

مستلخص الرسالة باللغة العربية

((تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة

للاعبات خماسي كرة القدم))

المشرف
أ. د. عبد الله اللامي

الباحث
مجيد حميد مجيد محمد العزي

٢٠٠٦ م

لقد احتوت الرسالة على خمسة ابواب هي :

الباب الاول – التعريف بالبحث :-

تضمن هذا الباب التعريف بالبحث وأهميته في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات خماسي كرة القدم لما لهذه الصفات من اهمية كبيرة في الالعب الرياضية وبالالاخص خماسي كرة القدم وذلك عن طريق الجهود المستمرة والتميزة في تطوير خماسي كرة القدم للنساء نحو مزيد من الفهم العميق لما تتضمنه اسس وقواعد ومفهوم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية لخماسي كرة القدم للنساء للوصول الى المستويات العليا ولعبة كرة القدم للنساء لها باع طويل وجذور تمتد لعصور تلت هذه الحقبة الزمنية ولعبة كرة القدم وخاصة خماسي كرة القدم لازالت اللعبة الشعبية الاولى في قطرنا العراقي وفي العالم كله. حيث استطاع العالم الاوربي والعربي من تحطي الاطار التقليدي لخلق فرقا نسوية تمتلك كافة الصفات البدنية ومنها الصفات البدنية الخاصة في مزاوله هذه اللعبة. اذ لم يعد كافيا للمسؤولين عن هذه اللعبة بالاعتماد على الخبرة الشخصية والملاحظة السطحية والصدفة لتحقيق لاعبة متكاملة بل يجب ومن الضروري الاخذ باسباب العلم وخطواته والاعتماد على الملاحظة المقننة والتجريب الميداني والاختبارات والمقياس المناسب. ومن هنا جاءت اهمية البحث في العمل على وضع منهج تدريبي مقترح خاص مبني على اسس علمية مدروسة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات المنتخب الوطني لخماسي كرة القدم بما يخدم تطور هذه اللعبة في المستقبل. وتضمن ايضاً التطرق الى مشكلة البحث فقد وجد ان هناك نقصا كبيرا لدى لاعبات خماسي كرة القدم في بعض الصفات البدنية الخاصة ولقلة المناهج والعاملين في مجال تدريب هذه اللعبة لذا ارتأى الباحث القيام بعمل جديد قد يؤدي الى تطوير هذه الصفات البدنية . كما هدف البحث الى :

١- اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة



٢. معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم .
أما فروض البحث فهي :-
١. للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم .
٢. هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية .
أما مجالات البحث فهي :-
١. المجال البشري : لاعبات المنتخب الوطني لخماسي كرة القدم .
٢. المجال الزمني : من ٤ / ٦ / ٢٠٠٥ – ١٤ / ٩ / ٢٠٠٥ م.
٣. المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية للبنات / الوزيرية / جامعة بغداد .
قاعة نادي الصليخ الرياضي الداخلية وقاعة الحديد .
قاعة نادي الطلبة الرياضي الداخلية وقاعة الحديد .

تحديد المصطلحات وهي :-

١. خماسي كرة القدم (FUTSAL)

الباب الثاني – الدراسات النظرية والمثابفة :

تضمن هذا الباب شرحاً لماهية لعبة خماسي كرة القدم من حيث الاصل والغاية كذلك تاريخها من حيث النشوء وممارستها من قبل النساء عالمياً وعربياً ومحلياً كذلك معرفة قانون اللعبة وتوضيح مفهوم المنهج التدريبي من قواعد وخطوات المنهج التدريبي بخماسي كرة القدم وكيفية التدريب عليها من خلال خصائص واتجاهات حديثة في مجال الاعداد الرياضي وكذلك معرفة مدى تقبل اجسام الفتيات للتدريب وتأثير تدريبات الاثقال فيهن واستفادة الفتيات والسيدات من ممارسة كرة القدم والاختلاف بين الجنسين في التدريبات .

كذلك معرفة الاعداد البدني العام والخاص كذلك الصفات البدنية الخاصة واهميتها وكيفية التدريب عليها فضلاً عن الدراسات السابقة .

الباب الثالث – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

استخدام الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث ، وحددت عينة البحث بلاعبات خماسي كرة القدم إذ تم توزيع العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (٨) لاعبات لكل مجموعة تأخذ المجموعة الضابطة المنهج التقليدي المعد في المنتخب فيما تأخذ المجموعة التجريبية المنهج التدريبي الذي اعده الباحث ، وبعد تجانس العينة وتكافؤها وتحديد الصفات البدنية الخاصة واختبارتها تم إجراء التجربة الاستطلاعية بغية التعرف على صلاحية الاجراءات التنظيمية والادارية فضلاً عن تحقيق الشروط العلمية (الصدق – الثبات –



الموضوعية) وايضاً إجراء الاختبار القبلي ومن ثم اعطاء المنهج المقترح بعد وضعه وعرضه على مجموعة من المختصين والخبراء واعادة الاختبارات في الاختبار البعدي ليظهر التطور الحاصل في العينة .

الباب الرابع – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها عن طريق استخدام الوسائل الاحصائية الحديثة لاختبارات الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة لتطبيق المنهج المقترح الذي اظهرته الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ، فضلاً عن وجود فروق معنوية في الاختبارات البعديّة لنتائج اختبارات الصفات البدنية الخاصة المبحوثة .

الباب الخامس – الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات :-

- ١- ان للمنهج التدريبي المقترح تاثير ايجابي في تطويرصفة (سرعة الاستجابة الحركية الانتقائية).
- ٢- ان للمنهج التدريبي المقترح تاثير ايجابي في تطويرصفة ركض (٢٠م × ٥).
- ٣- ان لاختبار نلسون (للاستجابة الحركية الانتقائية) تاثير افضل في زيادة تنافس اللاعبات .
- ٤- حصول تطور في اختبار (الحجل (١٠م) وكلتا الرجلين).
- ٥- لا يوجد تاثير لاختبارات (القفز العمودي من الثبات ، ركض (٣٠م) من البداية العالية) في تطوير الصفات البدنية الخاصة .

التوصيات :

- ١ . تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على لاعبات خماسي كرة القدم وذلك للحصول على تطور واضح في بعض الصفات البدنية الخاصة بلعبة خماسي كرة القدم.
- ٢ . تعميم اختبار (نلسون للاستجابة الحركية الانتقائية واختبار ركض (٢٠م×٥)) على فرق اخرى للاعبات خماسي كرة القدم لدقته في اختبار هذه الصفة .
- ٣ . يوصي الباحث بضرورة توسيع قاعدة لعبة خماسي كرة القدم عن طريق دعم اللاعبات ماديا ومعنويا وفنيا .
- ٤ . اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة للوصول الى تحقيق افضل المستويات للحصول على الانجازات الرياضية خدمة لوطننا الحبيب.



٥. استخدام طريقة التدريب (الفتري مرتفع الشدة والتكراري) في تنمية الصفات البدنية الخاصة وفق اسلوب علمي دقيق في تحديد تلك الصفات وطبيعة الاسلوب التدريبي المستخدم والمستوى الرياضي.
٦. ضرورة استخدام الاسس الرئيسية لهذه الدراسة لتطوير الصفات البدنية الخاصة والوصول بالاعبات الى اعلى مستوى من التكامل البدني في مراحل الاعداد العام والخاص للوصول الى مستوى الانجاز العالي.



Abstract

The Effect Of A Proposed Training Program On The Development Of Special Physical Traits Of Female Futsal Players

The thesis consisted Five Chapters :

Chapter One (Introduction) :

This chapter included the introduction and the importance of the study. The importance Lies in developing special physical traits for female futsal players.

The problem of the study lied in weakness in the player's special physical traits. Also there was the lack of training programs for players of this sport. Thus, the researcher tried to develop theses traits.

The study aimed at :

1. Making a proposed training program for developing some special physical traits for female futsal players.
2. Identifying the effect of the proposed training program on the development of special physical traits on female futsal players.

The hypothesis of the study were :

1. The proposed training program has a positive effect on the development of special physical traits of female futsal players.
2. There are significant differences between the pre and post tests in favor of the post tests.
3. There are significant differences in the post tests for the two groups and in favor of the experimental group.

The fields of the study :

Subjects : The female players of national futsal league

Duration : from 4 / 6 /2005 till 14/ 9 /2005

Place : the indoor courts of the College Of Physical Education For Women, the indoor courts and Gyms of Al Selaik Club and Al Telaba Club



Chapter Two (Review Of literature) :

This chapter included the theoretical and similar studies. The theoretical studies revolved around futsal and its origin and history, the laws of the sport as well as tackling the concept of a training program, physical preparation and the types of training. Finally there is a review of the similar studies.

Chapter Three (The Procedure) :

The researcher used the experimental method. The subjects were divided into two groups each consisted of eight players. The controlling group followed the classical program while the experimental followed the proposed program. Then many statistical methods were used to find the development in the subjects.

Chapter Four (Display Of Results) :

This chapter included the results, their analysis and discussion according to modern scientific methods and statistical operations. The results showed that there is a significant development in the physical traits of futsal players after applying the proposed training program.

Chapter Five (Conclusions & Recommendations) :

The researcher concluded the following :

- ❖ The training program has a positive effect on the development of speed of motor reaction.
- ❖ The training program has a positive effect on the development of speed endurance.
- ❖ Nelson's test for speed of motor reaction had the best effect on increasing competitively among players.
- ❖ There was a development in hopping 10m and for both legs.



- ❖ There is no effect on vertical jump, running 30m on the development of special physical traits.

Finally the researcher recommended the following :

- ❖ Applying the proposed training program made by the researcher on female futsal players.
- ❖ Generalizing Nelson's test for the speed of motor reaction and running 20m*5 on other teams of futsal for its accuracy in testing this trait.
- ❖ Making similar studies on other subjects to reach all levels of achievements.
- ❖ Using interval training to develop special physical traits according to a scientific base.
- ❖ The necessity of using the basic principles of this study to develop special physical traits to achieve the greatest levels of performance.