



أثر التداخل التدريبي في تنمية مفردات المطاولة الخاصة لناشئ كرة القدم في ميسان

منار كريم كاظم غافل

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

aaiihmm86@gmail.com

الملخص

تهدف الدراسة الحالية الى وضع منهج تدريبي باستخدام اسلوب التداخل التدريبي لتنمية المطاولة الخاصة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعب كرة القدم لفئة الناشئين دون 17 سنة، والتعرف على اثر المنهج التدريبي في تنمية المطاولة الخاصة للاعب كرة القدم لفئة الناشئين دون 17 سنة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجاميع المتكافئة لملائمته متطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لحل المشكلة لثبات فرضيته بوصفه تغييراً متعمداً ومضبوطاً للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث نفسه وتفسيره، فالتجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه والتجربة هي اهم مميزات النشاط العلمي الدقيق. وقد تم اختيار عينة البحث المكونة من (32) لاعباً يمثلون لاعبي ناشئ نادي ميسان بكرة القدم دون 17 سنة، من مجموع (66) لاعباً يمثلون مجتمع الاصل المتمثل بأندية محافظة ميسان، ثم قسمت العينة بواسطة القرعة الى (16) لاعباً لكل مجموعة من الضابطة والتجريبية. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى جميع عناصر المطاولة الخاصة. وان مطاولة القوة ومؤشر الكفاءة البدنية هما اكثر عناصر المطاولة الخاصة والمتغيرات الوظيفية تأثراً بالمنهج التدريبي المبني على اساس التداخل في التدريب من حيث مستوى التطور.

الكلمات المفتاحية: التداخل التدريبي، المطاولة الخاصة، مطاولة القوة، مطاولة السرعة، مطاولة الأداء

المقدمة:

ان المتطلبات الحديثة في كرة القدم خلقت الحاجة الكبيرة الى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً، لاسيما وان تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة، فضلاً عن ارتفاع مستوى الاداء المهاري للاعبين، واعتماد اسلوب الكرة الشاملة التي تتجلى في الشمولية في اداء الواجبات الخططية واشغال اللاعب لاكثر من مركز في الفريق، لذا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فان عليه الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة وقت المباراة.

هنا تظهر اهمية المطاولة الخاصة بوصفها احدى العوامل المؤثرة في مستوى اداء اللاعبين خلال شوطي المباراة، "فاللاعب ذو المطاولة الخاصة دون المستوى يواجه الدين الاوكسجيني الاكبر مما يؤدي الى ببطء حالة الاستشفاء والتعب المبكر" (1).

تتجلى اهمية البحث في اهمية المطاولة الخاصة واهمية السعي لايجاد افضل الطرق والاساليب لتنميتها بوصفها احدى اهم المتطلبات الخاصة للاعب كرة القدم، فاللاعبون الذين يتمتعون بمطاولة

(1) كاظم الربيعي وموفق المولى، الاعداد البدني بكرة القدم، المموصل، دار الكتب، 1988، ص184.

خاصة عالية المستوى يكونون اكثر قدرة على تنفيذ ما هو مطلوب منهم اثناء المباراة ويعطون مدربهم فرصاً اوفر في اختيار نوع الخطة وطريقة اللعب، لان رفع مستوى المطاولة الخاصة والمرتبطة بشكل اساس بدرجة التكيف الوظيفي ينعكس على تحسين مستوى الانجاز البدني والمهاري والخططي والنفسي بشكل فعال طيلة وقت المباراة، وما لذلك من اثر في تحسين مستوى الانجاز للاعب والفريق على حد سواء.

1-2 مشكلة البحث :

تشتمل مشكلة البحث على محورين اساسيين، الاول يتمثل في انخفاض مستوى المطاولة الخاصة للاعبين والذي يعد احدى المعوقات التي تعاني منها الكرة العراقية والتي تعيق سير تطورها، فقد لاحظت الباحثة ان غالبية الفرق العراقية بكرة القدم وعلى اختلاف مسمياتها تعاني من الانخفاض الواضح في مستوى الاداء ولاسيما في الثلث الاخير من المباراة، بسبب ضعف مستوى المطاولة الخاصة للاعبين والذي يؤدي الى بطء حالة الاستشفاء والتعب المبكر والى قلة التركيز وانخفاض مستوى الاداء الاجمالي البدني والفني والخططي والنفسي والذي يظهر من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الفعاليات الدفاعية والهجومية، فضلاً عن عدم القدرة في تنفيذ التكتيكات الحديثة والتي تعتمد بشكل كبير على تطبيق مفهوم الشمولية في اداء الواجبات الخططية. ويتضح مما تقدم انه لايمكن الارتقاء بمستوى كرة القدم في العراق عموماً وصولاً الى المستوى العالمي من دون الرفع العالي لمستوى المطاولة الخاصة التي تعد الركيزة الاساسية لمفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم الحديثة.

اما المحور الثاني للمشكلة فيتجسد في البحث لايجاد افضل الطرق والاساليب التدريبية التي يمكن اعتمادها في رفع مستوى هذه الصفة البدنية المهمة ولاسيما ان المعلومات واءاء العلماء والمختصين قد تباينت حول افضل الطرق التدريبية ومستلزمات التدريب التي يمكن استخدامها للايفاء بمتطلبات التكيف الوظيفي لاجهزة الدوري -التنفس- العضلي اللازمة للارتقاء بمستوى المطاولة الخاصة للاعبين "حيث ان البحوث العلمية التدريبية التي بحثت عن الطرق الفعالة في تطوير المطاولة الخاصة، تعد لحد الان من المواضيع التي عمل قليلاً من اجلها، لان مشكلة المطاولة الخاصة ترتبط كثيراً بوجهة النظر البايولوجية"⁽¹⁾

لذا ارتأت الباحثة اعتماد عملية التداخل التدريبي لاحتوائها على معظم ما أتفقت عليه آراء العلماء على اختلاف مدارسهم، وتجسيد ذلك من خلال وضع منهج تدريبي وصولاً الى تحقيق مستوى عال من الكفاءة الوظيفية الملازمة لصفة المطاولة الخاصة والذي يعد ضعف مستواها من العوامل الرئيسية في انخفاض مستوى الانجاز الكروي.

1-3 أهداف البحث :

- 1- وضع منهج تدريبي باستخدام اسلوب التداخل التدريبي لتنمية المطاولة الخاصة للاعب كرة القدم لفئة الناشئين دون 17 سنة.
- 2- التعرف على اثر المنهج التدريبي في تنمية المطاولة الخاصة للاعب كرة القدم لفئة الناشئين دون 17 سنة.
- 3- التعرف على اكثر عناصر المطاولة الخاصة تأثراً بالمنهج التدريبي من حيث مستوى التطور.

1-4 فروض البحث:

على ضوء اهداف البحث تفترض الباحثة:

- 1- لمفردات المنهج التدريبي باستخدام اسلوب التداخل التدريبي اثر ايجابي في تنمية المطاولة الخاصة للاعب كرة القدم لفئة الناشئين دون 17 سنة.

⁽¹⁾Michael J.Alter, Ph . D , soccer fitenees .Pelha books .london, 2001. P191.

2- مطاولة القوة ومؤشر الكفاءة البدنية هما اكثر عناصر المطاولة الخاصة تاثيراً بالمنهج التدريبي من حيث مستوى التطور.

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبو نادي ميسان بكرة القدم لفئة الناشئين دون 17 سنة.
- 2- المجال الزماني: من 2023/12/1 ولغاية 2024/4/1.
- 3- المجال المكاني: ملعب وقاعة نادي نفط ميسان في محافظة ميسان.

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجاميع المتكافئة لملائمته متطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لحل المشكلة لثبات فرضيته بوصفه تغييراً متعمداً ومضبوطاً للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث نفسه وتفسيره، فالتجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه والتجربة هي اهم مميزات النشاط العلمي الدقيق(12).

2-2 عينة البحث:

ان عينة البحث ضرورة من ضرورات البحث العلمي فلا بد من اختيارها اختياراً ممثلاً للمجتمع الاصلي اذ "يلجأ الباحث الى جمع بياناته ومعلوماته اما من المجتمع الاصلي او من عينة ممثلة لهذا المجتمع " (13). وقد تم اختيار عينة البحث المتكونة من (32) لاعباً يمثلون لاعبي ناشئي نادي ميسان بكرة القدم دون 17 سنة، من مجموع (66) لاعباً يمثلون مجتمع الاصل المتمثل بأندية محافظة ميسان، ثم قسمت العينة بواسطة القرعة الى (16) لاعباً لكل مجموعة من الضابطة والتجريبية، على ان "اهم ما يميز البحث التجريبي هو اختيار العينة عشوائياً للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وهو حالة مهمة جداً في التصاميم التجريبية". (14)

3-2 تجانس العينة :

ان من الامور المهمة التي يجب ان يتبعها الباحث هو ضبط المتغيرات وارجاع الفروق الى العامل التجريبي، ولغرض التحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لأفراد عينة البحث، اجرت الباحثة عملية تكافؤ للمجموعتين على الرغم من ان العينة المختارة هي من فئة عمرية واحدة فئة الناشئين دون 17 سنة، من خلال موازنة وتحليل البيانات المعينة بنتائج الاختبارات الاولى للعينة .

الجدول (1)

يبين تجانس المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات (المورفولوجية والبدنية)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول/سم	170.7	2.81	1.17
2	الوزن/كغم	66.3	2.52	0.95
3	العمر التدريبي/سنة	2.4	1.6	0.25-
4	الركض المرتد 180م/ثا	36.56	0.96	0.87
5	الجلوس-القفز الى الاعلى ولمدة 90 ثانية/عدد المرات	37.5	1.54	0.97
6	الدرجة 30م والتهديف لخمس مرات وباستمرار/ثا	60.54	0.83	0.61

(12) فان دالين وبوبولد . ت : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة : محمد نبيل نوفل (اخرين) ، القاهرة ، مطابع سجل العرب ، 1977 ، ص 377 .

(13) فاخر عاقل : أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية ، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1979 ، ص 116 .

(14) محمد أزهر السماك (اخرين) : أصول البحث العلمي ، جامعة صلاح الدين ، مطبعة الجامعة ، 1986 ، ص 32 .

يبين الجدول السابق قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء من اجل تجانس العينة ، ويمتد الالتواء من (-3 الى +3) وكلما اقترب الالتواء من الصفر كان التوزيع اعتدالي (15).

الجدول (2)

يبين تجانس المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات (المورفولوجية والبدنية)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول/سم	171.2	2.55	0.82
2	الوزن/كغم	65.9	2.34	0.64
3	العمر التدريبي/سنة	3	1.2	1.25
4	الركض المرتد 180م/ثا	36.3	0.87	1.2
5	الجلوس- القفز الى الاعلى ولمدة 90 ثانية/عدد المرات	37	1.32	1.14
6	الدرجة 30م والتهديف لخمس مرات وباستمرار/ثا	60.4	0.94	1.02

جدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية.

المجموعة المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) * الجدولية	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
الطول (سم)	170.7	2.81	171.2	2.55	0.47	2.056	غير معنوي
الوزن (كغم)	66.3	2.52	65.9	2.34	0.42	2.056	غير معنوي
العمر التدريبي (سنة)	2.6	1.6	3	1.2	0.72	2.056	غير معنوي
الركض المرتد 180م/ثا	36.56	0.96	36.3	0.87	0.72	2.056	غير معنوي
الجلوس- القفز الى الاعلى/عدد المرات	37.5	1.54	37	1.32	0.89	2.056	غير معنوي
الدرجة 30م ثم التهديف لخمس مرات وباستمرار/ثا	60.54	0.83	60.4	0.94	0.40	2.056	غير معنوي

4-2 الاختبارات والقياسات المستخدمة:

4-2-1 اختبارات المطاولة الخاصة: الركض المرتد 180م من الوضع الواقف: (16)

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة السرعة .
الادوات المستخدمة : شريط قياس – ساعة توقيت يدوية – شواخص عدد (4) المسافة بين شاخص وآخر (15) م – صافرة .

وصف الاداء : بعد اعطاء اشارة البدء (الصافرة) يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الاول (البداية) الى الشاخص الثاني والعودة الى البداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة الى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة الى البداية ، وبذا يكون اللاعب قد انتهى الاختبار .
التسجيل :

- يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولاقرب 1% من الثانية .
- يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة .
- تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (سقوط اللاعب اثناء الارتداد).

(15) فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978 ، ص458 .
(16) زهير الخشاب (واخرون) : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999 ، ص134 .

2-4-2 الجلوس – القفز الى الاعلى: (17)

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة القوة .

وصف الاداء : من وضع الجلوس الطويل مد الركبتين والساقان ملامستان للأرض واليدين ملامستان للأرض ايضا . ينهض اللاعب من هذا الوضع ويقفز في الهواء ثم العودة الى الوضع الابتدائي وهكذا ... وتحسب المحاولات الصحيحة فقط الى حد (90) ثانية كما في الشكل (3) .

التسجيل :

- يقوم المسجل بتدوين المحاولات الناجحة (عدد القفزات) .

- عدم تسجيل المحاولات غير المطابقة لوصف الأداء .

2-4-3 الدرجة (30) م والتهديف – لخمس مرات وباستمرار: (18)

الغرض من الاختبار : قياس المطاولة الخاصة بالاداء .

الادوات المستخدمة: كرة القدم عدد (5) شريط قياس – صافرة – شواخص عدد (3) – ساعة توقيت يدوية .

وصف الاداء : استخدام ثلاثة شواخص يوضع الاول على خط الجراء والثاني على قوس الجراء والثالث بعد (30) م من خط الجراء وتوضع بقربه (5) كرات، حيث يبدأ اللاعب بالدرجة وعند وصوله الى الشاخص الاول يقوم بالتهديف ثم ينطلق بسرعة ليكرر العملية ... وهكذا مع الكرات الخمس .

التسجيل :

- يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق .

- يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة .

- تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (السقوط اثناء الاستدارة مثلا) .

2-5 التجارب الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم 2023/12/12 على عينة مكونة من (12) لاعبا يمثلون فريق نادي ميسان بكرة القدم لفئة الناشئين دون 17 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، كما قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية ثانية وذلك في يوم الاحد الموافق 2023/12/14.

2-6 الاختبار القبلي لعينة البحث:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 2023/12/23-22، وقد جرت الاختبارات البدنية للمطاولة الخاصة فقد جرت في ملعب نادي ميسان للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-7 المنهج التدريبي بأسلوب التداخل:

قامت الباحثة باعداد منهج تدريبي بأسلوب التداخل في الفترة التحضيرية للاعبين ناشئي نفط ميسان بكرة القدم دون 17 سنة والتي كان مداها (10) اسابيع ، وقد اشتمل المنهج على (40) وحدة تدريبية بمعدل (4) وحدات تدريبية في الاسبوع حيث يرى (Cooper-1988) "ضمان اثر التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي (4) مرات أسبوعياً" (19)، وكانت الوحدات التدريبية موزعة على ايام الاحد – الاثنين – الاربعاء – الجمعة ، علما " ان الادلة العلمية والميدانية تؤكد على ان وحدة تدريبية واحدة في اليوم وليومين متتاليين يعقبها يوم راحة هي الافضل في برامج التكيف البدني" (20). وقد كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.

(17) ثامر محسن (واخرون) : الاختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة الجامعة ، 1991 ، ص136.

(18) كاظم الربيعي وموفق المولى (1988) مصدر سبق ذكره ، ص134 .

(19) Cooper, H: "Trainings Miter wachsenen " in meditinund Sport , Berlen , Sport verlag , 1988, P.

39 .

(20) عبد الله اللامي (2004) ، مصدر سبق ذكره ، ص342 .

بلغ زمن القسم الاعدادى للمنهج التدريبي (720) دقيقة مقسمة الى (160) دقيقة للجانب التنظيمي وبنسبة (4.45%)، و(200) دقيقة للاحماء العام وبنسبة (5.55%) ، وبلغ زمن الاحماء الخاص (360) دقيقة وبنسبة (10%) اما مجموع زمن القسم الرئيس للمنهج التدريبي فقد بلغ (2680) دقيقة والذي تضمن الاعداد البدني بزمن مقداره (1280) دقيقة وبنسبة (35.56%)، والاعداد المهاري بلغ (920) دقيقة وبنسبة (25.55%)، والاعداد الخططي والذي بلغ (320) دقيقة وبنسبة (8.89%) ، والمحاضرات النظرية لتطوير الاعداد النفسي والتربوي والعقلي بزمن بلغ مقداره (160) دقيقة وبنسبة (4.45%)، اما زمن القسم النهائي للمنهج التدريبي فقد بلغ (200) دقيقة وبنسبة (5.55%).

وقد اشتمل القسم الاعدادى للمنهج التدريبي على تمارين عامة وخاصة تتناسب مع اهداف التدريب . اما القسم الرئيس فقد احتوى على تمارين بدنية عامة وتمرارين خاصة ومركبة (مختلطة) يتم فيها ربط التمارين الدورية مع التمارين اللادورية (هوائية وغير هوائية) لتنمية مطاولة القوة ومطاولة السرعة ومطاولة الأداء مع تمرينات لتطوير النواحي المهارية والخططية وكذلك الجانب النظري لتطوير الاعداد النفسي والتربوي والعقلي من خلال شرح طريقة سير العمل في التمرينات ومتطلباتها من حيث الشدة والحجم والراحة بحيث تكون مرتبطة باهداف التمرين. وقد استخدمت الباحثة طرائق واساليب تدريبية متنوعة بشكل متداخل مع مراعاة العلاقة فيما بينها بحسب خصوصية كل طريقة او اسلوب تدريبي من اجل تطوير مستوى المطاولة الخاصة ورفع مستوى التكيف البدني للاعبين .

8-2 الاختبارات البعدية لعينة البحث:

تم اجراء الاختبارات البعدية في 2024/3/19 صباحاً لقياس المتغيرات الوظيفية، ومساءً للاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة، ويوم 2024/3/20 للمجموعة التجريبية وبنفس الاوقات الاختبارات للمجموعة الضابطة ، وقد تم تحقيق شروط الاختبارات القبلية نفسها قدر الامكان.

9-2 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية في معالجة النتائج (21):

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الالتواء
- 4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- 5- اختبار (ت) للعينات المستقلة :
- 6- اختبار (ت) للعينات المتناظرة :
- 7- النسبة المئوية
- 8- نسبة التطور

1-4 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى:

جدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) * المحتسبة	نسبة التطور
		س	ع	س	ع		
1	الركض المرتد 180م/ثا	36.3	0.87	34.42	0.66	18.41**	5.18
2	الجلوس – القفز الى الاعلى /عدد المرات	37	1.32	44.9	0.89	25.14**	21.08
3	الدرجة 30م والتهديف لخمس مرات وباستمرار/ثا	60.4	0.94	58.01	0.36	22.67**	3.96

قيمة (ت) الجدولية (2.16) .

2-1-4 عرض نتائج اختبارات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى:

جدول (9) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

لنتائج اختبارات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) * المحتسبة	نسبة التطور
		س	ع	س	ع		
1	الركض المرتد 180م/ثا	36.56	0.96	35.61	0.75	8.44**	2.60
2	الجلوس – القفز الى الاعلى /عدد المرات	37.5	1.54	40.6	0.84	9.79**	8.27
3	الدرجة 30م والتهديف لخمس مرات وباستمرار/ثا	60.54	0.83	59.43	0.49	8.09**	1.83

قيمة (ت) الجدولية (2.16) .

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

جدول (10) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية

لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) * المحتسبة
		س	ع	س	ع	
1	الركض المرتد 180م/ثا	35.61	0.75	34.42	0.66	4.29**
2	الجلوس – القفز الى الاعلى /عدد المرات	40.6	0.84	44.9	0.89	12.67**
3	الدرجة 30م والتهديف لخمس مرات وباستمرار/ثا	59.43	0.49	58.01	0.36	8.42**

* قيمة (ت) الجدولية (2.056) .

4-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

ان المجموعة التجريبية احرزت تقدماً في القياس البعدي لاختبار الركض المرتد 180م اذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (18.41) وهي اعلى من الجدولية البالغة (2.16) مما يؤكد وجود فرق معنوي كبير لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، وتستنتج الباحثة من ذلك ان صفة مطاولة السرعة عند افراد المجموعة التجريبية قد تطورت بشكل ملحوظ بسبب فاعلية اسلوب التداخل التدريبي ذات التأثير المتعدد الجوانب من خلال مراعاة استخدام تدريبات السرعة بأشكال مختلفة ولمسافات متنوعة حيث ساعد ذلك في تحسين القدرة الفسيولوجية للاعبين وتحسين التوافق العام والمساعدة في عملية التكيف للمتطلبات البدنية العالية (22)، وكذلك من خلال المنهج العلمي الذي اتبعته الباحثة والذي يهدف الى تقنين مكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والتكرار و الراحة بالقدر الذي يعمل على تنمية صفة مطاولة السرعة المناسبة، هذا فضلاً عن تطوير مستوى الرشاقة لدى افراد المجموعة التجريبية والذي كان له اثر في تقليل زمن الارتداد (تغيير الاتجاه) اثناء الركض في هذا الاختبار بوصفها احدى عوامل السرعة والتوازن اثناء تغيير الاتجاه والاستجابات السريعة للمواقف المتغيرة. (23)

ونلاحظ هناك فرقاً معنوياً كبيراً بين الوسطين الحسابيين للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجلوس – القفز الى الاعلى لقياس مطاولة القوة ، وكان هذا الفرق واضحاً جداً اذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (25.14) موازنة بالقيمة الجدولية البالغة (2.16) تحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على فعالية التمارين التي استخدمت في المنهج التدريبي الذي تم تطبيقه على افراد هذه المجموعة حيث كان لاسلوب التداخل التدريبي اثره في تطوير مستوى مطاولة القوة من خلال تشكيل الطرق والاساليب والوسائل التدريبية المستخدمة وتغيير نسبتها وانواعها طبقاً لهدف التدريب ولحل الواجب الرئيس وهو الوصول الى مستوى عال لمطاولة القوة بوصفها احدى المكونات الرئيسية للمطاولة الخاصة ، الامر الذي جعل تطور مستوى افراد هذه المجموعة سريعاً وفعالاً في نتائج هذا الاختبار والذي يعد مؤشراً لنمو مطاولة القوة بشكل بارز .

كما ظهرت ايضاً فروق معنوية في نتائج هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولكن اقل بكثير مما هي عليه في المجموعة التجريبية اذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (9.79) موازنة بالجدولية (2.26) . وهذا يدل على ان المنهج التقليدي الذي طبق على افراد المجموعة الضابطة كان يحتوي على تمارين لتنمية المطاولة اضافة الى القوة ولكن بشكل لم يتم فيه التركيز والاهتمام في انتخاب التمارين المؤثرة في تنمية المطاولة والقوة فضلاً عن مطاولة القوة وهذا يتطابق مع ما جاء في المصادر من "ان الميزة الرئيسية لتنمية مطاولة القوة هو التكامل الميكانيكي لطاقة الانجاز من خلال دمج صفتي المطاولة والقوة اثناء النشاط الحركي على ان يتم ذلك بشدة مشابهة للسباقات او مقارنة لها او اعلى منها وذلك لتحسين عملية امتصاص الاوكسجين "(24).

ان صفة مطاولة الاداء قد تطورت تطوراً واضحاً عند افراد المجموعة التجريبية موازنة بافراد المجموعة الضابطة في اختبار الدرجة 30م والتهديف لخمس مرات وباستمرار ، اذ تبين النتائج ان هناك تقدماً واضحاً وذا دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (22.67) موازنة بالجدولية (2.16) ، وتعزو الباحثة هذا التطور الى فعالية المنهج التدريبي باسلوب التداخل الذي يمتاز بالشمولية حيث ان استخدام الطرائق والاساليب والوسائل التدريبية المتنوعة والمختلفة وبشكل متداخل اعطى نتائج متنوعة وتأثيرات مختلفة ومتعددة الجوانب ، الامر الذي انعكس على تنمية مختلف الصفات البدنية بالاضافة الى التركيز الذي اعتمدته الباحثة في المنهج التدريبي على صفتي مطاولة القوة ومطاولة السرعة فضلاً عن التطور الذي حصل في التكنيك نتيجة تكرار اداء

(22) امر الله احمد البساطي : التدريب و الاعداد البدني كرة القدم ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ، ص161 .

(23) ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب ، 1988 ، ص278 .

(24) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي (1988) ، مصدر سبق ذكره ، ص169 .

التمارين الخاصة بتطوير المهارات بالإضافة الى الرشاقة والتي ادت الى تحسين نتائج هذا الاختبار لدى افراد المجموعة التجريبية وذلك نتيجة ارتباط صفة تحمل اداء المهارات بالرشاقة (25).

4-1 الاستنتاجات:

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى جميع عناصر المطاولة الخاصة (مطاولة السرعة – مطاولة القوة – مطاولة الاداء) ، وجميع المتغيرات الوظيفية ما عدا مؤشر الضغط الدموي الانقباضي بعد الجهد والضغط الدموي الانبساطي قبل الجهد.
- 2- ان مطاولة القوة ومؤشر الكفاءة البدنية هما اكثر عناصر المطاولة الخاصة والمتغيرات الوظيفية تأثراً بالمنهج التدريبي المبني على اساس التداخل في التدريب من حيث مستوى التطور.
- 3- وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى جميع عناصر المطاولة الخاصة .
- 4- ان التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في مستوى المطاولة الخاصة ومعظم المتغيرات الوظيفية في الاختبار البعدي كان نتيجة الفعل المؤثر الخاص لمفردات المنهج التدريبي بأسلوب التداخل.
- 5- حققت المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى جميع عناصر المطاولة الخاصة .

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد اسلوب التداخل التدريبي ومكونات الحمل التدريبي الذي طبق اثناء تنفيذ المنهج التدريبي عند تدريب مستويات مناظرة لمستوى عينة البحث.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بتطوير مستوى المطاولة الخاصة ومكوناتها الاساسية مطاولة السرعة، مطاولة القوة، مطاولة الاداء لدى اللاعبين لغرض مواكبة المتطلبات البدنية والمهارية والخطية الحديثة بكرة القدم.
- 3- ضرورة اجراء الاختبارات الدورية البدنية والوظيفية للتعرف على مدى التطور الحاصل للجسم نتيجة ممارسة التدريب و الانجاز بكرة القدم.
- 4- التأكيد على اعتماد اسلوب التداخل التدريبي باستخدام مبدأ الرفع التدريجي والمستمر لحمل التدريب لما لذلك من اثر في رفع مستوى المطاولة الخاصة .

المصادر:

- (1) كاظم الربيعي وموفق المولى: الاعداد البدني بكرة القدم، الموصل، دار الكتب، 1988، ص184.
- (2) قاسم حسن حسين : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الموصل، دار الحكمة 1998، ص239.
- (3) فان دالين ويوبولد . ت: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة : محمد نبيل نوفل (واخرون)، القاهرة ، مطابع سجل العرب، 1977 ، ص377 .
- (4) فاخر عاقل : أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية ، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1979، ص116.
- (5) محمد أزهري السماك (واخرون) : أصول البحث العلمي ، جامعة صلاح الدين ، مطبعة الجامعة ، 1986، ص32 .
- (6) فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978 ، ص458 .
- (7) زهير الخشاب (واخرون) : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999 ، ص134 .
- (8) ثامر محسن (واخرون) : الاختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة الجامعة ، 1991 ، ص136.
- (9) كاظم الربيعي وموفق المولى: الاعداد البدني بكرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988.
- (10) عبد الله اللامي عبد الله حسين اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- (11) قيس ناجي وبسطويسى احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص249، ص273 ، ص184 ، ص305 .
- (12) امر الله احمد البساطي : التدريب و الاعداد البدني كرة القدم ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998، ص161.
- (13) ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب ، 1988، ص278 .
- (14) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي (1988) ، مصدر سبق ذكره ، ص169 .
- (15) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6، القاهرة ، دار المعارف ، 1979 ، ص176 .
- (16) محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى فسيولوجيا الجهد البدني ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص73 .
- (17) هزاع محمد الهزاع : تجارب معملية في وظائف الجهد البدني ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، ب م ، 1997 . ص97 .
- (18) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1987.
- (19) موفق المولى: الاعداد الوظيفي بكرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1999.
- (20) Noble B.J oxygen Transport; physiology of exercise and sport, Time mirror , Mosby, pub, U. S. A. 1986 .
- (21) Reilly , T : physiology of sport and exercise Macmillan publishing Co. London , 2002 .
- (22) David Sulherlan : Get endurance for soccer . Pelha books , London, 2002 .
- (23) Brouha Lucien; Effect of training on the respiratory system. science and medicine of exercise and sport. 1974. 19.
- (24) Peter n. sperry : Sport and medicine. 1st Published . Robert Hartonal ltd printed ung , 1983 . P. 21.
- (25) Bassett , D. R and E. T. Howley : Maximal Oxygen up take “Classical” “Versus” “Contemporary” “View points”. Med Sic sport Exer. 29 . 1997 ,P.599-607 .
- (26) Cooper, H: “Trainings Miter wachsenen” in meditinund Sport , Berlen , Sport verlag , 1988, P. 39.
- (27) Michael J.Alter, Ph.D, soccer fitness. Pelha books. London, 2001. P191.