

" اثر التدريب الفتری مرتفع الشدة على الاداء المهاری للقدم الغير مميزة للاعبی كرة القدم الخماس

م.د.حمید حسین تعبان

hthaiban@huwasit.edu.iq

جامعة واسط

تاریخ الاستلام : 2025/3/27

تاریخ قبول النشر : 2025/5/18

الملخص

ان الاهتمام الكبير في البرامج التدريبية للاعبی كرة القدم الخماسي في السنوات القديمة في السنوات الاخيرة واصبحت متزايدة لاجابة اللاعب الى القدرات البدنية والوظيفية والخطوية كذلك اساليب دفاعية وهجومية وذلك يؤثر على الحالة المهارية للاعب كرة القدم الخماسي , كما ان التقدم الكبير في التكنولوجيا ساعد الكثير من المدربين والخبرة في هذا المجال التقدم في احتياج قدرات الفر مقدمة واهميه البحث وهدفت الدراسة 1- التعرف على الاداء المهاری للقدم الغير مميزة للاعبی كرة القدم الخماسي 2- التعرف على تأثير برنامج التدريب الفتری مرتفع الشدة على القدم الغير مميزة للاعبی كرة القدم الخماسي . وكانت اهم النتائج الاستنتاجات

- 1- برنامج التدريب الفتری عالي الشدة له التأثير الايجابي على المتغيرات المهارية للاعبی كرة القدم الخماسي .
- 2- تطوير المتغيرات المهارية (ركل الكرة لابعد مسافة – التنطيط بالكرة – الجري المتعرج بالكرة – دقة التصويب) .

التوصيات

- 1- استخدام برنامج التدريب الفتری للفئات العمرية المختلفة .
- 2- العمل لمثل هذه البرامج لرفع كفاءة الفرد المهارية .
- 3- تطوير مهارة الرجل الغير مميزة بالبرامج التدريبية .
- 4- تزويد مدربي كرة القدم الخماسي بالبرامج التدريبية .

المقدمة

تعتبر الرياضات في الوت الحاضر هي انعكاس على تقدم الدول ويحاول كل من المجتمعات الوصول الى القمة في الرياضات لمتعة المشاهدة اذ كانت هذه الرياضات فردية ام جماعية وكفاءة اصنافها .

ان رياضة كرة القدم تمتاز بطابعها الجماهيري فهي اكثر الرياضات شعبية في الثقافات الدولية حتى اصبحت لا تتطلب الى تحضيرات كبيرة لأجراء اي من المنافسات الدولية او المحلية بمساعدات اتحادات اخرى تابعة لهذه الرياضة وتوفير امكانياتها , كما انها لا تقتصر على جنس معين وانما هي تمارس من كلا الجنسين (ذكور – اناث)

في العصور الحديثة اصبحت كرة القدم الخماسي في اغلب الدول هي رياضة يومية الممارسة في الاحياء الشعبية لصغر ملعب كرة القدم الخماسي كذلك ميل جميع الفئات العمرية لهذه الرياضة حيث انها لا تحتاج الى مساحة كبيرة .

ان الاهتمام الكبير في البرامج التدريبية للاعب كرة القدم الخماسي في السنوات القديمة في السنوات الاخيرة واصبحت متزايدة لحاجة اللاعب الى القدرات البدنية والوظيفية والخطية كذلك اساليب دفاعية وهجومية وذلك يؤثر على الحالة المهارية للاعب كرة القدم الخماسي , كما ان التقدم الكبير في التكنولوجيا ساعد الكثير من المدربين والخبرة في هذا المجال التقدم في احتياج قدرات الفرد (كماش:65)

ان كرة القدم الخماسي تختلف عن كرة القدم السائدة وذلك لصغر ملعب كرة القدم الخماسي لذلك قدرات اللعب تختلف وانظمة الطاقة بين الرياضيين , ومن المعروف ان صغر ملعب كرة القدم الخماسي الا ان شدة الاداء في قدرات الفرد قد تصل الى 90% مع انعدام اوقات الراحة لفترات ليست بقليلة وذلك لسرعة الاداء داخل الملعب فيمكن القول ان القدرات البدنية والوظيفية والاداء المهاري للاعب كرة القدم الخماسي مترابطة باللاعب في زمن كبير ولا يمكن الاستغناء عن احدها للوصول الى مستو الانجاز.

ان علم التدريب اوجد الكثير من الاساليب والطرق التي تهدف جميعها لوصول اللاعب الى مستوى بدني او وظيفي متقدم بغض النظر عن طريق التدريب او اسلوبه كما ان استخدام التدريب الفكري عالي الشدة والتي تركز بشكلها الخاص على عناصر (السرعة – التحمل – الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم والتي يمكن من خلاله التأثير على الحالة البدنية والوظيفية كالجهاز التنفسي وامداد العضلات بالطاقة التي يحتاجها اللاعب لاداء المجهودات .

ويشير (شعلان 1997) يجب ان يجيد لاعب كرة القدم الخماسي جميع المهارات الفنية لكرة القدم بكفاءة عالية حيث ان اغلب المهارات تتطلب استخدام كلتا قدميه (يسرى – يمنى) من تصويب او تمرير او مراوغة وبالاخص في لعبة كرة القدم الخماسي لصغر الملعب وسرعة الاداء وقرب لاعبي الخصم . (شعلان : 23)

اهمية البحث

تکمن اهمية الدراسة فيما يلي :-

- 1- تعتبر من الدراسات النادرة في التعرف على الاداء المهاري للاعبی كرة القدم الخماسي للرجل الغير مميزة (الغير سائدة في اللعب) .
- 2- تعمل الدراسة على تنمية قدرة الفرد للقدم الغير مميزة (الغير سائدة في اللعب) .
- 3- العمل لمثل هذه الدراسات لتطویر القدم غير المميزة .

اهداف الدراسة

- 1- التعرف على الاداء المهاري للقدم الغير مميزة للاعبی كرة القدم الخماسي
- 2- التعرف على تأثير برنامج التدريب الفتری مرتفع الشدة على القدم الغير مميزة للاعبی كرة القدم الخماسي .

فروض الدراسة

- هنالك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في تأثير برنامج التدريب الفتری على الاداء المهاري للقدم غير المميزة للاعبی خماسي كرة القدم .

مجالات البحث

- 1- المجال البشري / لاعبي نادي الكوت خماسي كرة القدم .
- 2- المجال المكاني / قاعة الشهيد ميثم / الكوت .
- 3- المجال الزماني / 2024/11/12 – 2025/1/12

اجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة (تجريبية – ضابطة) لملائمة طبيعة البحث .

عينة الدراسة

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الكوت الرياضي والبالغ عددهم 20 لاعب كرة قدم خماسي , وتقسم العينة الى مجموعتين 10 لاعبين مجموعة تجريبية و 10 لاعبين مجموعة ضابطة بالإضافة الى ثلاث لاعبين تطبق عليهم الدراسة الاستطلاعية ليصبح العدد الكلي لعينة البحث 23 لاعب كرة قدم خماسي .

جدول (1) المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والقياس البعدي على متغيرات الدراسة لمستوى المهاري لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
دقة التصويب	هدف	الضابطة	0,912	0,81	231,-	0,921
		التجريبية	0,890	0,79		
الجري المتعرج بالكرة	زمن / ثانية	الضابطة	26,41	4,26	0,58	0,71
		التجريبية	27,35	3,98		
ركل الكرة لأبعد مسافة	متر	الضابطة	26,46	6,22	0,610	0,711
		التجريبية	27,51	6,86		
التنطيط بالكرة	عدد	الضابطة	9,31	1,12	1,03-	0,306
		التجريبية	8,52	1,17		

ت الجدولية = 2,14

يتضح من جدول رقم (1) انه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة حسب من بينه الجدول اعلاه حيث ان قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية .

جدول (2) المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لافراد عينة البحث التجريبية والضابطة (طول – وزن – عمر)

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر	الضابطة	21,12	0,716-	0,681-	0,566
	التجريبية	20,68	0,253	0,663-	0,571
الطول	الضابطة	1,68	0,738	0,168-	0,619
	التجريبية	1,70	0,641	0,169-	0,624
الوزن	الضابطة	62,47	6,512	0,801-	0,412
	التجريبية	65,63	7,001	0,799-	0,478

يتضح من جدول (2) الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في جميع متغيرات البحث بين مجموعة البحث (التجريبية والضابطة) في (العمر – الطول – الوزن) مما يدل على تكافؤ المجموعة .

ادوات الدراسة

اولا / البرنامج التاهيلي

بالرجوع الى المراجع العلمية والدراسات السابقة والمقابلة مع اصحاب الخبرة في مجال التدريب البدني لكرة القدم الخماسي تم عمل برنامج وبكافة تمارينه حيث كان زمن البرنامج (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا ويطبق على المجموعة التجريبية , اما افراد المجموعة الضابطة فيطبق عليهم البرنامج التقليدي وبنفس الزمن ونفس الوحدات التدريبية .

ثانيا / الاختبارات المهارية

- دقة التصويب
- الجري المتعرج بالكرة
- ركل الكرة لأبعد مسافة
- التنطيط بالكرة

ثالثا / (جدول 3) الادوات المساعدة في تطبيق البرنامج

الغرض	العدد	الأداة
لبداء الاختبار	4	صافرة
لأجراء الاختبارات للمجموعتين	2	ملعب كرة القدم الخماسي
لقياس الزمن	2	ساعة توقيت
لأجراء الجري المتعرج	10	اقماع بلاستيكية
لأجراء الاختبارات المهارية	10	كرات قدم
لأجراء دقة التصويب على المرمى	5	شريط لاصق
لقياس الوزن	1	ميزان طبي
لتفريغ نتائج القياس القبلي والبعدي	1	استمارة تفريغ البيانات
لقياس الطول	1	جهاز الرستاميتير

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل : البرنامج التدريبي الفكري مرتفع الشدة .
- المتغير التابع : الاداء المهاري للقدم الغير مميزة لاعبي كرة القدم الخماسي (قيد البحث) .

الدراسة الاستطلاعية

اجريت الدراسة على (3) لاعبين من خارج عينة البحث للاعبي كرة القدم الخماسي وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث اجريت بتاريخ 2024/11/12-2024/11/14 . وتم تطبيق الاختبارات المهارية عليها **وبهدف** :-

- 1- مدى ملائمة الاختبارات المهارية عليها .
- 2- تدريب الفريق المساعد لاداء الاختبارات .
- 3- معرفة المعوقات التي تواجه اللاعب .
- 4- تحديد الفترة الزمنية لأجراء الاختبارات .

تطبيق الدراسة**الاختبارات القبلیة**

قام الباحث باجراء الاختبار القبلي على عينة البحث (التجريبية – الضابطة) وذلك بعد اجراء الدراسة الاستطلاعية وتم الاختبار بتاريخ 2014/11/18 – 2024/11/16 .

تطبيق البرنامج

بعد الانتهاء من القياس القبلي تم تطبيق البرنامج التدريبي الفترتي مرتفع الشدة على عينة البحث التجريبية . تم تطبيق البرنامج التقليدي على عينة البحث الضابطة المعد من قبل المدرب وذلك بتاريخ 2024/11/19 – 2025/1/19.

الاختبارات البعدیة

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي الفترتي مرتفع الشدة على لاعبي كرة القدم الخماسي تم اجراء القياس البعدي وذلك بتاريخ 2025/1/21 – 2025/1/23 .

المعالجات الاحصائية

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- قيمت الفروق .
- النسبة المئوية للتغير .

جدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير للقياس البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
دقة التصويب	هدف	23,19	3,12	17,12	1,02	4,08	0,00	-27,19
الجري المتعرج بالكرة	زمن / ثانية	0,722	0,68	1,86	1,31	2,73	0,03	112,13
ركل الكرة لأبعد مسافة	متر	16,42	4,91	28,36	2,11	2,56	0,01	52,26
التنطيط بالكرة	عدد	8,53	2,41	21,47	19,52	2,93	0,02	341,26

ت الجدولية = 2,14

يتضح من جدول رقم (4) على انه توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى الدلالة 0,05 في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لافراد عينة المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي . ويبين الجدول ان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية ولجميع الاختبارات المهارية للاعبين خماسي كرة القدم .

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس (القبلي – البعدي) في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
دقة التصويب	هدف	0,71	0,36	1,89	0,83	2,21-	0,31	3,71%
الجري المتعرج بالكرة	زمن / ثانية	22,16	3,76	24,41	3,02	1,03-	0,21	1,13%
ركل الكرة لأبعد مسافة	متر	15,42	6,54	17,31	4,42	-1,84	0,24	2,27%
التنطيط بالكرة	عدد	8,31	1,36	10,13	3,42	-2,16	0,39	2,24%

ت الجدولية = 2,14

يتضح من جدول رقم (5) على انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي – البعدي) لافراد المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية حيث ان قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 .

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة (ن = 20)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية (ن=10)		الضابطة (ن=10)		قيمة ت	مستوى الدالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دقة التصويب	هدف	17,12	1,02	1,89	0,83	3,98	0,001
الجري المتعرج بالكرة	زمن / ثانية	1,86	1,31	24,41	3,02	2,54	0.03
ركل الكرة لأبعد مسافة	متر	28,36	2,11	17,31	4,42	2,96	0,00
التنطيط بالكرة	عدد	21,47	19,52	10,13	3,42	3,13	0,01

ت الجدولية = 2,21

نلاحظ من الجدول رقم 6 ان هنالك فروق واضحة بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية , وهذه النتائج هي من فاعلية برنامج الفترتي مرتفع الشدة على الاداء المهاري للقدم الغير مميزة للاعبين كرة القدم الخماسي .

مناقشة النتائج:

مناقشة الجدول (4)

اظهرت النتائج المتعلقة بالجدول (4) على انه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي – البعدي) لصالح القياس البعدي للاختبارات مهارية عند تطبيق برنامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة , حيث عمل البرنامج على التطوير الواضح بالجانب المهاري للاعبين كرة القدم الخماسي .

من خلال استعراض نتائج جدول (4) لكل من الاختبارات المهارية اوضحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي حيث كانت نسبة التغير لدقة التصويب (- 27,19) وللجري المتعرج (112,13) اما ركل الكرة لأبعد مسافة (42,26) وتنطيط الكرة (341,16) .

ويشير (مختار 1994) على ان استخدام التدريبات الفترية عالي الشدة يؤثر ايجابا على القدرات البدنية للاعبين بدنيا وانعكاس هذا التأثير على الاداء المهاري فهي علاقة طرديه فكلما كانت قدرات الفرد عالية كلما كان قدرات الفرد المهارية بمستوى عالي (مختار : 38) .

مناقشة جدول (5)

اظهرت النتائج الخاصة بالجدول رقم (5) على انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة بالاختبارات المهارية عند تطبيق برنامج تقليدي الخاص بالمدرّب على لاعبي كرة القدم الخماسي , وهذا ما اثبتته نتائج جدول (5) .

ويعزز الباحث عند استخدام برامج تقليدية لا يمكن من خلاله التأثير على مستوى الرياضي العام و الاداء المهاري بشكل خاص باعتبار التمرينات لا تكون موضوعة وفق اسس علمية وانما تمارين تقليدية.

مناقشة جدول (6)

من خلال عرض نتائج جدول (6) تبين ان هنالك فرق دال احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات الاساسية للبحث

في خلال استعراض جدول (6) تبين ان هنالك فرق في الاوساط الحسابية كذلك بنسبة التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث حصلت المجموعة التجريبية على نسبة اكبر من المجموعة الضابطة عند استخدام برنامج التدريب الفترية عالي الشدة للاعبين كرة القدم الخماسي .

ويعزز الباحث هذا التقدم هذا التقدم في التغير الى ان استخدام التدريبات الفترية عالية الشدة مع وسائل مساعدة والعمل على زيادة القدرات البدنية للاعب .

ویشیر (الوقاد 2003) على ان استخدام التمارين بأسلوب الفترى عالى الشدة يزيد اللاعب قدراته قد لا تكون ان التطور الا اذا استخدم مجاميع عضلية نائمة او عدم القدرة بالوصول اليها وتميئتها في تمارين اخرى. وبعد استخدام وسائل مساعدة مع صفات بدنية تعمل لهدف قد تكون غير ملاحظة من الكثير من اصحاب الخبرة او المدربين وهذا ما اثبتته جدول رقم (6). (الوقاد : 74)

الاستنتاجات

- 1- برنامج التدريب الفترى عالى الشدة له التأثير الايجابى على المتغيرات المهارية للاعبى كرة القدة الخماسى .
- 2- تطوير المتغيرات المهارية (ركل الكرة لابعد مسافة – التنطيط بالكرة – الجرى المتعرج بالكرة – دقة التصويب) .

التوصيات

- 1- استخدام برنامج التدريب الفترى للفئات العمرية المختلفة .
- 2- العمل لمثل هذه البرامج لرفع كفاءة الفرد المهارية .
- 3- تطوير مهارة الرجل الغير مميزة بالبرامج التدريبية .
- 4- تزويد مدربي كرة القدم الخماسى بالبرامج التدريبية .

المراجع

- 1- كماش , يوسف لازم (1999) : المهارات الاساسية في كرة القدم (تدريب – تعليم) , دار الخليج , عمان .
- 2- شعلان ابراهيم (2009) : كرة القدم للبراعم والاشبال (9-12 سنة) ط1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة)
- 3- مختار , حفنى (1994) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , دار الفكر العربى , القاهرة .
- 4- الوقاد , محمد رضا (2003) : التخطيط الحديث في كرة القدم , ط1, القاهرة , مصر .
- 5- ابراهيم , مفتى (1994) : الجديد في الاعداد المهارى الخططى للاعبى كرة القدم , دار الفكر العربى , القاهرة .
- 6- شحاتة , محمد بريقع , محمد (1995) : دليل القياسات الجسمية للاختبارات الاداء الحركى , منشأة المعارف , الاسكندرية

الاختبارات المهارية

اختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين القوائم

الهدف من الاختبار : الجرى السريع بالكرة - قياس الرشاقة بالكرة والتحكم بها .

الادوات : (10) قوائم , كرة قدم , ساعة ايقاف , توضع القوائم ال 10 في خط مستقيم بين كل حاجز واخر 2 م والمسافة بين القوائم الاول وخط البداية 2 م

عند انطلاق الصافرة يقوم المختبر بالجري بالجري بالكرة متعرجاً بين القوائم واجتياز القوائم والعودة لنقطة البداية .

التسجيل : يحسب للاعب الزمن لا قرب ثانية من لحظة اعطاء الاشارة للانطلاق حتى العودة الى نفس النقطة (ابراهيم : 87)

اختبار ركل الكرة لمسافة بالقدم الغير مميزة

الهدف من الاختبار : قياس مهارة ركل الكرة لابعد مسافة .

الادوات : ملعب كرة قدم – شريط قياس .

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف الكرة ويقوم بركلها بالقدم غير المميزة لأبعد مسافة .

التسجيل : قياس مسافة ملامسة الكرة بالأرض . (شحاتة , بريقع : 64)

اختبار تنطيط الكرة

الهدف من الاختبار : قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرة التحكم بها .

طريقة الاداء : يقف اللاعب في مركز منتصف الدائرة , يقوم بتنطيط الكره بالقدم غير المميزة داخل الدائرة .

التسجيل : عدد مرات تنطيط الكرة حتى ملامستها الارض . (ابراهيم : 89)

اختبار التصويب على المرمى

الهدف من الاختبار : دقة التصويب على المرمى .

الادوات : ملعب كرة قدم خماسي , وضع علامة على مسافة 7 متر على خط مستقيم , خمس كرات .

طريقة الاداء : يقوم اللاعب بركل الكرة على الاقسام الخمسة بالمرمى .

التسجيل : تعطي درة لكل تصويب صحيح , ولا تحسب اذا خرج خارج نطاق المحدد . (ابراهيم: 83)