيك على بعض القدرات الهوائية واللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة ، بحث منشور، مجلة الابداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف، 2020.
- ريسان خريبط: موسوعة التدريب الرياضي اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر، 2017.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط1، الموصل، دار الطباعة والنشر، 1999.
- صباح رضا وآخرون: كرة القدم للصفوف الثالثة، بغداد، دار الحكمة للطباعة ، 1991.
- علي محمد بوحمد : تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض القدرات البدنية الخاصة وسرعة الأداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ، 2017..
- فاطمة رجب حسن: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الهوائية واللاهوائية على الكفاءة الوظيفية وبعض القدرات البدنية والمهارية لناشئات كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية، 2017.
- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2003.
- يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية لكرة القدم تعلم وتدريب، عمان ، دار الخليج ، 1999.
- يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الاسس الفسيولوجية في كرة القدم، الاسكندرية، دار الفكر، 2006،
- Borrow Harold M : Mon movement priciples education Rd lehfebiger, Philadelphiap, 2009.
- Hockey Robert V: Physical fitness the pathway to health theds the cv Mosoby company, Toronto, 2012.
- Zoran Milanović et al: Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial. Human movement science, 2014, 38. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.09.005>

الملاحق

ملحق رقم (1) يبين أسماء الأساتذة الذين تم المقابلة الشخصية معهم

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
1	ياسر نجاح حسين	أ. د	تحليل حركي - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد
2	أسعد لازم علي	أ. د	اختبارات وقياس – كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد
3	غسان أديب عبد الحسن	أ.م. د	التدريب الرياضي- أثقال	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد
4	وميض شامل كامل	أ.م. د	التدريب الرياضي – كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد
5	منير عبد الصاحب	أ.م. د	التدريب الرياضي – كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد

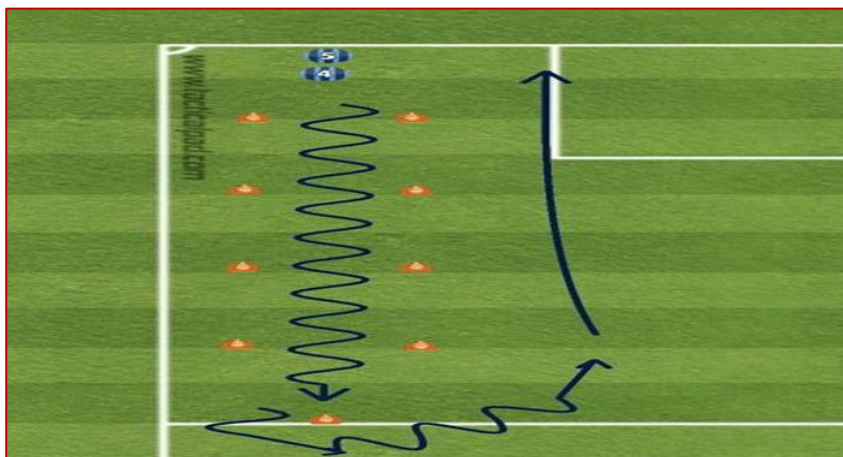
ملحق (2) يبين نموذج الوحدات التدريبية
المكان: قاعة نادي الجيش في بغداد الوحدة التدريبية الأولى لكرة القدم الصالات
الفئة: متقدمين
الهدف: تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية
الأدوات المستخدمة: تدريبات هوائية
زمن التمرينات: 45_65 دقيقة

القسم	التمرين	الشدة	زمن التمرين الواحد	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين الكلية
القسم الرئيسي	التمرين 1	55	10 ث	4	10 ث	3	2 د	9.5 د
	التمرين 2	55	20 ث	5	45 ث	3	1 د	17 د
	التمرين 3	60	30 ث	4	45 ث	3	1 د	15.75 د
	التمرين 4	65	20 ث	3	45 ث	2	2 د	9 د

ملحق رقم (3) يبين التمرينات المستخدمة

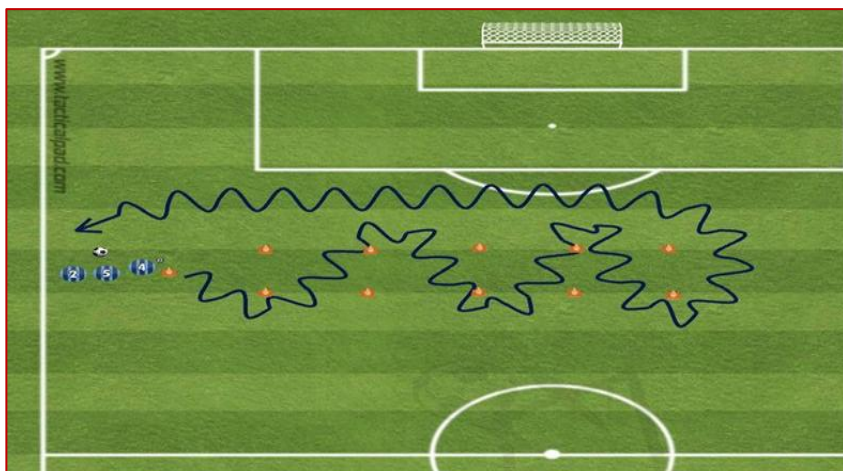
التمرين الأول:

الهدف من التمرين : السرعة
زمن التمرين: 10/ثانية زمن الأداء
التنظيم: وقف اللاعبين مجموعة واحدة
ويكون الأداء لاعب بعد الآخر
عدد اللاعبين: 8 لاعبين
الأدوات: كرات ، شواخص ، ساعة ،
توقيت ، صافرة.
شرح التمرين: يبدأ اللاعب بالركض
بأقصى سرعة بصورة مستقيمة بين
الشواخص وبعد الانتهاء من الشواخص
العودة للبداية.
الملاحظات: المسافة بين خط البداية
والشواخص الأول (5) متر اما المسافة
بين باقي الشواخص أيضا (5) متر.
التكرار: (3-5)



التمرين الثاني

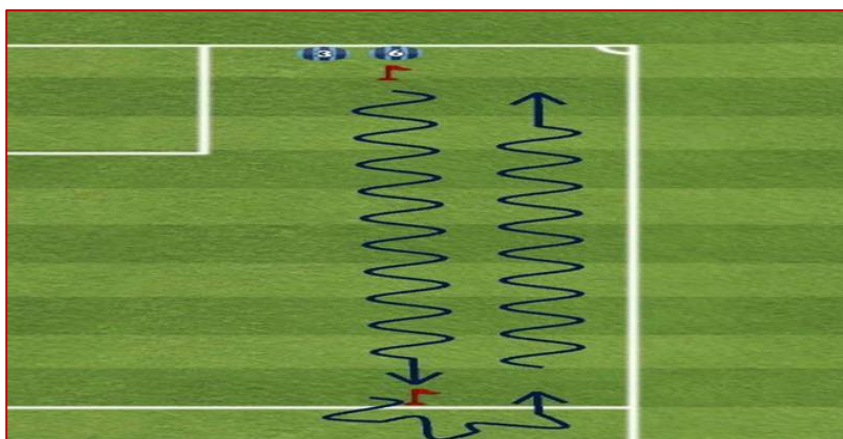
الهدف من التمرين : الجري المتعرج
زمن التمرين: 20 ثانية
التنظيم: يقف اللاعبون واحدا تلو الآخر
عدد اللاعبين: 8 لاعبين
الأدوات: كرات ، شواخص ، ساعة ،
توقيت ، صافرة , شريط قياس.
شرح التمرين: يقوم اللاعب بالجري
المتعرج بين الأقماع والانتهاه ثم العودة
للبداية.
الملاحظات: المسافة بين الأقماع 5
متر.

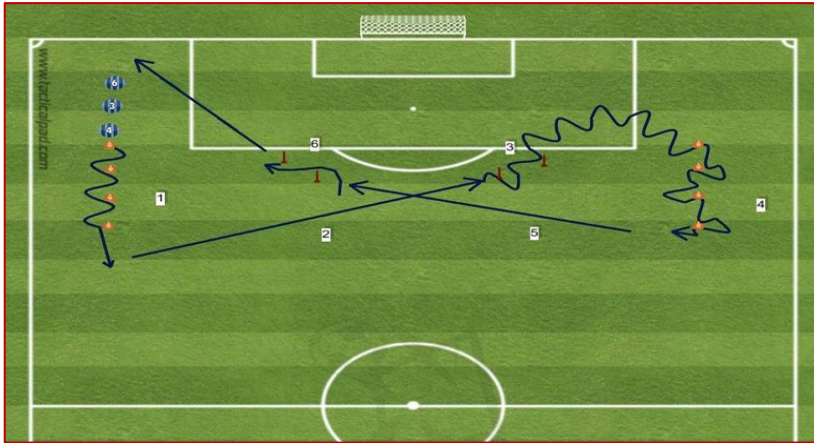


التكرار: (3-5)

التمرين الثالث

الهدف من التمرين : التحمل
زمن التمرين: 30 ثانية
التنظيم: مجموعة واحدة
عدد اللاعبين: 8 لاعبين
الأدوات: كرات ، شواخص ، ساعة ،
توقيت ، صافرة , شريط قياس.
شرح التمرين: يقف لاعبين خلف خط
البداية يقوم اللاعب بالجري بصورة
مستمرة ذهاباً وإياباً لخمس مرات .
تكرار (3-2)





التمرين الرابع
الهدف من التمرين : الرشاقة
زمن التمرين: 20 ثانية
التنظيم: مجموعة واحدة
عدد اللاعبين: 8 لاعبين
الأدوات: كرات ، شواخص ، ساعة
توقيت ، صافرة ، شريط قياس.
شرح التمرين: يقوم اللاعب بالقيام
الزكراك بين الاقمار ثم الانطلاق
بالجهة المعاكسة والدخول بين
الشواخص وتكرار التمرين مباشرة عند
الوصول إلى الجهة المعاكسة.

التكرار: (3-5)

التمرين الخامس

الهدف من التمرين : المناولة
التنظيم: يقول اللاعب بمناولة الكرة على
هدف صغير
عدد اللاعبين: 8 لاعبين
الأدوات: كرات ، شواخص ، هدف
1×1 م ، ساعة توقيت ، صافرة ، شريط
قياس.

شرح التمرين: يقوم اللاعب بمناولة
الكرة على هدف صغير يبعد 20 م
وطريقة الأداء يقوم اللاعب بمناولة 5
كرات متتالية نحو الهدف.
الملاحظات: المسافة بين مكان وقوف
اللاعبين إلى الهدف (20) متر.

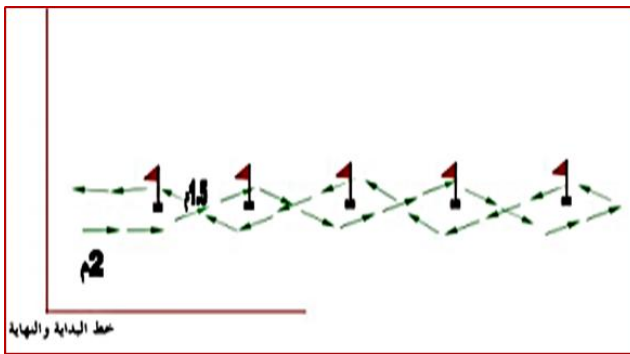
التكرار: (5-8)

ملحق رقم (3) يبين الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: الاختبارات البدنية

1- اختبار الرشاقة : التحرك باتجاهات مختلفة حول (5) شواخص

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة
الأدوات: ساعة إيقاف، خمس شواخص، يرسم مستطيل
على أرض الملعب بقياسات
(4,80 × 3 م) ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع
المستطيل يثبت الشاخص الخامس.
وصف الأداء: يقف اللاعب على خط البداية الذي يبعد
مسافة 2م من الشاخص الأول بعد سماع الصافرة يقوم
بعملية دحرجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً
والتي تبعد بين كل شخص وآخر مسافة 1.5م ثم العودة إلى
خط الانطلاق.



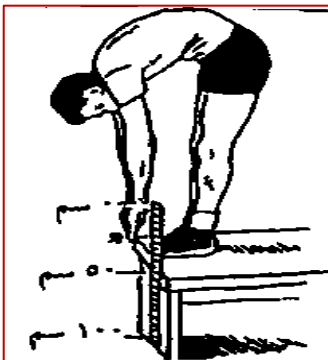
خط البداية والنهاية

طريقة التسجيل: يقوم المؤقت باحتساب الوقت من لحظة سماع الصافرة ليقوم بإيقافها عند
آخر لحظة يرجع فيها اللاعب إلى خط البداية. يعطى اللاعب محاولتين تحسب الأفضل
منهم.

2- اختبار المرونة: ثني الجذع من الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الذراع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع
الوقوف.

الأدوات: مقياس مدرج من الخشب (مسطرة) طوله 30سم، مقعد أو كرسي يتحمل وزن
الطالب تثبت عليه المسطرة بحيث يكون (صفر) التدرج لأعلى في مستوى حافة الكرسي.



وصف الأداء: يتخذ الطالب وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملاصقتان لجانبي المقياس ومن هذا الوضع يحاول الطالب ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبطيء، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن يتحرك لأسفل موازياً للمقياس. طريقة التسجيل: درجة الطالب هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها الطالب من وضع ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.

3- اختبار السرعة الانتقالية: الجري (10م) من بداية متحركة) الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات:

- ساعة توقيت.
- صافرة.
- تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (10م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي، وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالتعجيل المستمر للوصول أو اجتياز خط النهاية بأعلى سرعة ممكنة.

شروط الأداء: يؤدي أكثر من لاعب الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.

طريقة التسجيل:

- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.
 - يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية.
- ### 4- اختبار القوة المميزة بالسرعة: الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين في (30 ثواني) الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف رقمية.

طريقة الأداء:

- من وضع الرقود والركبتين مثنيتين والكفان بجانب الرقبة، يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل للمس الركبتين بالجهة.
- يقوم الزميل بتنشيط قدمي المختبر على الأرض.

تعليمات الاختبار:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
 - يجب عدم التوقف أثناء الأداء.
 - يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات في (10 ثواني).
- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها في (10 ثواني).

اليمن واقل زمن لجهة اليسار من ثلاث محاولات لكل جانب.

5- اختبار تحمل السرعة : الركض المكوكي 25×5م

اختبار تحمل السرعة " اختبار 25×5م مكوكي (المعدل)"

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

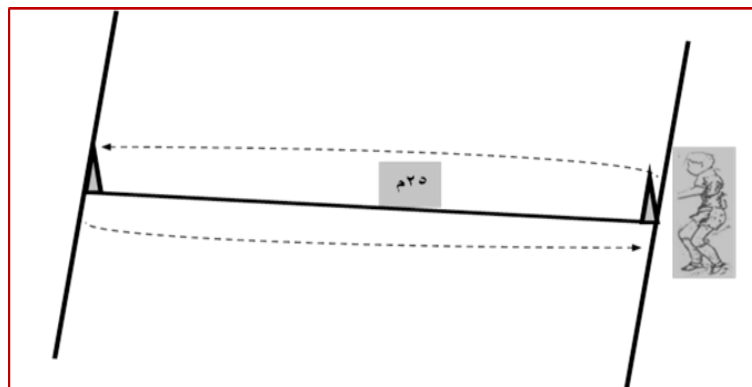
الأدوات:

- مجال للجري بطول لا يقل عن (25م).
- شريط قياس.
- ساعة توقيت.
- صافرة.
- شواخص عدد (2).

وصف الأداء: يقف المختبر خلف الشاخص الأول المتمثل بخط البداية وعند سماع الصافرة يجري إلى مسافة (25م)

أي إلى الشاخص الثاني ويستمر ذهاباً وإياباً خمس مرات.

شروط الأداء: المسافة بين الشاخص الأول والثاني (25م)، عند الوصول للشاخص يجب الرجوع من خلال الدوران حوله.



طريقة التسجيل:

- لكل مختبر محاولة واحدة.
- يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء المسافة بالثانية.

ثانياً: الاختبارات المهارية

1- اختبار الجري المتعرج بين الاقماص

الهدف من الاختبار: قياس القدرة المهارية للمراوغة وسرعة الأداء
الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، ساعة إيقاف، - عدد خمس حواجز أو مقاعد أو قوائم مناسبة الارتفاع وصف الاختبار:
تخطط منطقة الاختبار بأن يرسم خط البداية وأمامه (5) حواجز تبعد عن بعضها البعض (2 م). يقف اللاعب ومعه الكرة خلف البداية وعندما يعطى الإشارة بالبداية يقوم بالجري بالكرة بسن القدم المفضلة بين الاقماص والعودة إلى خط النهاية وهو في نفس الوقت خط البدء ثم التصويب على المرمى.

شروط الاختبار:

- يؤدي اللاعب الاختبار محاولتين كاملتين، ويحسب الزمن
- طريقة التسجيل: يسجل زمن أداء كل لاعب لأقرب 10/1 ث. درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في أداء المحاولتين.

2- اختبار التمرير نحو هدف صغير ويبعد مسافة 20م

اختبار الدقة: اختبار المناولة نحو هدف صغير ويبعد مسافة (20) متر

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة

الأدوات: كرات قدم عدد (5) وهدف صغير ابعاده (110سم×63سم)

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل إليه، وتعطى لكل لاعب 5 خمس محاولات متتالية.

طريقة التسجيل:

تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو التالي

- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير.
- درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.
- صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

3- اختبار تهديف الكرات نحو مرمى مقسم إلى مربعات

اختبار التصويب: اختبار تهديف الكرات نحو مرمى مقسم إلى مربعات.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب نحو المرمى

الأدوات: شريط لتعيين منطقة التهديف - هدف كرة قدم للصالات قانوني - كرات قدم عدد (5)

وصف الأداء: توضع (5) كرات على خط الجزاء الذي يبعد 18 متر عن خط المرمى والمسافة بين كرة وأخرى (1) متر، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

طريقة التسجيل:

تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كال الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالآتي:

- تحسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال لمس الكرة للشريط تحسب للمنطقة الأعلى

حسب المناطق المرقمة، وصفر عند

خروجها خارج حدود المرمى.

- 5 درجات إلى المنطقة رقم 5، 4 درجات إلى

المنطقة رقم 4، 3 درجات إلى المنطقة رقم

3 درجتان إلى المنطقة رقم 2، درجة واحدة

إلى المنطقة رقم 1

