

تأثير منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين خماسي كرة القدم فئة الشباب

م.م علي يعقوب يوسف
جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية

مستخلص البحث

وأشتمل على المقدمة وأهمية البحث حيث لعبة خماسي كرة القدم يحتاج اللاعب فيها الى الصفات البدنية ، حيث ان المدربين قاموا بوضع وسائل تدريبية في كافة الفعاليات التي من شأنها مساعدته في تحقيق الفائدة من التدريب ، لدى ارتأى الباحث دراسة وضع وسيلة تدريبية (الحبال المطاطية) ومعرفة تأثيرها في تطوير بعض الصفات لبدنية للاعبين خماسي كرة القدم فئة الشباب ، ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لمباريات وتدريبات بعض لاعبي خماسي كرة القدم ، وإجراءه لاختبارات على عدد من لاعبي نادي الاتفاق الرياضي فئة الشباب وجد الباحث هناك ضعف في بعض عناصر اللياقة البدنية مما أدى الى وضع منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين خماسي كرة القدم ، ويهدف البحث إعداد منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية والتعرف على تأثيره في تطوير بعض الصفات البدنية ، وأما فروض الباحث للمنهج التدريبي باستخدام الحبال المطاطية تأثيراً معنوياً في تطوير بعض الصفات البدنية وفروق دالة لها وكذلك بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاعبين نادي الاتفاق الرياضي بخماسي كرة القدم فئة الشباب.

واشتمل الفصل الثاني على جميع المفردات التي من شأنها توضيح بعض المعلومات المهمة في هذه الدراسة ، بينما في الفصل الثالث استخدم الباحث جميع الأجهزة والأدوات والوسائل التي تخدم الدراسة للوصول الى أعلى مستوى من الدقة من التجربة الاستطلاعية والاختبارات المستخدمة بالبحث والاختبارات القبليّة والبعدية وكذلك إجراءات البحث الميدانية ، وجمع البيانات الخاصة بالاختبارات وإدخالها بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإظهار القيم ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها بالفصل الرابع . وفي الفصل الرابع بعد إدخال البيانات في جداول إحصائية قام الباحث بعرضها وتحليلها ومناقشتها وفق الأسس العلمية وهل هذه البيانات ضمن الاتجاه الصحيح أم لا للوصول للنتائج الحقيقية وإظهارها للباحثين والمختصين بهذا المجال .

وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى أهم الاستنتاجات وهو :

- للوسيلة التدريبية باستخدام (الحبال المطاطية) تأثير كبير في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي خماسي كرة القدم فئة الشباب .
- وأما أهم التوصيات فكان :
- استخدام الوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) في المناهج التدريبية التي يعدها مدربي خماسي كرة القدم في جميع محافظاتنا لما حققته من انجاز وتحسن في المستوى البدني للاعبين خماسي كرة القدم فئة الشباب .

The effect of a training program by using rubber ropes to development of some the physical attributes of the futsal youth players

This research included the introduction and the importance of research where futsal player needs a physical attributes , as the coaches have put the means of training in all events that will help him achieve the benefit of training , inappropriate, felt researcher studying the development of a means of training (rubber cords) and see its effect in the development of some of the qualities of the physical futsal youth players category , and by observing the researcher and the follow-up to the games and exercises some futsal players, and conducted tests on a number of players the Altifaq club athletic young researcher found there is a weakness in some elements of fitness , which led to the development of curriculum training using rubber cords in the development of some of the physical attributes of the fusal youth players, and research aims preparation training curriculum using the rubber cords and get to know its effect on the development of some of the physical attributes , and the hypotheses of the researcher 's approach to training using rubber cords significant effect on the development of some of the physical attributes and significant differences have also between tests before and after the club agreed athletic players with time soccer youth

The second chapter includes all the vocabulary that would clarify some important information in this study, while in the third quarter, the researcher used all the hardware and tools that serve the study to reach the highest level of accuracy of the experiment exploratory and tests used to research and pre and post tests as well as the procedures for search field and collect data on the tests and entered the bag statistical (spss) to show values

Conclusions :

There is a positive effect of a training program by using rubber ropes to development of some the physical attributes of the futsal youth players

Recommendations :

using rubber ropes in training program that put by coach very important to develop futsal youth players



١- التعريف بالبحث**١ - ١ مقدمة البحث وأهميته:**

يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر اذ اشتمل على معظم الجوانب الحياة كافة بما فيها الجانب الرياضي الذي تفعل مع العلوم الرياضية والإنسانية الكثيرة لإعداد الفرد إعداداً شاملاً متنزلاً للوصول الى المستويات العليا في المجال الرياضي .

اذ تحتل لعبة خماسي كرة القدم مكانة متميزة في العالم شأنها شأن بقية الألعاب الرياضية الأخرى ، ما تزال تنال الشعبية والإعجاب الجماهيري عند متتبعي الرياضة وأخذ الاهتمام بما يتزايد وأصبحت تتأثر باهتمام الكثيرين مما جعلها من الألعاب ذات الشعبية الواسعة في دول العالم لما لها من خصوصيات ومتطلبات تتصف بالبساطة والتشويق اذ تعتمد مزاولتها على العمل الجماعي ولا يخفى ان لعبة خماسي كرة القدم تعتمد على عناصر اللياقة البدنية كالقوة ، والسرعة ، والمطاولة ، والقوة المميزة بالسرعة ، ومطاولة القوة وغيرها من العناصر ، كما يحتاج اللاعب فيها للاستجابة الحركية السريعة ، ، حيث ان المدربين قاموا بوضع وسائل تدريبية في كافة الفعاليات التي من شأنها مساعدته في تحقيق الفائدة من التدريب .

لدى ارتأى الباحث دراسة وضع وسيلة تدريبية (الحبال المطاطية) ومعرفة تأثيرها في تطوير بعض الصفات لبدنية للاعب خماسي كرة القدم فئة الشباب .

١ - ٢ مشكلة البحث :

تحتل لعبة خماسي كرة القدم مكانة متميزة في العالم ، وتعتبر من الألعاب الشعبية والجماهيرية وقد تحتل المرتبة الثانية في الشعبية بعد اللعبة الأولى وهي (كرة القدم) .

ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لمباريات وتدريبات بعض لاعبي خماسي كرة القدم ، وإجراءه لاختبارات على عدد من لاعبي نادي الاتفاق الرياضي فئة الشباب وجد الباحث هناك ضعف في بعض عناصر اللياقة البدنية مما أدى الى وضع منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعب خماسي كرة القدم .

١ - ٣ أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- إعداد منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية .
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعب نادي الاتفاق الرياضي بخماسي كرة القدم فئة الشباب .

١ - ٤ فروض البحث :

يفترض الباحث :

- للمنهج التدريبي باستخدام الحبال المطاطية تأثيراً معنوياً في تطوير بعض الصفات البدنية للاعب نادي الاتفاق الرياضي بخماسي كرة القدم فئة الشباب.
- بأن هناك فروق دالة بين الاختبارات القبلية والبعدي للاعب خماسي كرة القدم فئة الشباب في نادي الاتفاق الرياضي .
- هناك فروق دالة في الصفات البدنية قيد البحث للاعب خماسي كرة القدم فئة الشباب بين المجموعتين (الضابطة ، والتجريبية) .

١ - ٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي الاتفاق الرياضي لخماسي كرة القدم لفئة الشباب للموسم ٢٠١٣ .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٠١٣/٢/١٧ - ٢٠١٣/٥/٢٣ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : القاعات الخاصة بنادي الاتفاق الرياضي ، وكلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

٢- الدراسات النظرية :**١-٢ خماسي كرة القدم :**

هي الشكل الرسمي الوحيد لكرة القدم داخل الملاعب المغلقة دون استخدام الجدران الجانبية كما وافقت عليه الـ (FIFA) ، حيث تلعب هذه اللعبة في جميع القارات وفي أكثر من (١٠٠) بلد من قبل (١٢٠) مليون لاعباً وتلعب في ملعب كرة اليد على الرغم من إمكانية لعبها على سطوح مختلفة^(١)

إلا أن الكرة المستخدمة هي أصغر حجماً وأكثر ثقلاً لذا يسهل عملية التهديف والتمرير وفي الحقيقة أن التسمية السليمة للعبة هي كرة القدم داخل الصالات لأنها تجمع ما بين كرة القدم الخماسية وكرة القدم الداخلية وهي مشابهة جداً في القوانين ولكن الاختلاف بينما يكمن في مساحة الملعب وطريقة تخطيطية ومستوى الفرق التي تمارسها ، فداخل الصالات لعبة احترافية جداً ويصعب الفوز في أي مباراة لو كان الفريق ضعيف فنياً ، بينما الداخلية أو الخماسية قيمتها للهواة ممارستها في أي مكان ولا يهم أحجام الملعب وطريقة اللعب ، وعلى العموم حالياً يمكن إطلاق الاسم على اللعبة سواء خماسية أو داخل الصالات .

٢-٢ الصفات البدنية الخاصة بخماسي كرة القدم :**١-٢-٢ السرعة :**

تعد السرعة من مكونات اللياقة البدنية ، وتلعب دوراً كبيراً في كثير من الأنشطة الرياضية وخاصة التي تعنى بزمن ، وعرفها (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ١٩٩٧) " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى والدراجات والسباحة والتجديف " (٢) والسرعة في خماسي كرة القدم تعد من أهم عناصر اللعبة وقد قسمت السرعة إلى الأنواع التالية^(٣)

١- سرعة رد الفعل .**٢- سرعة الانطلاق .****٣- سرعة الركض (السرعة الانتقالية) .****٤- السرعة الحركية مع الكرة وبدونها .****٥- سرعة تنفيذ مهارات وخطط اللعب (التكتيكية والتكتيكية) .**

وموضوع السرعة يأخذ أهمية كبيرة في لعبة خماسي كرة القدم فهي صفة ملازمة للاعب وتبرز أهميتها في خماسي كرة القدم كون الخصم في كل لحظة يكون قريباً من اللاعب الذي يمتلك الكرة فعلى هذا اللاعب الذي يمتلك سرعة فائقة في التغلب على الخصم ولو لمسافة متر واحد ليستطيع تنفيذ كافة الحركات التي يريد القيام بها كالمناولة أو الحجز أو التهديف .

٢-٢-٢ المطاولة :

وتعني " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءته ، أو مقدرة اللاعب على مقاومة التعب " (٤)

إن المطاولة ضرورية للاعب خماسي كرة القدم إذ أنه يؤدي فيها المباراة بكفاءة عالية طيلة زمن المباراة إذا إن مباريات خماسي كرة القدم تتطلب من اللاعب تأدية الواجبات الدفاعية والهجومية بفعالية عالية ونشاط مستمر نظراً لما تتمتع به اللعبة من خصوصية وهي الهجوم والدفاع في آن واحد وبذل كل لاعب جهداً كبيراً في سبيل تنفيذ هذه الواجبات لأن أي خلل من اللاعب نتيجة لضعف في اللياقة البدنية قد يؤثر سلباً على أداء الفريق بأكمله من خلال التقصير في أداء الواجبات المكلف بها ، وتقسم المطاولة إلى : (٥)

١- علي صباح عداي : مواد قانون كرة القدم للصالات ، بغداد ، ٢٠٠٩ ، ص ٥ .

١- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط ٣ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٨٨ .

٢- مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ١٠٥ .

٣- محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى معالي : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ١٠٣ .

٤- محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى معالي : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ١٠٣ .

٢-٢-٣ القوة المميزة بالسرعة : وهي مركب من مكونين : القوة والسرعة ، تعد من المكونات الضرورية للياقة البدنية و مركباً أساسياً في أداء معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء السريع وبقوة ، إذ يحتاج لاعب كرة القدم القوة المميزة للسرعة لعضلات الساقين، لكون معظم المهارات يتوقف أدائها على هذا النوع من القوة . وذكر (قاسم حسن) نقلاً عن بارو " إن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات ، وان هذا العمل من أهم ما يميز الرياضيين .

٢-٢-٤ القوة الانفجارية : تعرف بأنها " أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة " (١) ، يمكن أن نرى القوة الانفجارية من خلال كونها تأتي بأقصى قوة وسرعة ممكنة لمرة واحدة أي هي خليط من القوة والسرعة وتكون لمرة واحدة وهذا يوضح فرقها عن القوة المميزة بالسرعة فنرى ان القوة المميزة بالسرعة يمكن تكرارها إلا ان القوة الانفجارية لا تتكرر.

ويشير سلام جبار " إن القوة الانفجارية تعني إمكانية المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في الأداء على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن ، وهي عبارة عن قوة قصوى أنية نجدها عند الأداء المهاري الحركي كما هو الحال عند لحظة الارتقاء لضرب الكرة بالرأس أو لحظة التصويب في كرة القدم " (٢).

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٢-٣ أدوات البحث :

١-٢-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي نادي الاتفاق الرياضي لفئة الشباب للموسم ٢٠١٢-٢٠١٣ ، وعددهم (١٦) لاعب ، حيث اشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبين نسبتهم من مجتمع البحث (٦٢,٥%) وقسمت هذه العينة الى مجموعتين (٥) لاعبين للمجموعة التجريبية و(٥) للمجموعة الضابطة ، وقد تم إجراء التجانس في المجموعة الواحدة والتكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات منها (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي ، الاختبارات (السرعة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، اختبار (نلسن) للاستجابة الحركية) .

الجدول (١)

يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبية

المجموعات	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	
التجريبية	الطول	سم	١٦٩,٨	٤,٩٦٩	٢,٩٢٦	
	الوزن	كغم	٦٤,٦٢	٥,٠٢٩	٨,٠٣٤	
	العمر	شهر	١٨,٦	٠,٨٩٤	٤,٨٠٦	
	العمر التدريبي	شهر	٢٢,٨	٤,٦٠٤	٢٠,١٩٣	
	اختبار السرعة القصوى	ثانية	٤,١٢٢	٠,٢٩١	٧,٠٥٩	
	اختبار القوة المميزة بالسرعة	ثانية	١٠,٣٢٨	٠,٥٣١	٥,١٤١	
	اختبار (نلسن) للاستجابة الحركية (ثانية)	جهة اليمين		١,٩٤٢	٠,٠٠٤٦	٢,٣٦٩
		جهة اليسار		١,٩٥٦	٠,٠٠٤٦	٢,٣٥٢

٢ - قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزومتري ، القاهرة ، مطابع الرجوي ، ١٩٧٨ ، ص٤٦ .

٣ - قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : المصدر السابق ، ١٩٧٨ ص٤٧ .

الجدول (٢)
يبين تجانس أفراد المجموعة الضابطة

المجموعات	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	
الضابطة	الطول	سم	١٦٩	٥,٧٨٧	٣,٤٢٤	
	الوزن	كغم	٦١	٦,٠٤٢	٩,٩٠٥	
	العمر	شهر	١٨,٤	٠,٥٤٧	٢,٩٧٣	
	العمر التدريبي	شهر	٢٢,٢	٣,٦٣٣	١٦,٣٦٥	
	اختبار السرعة القصوى	ثانية	٤,١١٢	٠,٢٤٨	٦,٠٣١	
	اختبار القوة المميزة بالسرعة	ثانية	١٠,٦١	٠,٦٧٢	٦,٣٣٤	
	اختبار (تلسن) للاستجابة الحركية (ثانية)	جهة اليمين		١,٨٩٨	٠,٠٦٦	٣,٤٧٧
		جهة اليسار		١,٩٢٦	٠,٠٧٨	٤,٠٤٩

وكما مبين في الجدول (١,٢) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (٣٠%) يعني أن العينة غير متجانسة " (١)

الجدول (٣)
يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع		
١	الطول	سم	١٦٩,٨	٤,٩٦٩	١٦٩	٥,٧٨٧	٠,٢٣٤	عشوائي
٢	الوزن	كغم	٦٠,٦٢	٥,٠٢٩	٦١	٦,٠٤٢	٠,٤٥٥	عشوائي
٣	العمر	شهر	١٨,٦	٠,٨٩٤	١٨,٤	٠,٥٤٧	٠,٤٢٦	عشوائي
٤	العمر التدريبي	شهر	٢٢,٨	٤,٦٠٤	٢٢,٢	٣,٦٣٣	٠,٢٢٩	عشوائي
٥	اختبار السرعة القصوى	ثانية	٤,١٢٢	٠,٢٩١	٤,١١٢	٠,٢٤٨	٠,٠٥٨	عشوائي
٦	اختبار القوة المميزة بالسرعة	ثانية	١٠,٣٢٨	٥٣١,٠	١٠,٦١	٠,٦٧٢	٠,٧٣٥	عشوائي
٧	اختبار (تلسن) للاستجابة الحركية (ثانية)	جهة اليمين	١,٩٤٢	٠,٠٤٦	١,٨٩٨	٠,٠٦٦	١,٤٩٣	عشوائي
		جهة اليسار	١,٩٥٦	٠,٠٤٦	١,٩٢٦	٠,٠٧٨	٠,٧٤٠	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) = ٢,٨٦٠

٣-٢-٢ وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة .
- استمارة جمع وتفريغ المعلومات .
- استمارة تحديد متغيرات البحث .
- استمارة تحليل مباريات خماسي كرة القدم (١) .

١- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٩٩ , ص ١٦١ .

٣-٢-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- شريط قياس الطول (نوع صيني) .
- ميزان طبي (نوع ياباني) .
- الاختبارات والقياس .
- حبال مطاطية عدد / ٥ .
- أشرطة خاصة للربط للرجلين (تم تصميمها بما يتناسب مع كل حجم للرجلين) .
- كرة خماسي عدد / ٢ .
- كاميرة فيديو نوع sony صينية الصنع عدد / ١ .
- صافرة + كارت (أصفر ، أحمر) .
- فريق العمل المساعد * .

٣-٤-٤. إجراءات البحث :

٣-٤-١. تحديد أهم الصفات البدنية :

لغرض تحديد أهم الصفات البدنية عمد الباحث الى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية والتي من خلالها تم تحديد الصفات وإدراجها في استمارة استبيان ومن ثم تم عرضها على (الخبراء والمختصين)** في الاختبار والقياس والتدريب الرياضي فضلاً عن المختصين في خماسي كرة القدم لغرض استطلاع آراءهم في تحديد الصفات البدنية التي تتركز عليها اللعبة ، حيث تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية .

جدول (٤)

يبين النسب المئوية لاختبارات بعض الصفات البدنية التي حددها الخبراء والمختصين

النسبة المئوية	الاختبارات البدنية	الصفة	ت
١٠%	عمل ثلاث وثبات متتابعة	القوة المميزة بالسرعة	١
١٠%	الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثا		٢
٨٠%	الحجل (٣٦) م (١٨) بالرجل اليمني و (١٨) بالرجل اليسرى		٣
١٠%	اختبار الحجل على رجل واحدة (٣٠) م		٤
٣٠%	اختبار عدو (٢٠) م	القوة القصوى	١
٩٠%	العدو لمسافة (٣٠) م من البداية العالية		٢
٠%	العدو لـ ٤ ثواني		٣
٤٠%	اختبار الركض باتجاه الإشارة نحو خط معلم	الاستجابة الحركية	١
٩٠%	اختبار نلسن للاستجابة الحركية		٢

٣-٥-٣ الاختبارات المستخدمة بالبحث :

- ١- ينظر ملحق (٣) .
- * م . عامر موسى عباس
- م.م حسن عبد الهادي
- م.م ثامر حسين كحط
- ** ينظر الملحق (٢)
- كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية .
- كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية .
- كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية .

٣-٥-١ اختبار السرعة القصوى (عدو ثلاثين متراً من البداية العالية) : (١)

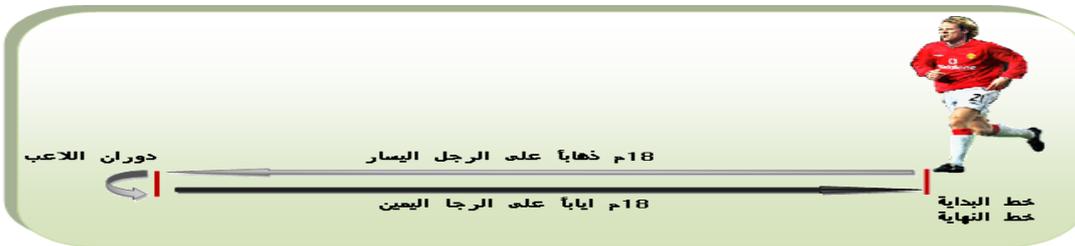
- الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى .
- الأدوات : ساعة إيقاف ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشرة أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) م .
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث ، يحسب زمن المختبر ابتداءً من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (٣٠) م .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع مسافة (٣٠) م من الخط الثاني حتى الخط الثالث .



شكل (١)
يوضح اختبار السرعة القصوى

٣-٥-٢ اختبار القوة المميزة بالسرعة (الحجل (٣٦) م (١٨) م بالرجل اليمنى و (١٨) م بالرجل اليسرى) : (٢)

- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- الأدوات : صافرة ، خط البداية وخط النهاية والمسافة بينهما (١٨) م ، شريط قياس ، ساعة إيقاف .
- مواصفات الأداء : يقف المختبر على خط البداية ، عند سماع الصافرة ينطلق باستخدام الحجل على الرجل اليسرى والعودة على الرجل اليمنى ، ويسجل الزمن بالثانية .
- التسجيل : * ١٠٠ نقطة عن كل ٨.٥ ثا .
- * تضاف نقطتان عن كل ٠.١ من الثانية تقل عن المعدلات السابقة .
- * تخصم نقطتان عن كل ٠.١ من الثانية تزيد عن المعدلات السابقة .



شكل (٢)
يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة (الحجل ٣٦ م (١٨) م على الرجل اليسار (١٨) م على الرجل اليمين)

١ - محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٣٦٣ .
٢ - محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم البدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي ، القاهرة ، مطبعة بوزر سيف ، ١٩٨٨ ، ص ١٨٦ .

٣-٥-٣ اختبار نلسن للأستجابة الحركية : (١)

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة .
- الأدوات المستخدمة : مساحة بطول (٢٠م) وعرض (٢م) خالية من العوائق ، شريط قياس ، ساعة توقيت .
- طريقة الأداء : يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (٦.٤م) يقوم بإيقاف الساعة . ينظر الشكل (١٠) .
- التسجيل: يسجل للاعب اقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من ثلاث محاولات لكل جانب .



شكل (٣)

يوضح اختبار نلسن للأستجابة الحركية

٦-٣ التجربة الاستطلاعية :

- تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية لذلك فهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته (٢) .
- قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مكونة من (٦) لاعبين من نادي الاتفاق الرياضي بخماسي كرة القدم من مجتمع البحث ، أقيمت التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق ١٧ / ٢ / ٢٠١٣ وهدفت التجربة الى ما يأتي :

 - ١- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تحدث بالبحث والتهيئة لها .
 - ٢- التعرف على مدى وملائمة الاختبارات للعينة .
 - ٣- التأكد من جاهزية الأدوات المستخدمة في البحث .
 - ٤- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار .
 - ٥- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .

٧-٣ الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث في يوم الخميس المصادف ٢١ / ٢ / ٢٠١٣ الاختبارات القبليّة على عينة البحث بعد تحديدها من قبل الخبراء والمختصين والاستفادة من التجربة الاستطلاعية وفي اليوم التالي أجرى الباحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) مباراة في خماسي كرة القدم وتم تصويرها بكاميرا فيديو لكي يتم تحليل هذه المباراة وجميع هذه الإجراءات بدون استخدام الوسيلة التدريبية .

١- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، ط١ . القاهرة، دار الفكر العربي . ١٩٨٢ ، ص٢٥٤ .
١- مجمع اللغة العربية : مجمع علم النفس والتربية ، ج ١ ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٨٤ ، ص ٧٩ .

٣-٨ التجربة الرئيسية :

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية والاستفادة منها وإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في نادي الاتفاق الرياضي ، تم تطبيق المنهج التدريبي الخاص بهذه العينة وللمجموعة التجريبية بإدخال الوسيلة التدريبية وهي استخدام (الحبال المطاطية) بعد تثبيتها بالرجلين بأربطة خاصة تم تصميمها لهذا الغرض بواقع :
 منهج تدريبي لـ (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدة تدريبية بالأسبوع .
 أيام التدريب هي : السبت ، الثلاثاء ، الخميس .
 إدخال الوسيلة التدريبية في القسم الرئيسي بعد إجراء الإحماء الخاص لتهيئة العضلات والمفاصل



شكل (٤)

يوضح الوسيلة التدريبية المقترحة وكيفية ربطها باللاعبين

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة .
 بعد الانتهاء من استخدام الوسيلة بالتمارين والتدريب القيام بتمارين التهدئة بعد التدريب .
 المجموعة الضابطة تعمل وفق المنهج الخاص الذي يتبعه المدرب لنادي الاتفاق الرياضي .
 بعد الانتهاء من المنهج التدريبي باستخدام الوسيلة التدريبية إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث .

٣-٩ الاختبارات البعدية :

أجرى الباحث في يوم السبت المصادف ٢٠١٣/٤/١٨ الاختبارات البعدية على عينة البحث وفي اليوم التالي أجرى الباحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) مباراة في خماسي كرة القدم وتم تصويرها بكاميرا فيديو لكي يتم تحليل هذه المباراة وتمت جميع الإجراءات بنفس الظروف للاختبارات البعدية .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام القوانين الآتية :

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- معامل الاختلاف .
- ٤- اختبار (ت) للعينات المترابطة .
- ٥- اختبار (ت) للعينات المستقلة .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن عرض النتائج من خلال عرض الأوساط الحسابية وانحرافاتهما للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) في جداول توضيحية .

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) وتحليلها :

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث وللمجموعة (التجريبية) وتحليلها :

الجدول (٥)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية .

ت	المتغيرات	وحدات القياس	القبلي		البعدى		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
			س	±ع	س	±ع		
١	اختبار السرعة القصوى	ثانية	٤،١٢٢	٠،٢٩١	٤،٠٤٦	٠،٢٥٦	٢،٧٣	معنوي
٢	اختبار القوة المميزة بالسرعة	ثانية	١٠،٣٢٨	٠،٥٣١	١٠،١١٦	٠،٣٧٦	٢،٩٤٧	معنوي
٣	اختبار (نلسن) للاستجابة الحركية (ثانية)	جهة اليمين	١،٩٤٢	٠،٠٤٦	١،٨٨٢	٠،٠٣١	٣،٥٨٦	معنوي
		جهة اليسار	١،٩٥٦	٠،٠٤٦	١،٩٢٨	٠،٠٤٥	٤،٨٠٢	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٤) = ٢،١٣٢

من الجدول (٥) أظهرت النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات (السرعة القصوى ، والقوة المميزة بالسرعة ، واختبار (نلسن) للاستجابة الحركية (اليمين ، واليسار) للمجموعة التجريبية أوساطاً حسابية للاختبارات القبليّة على الترتيب (٤،١٢٢-٠،٢٩١-١٠،٣٢٨-١٠،١١٦-١،٩٤٢-٠،٥٣١) ، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٠،٢٩١-٠،٥٣١-٠،٥٣١-٠،٥٣١) ، بينما الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية على الترتيب (٤،٠٤٦-٠،٥٣١-١٠،١١٦-١،٨٨٢-١،٩٢٨) ، وبانحراف معياري قدره على الترتيب (٠،٢٥٦-٠،٣٧٦-٠،٣٧٦-٠،٣٧٦) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (٢،٧٣-٢،٩٤٧-٣،٥٨٦-٤،٨٠٢) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢،١٣٢) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٤) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يحقق الهدف والفرض الأول .

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث وللمجموعة (الضابطة) وتحليلها :

الجدول (٦)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة .

ت	المتغيرات	وحدات القياس	القبلي		البعدى		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
			س	±ع	س	±ع		
١	اختبار السرعة القصوى	ثانية	٤،١١٢	٠،٢٤٨	٤،٠٧٠	٠،٢٣٨	٣،٩٣٤	معنوي
٢	اختبار القوة المميزة بالسرعة	ثانية	١٠،٦١	٠،٦٧٢	١٠،٥٣٨	٠،٦٥١	٢،٩٠٦	معنوي
٣	اختبار (نلسن) للاستجابة الحركية (ثانية)	جهة اليمين	١،٨٩٨	٠،٠٦٦	١،٨٨٤	٠،٠٤٦	٥،٧١٥	معنوي
		جهة اليسار	١،٩٢٦	٠،٠٧٨	١،٩١٤	٠،٠٧٦	٦	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٤) = ٢،١٣٢

والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحث ذلك الى التمرينات المستخدمة بالتدريب ضمن الأسس العلمية سواء باستخدام الوسيلة التدريبية ام باستخدام تمرينات ذات صلة بها لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبين خماسي كرة القدم ، ومن الجدول (٧) أظهرت النتائج للاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية ، والضابطة) عشوائية الفروق بين المجموعتين أعلاه ، ولكن هناك فروق محسوسة بين هذه الاختبارات من خلال الأوساط الحسابية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

يعزو الباحث ذلك للوسيلة التدريبية المقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية من خلال المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث له أثر محسوس على الاختبارات البعدية والتحسين الحاصل نتيجة الوسيلة المستخدمة . " التوافق الحركي للقوانين والنظم الميكانيكية للجهاز العصبي العضلي والعمل سوية في توجيه النشاط الحركي وتنظيمه وتحديد شكله " (١).

" أن استخدام التدرجات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب القوة " (٢).

حيث " أن التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة سواء كانت حركية أو ثابتة " (٣)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

١- للوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) تأثير كبير في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين خماسي كرة القدم فئة الشباب .

٢- بالرغم التطور الذي حصل للمجموعتين بالاختبارات البعدية في جميع الاختبارات المستخدمة بالبحث نتيجة المنهج التدريبي المستخدم من قبل المدرب للمجموعة الضابطة ، أو من قبل الباحث للمجموعة التجريبية كان المنهج ذات الوسيلة التدريبية هو ذو التحسن الأكبر.

٥-٢ التوصيات :

ومن الاستنتاجات التي تم التوصل إليها الباحث يوصي بما يلي :

١- استخدام الوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) في المناهج التدريبية التي يعدها مدربي خماسي كرة القدم في جميع محافظاتنا لما حققته من انجاز وتحسن في المستوى البدني والمهاري للاعبين خماسي كرة القدم فئة الشباب .

٢- إجراء اختبارات دورية لبعض الصفات البدنية التي لها أهمية بالغة في تطوير الجوانب البدنية لدى اللاعبين لمعرفة مكامن القوة والضعف لديهم ووضع مناهج تدريبية من شأنه تطوير وتحسن هذه الصفات . إجراء بحوث مماثلة على فعاليات أخرى بوضع هذه الوسيلة التدريبية المقترحة للوصول الى أفضل النتائج من خلال تطوير بعض الصفات البدنية التي من شأنها تغيير نتيجة المباريات .

١- عبد الله حويل فرحان الكعبي : تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية و البدنية و الأداء المهاري للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، ٢٠٠٨ ، ص ٨٢ .
٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ ، ص ٩٨ .
٣- أبو العلا أحمد ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ١٥ .

- المصادر العربية والأجنبية :

- ١- أبو العلا أحمد ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٨٤م .
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣م .
- ٣ - قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزومتري ، القاهرة ، مطابع الرجوي ، ١٩٧٨م .
- ٤- عبد الله حويل فرحان الكعبي : تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية و البدنية و الأداء المهاري للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية ، ٢٠٠٨ م .
- ٥- علي صباح عداي : مواد قانون كرة القدم للصالات ، بغداد ، ٢٠٠٩ م .
- ٦ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٣ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م .
- ٧ - محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ م .
- ٨ - محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم البدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي ، القاهرة ، مطبعة يوزر سيف ، ١٩٨٨ م
- ٩ - محمد صبحي حسنين واحمد كسرى معالي : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .
- ١٠- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي . ط١ . القاهرة ، دار الفكر العربي . ١٩٨٢م .
- ١١ - مجمع اللغة العربية : مجمع علم النفس والتربية ، ج١ ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤ م .
- ١٢ - مفتي إبراهيم حمادة . التدريب الرياضي الحديث ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
- ١٣- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ م .

ملحق (١)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين حددوا اختبارات أهم الصفات البدنية

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
١	أ.د عبد الله حسين اللامي	تدريب – كرة قدم	كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية
٢	أ.م.د سلام جبار صاحب	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية
٣	أ.م. علاء جبار عبود	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية
٤	م.د علي حسين هاشم	علم النفس- كرة قدم	كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية
٥	م.د عبد الله حويل فرحان	تدريب – كرة قدم	كلية الهندسة – جامعة القادسية
٦	م. رأفت عبد الهادي كاظم	اختبارات – كرة قدم	كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية
٧	م. حيدر كريم سعيد	علم النفس- كرة قدم	كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية
٨	م.م نبيل حسين	إدارة وتنظيم	كلية العلوم – جامعة القادسية
٩	م.م أحمد فاهم نغمش	اختبارات- خماسي قدم	كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية
١٠	م.م مهند ياسر العوادي	تعلم – كرة قدم	كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

ملحق (١)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد اختبارات أهم الصفات البدنية للاعبين خماسي كرة القدم

الأستاذ الفاضل المحترم
تحية طيبة . . .

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين خماسي كرة القدم فئة الشباب) للموسم ٢٠١٢ - ٢٠١٣ م .

ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام ، فقد حرص الباحث على استشارتكم في ذلك . يرجى التفضل بوضع علامة (✓) أمام الاختبارات التي ترونها مناسبة ، وإضافة أي اختبار ترونه ضرورياً وهاماً . مع فائق الشكر والتقدير

اسم المختص:

اللقب العلمي :

الاختصاص:

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

علي يعقوب يوسف

الإشارة	الاختبارات البدنية	الصفة	ت
	عمل ثلاث وثبات متتابعة	القوة المميزة بالسرعة	١
	الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثا		٢
	الحجل (٣٦) م (١٨) بالرجل اليمنى و (١٨) بالرجل اليسرى		٣
	اختبار الحجل على رجل واحدة (٣٠) م		٤
	اختبار عدو (٢٠) م	القوة القصوى	١
	العدو لمسافة (٣٠) م من البداية العالية		٢
	العدو لـ ٤ ثواني		٣
	اختبار الركض باتجاه الإشارة نحو خط معلم	الاستجابة الحركية	١
	اختبار نلسن للاستجابة الحركية		٢