

تأثير تمارين مشابهة للعب في تطوير تحمل القوة وعلاقتها بالتهديف للاعبين كرة القدم الشاطئية □

أ.م.د. رعد حسين حمزة □ □ محمد هاشم سادة □

□

٢٠١٦م

١٤٣٧هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تتجلى أهمية البحث في استخدام التمارين المشابهة للعب لتطوير تحمل القوة والتعرف على علاقتها بالتهديف بكرة القدم الشاطئية، وذلك للسعي من اجل تطوير لعبة كرة القدم الشاطئية وايصالها الى مراحل متقدمة وكذلك من اجل وضع الحلول المناسبة لها وفق الأسس العلمية. ومن خلال ممارسة الباحث لهذه اللعبة ومتابعته واطلاعه على مستوى الدوري العراقي لكرة القدم الشاطئية والمنتخب الوطني وجد أن العمر التدريبي للاعبين كرة القدم الشاطئية يكاد يكون قليل جدا بسبب حداثة اللعبة، وكذلك بسبب أرضية الملعب الرملية الصعبة وطبيعة الاحتكاك ولصغر ساحة الملعب لذا فأنها تحتاج الى بعض القدرات البدنية الخاصة وتأتي في مقدمة هذه القدرات تحمل القوة ، لذلك يتطلب من اللاعبين جهداً مضاعفاً في تطوير قابلياتهم البدنية والمهارية من اجل الوصول الى المستويات العليا، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام تمارين مشابهة للعب ودراسة تأثيرها في تطوير تحمل القوة وعلاقتها بالتهديف للاعبين كرة القدم الشاطئية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وفق تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية والبالغ عددهم (١٢) لاعب وتم استبعاد لاعبين اثنين كعينة استطلاعية للبحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ايضاً وعددهم (١٠) لاعبين وبنسبة (٨٣.٣ %) من مجتمع البحث ، يمثلون المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية والتي تم تنفيذ عليها التمارين المشابهة للعب في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية ، ومن خلال النتائج تبين ان:

- التمارين المشابهة للعب تعمل على تطوير صفة تحمل القوة للاعبين كرة القدم الشاطئية.
 - التمارين المشابهة للعب تعمل على تطوير مهارة التهديف للاعبين كرة القدم الشاطئية.
- وكانت اهم التوصيات:

- التأكيد على استخدام التمارين المشابهة للعب لتطوير تحمل القوة.
- إجراء بحوث ودراسات باستخدام التمارين المشابهة للعب على لعبة كرة القدم للساحات المكشوفة والخماسي.

Abstract.

The Effect of Game-Like Exercises on the Development of Strength Endurance and its Relationship with Shooting among Beach Soccer Players

As one of the team sports with changing motor performance, beach soccer needs special physical qualities due to the (small playing court, short time match, sandy ground, and the few number of players). Players should have a high level of these qualities as well as some basic skills needed in tactical performance in matches. Hence is the importance of the study in using game-like exercises to develop strength endurance and finding out its relationship with shooting in beach soccer. The researcher as a beach soccer player in the Iraqi national team has diagnosed the weaknesses of the Iraqi players throughout beach soccer tournament and suggested to develop some special physical abilities; strength endurance comes in forefront. The experimental method has been selected according to one group design with pre and posttests. The population of the study has been purposively chosen from the national team of beach soccer totaling (12) players. Two players were excluded and (10) players purposively selected to be the subject of the study rating 83.3% of the population; all submitted to the game –like exercises. Conclusions have showed that both of strength endurance and shooting skill have been developed among beach soccer players. The researcher accordingly has recommended conducting more research and studies using game-like exercises on soccer and futsal.

١ - المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

١-١ المقدمة اهمية البحث:

تعد كرة القدم الشاطئية من الالعاب الرياضية الحديثة والتي كانت تمارس على سبيل الهواية في بدايتها بمختلف ارجاء العالم لسنوات عديدة وبعده اشكال واستمرت هذه اللعبة بدون وضع قوانين خاصة بها الى سنة ١٩٩٢ عندما نظمت اول بطولة في مدينة لوس انجلوس الامريكية ثم ازداد الأقبال على هذه اللعبة بعد نجاح الدورة الافتتاحية وأصبحت محط اهتمام العديد من المتتبعين وباتت تتميز بشعبية كبيرة في جميع انحاء العالم في السنوات الاخيرة.

ان كرة القدم الشاطئية من الالعاب الجماعية ذات الاداء الحركي المتغير التي تحتاج الى مجموعة من الصفات البدنية الخاصة نتيجة ل (صغر ساحة الملعب وقصر وقت المباراة وطبيعة ارضية الملعب الرملية وعدد اللاعبين القليل) والتي تحتاج الى امتلاك اللاعب مستوى عال منها فضلاً عن المهارات الأساسية التي تعزز بالأداء الخططي في المباريات، إذ ان فعالية الاداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على اداء حركات سريعة مصحوبة بالقوة لأجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية فالواجبات الدفاعية التي تنفذ من قبل اللاعب خلال المباراة تتطلب منه قدرات بدنية عالية لمنافسة ومراقبة كل التحركات التي يؤديها المنافس مع سرعة عالية في الانتقال من الدفاع الى الهجوم الذي يتخلله اداء حركات الانطلاق السريعة والقفز وركل الكرة ومن ثم العودة السريعة للمناطق الدفاعية في حالة فشل الهجوم

وللتصدي للهجوم المقابل من قبل المنافس مما يتطلب ان يكون الاداء يتصف بالسرعة والقوة ، اذ تعد تحمل القوة من العناصر البدنية الاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعبي كرة القدم الشاطئية ، فيتطلب من اللاعبين ان يؤدوا بالهجوم السريع لاستغلال الفرصة للتهديف وركل الكرة بقوة لصعوبة انزلاق الكرة على الارض قبل رجوع الفريق المنافس ولهذا فأن اهتمام المدربين ينصب بتدريب هذه الصفة وتطوير المستوى البدني للاعبين.

وتعد التمارين الخاصة بكل لعبة هي المقياس الحقيقي لكفاءة اللاعبين ، وان بناء فريق يضم خمسة لاعبين متماسكين ومتكاملين ويتمتع بإيقاع سريع ومنظم يتطلب التخطيط الجيد وبرمجة التدريب وفق متطلبات يحتاجها اعضاء الفريق الواحد ، وهذا يعني ان الخطوة التالية هي جعل اللاعب ذو مستوى ممتاز. وهذا يعتمد على دور المدرب في تخطيط التدريب بما ينسجم ومتطلبات وقابليات اللاعبين (المهارية والخطئية والعقلية والبدنية) وبالتالي سوف يصل اللاعبون تدريجيا الى اعلى مستويات العمل وفق متطلبات الاداء في مواقف اللعب المختلفة اذ ان المدرب يوجه واللاعب يرفع مستوى ادائه عندما يستجيب لخطط اللعب الاساسية وان التخطيط يفرض على المدرب ان يكون ملماً بفن كرة القدم حيث اكد خبراء الاتحاد الاسيوي انه على المدرب ان يكون مطلعاً جيداً في سياسة كرة القدم التكتيك والتكتيك والدقة والنظرية والتدريب (١٥:٥) من اجل الحصول على نتائج مرضية للفريق وعليه ان يضع تمارين مشابهة للعب تشمل اشكال اللعب الجماعي وعملية الهجوم والدفاع، وتعد التمارين المشابهة للعب ذات اهمية كبيرة في تطوير مهارات كرة القدم الشاطئية وحيث تؤدي هذه التمارين على شكل العاب هي اشبه ما يحدث في ظروف المباراة ولكن هذه التمارين ليست بدون هدف وانما يضعها المدرب لتحقيق هدف من الأهداف ومنها (البدني والمهاري والخطئي والنفسي والذهني).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام هذه التمارين المشابهة للعب لتطوير تحمل القوة والتعرف على علاقتها بالتهديف بكره القدم الشاطئية، وذلك للسعي من اجل تطوير لعبة كرة القدم الشاطئية وايصالها الى مراحل متقدمة وكذلك من اجل وضع الحلول المناسبة لها وفق الأسس العلمية.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال ممارسة الباحث لهذه اللعبة وفي ضوء المتابعة لمستوى الأداء لهذه اللعبة في العراق، لاحظ ان كرة القدم الشاطئية تحتاج الى بعض القدرات البدنية الخاصة وتأتي في مقدمة هذه القدرات تحمل القوة بسبب أرضية الملعب الرملية الصعبة التي تتطلب جهداً عالياً من اللاعبين وطبيعة الأحتكاك ولصغر ساحة الملعب وكذلك أن العمر التدريبي للاعبي كرة القدم الشاطئية يكاد يكون قليل جدا بسبب حداثة اللعبة في العالم وحدثتها في العراق ، لذلك يتطلب من اللاعبين جهداً مضاعفاً في تطوير قابلياتهم البدنية والمهارية من اجل الوصول الى المستويات العليا، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام تمارين مشابهة للعب ودراسة تأثيرها في تطوير تحمل القوة وعلاقتها بالتهديف للاعبي كرة القدم الشاطئية.

٣-١ أهداف البحث:

- اعداد تمارينات مشابهة للعب لتطوير تحمل القوة للاعبين كرة القدم الشاطئية.
- التعرف على تأثير التمارينات المشابهة للعب في تطوير تحمل القوة للاعبين كرة القدم الشاطئية.
- التعرف على العلاقة بين تحمل القوة والتهديف للاعبين كرة القدم الشاطئية.

٤-١ فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لتحمل لقوة للاعبين كرة القدم الشاطئية.
- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تحمل القوة والتهديف للاعبين كرة القدم الشاطئية.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة القدم الشاطئية والبالغ عددهم (١٠) لاعبين.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٦/٣/٧ ولغاية ٢٠١٦/٥/١١.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب كرة القدم الشاطئية في ابو نواس.

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ التدريب الرياضي:

نقصد به بصورة عامة هو تحضير الرياضيين للوصول الى اعلى مستوى ممكن ويستعمل هذا الاصطلاح الآن بمفهومه الشامل ويرى (ماتيف) هذا الاصطلاح بمفهومه يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمارينات الجسمية وذلك عن طريق الجهد (١٥:١٨).

ويعرف (مفتي أبراهيم ٢٠٠١) التدريب على انه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف الى تنشئه وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق اعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (١٥:١٧)

٢-١-٢ التمارينات المشابهة للعب:

للتمارينات المشابهة للعب أهمية كبيرة في ممارسة كرة القدم وحيث تؤدي هذه التمارين على شكل ألعاب هي أشبه ما يحدث في ظروف المباراة ولكن هذه التمارين ليست بدون هدف وإنما يضعها المدرب لتحقيق هدف من الاهداف ومنها (الهدف البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني والعقلي) (١٥:٣).

ويذكر السيدان (ثامر محسن وواثق ناجي) على المدرب مراعاة الأسس الآتية عند اعطاء هذه التمرينات او الالعب بالنسبة للاعبين (١٥:٤):

١. ان يتوفر فيها الجانب التشويقي.
٢. ان لا تكون صعبة الفهم والإدراك وألا تحتاج الى شرح طويل.
٣. ان تكون منسجمة مع القابليات البدنية والذهنية للاعبين.
٤. ان يفضل استخدام الكرات والأدوات.
٥. ان تتوفر فيها المنافسة الفردية أو الفرقية.

ان التمرينات المشابهة للعب هي تلك التمرينات التي تتنافس فيها مجموعتان صغيرتان من اجل الحصول على الكرة والاحتفاظ بها أو تحقيق هدف معين سواء بوجود المرميين او بدونهما أي أشبه بما يحدث في المباراة ويمكن بواسطتها رسم الحركات المطلوبة من اللاعبين في الحالات المختلفة ، ومن هذه التمرينات (١٥:٣):

(١ ضد ١) ، (١ ضد ٢) ، (١ ضد ٣) ، (٢ ضد ٢) ، (٢ ضد ٣) ، (٢ ضد ٤) ، (٣ ضد ٣) ، (٣ ضد ٤) ، (٤ ضد ٤) .

وتعد هذه التمرينات من اهم التمرينات التطويرية بكرة القدم للأسباب الآتية (١٥:١٢):

١. إنها مشابهة للعب الحقيقي.
٢. تعتبر صالحة ومناسبة لمختلف الأعمار.
٣. إنها تستطيع تطوير كافة عناصر اللعبة لان التمرين والحركة المستمرة يعملان على تطوير المهارات الأساسية للاعب من وضع الحركة.
٤. يمكن من خلالها إشغال كافة لاعبي الفريق.
٥. على الرغم من ان هذه التمرينات لا تطبق بوجود المرمى والتهديف ولكن ذلك لا يمنع من قيامنا بوضع المرميين أو اهداف صغيرة للعب والتهديف بشكل طبيعي.
٦. لا تحتاج الى اجهزة اضافية وكذلك يمكن تطبيقها في اي مكان متوفر للعبة.
٧. هي من التمرينات المهمة التي تنمي المبادئ المهمة بكرة القدم.
٨. هي من التمرينات المهمة التي تطور حالتها الدفاع والهجوم عند اللاعب في وقت واحد.

وتعرف هذه التمرينات ايضاً بأنها تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة اذ يستخدم المدرب تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة (١٥:٧).

٢-١-٣ تحمل القوة:

إن تحمل القوة من الصفات البدنية المركبة التي تتكون من صفتين هما التحمل والقوة، إذ تؤدي هذه الصفة تأثيراً إيجابياً وبارزاً في مستوى بعض الفعاليات الرياضية ومنها كرة القدم، وهذا النوع من القوة يبين قدرة العضلات للعمل ضد مقاومة متوسطة أو عالية لمدة طويلة نسبياً، وأنها تعبر عن قدرة الأجهزة الوظيفية على مقاومة التعب في أثناء الجهد المتواصل والاستمرار على إنتاج القوة لأطول فترة ممكنة في السباق والمنافسة، فهي تعني القدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لمدة طويلة (١٦:١٥)، كما عرفها كمال جميل الربضي أنها هي الاحتفاظ بالتوتر العضلي لمدد زمنية طويلة (١٤:١٥)، وأن تحمل القوة من القدرات البدنية المهمة التي تحتاجها أغلب الألعاب والفعاليات التي تعتمد على تكرار استخدام القوة إذ إن هذه القدرة المكونة من التحمل والقوة تظهر في كل لعبة بشكل يتناسب مع متطلبات الأداء لتلك اللعبة، وأن كرة القدم الشاطئية هي واحدة من هذه الألعاب التي يحتاج لاعبيها صفة تحمل القوة بسبب طبيعة الأرض الرملية وصعوبة التحرك فيها وخصوصاً عند حيازة الكرة تفرض على اللاعب أداء القوة بصورة متكررة ولأكثر من مرة، نظراً لأن المقاومات التي يتعين على اللاعب التغلب عليها مختلفة ولأن مدة استمرار المنافسات متفاوتة إلى حد كبير وفضلاً عن أن الحركات التي يتم أداؤها بدرجات سرعة مختلفة وبمقدار راحة مختلفة، لذلك اختلف تقسيم تحمل القوة تبعاً لـ:

١. الشدة:

- مقدار القوة المبذولة.
- سرعة استخدام القوة.

٢. الحجم:

- معدل تردد أداء الحركات.
- المدة التي يستغرقها العمل العضلي لتحمل القوة.

ومن فوائد تدريب تحمل القوة (٣:١٥):

١. إن تدريب تحمل القوة يساعد على تكوين جسماني أفضل.
٢. يمكن أن يعطي للجسم وقاية من الإصابات.
٣. يسمح للاعب أن يكون مادة مقاومة أكثر ويزيد القوة والطاقة الضرورية.
٤. إن تدريب تحمل القوة يعطي اللاعب إمكانية الأداء بصورة أقوى.

٢-١-٤ كرة القدم الشاطئية:

كانت تمارس لعبة كرة القدم الشاطئية في بدايتها على سبيل الهواية في مختلف ارجاء العالم لسنوات عدة وبأشكال متنوعة ولم يتم وضع الاسس القانونية للعبة وسن قواعدها الا في سنة ١٩٩٢ عندما نظمت اول بطولة في مدينة لوس انجلوس الامريكية وفي الصيف الموالي استضافت شواطئ ميامي اول بطولة احترافية عالمية بمشاركة فرق من الولايات المتحدة الامريكية والبرازيل والارجنتين وايطاليا وهو ما وصف فيما بعد بالحدث التاريخي في سجل هذه الرياضة وشهدت سنة ١٩٩٤ اول تغطية تلفزيونية لمباريات كرة القدم الشاطئية مباشرة على ملاعب (كوبا كابانا) في ريودي جانيرو وهو ما اتاح الفرصة امام ثاني اكبر المدن البرازيلية لاستضافة اول بطولة للعالم في هذه الرياضة سنة ١٩٩٥ وان كانت بلاد السامبا قد دخلت التاريخ بكونها اول بلد يستضيف مونديال الرمال فان نجوم السامبا لم يفوتوا الفرصة على ارضهم وامام جماهيرهم ليصبحوا اول فريق يتوج باللقب العالمي. ولم تصيح كرة القدم الشاطئية عضوا في الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) الا في سنة (٢٠٠٥) اذ نظم اول مونديال على ملاعب (كوبا كابانا) في ريودي جانيرو وامام استغراب الجميع باتت فرنسا اول بلد يحرز لقب كاس العالم بكرة القدم الشاطئية بتغلبها على البرتغال في المباراة النهائية بينما سقط المرشح الاكبر المنتخب البرازيلي في مرحلة نصف النهائي (١٥:٦).

اما بالنسبة لكرة القدم الشاطئية في العراق فقد تأسست لجنة كرة القدم الشاطئية بتاريخ ٢٤ / ٤ / ٢٠١٠ وقد دخلت اول كرة قدم شاطئية بتاريخ ٥ / ٥ / ٢٠١٠ حيث قام الاتحاد الدولي الفيفا بإرسال مجموعة كرات الى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ، وبدأ اول دوري عراقي للكرة الشاطئية بتاريخ ٨/١١/٢٠١٠.

٢-١-٥ الهدف:

يمكن عد مهارات التهديف بكرة القدم من المهارات المهمة اذ عن طريقها تحسم نتائج المباريات، ويعد التهديف المرحلة النهائية التي يحاول الفريق الوصول اليها من خلال تنقل الكرة فيما بينهم لإيصالها الى اللاعب المهاجم الذي يكون في افضل موقع للتهديف، وان الفريق الذي يجيد لاعبه التهديف يؤثر تأثيرا كبيرا في الفريق الخصم اذ ان اجادة اللاعبين للتهديف يجعل الفريق الخصم يخشى وصول اي كرة قرب مرماه، وهذا يؤدي الى ارباكهم، ان نتيجة المباراة تتوقف على التهديف الذي يعد الخطوة الأخيرة في سلسلة من الفعاليات، ويعرف (سامي الصفار وآخرون) التهديف بأنه هو الخطوة الاخيرة في سلسلة الفعاليات انتهت بضرية التهديف (٨:١٥)، في حين عرفه (عبد القادر زينل) هو القرار الأخير لحالة الفوز في جميع انحاء العالم وفرقها المتقدمة، وان نتيجة المباراة تتوقف على التهديف الناجح اذ يعد الفريق الذي يحرز اكبر عدد من الإصابات خلال المباراة فائزا (١٥:١٠).

٢-٢ الدراسات المشابهة:

١-٢-٢ دراسة باسم جبار منصور القيسي (٢٠١٣)

(تأثير تمارين مشابهة للعب في تطوير حيافة الكرة وعلاقتها بمستوى الاداء الخططي للاعبي الشباب بكرة القدم) هدفت الدراسة الى إعداد تمارين مشابهة للعب في تطوير حيافة الكرة للاعبي الشباب بكرة القدم، والتعرف على تأثيرها في تطوير حيافة الكرة للاعبي الشباب بكرة القدم والتعرف على علاقة التمارين المشابهة للعب بمستوى الاداء الخططي للاعبي الشباب بكرة القدم، ومن اجل تحقيق هذه الاهداف اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، وذلك باعتماد تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي، اذ تم اختيار (١٤) لاعب كعينة للبحث يمثلون شباب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. حيث توصل الباحث الى نتائج البحث والتي من اهمها:

- للتمارين المشابهة للعب تأثير ايجابي في تطوير حيافة الكرة والأداء الخططي للاعبي الشباب بكرة القدم لنادي ديالى الرياضي.
- للتمارين المشابهة للعب الأثر البالغ في تحقيق روح الانسجام وروح التعاون والمثابرة في أداء التمارين.

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وفق تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة الدراسة.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية والبالغ عددهم (١٢) لاعب وتم استبعاد لاعبين اثنين كعينة استطلاعية للبحث لعدم التزامهم بالتدريبات ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ايضاً وعددهم (١٠) لاعبين وبنسبة (٨٣.٣ %) من مجتمع البحث ، يمثلون المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية والتي تم تنفيذ عليها التمارين المشابهة للعب في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الملاحظة والتجريب، فريق العمل المساعد^(١).

٢-٣-٣ الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

ملعب كرة قدم شاطئية، شريط قياس، كرات قدم شاطئية، صافرة، حبال، شواخص عدد ١٢، ساعة توقيت الكترونية، اعلام، ائقال، اهداف صغيرة، سلم تدريب عدد ٢، موانع صغيرة بلاستيكية بارتفاعين (٣٠ - ٤٠ سم) عدد (٥)، حلقات تدريبية بقطر ٤٠ سم عدد (٦).

٤-٣ الاختبارات المستخدمة:

١-٤-٣ اختبار تحمل القوة:

- اسم الاختبار: الوثب العريض بالرجلين لأطول مسافة بصورة متكررة لمدة دقيقة واحدة (١٣:١٥).
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم شاطئية، ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس.
- طريقة الأداء: يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً كما يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج، يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين امام اسفل مع ثني الركبتين نصف وميل الجذع للأمام قليلاً ومن هذا الوضع تتمرجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين وامتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماما والى ابعد مسافة ممكنه، ويكرر الاداء لغاية نهاية الوقت المحدد.
- التسجيل: يتم احتساب المسافة المقطوعة في الدقيقة، والقياس بالسنتمتر.

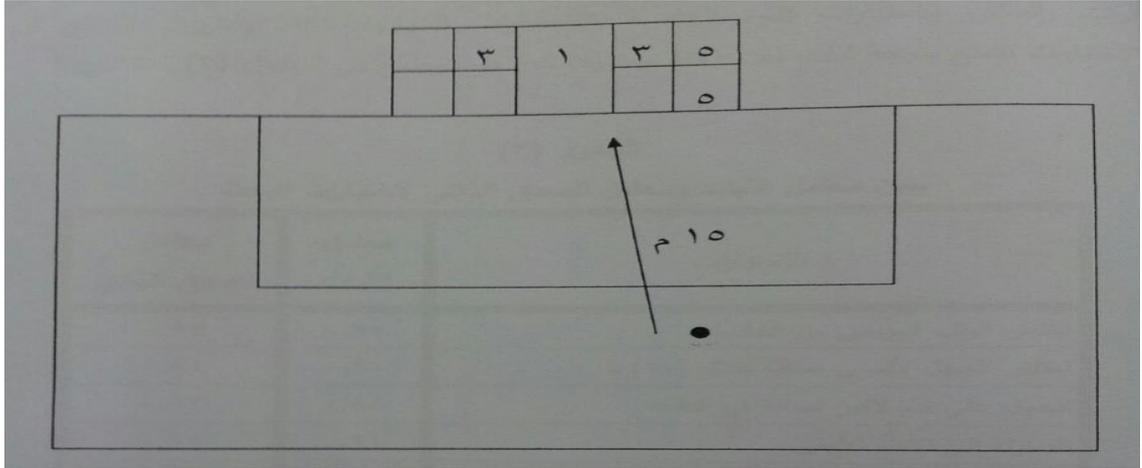
٢-٤-٣ اختبار التهديف:

- اسم الاختبار: اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من بعد (١٥) متراً المعدل (١٥:٢).
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم شاطئية، شريط قياس، كرة قدم شاطئية، هدف مقسم بواسطة حبال الى (٩) اقسام، شاخص.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد (١٥) متراً من الهدف وعند اعطاء الاشارة يقوم بالتهديف على المرمى.

(*) اسماء فريق العمل المساعد.

* صفاء غازي:- طالب ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
* احمد كاظم:- طالب ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.

- التسجيل: يعطى للاعب (٣) محاولات حيث يتم تسجيل النقاط حسب الموقع ، كما في الشكل الاتي:



٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات التي تقابله اثناء العمل لتفاديها مستقبلاً، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات في يوم الجمعة الموافق ٢٠١٦/٣/٤ وعلى ملعب كرة القدم الشاطئية في ابو نؤاس على عينة الاستطلاع البالغة لاعبين اثنين وكان الهدف من هذه التجربة:

١. معرفة الصعوبات التي ستواجهه الباحث والعمل على تفاديها.
٢. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
٣. معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة.
٤. معرفة قدرة الفريق المساعد على معرفة وتحديد الاختبارات.
٥. التأكد من صلاحية الاختبارات على العينة المستهدفة.

٦-٣ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة وهي اختبار تحمل القوة واختبار التهديف ومن ثم تطبيق المنهج على العينة لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات اسبوعية حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية الكلية 24 وحدة حيث اشرف الباحث على المنهج بمساعدة فريق العمل المساعد ، وراعى الباحث مبدأ التموج في الحمل التدريبي وكانت النسبة (٢ : ١) في زيادة الشدة التدريبية ، واجرئ الباحث اختبار لقياس النبض الأقصى من خلال ركض (١٠٠) متر خلال (١٠) ثانية لمعرفة متوسط النبض الأقصى للعينة، وتم تحديد الشدة فيما يتعلق بالتمرينات عن طريق النبض القصوي.

- يطرح العمر من (٢٢٠)
- الناتج هو النبض القصوي.
- الناتج يضرب (بالنسبة المئوية مقسوماً على ١٠٠).

مثلاً: اذا كان اللاعب عمره (٢٠) سنة المطلوب ايجاد الشدة بنسبة (٦٠%) للتدريب.

$$220 - 20 = 200 \text{ ض/د النبض القصوي}$$

$200 \times (60\% / 100) = 120$ ض/د النبض المطلوب التدريب عليه بشدة ٦٠% ، واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة في تطبيق التمرينات، بعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية وتحت نفس ظروف الاختبارات القبلية.

٧-٣ الوسائل الاحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها.

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- الارتباط البسيط بيرسون
- اختبار t-test للعينات المترابطة.

٤ - المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغير تحمل القوة والتهديف.

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	س	و	\pm ع	معامل الالتواء
تحمل القوة	ثا	٨٧.٠٧	٨٥.٥	١٠.٠٠	- ٠.٤٩٢
التهديف	درجة	١٠.٠٠	١٠.٠٠	٣.٠٣	٠.٠٩٠

يتبين من الجدول (١) الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء، حيث بلغ الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة (٨٧.٠٧)، والوسيط (٨٥.٥) والانحراف المعياري (١٠.٠٠) ومعامل الالتواء له (- ٠.٤٩٢)، وكان معدل الوسط الحسابي للتهديف (١٠.٠٠)، والوسيط (١٠.٠٠) والانحراف المعياري (٣.٠٣) ومعامل الالتواء (٠.٠٩٠).

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لتحمل القوة ومناقشتها:

جدول (٢)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الاختبارات

ت	الاختبار	قبلي س	بعدي س	ف	ف هـ	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية

* كل قيمة احتمالية اقل من (٠.٠٥) تعني ان هناك دلالة احصائية

إذ تبين النتائج في الجدول (٢) إن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار التحمل كان (٨١.١٩) وبلغ في القياس البعدي (٨٧.٠٧)، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٤.٨٨) بانحراف معياري (٣.٢٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٧٤) وبلغت القيمة الاحتمالية (٠.٠٠١) وهي اقل من وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

من خلال نتائج الجدول (٢) تبين أن هناك فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في صفة تحمل القوة ويعزو الباحث سبب ذلك الى تأثير التمرينات المشابهة للعب المعدة من قبل الباحث والمشرف والتي كانت لها تأثير في تطويرها، حيث طبقت هذه التمرينات بأساليب حديثة ومتطورة ووسائل متعددة أدت الى تطوير قابليات اللاعبين المتعلقة بتحمل القوة، وهذه التمارين قد تكون غير مستخدمة في المنهاج التدريبية السابقة، ويذكر (محمد صبحي حسانين: ١٩٩٥) "انه يجب أن يتميز العمل بتحمل القوة بالقدرة على التكرار لأكبر عدد ممكن كذلك المحافظة على مستوى الأداء خلال استمرار المباراة أو المنافسة، ويقع على الجهاز العصبي العبء الأكبر من القوة (١٥:١٩).

ولابد من الإشارة ان أغلب الواجبات الحركية للاعب كرة القدم الشاطئية تتدرج ضمن متطلبات تحمل القوة التي يحتاجها اللاعب لتدريبها كالتصدي للمنافس ومقاومة كتلة الجسم ومقاومة الأرض الرملية وكذلك التحركات الهجومية والدفاعية، وعليه فأن تدريب تحمل القوة في لعبة كرة القدم الشاطئية يجب أن يكون في ضوء ما تتطلبه اللعبة خلال المنافسة.

٣-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للتهديف ومناقشتها:

جدول (٣)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الاختبارات

ت	الاختبار	قبلي س	بعدي س	ف	ف هـ	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية

* كل قيمة احتمالية اقل من (٠.٠٥) تعني ان هناك دلالة احصائية

اذ يبين الجدول (٣) ان قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار التهديف كان (٥.٦٠) وبلغ في القياس البعدي (١٠.٠٠)، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٤.٥٠) بانحراف معياري (٢.٥٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٤٩) وبلغت القيمة الاحتمالية (٠.٠٠٠) وهي اقل من وبمستوى دلالة (٠.٠٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

يتضح لنا من الجدولين (٣) أن هناك تطوراً ذا دلالة معنوية لمهارة التهديف لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك التطور إلى أن بناء التمرينات المشابهة للعب المعدة من قبله قد ارتكز على أسلوب علمي تناسب مع مستوى أفراد عينة البحث.

إذ تم الاعتماد على مبادئ علم التدريب في تشكيل الوحدات التدريبية المستخدمة والمتضمنة التمرينات المشابهة للعب والتي ادت الى تطور المستوى من جراء ما حصل للاعبين من تكيف عن طريق استخدام التمرينات وهذا ما حققه الباحث عن طريق استخدام التقنين للتمرين لا سيما بواسطة التحكم بالشدة التدريبية.

فضلاً عن أن التمرينات كانت مشابهة لمواقف وحالات اللعب وهذا ادى الى تطور اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم اداء المهارات بدون اخطاء، اذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة امكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو افضل (١٥:١).

وأن تنمية متطلبات القوة الخاصة ستجعل اللاعب أقدر على التعامل مع فعاليات ومتطلبات لعبته كلاعب كرة قدم، ومن الضروري جداً أن يتمتع ويتدرب على كل تلك العناصر كي يكون قادراً على تأدية مباراة كرة القدم (١٥:١١).

٤-٤ عرض نتائج اختبارات تحمل القوة وعلاقتها بالتهديف في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٤)

يبين قيمة (ر) المحسوبة والقيمة الاحتمالية ودلالة الفروق لاختبار تحمل القوة والتهديف في الاختبارات البعدية

المتغيرات	س	ع±	(ر) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
تحمل القوة	٨٧.٠٧	١٠.٠٠	٠.٦٧٣	٠.٠١٦	دال
التهديف	١٠.٠٠	٣.٠٣			

اذ يبين الجدول (٤) ان قيمة الوسط الحسابي لتحمل القوة بلغ في الاختبار البعدي (٨٧.٠٧) وبانحراف معياري قدره (١٠.٠٠) في حين بلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار البعدي (١٠.٠٠) وبانحراف معياري

(٣.٠٣)، وقيمة (ر) المحسوبة (٠.٦٧٣) وبلغت القيمة الاحتمالية (٠.٠١٦) وهي اقل من مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تحمل القوة والتهديف في الاختبارات البعدية.

يرى الباحث النتائج المعنوية التي ظهرت في علاقة تحمل القوة بالتهديف الى طبيعة التمرينات التي استخدمها الباحث والتي من خلالها ازداد اللاعبين بمؤهلات بدنية ومهارية مما تسبب في الاستمرار بتحسين أدائهم بصورة جيدة.

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات المشابهة للعب والتي أدخلت في المنهج التدريبي للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم الشاطئية والتي ساعدت على تطور عامل مهم من عوامل نجاح المباريات ألا وهو الإمكانات البدنية والمهارية لدى اللاعبين والتي ستلعب دورا مهما في حسم نتيجة المباراة، كما أن التطور الحاصل في الصفات البدنية له اثر واضح في تطور مستوى اللاعبين في أداء المهارات عن طريق اختيار التدريب على تمرينات خاصة تناسب طبيعة العينة، اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات (١٥:٥).

ويرى الباحث ان هذا التطور الحاصل نتيجة عملية التواصل بين اللاعبين والاتصال والترابط بين التمرينات المشابهة للعب ونتيجة لاندفاعهم لمثل هكذا تمرينات ، التواصل والاتصال بين اعضاء الفريق يعتبر امرا مهما وضروريا لفريق يلعب كرة قدم بشكل متقدم، لاعبوا الفرق المحترفة وذات الخبرة يتحدثون دائما فيما بينهم اثناء سير اللعب (١٥:١٥).

٥ - المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

- على وفق ما توصلت اليه الدراسة من نتائج فقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية:
- التمرينات المشابهة للعب تعمل على تطوير صفة تحمل القوة للاعبين كرة القدم الشاطئية.
 - التمرينات المشابهة للعب تعمل على تطوير مهارة التهديف للاعبين كرة القدم الشاطئية.
 - هناك علاقة بين صفة تحمل القوة ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الشاطئية.
 - ان التمرينات المشابهة للعب تعمل على خلق الأثارة والتشويق وعدم الملل لدى اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية.

٢-٥ التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:
- التأكيد على استخدام التمرينات المشابهة للعب لتطوير تحمل القوة.
- إجراء بحوث ودراسات باستخدام التمرينات المشابهة للعب على لعبة كرة القدم للساحات المكشوفة والخماسي .
- تطبيق هذه التمرينات على جميع فئات المنتخبات الوطنية بكرة القدم الشاطئية.
- الاستفادة من هذه الدراسة وجعلها ضمن مناهج التدريب في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم / لجنة كرة القدم الشاطئية.

المصادر.

١. اسامة كامل راتب؛ الأعداد النفسي لتدريب الناشئين. ط١. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
٢. أميم سلمان مهدي؛ تأثير تدريبات البالستي في تطوير القوة الخاصة وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم الشاطئية للنساء: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠١٤)
٣. ثامر محسن وموفق مجيد المولى؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
٤. ثامر محسن ووائل ناجي؛ الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم: (بغداد، الشركة المركزية للطباعة، ١٩٩٥).
٥. حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
٦. راشد داوود؛ كرة القدم الشاطئية التدريب العلمي والعملية: (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١١).
٧. زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط٢: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩)
٨. سامي الصفار (واخرون)؛ كرة القدم. ج١: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧)
٩. سناء خليل عبيد: استخدام منهجين تدريبيين مختلفين لمقاومات مختلفة في تنمية القوة العضلية وتأثيرهما على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وبعض القياسات الجسمية ، اطروحة دكتوراه جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٤.
١٠. عبد القادر زينل؛ كرة القدم للناشئين: (الاردن، مطبعة عبود، ١٩٩٤)
١١. علي محمد واسامة كامل؛ تدريب السباحة الاسس النظرية والتطبيقية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠)
١٢. قاسم لزام صبر، موفق مجيد المولى؛ تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق: (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، ٢٠٠٧)
١٣. قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧)
١٤. كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (عمان، ب ط، ٢٠٠٤)
١٥. مشعل عدي النمري؛ مهارات كرة القدم وقوانينها، ط١: (عمان، دار اسامة للنشر، ٢٠١٣)

١٦. مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨٩)
١٧. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: (ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١)
١٨. هارا؛ اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠)
١٩. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)

الملاحق:

بعض التمارين المستخدمة

التمرين رقم (١)

الهدف من التمرين تطوير تحمل القوة والتهديف

يتم التمرين على شكل مجموعة من اللاعبين امامهم موانع عدد (٢) وسلم على الارض وعصا رشاقة عدد (٤) ومرمى بوجود الحارس ، وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب ليقفز عمودياً فوق الموانع وبشكل افقي لعبور السلم ومن ثم المرور بين عصا الرشاقة ، ليستلم كرة من لاعب اخر على يمين الملعب ليسددها مباشرة او بعد اخمادها نحو المرمى.

التمرين رقم (٢)

الهدف من التمرين تطوير تحمل القوة والمناولة والتهديف

يتم التمرين على شكل مجموعتين امام كل مجموعة موانع عدد (٢) وسلم على الارض وعصا رشاقة عدد (٤) ولاعب حر ومرمى بوجود الحارس ، وعند سماع الصافرة ينطلق لاعب من كل مجموعة ليقفز عمودياً فوق الموانع وبشكل افقي لعبور السلم ومن ثم المرور بين عصا الرشاقة ، وتوجد كرة على الارض عند اخر عصا رشاقة يقوم اللاعب بمناولتها الى اللاعب الحر الذي بدوره يقوم بأرسالها الى لاعب المجموعة الاخرى الذي يقوم بمناولتها الى زميله الذي انطلق نحو المرمى ليسددها نحو المرمى.

التمرين رقم (٣)

الهدف من التمرين تطوير تحمل القوة والمناولة والتهديف

يتم التمرين على شكل مجموعة من اللاعبين امامهم دمبلص عدد (٢) وزنه (٥) كيلو غرام وسلم على الارض وموانع عدد (٤) وهدف صغير بارتفاع (٥٠) سم وعرض (١) متر ، وعند سماع الصافرة يقوم لاعبين اثنين بحمل الدمبلص الخاص به واداء البدني النصفي (١٠) مرات ثم رميه على الارض وبصورة متتالية يقفز كل لاعب بشكل افقي فوق السلم وبعد ذلك عبور الموانع بشكل عمودي وتوجد كرة على الارض بعد المانع الاخير ، ليقوما بمناولة الكرة فيما بينهما (دبل باص) ومن بعد (١٠) امتار عن المرمى يسدد احد اللاعبين الكرة باتجاه الهدف الصغير.