

تأثير تدريبات التدريب المتباين بالطريقة الفرنسية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لاعبي كرة القدم للصالات

د/ محمد صلاح الدين عبد اللطيف

مدرس بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث:

لعبة كرة القدم من الألعاب الجماهيرية الشعبية الأولى في العالم وهي من أكثر الألعاب توفير للمتعة لكل من اللاعب والمتفرج ولاسيما إذا أدت من قبل لاعبين ماهرين لأنهم يؤدونها بجمالية وانسيابية تبدو للمشاهدين بانها لعبة سهلة وبسيطة على الرغم من صعوبة فعاليتها وكثرة متطلباتها البدنية والمهارية وكرة القدم للصالات يرغب في ممارستها ومشاهدتها معظم الفئات العمرية ومن كلا الجنسين وبالنظر لصغر مساحة ملعبها وقلة عدد لاعبيها وتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم (Soccer)، هذا مما أدى إلى ممارستها من قبل عدد غير قليل من اللاعبين.

فالصفات البدنية والمهارات الأساسية مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة لأخرى، وفقاً لطبيعة أداء ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توفرها في ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم من التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية، فهي من الألعاب التي بدأت تنتشر حديثاً في بلدان العالم بسرعة كبيرة وفي كافة القارات "وهذه اللعبة تعد مضماراً تعليمياً ممتازاً لتحسين المهارات والسرعة والرشاقة وتوفير تدريباً ممتازاً للاعبين.

وكرة القدم للصالات من الألعاب التي تطورت تطور كبيراً و هذا بفضل التخطيط العلمي السليم واستخدام الوسائل و الأساليب العلمية فضلاً عن ارتباط هذه اللعبة بالعلوم المختلفة .

وتعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي تتميز بسرعه الانتقال بين حالات اللعب الهجومية وحالات اللعب الدفاعية سواء كان الهجوم فردي او جماعي وهذا يتطلب مجهود بدني ومهاري كبير جدا لتنفيذ الهجوم او التصدي لهجوم الفريق المنافس ومن هنا وجب بذل جهود استثنائية للبحث على طرق التدريب المناسبة لتلك الأعباء البدنية . (١٥:١)

ومما لا شك فيه ان مباريات كرة القدم للصالات تعد فيها عناصر اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية للعبة ، فضلا عن المهارات الأساسية وخطط اللعب والناحية النفسية التي تعمل على تحسين وتطوير مستوى الأداء، إذ انه دون امتلاك اللاعب للياقة البدنية الجيدة لا يستطيع أن ينفذ الخطط أو أن يقوم بالواجبات المكلف بها من قبل المدرب على الوجه الأكمل في مختلف ظروف المباراة، لذا يتطلب ذلك من المدربين الاهتمام بالمنهاج التدريبي.

وقد تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً كبيراً خلال السنوات السابقة بحيث تكون أكثر ملائمة للاعبين وأصبح المتخصصين في المجال الرياضي يتابعون كل ما هو جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يرفع من مستوى وأداء لاعبيه واحدي تلك الطرق التي شاع استخدامها خلال السنوات الماضية هي طريقة التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي.

ويشير جوسيب إي وآخرون Joseba Andoni & et all (٢٠١٨) أن التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي هو اتجاه حديث في أساليب التدريب المتباين حيث يتم التدريب من خلاله على الرياضات التي تتطلب مستويات عالية من القوة والقدرة العضلية مثل كرة القدم للصالات (١٦: ١٩٩)

وتذكر نجلاء البدري Naglaa El badry & et all (٢٠١٩) جيلي كوميتي Gilles Cometti هو من ابتكر التدريب المتباين الفرنسي وهو مدرب ألعاب القوى الفرنسي "" حيث قام بالجمع بين كل من أسلوب التدريب المركب والمتباين معاً في أربع تمارين متتالية تمرينات القوة التي يتم اجرائها بأقصى شدة تقريبا يتبعه تمرينات البليومترك المشابهة لنفس نمط الحركة السابقة ونفس المسار ، ثم تمرينات القوة الذي يسعى إلى إنتاج مستوى عالي من القدرة العضلية ، واخيرا تمرينات البليومترك بالمساعدة (٢٠:٢٧)

ويضيف " دياز سي. وبيتررسون بي. Dietz .C, & Peterson. B (٢٠١٢) ونجلاء البدري وآخرون Naglaa El badry& et all (٢٠١٩) ان التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي يخضع لظاهرة التقوية بعد التنشيط وهو التحسن قصير المدى في القدرة الانقباضية للعضلة على توليد القوة ويرجع هذا التحسن الى توظيف وحده حركيه عالية العتبة وتحسين التوافق العصبي العضلي وانخفاض في تثبيط ما قبل التشابك العصبي. (٣٥:١٢) (70:20)

وببساطة يمكن تعريف التقوية بعد التنشيط (PAP) للعضلة على أنها الظاهرة التي من خلالها "يؤثر التاريخ الانقباضي للعضلة على الأداء الميكانيكي لانقباضات العضلات اللاحقة". او تخزين طاقة إضافية محتملة في عضلاتك لبضع ثوانٍ وجيزة حتى تتمكن بعد ذلك من الاستفادة بسرعة من تلك "الطاقة" التي خزنتها للحصول على إنتاج أكثر انفجارًا وليس المقصود بتخزين الطاقة في عضلاتك من خلال تقوية ما بعد التنشيط بالطريقة التي تخزن بها البطارية الطاقة، ولكن التعرض الأولي للألياف العضلية للحمل يساعد على "تجنيد" هذه الألياف العضلية بعد ذلك، عندما تحاول إجراء انقباض انفجاري أو قوي آخر بوقت قصير، يكون لديك المزيد من الألياف العضلية في تلك العضلات جاهزة للانقباض وإنتاج القوة معًا في وقت واحد.

وفي هذا الصدد يشير كونتراس بي. وآخرون **Contreras, B. et al (٢٠١٧)** ان ظاهره التقوية بعد التنشيط توصف على انها ظاهره فسيولوجية تنتج فيها سلسله مكثفه من الانقباضات العضلية الطوعية التي تنتج زيادات مؤقتة في ذروه القدرة والقوه اثناء اداء الأنشطة المتفجرة (١٩٩:١١)

والقوة العضلية تلعب دورا بالغ الاهمية في انجاز الاداء للاعب كرة القدم خاصة كرة القدم في الصالات خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب او التميريرات المختلفة وعند اداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر اهميتها مع متطلبات المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة او الرقابة المحكمة اثناء المباراة ومن المعروف ان كلما كانت العضلات قوية كانت اكثر حماية للرياضي وقللت من اصابات المفاصل كما ان القوة لدى اللاعب تعمل على تطوير الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم اهمها الشجاعة والجرأة والعزيمة والثقة بالنفس وهناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن ان يتم الاداء بدون مستوي معين من القوة فتطوير القوة اذن قد يؤثر على فاعلية النظام التدريبي الطويل المدي

و كرة القدم للصالات تحتاج إلى أساليب ومناهج تدريبية خاصة لتطوير لاعبيها بما يخدم ظروف المباراة لتحقيق النجاح والتفوق على الفرق المنافسة ، ويتصرف أغلب المدربين المحليين العاملين في هذا المجال على أساس خبراتهم في كرة القدم مما يؤثر بشكل واضح وملحوظ على مستوى اللاعبين

وطبيعة الأداء في كرة القدم للصالات متنوع يشمل مجموعة من المهارات الحركية التي يكون فيها مركز ثقل الجسم غير ثابت ودائم التغير ، خاصة في المهارات و الحركات التي تتطلب التحرك في اتجاهات مختلفة أمامي أو جانبي أو خلفي نظراً لصغر مساحة الملعب كما أن هناك كثير من مواقف اللعب في رياضة كرة القدم التي يحدث فيها احتكاك جسماني بين اللاعبين والتي يجب عليهم فيها استخدام هذه الأجسام بصورة صحيحة حتى لا يتعرضون للأخطاء القانونية التي تكلف اللاعبين الكثير مما يؤثر على فرقهم بالسلب نظراً لاستبعاد بعض اللاعبين من المباريات الهامة لحصولهم على الإنذارات أو الطرد وذلك نتيجة لضعف عضلات ومن هنا تأتي أهمية التنوع في استخدام أشكال وأنماط التدريب والذي يؤدي إلى تحقيق أقصى فائدة ايجابية تدريبية سواء كانت بدنية او مهارية ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء أثناء المنافسات تتطلب طبيعة الاداء في الالعاب الجماعية وخاص كرة القدم للصالات اعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الاساسية للعبة فالصفات البدنية الخاصة مطلب اساسي لكل لعبة من الالعاب الجماعية، ولكنها تختلف من لعبة الى اخرى كما ان تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية او الهجومية وفي حال الافتقار بصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الاداء في اللعبة لا يستطيع اللاعب اتقان مهارة فعلى سبيل المثال مهارة التصويب في كره القدم لا يستطيع اللاعب اتقانها بشكل مثالي في حاله افتقار للقدرة والسرعة الحركية ونرى ان تنميه تطوير الصفات البدنية للاعب تهدف اساسا الى المساعدة في الارتقاء بالمستوى المهاري

مما سبق ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والأبحاث العلمية السابقة لم يجد اي من تلك الدراسات تناولت موضوع البحث، ومن خلال عملة كمدرّب كرة قدم للصالات لفرق المنتخبات الجامعية وقائم على تدريس مادة كرة القدم بالكلية ومتابعة الاشكال المختلفة للعبة، وجد ان دراسة تلك المشكلة قد تمثل إضافة علمية جديدة في مجال تدريب كرة القدم للصالات مما دفع الباحث الي استخدام طريقة لتدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى

التعرف على تأثير التدريب المتباين بالطريقة الفرنسية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للصالات.

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية (المراوغة، التصويب ، التمرير ،) لدى لاعبي كرة القدم للصالات.

المصطلحات الواردة بالبحث :

التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي :

- هو أسلوب يعتمد على مفهوم PAP (ينص على أنه يمكن تحقيق تقلص عضلي أقوى إذا سبق هذا الانكماش تقلص عضلي قوي)، يبدأ من رفع مركب ثقيل، يليه نشاط بليومتري (تدريب معقد)، بعد ذلك، يتم تنفيذ حركة قوية بحمل ٣٠٪ (التدريب المتباين للمركب الرئيسي)، وأخيراً تنتهي بنشاط بليومتري متسارع أو مساعد.

الدراسات السابقة :

- دراسة " جوليانو اسبنت واخرون Juliano Spinet, et al (٢٠١٩)(١٧) بعنوان " دراسة مقارنة بين تدريب القوة التقليدي وتدريب التباين على لاعبي كرة القدم "، وهدفت الدراسة الى مقارنة تدريب القوة التقليدي (TST) مقابل التدريب المعقد والمتباين (CCT) على العدو وتغيير سرعة الاتجاه (COD) والقفز القرفصاء (SJ) لدى لاعبي كرة القدم الشباب الذكور، وبلغ قوام العينة اثنان وعشرون لاعب كرة قدم تحت تم اختيارهم بشكل عشوائي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: TST (العدد = ١٢) و CCT (ن = ١٠). أجريت الدراسة باستخدام تصميم تجريبي عشوائي على مدى ثمانية أسابيع، أجرى المشاركون المعينون في مجموعة CCT تمارين عالية الطاقة مقترنة بتمارين عالية السرعة أجرى المشاركون المعينون في مجموعة TST تمارين المقاومة في شكل تقليدي خلال فترة الدراسة، وكان من اهم النتائج ان برنامج التدريب باستخدام التدريب المتباين كان له دلالة إحصائية اكبر من المجموعة التي استخدمت البرنامج التقليدي في المتغيرات السرعة والرشاقة وكانت الاستنتاجات ان الاعتماد على التدريب المتباين يؤدي الى تحسينات في العدو والرشاقة والتوصية بمزيد من الدراسات في هذا الموضوع

- دراسة نجلاء البدري واخرون Naglaa Al Badry , , et al (٢٠١٩)(٢٠) بعنوان " تأثير التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي على القوه الانفجارية والمتغيرات الكينماتيكية لمسابقه الوثب

الثلاثي " وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج باستخدام طريقة التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي على بعض المتغيرات الكينماتيكية والقوة الانفجارية وبلغ قوام العينة عدد (١٠) لاعبات وثب ثلاثي لمنتخب جامعة حلوان **واستخدمت الباحثة** المنهج التجريبي نظرا لملائمته للبحث **وكان من اهم النتائج** ان التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي لمدة ثمان أسابيع حدوث تحسن في متغيرات القوة الانفجارية والسرعة الحركية للوثب الثلاثي والمستوى الرقمي لمسابقه الوثب الثلاثي

- دراسة محمد بكر سلام ، سهي شريف Mohamed Salam , Soha sherif (٢٠٢٠)(١٨) بعنوان " تأثير تدريب التباين الفرنسي على كثافة المعادن في العظام وأداء المهارات المعقدة للاعبين كرة القدم" هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المتضمن التدريب المتباين باستخدام الأسلوب الفرنسي وتأثيره على كثافة العظام وأداء بعض مهارات كرة القدم ، **واستخدم الباحثان** المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، **وبلغ قوام العينة** (٣١) لاعباً لكرة القدم بطريقة عمدية من بين لاعبي كرة القدم بشركة بدر الرياضية ، وتم استبعاد بعضهم (٥) لاعبين بسبب مخالفة بعضهم (١) للاصابة ، بذلك يكون مجموع عينة البحث (٢٥) لاعباً، وتم استبعاد (٥) لاعبين لإجراء الاستطلاع عليهم، وكانت العينة الفعلية للبحث (٢٠) لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة **كانت اهم النتائج** وجود فرق كبير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية، وجود فرق كبير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات المعقدة، ويوجد فرق معنوي بين متغيرات الكثافة المعدنية للعظام للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة **وكانت الاستنتاجات** في ظل ظروف دراستنا، أدى التدريب الفرنسي المتناقض لمدة ١٠ أسابيع إلى زيادة في القوة، كثافة المعادن في العظام وأداء المهارات المعقدة للاعبين كرة القدم، ويجب النظر في هذه النتائج من قبل المدربين فهم أفضل لهذه المفاهيم وربطها بالتأثيرات الفنية للتدريب.

خطة وإجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسات القبلية والبعدية لها .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي كرة الصالات بالدوري الممتاز التابع للاتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي 2022 / 2023 والبالغ عددهم (١٢) نادي هي (المنيا ، المصرية للاتصالات ،الإعلاميين ، مركز شباب ميت عقبة ، البنك الاهلي ، المصري ، اتحاد الشرطة ، كهرياء القاهرة ، مستقبل وطن ، دلفي، مركز شباب المدينة بالمنيا ،الصيد بالدقي) ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريق نادي المنيا قوامها (١٧) لاعباً ، وبعد استبعاد لاعبا لتغيبه أصبح عدد العينة (16) لاعباً.

أسباب اختيار العينة :-

- موافقة المدير الفني وعينة البحث على الاشتراك في تجربة البحث وتطبيق التدريبات عليهم.
- العينة الأساسية والاستطلاعية موجودة في مدينة المنيا
- جميع أفراد العينة مقيدون بالاتحاد المصري لكرة القدم الصالات.

جدول (١)

ويوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية في

(الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي) (ن = 32)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	28.62	28.00	4.030	.195	-1.162
الطول	سم	1.69	1.69	.0542	.864	.964
الوزن	كجم	67.75	66.50	5.211	1.193	1.81
العمر التدريبي	سنة	5.15	5.00	.8466	.366	-.289

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث في كل من الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي في الصالات قد تراوحت ما بين (0.195 إلى -0.366) حيث انحصرت ما بين (٣-، ٣+) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والاستطلاعية وتجانس العينة قيد البحث وكانت العينة الاستطلاعية من لاعبي مركز شباب المدينة بالمنيا وهي من نفس مجتمع البحث .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الأساسية قيد البحث في

(الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي) (ن=16)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	٢٧.٦٨	٢٧.٠٠	٤.٠٧٧	٠.١٨٣	١.٥٠٠-
الطول	سم	١.٦٨	١.٦٨	٠.٠٤٨	٠.٢٦٦	٠.٥٠٩-
الوزن	كجم	٦٦.٦٨	٦٦.٠٠	٤.١٤٢	٠.٣٨٢	٠.٤٩٣-
العمر التدريبي	سنة	٤.٩٣	٥.٠٠	٠.٧٧١	٠.١١٢	١.١٩٤-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث في كل من الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي في الصالات قد تراوحت ما بين (٠.١٨٣ إلى - ٠.١١٢) حيث انحصرت ما بين (٣+، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية وتجانس العينة قيد البحث وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع بيانات البحث ما يلي :

أولاً : الاختبارات والقياسات الانثروبومترية قيد البحث :

- القياسات الجسمية قيد البحث :
- جهاز رستميتير Rest meter لقياس الطول (بالسنتيمتر) .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- اختبارات المتغيرات البدنية : مرفق (١)
- الوثب العريض من الثبات
- اختبار العدو ٢٠ متر
- اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو ٣ * ٤.٥ م
- اختبارات المتغيرات المهارية : مرفق (٢)
- اختبار الجري الزجراجي بالكرة بين شواخص
- اختبار تهديف الكرات .
- التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة (٢٠) متر

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة :

تطبيقاً لإجراءات البحث إستخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية :

جدول (٣) الأجهزة والأدوات المستخدمة

م	الأدوات والأجهزة	م	الأدوات والأجهزة
١	جهاز رستامتر لقياس الطول	٢	ميزان طبي لقياس الوزن
٣	ساعة إيقاف Stop watches	٤	شريط قياس
٥	أقماع / أطواق / حواجز	٦	صناديق وثب
٧	قمصان تدريب	٨	اثقال بأوزان مختلفة
٩	كرات قدم صالات	١٠	سلم أرضي
١١	مرمى صالات قانوني	١٢	ملعب خماسي
١٣	اساتك مطاطية	١٤	صالات تدريب القوة

رابعاً : تدريبات التدريب المتباين الفرنسي ، مرفق (٤)

خامساً : الهيكل التنظيمي للتمرينات ، مرفق (٣)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وذلك يومي السبت الموافق (٢٠٢٢/٨/٢٢) الاحد الموافق (٢٠٢٢/٧/٢٣) على عينه من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٦) لاعب من مركز شباب المدينة واستهدفت الدراسة :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
 - التأكد من سلامة تنفيذ القياسات والاختبارات.
 - التأكد من فهم وإستيعاب الأيدي المساعدة لمهامهم وواجباتهم.
 - إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .
- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أ - الصدق :

الصدق : لما كانت الاختبارات المستخدمة قيد البحث قد طبقت في أبحاث ودراسات سابقة وقد حظيت على معاملات صدق عالية مما يعضد صدق المحتوى أو المضمون ، فقد تم حساب الصدق للاختبارات قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية للبحث وعددها (16) لاعب كرة قدم للصالات والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم، ومسجلين في مركز شباب المدينة بالمنيا وهم من نفس مجتمع البحث وخارج

العينة الأساسية وتم ترتيب درجات اللاعبين تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى لتمثل مجموعة اللاعبين ذوي المستوى المرتفع في تلك الاختبارات وعددهم (٤) لاعبين ونسبة مئوية (٢٥%) ، والأرباعي الأدنى لتمثل مجموعة اللاعبين ذو المستوى المنخفض في تلك الاختبارات وعددهم (٤) ونسبة مئوية (٢٥%) وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث كما هو موضح في جدول

جدول (٤)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في المتغيرات قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ٤)

المتغيرات	وحدة القياس	الأرباع الأعلى (ن = ٤)		الأرباع الأدنى (ن = ٤)		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
الوثب العريض	سم	٢.٠٣	٠.٠٤٧٨	١.٧٩	٠.٠١٠٠	٩.٩١٧-	دال
العدو ٢٠ متر	ثانية	٤.٩٧٥	٠.٠٢٨	٥.١٦٢	٠.٠٢٥	٩.٨١٩	دال
الجري الزجراجي لبارو	ثانية	٢٤.٩٦	٠.٠٤٧	٢٥.٩٥	٠.٠٤٠	٣١.٣٩	دال
المراوغة بين الشواخص	ثانية	١٦.٩٠	٠.٠٧٠	١٧.٩٧	٠.٠٦٤	٢٢.٤٥	دال
تهديف الكرات	عدد	١٧.٠٠	١.٦٣٢	١٢.٠٠	١.١٥٤	٥.٠٠-	دال
التمرير على هدف صغير	عدد	٧.٢٥	٠.٥٠٠	٤.٠٠	٠.٤٠٠	١٣.٠٠-	دال

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) 2.447

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباعي الأعلى والتي تمثل اللاعبين ذوي المستوى المرتفع في الاختبارات قيد البحث وبين المجموعة ذات الأرباعي الأدنى والتي تمثل اللاعبين ذوي المستوى المنخفض في الاختبارات قيد البحث وفي اتجاه المجموعة ذات الأرباعي الأعلى مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة البحث الإستطلاعية والتي قوامها (١٦) لاعب من مركز شباب المدينة ، وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، وذلك أيام السبت والأحد الموافق (٢٠٢٢/٨/٢٠) ، (٢٠٢٢/٨/٢١) ، وإعادة التطبيق بعد ثلاث أيام وذلك أيام الخميس و الجمعة الموافق (٢٠٢٢/٨/٢٥) ، (٢٠٢٢/٨/٢٦) ، و جدول (٥) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للاختبارات والقياسات
 قيد البحث (ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المتغيرات البدنية	الوثب العريض	سم	1.90	٠.٠٩٧	1.92	٠.٨٤٧
	العدو	ثانية	5.056	٠.٠٦٥	5.043	٠.٦٦٩
	الرشاقة	ثانية	٢٥.٣٨	٠.٤٠٦	٢٥.٤٢	٠.٩٤٨
المتغيرات المهارية	المراوغة	ثانية	١٧.٥٩٦	٠.٤٠١	١٧.٥٩٣	٠.٩٠٤
	التصويب	عدد	١٤.٢٥	٢.١٧٥	١٣.٥٦	٠.٧٢٦
	التمرير	عدد	٥.٨١٢	١.٢٧٦	٥.٦٨٧	٠.٥٠٤

* قيمة (ر) الجدولية عند درجات حرية (14) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = 0.497

يتضح من الجدول (٥) :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٠٢٨) : (٠.٠٣٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة عالية من الثبات .

الخطوات التنفيذية للبحث:

الدراسة الاستطلاعية:

تمت في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٠ إلى يوم الاثنين ٢٢ /٨/٢٠٢٢ م وأسفرت عن ملاءمة الاختبارات للبحث ومناسبة التدريبات المقررة في البرنامج و صحة وسلامة الأدوات المستخدمة.

القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية في يوم الاثنين الموافق ٢٩ /٨/٢٠٢٢ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٣٠ /٨/٢٠٢٢ م.

تنفيذ البرنامج:

أستغرق تنفيذ التدريبات مدة (٨) أسبوع، وتم التطبيق فى الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٩/١م إلى يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٣٠م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً.

القياس البعدي:

أجريت القياسات البعدية يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/٣١م

تدريبات المتباين بالأسلوب الفرنسي:

هدف التدريبات:

محاولة أحداث تأثير إيجابي لاستخدام التدريب المتباين الفرنسي على:

المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة).

المتغيرات المهارية (المراوغة - التصويب - التمرير).

أسس وضع تدريبات المتباين بالأسلوب الفرنسي:

يتم التدريب المتباين الفرنسي على أربع مراحل:

- مرحلة الانقباض المركزي بالحمل الأقصى
- يتبعها مرحلة الانقباض البليومتريك (اللامركزي) بحمل عالي أو أقصى ومشابه للأداء
- يتبعها مرحلة انقباض مركزي (لتحسين القدرة العضلية) بحمل عالي ورتم أداء سريع
- يتبعها مرحلة انقباض بليو مترك بالمساعدة (تسارع)

الهيكل التنظيمي للبرنامج: مرفق (٣)

- مدة البرنامج التدريبي (٨) أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدات فى الأسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس)
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠ق)

خطة البحث الإحصائية :

تم إعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها باستخدام برنامج Spss لكل من الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار "ت"، نسبة التحسن عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

عرض النتائج ومناقشتها

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى

فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)
		م	ع	م	ع	
المتغيرات البدنية	الوثب العريض	سم	١.٨٠	٠.١٠٦	١.٩٢	٩.٩٤٣
	العدو	ثانية	6.053	0.074	5.921	٧.٢١٧
	الرشاقة	ثانية	٢٦.٢٠	0.326	٢٥.٩٠	٤.٢٨٧
المتغيرات المهارية	المراوغة	ثانية	17.86	0.249	17.05	٨.٦٢٠
	التصويب	عدد	13.12	2.825	12.71	٢.٥٩٠
	التمرير	عدد	5.687	1.250	7.875	٧.١٥٤

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = 2.145

أشارت نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى فى جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٦) التحسن فى مختلف القدرات البدنية والمهارية قيد البحث وهذا يشير إلى أن التدريبات المعدة باستخدام طريقة التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسى مستوى تأثيرها قوى ولها تأثير ايجابى على المستوى البدنى والمهارى للعينة قيد البحث وقد حرص الباحث عن اختيار وتصميم التدريبات قيد البحث ان يكون هناك تنوع فى التمرينات حيث احتوى البرنامج على تدريبات متنوعة وموجهة لتنمية العديد من القدرات البدنية ، و راعا الباحث عند تصميم واختيار التدريبات قيد البحث أن يكون هناك تنوع وتركيب وتعددية وتشويق ومتعة وأكثر حافزيه والتي تم مراعاة المبادئ العامة والإرشادية الهامة والتي وردت فى العديد من المراجع والدراسات المختلفة .

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر إحدى الصفات البدنية الخاصة التي يتطلبها الأداء في رياضة كرة القدم عامة ورياضة كرة القدم للصالات خاصة بسبب التنوع في اختيار التمرينات و توزيعها خلال فترات البرنامج تبعاً لهدف كل فترة كما اهتم الباحث بالتقنين الفردي في ارتفاعات الصناديق والأوزان ويرى الباحث ان زياده القوة المميزة بالسرعة نتيجة استخدام تدريبات البليومترك التي تعتبر جزئ هام واساسي في طريقة التدريب المتباين الفرنسي وهذا ما اكده مروان على (٢٠٠٣) (٦) على ان استثارة الوحدات الحركية يؤدي اشراك عدد كبير من الوحدات الحركية وينتج عنه انقضاى قوي وسريع يعمل على زياده الاداء المتفجر بالإضافة الى استجابة المعازل العضلية الموجودة في العضلات والتي من خلالها يمكن تحديد كفاءه القوة المطاطية للعضلات والتي تعتمد على كفاءه الاستجابة المنعكسة للمستقبلات الحسية للعضلات الباسطة للمفاصل ويحدث ذلك اثناء الانقباض بالتطويل

كما اهتم الباحث أيضا بتدريبات الإطالة العضلية والمرونة للمفاصل لكي تصبح العضلات والمفاصل على استعداد تام لأداء التدريبات المتباينة بالأسلوب الفرنسي دون حدوث اصابات مما ادى الى تحسين القدرة العضلية للرجلين

كما راعي الباحث ان تكون التدريبات التي تمثل التدريب المتباين الفرنسي يتم فيها الانطلاق المنخفض والعدو السريع لمسافات مختلفة وتمارين الانطلاق من اماكن مرتفعة ومنخفضه وتمارين التردد الحركي السريعة للرجلين وتمارين القوة السريعة الانفجارية بوزن الجسم مثل القفز والحجل لأبعد مسافه والارتقاء القوي المتبادل للرجلين والوثبات الطويلة والثابتة وكل هذه التمارين تمثل المرحلة الأخيرة من طريقة التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي والتي عملت على تطوير وتحسين قدرات الجري

هذه الطريقة تعمل على تنمية المستقبلات اللاإرادية في المفاصل والعضلات كما أن التكرارات المناسبة للاعبين ومرعاه مبدأ العمل والراحة بين المجاميع قد أدى الى تحسين زمن العدو السريع من خلال إعطاء فترات راحة كافية لاستعادة الشفاء

وهذا ما ذكره أسدى أي. وآخرون Asadi. A et all (٢٠١٦) ان تمارين البليومترك تمرينات مهمه لتحسين القوة الانفجارية ولها ارتباط كبير بالحركات الاكثر شيوعا في العديد من الرياضات الجماعية ومنها كرة القدم بسبب دوره الإطالة والتقصير. (١٠ : ٥٦٣)

وأشار اليه جنزالو شكوك أو. وآخرون Gonzalo-Skok, O. et all (٢٠١٨) وكنتراس بى. وآخرون Contreras, B. et all (٢٠١٧) اهميه تطبيق القوة في اتجاهات مختلفة لتحقيق

تحسين في الاداء بدلاً من مجرد زياده القوه على الارض و ان تطبيق تمرين البليومتر ك مع القوه الأفقية والعمودية والتي تعتبر أساس طريقة التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي يعتبر طريقه فعاله لتحسين العدو والقدرة على تغيير الاتجاهات بسرعه. (١٣: ١٠٠) (١١: ١٥)

لذا يعزو الباحث التحسن الظاهر في جدول (٦) في الجوانب البدنية والمهارية لاستخدام تدريبات طريقة التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي حيث أشار الى ذلك فان وزولوتار جوف (٢٠١١) Van and Zolotarjova (٢٣، ١٠٦)

ويرجع الباحث التحسن إلى أن التدريب المتباين الفرنسي يعمل على زيادة المقطع العضلي و النغمة العضلية من خلال زيادة كثافة خيوط الأكتين والميوسين غير أن التقوية بعد التنشيط يعتبر من الوسائل الهامة التي تعمل على تحسين نظام إنتاج الطاقة المتبع من خلال العمل اللاهوائي والذي يحدث بالفعل خلال التدريب والمنافسة في كرة القدم للصالات.

ويشير جوسيبا اندوني وآخرون (٢٠١٨) Andoni, Joseba & et all انا طريقه تدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي تجعل الرياضي قويا لفترات اطول من الزمن مما يحفز تكيفا اكبر للقوه فهي استراتيجيه فعاله واقل استهلاكاً للوقت لتحسين الاداء البدني والتي يتم تطبيقها حالياً في الالعاب الرياضية التي تتطلب مستويات كبيرة من القدرة والقوه (١٦: ١٦٧)

وتضيف نجلاء البدري وآخرون Naglaa Elbadry et all (٢٠١٩) وسونج تي. Song T. (١٩٩٠) الى ان التدريب المتباين الفرنسي يعمل على زياده مساحه المقطع العضلي وقطر الليفه العضلية السمكة في العضلة المدربة فتنمو الليفه العضلية مع حدوث زياده في خيوط الاكتين والميوسين مع الانخفاض المصاحب للسيركوبلازم وبالتالي زياده كميته البروتين في العضلات الذي يؤدي الى اكتساب النغمة العضلية حيث أن المجهود البدني يعمل على تجديد واستهلاك البروتين الكامل في الجسم (٢٠: ٢٥) (٢١: ١٣٨)

وتضيف ترنر أي. Turner, A. (٢٠١٨) ان الاستفادة من التقوية بعد التنشيط من خلال التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي يعتبر وسيلة ممتازة لزياده شدة التدريب والذي يؤثر بشكل مباشر على قدره الاداء وهو ضروري لبناء نوع نظام الطاقة اللاهوائي والتحمل العضلي الذي يسمح للرياضي ببذل اقصى جهد طوال فتره المنافسة او التدريب. (٢٢: ٢٢٦)

وهذا يتفق وما توصلت اليه دراسة كل من خالد حسين حسن (٢٠٢٢) (٢) آدم كاي. Adams, K. et all (١٩٩٢) (٩) حلمي سي. وآخرون Helmi C. et all)

(١٤)(٢٠٢١) ، مورتن جاي. وآخرون Morin, J., et all (٢٠١١) (١٩) و نجلاء البديري وآخرون Naglaa E. et all (٢٠١٩)(٢٠)

وتتفق هذه النتيجة مع ما اشارت اليه دراسة هيرنانديز بريكيادو وآخرون (٢٠١٧) Hernandez-Preciado et al ان التدريب المتباين بالطريقة الفرنسية درجه عالية من الأهمية في تحسين مستوى مكونات اللياقة البدنية كما انه ليس المقصود ان يحل محل الجدول الزمني للتدريب ولكنه يعد بمثابة محسن الاداء الرياضي من خلال بناء العضلات و تنميه التوافق العضلي العصبي والتوازن السرعة و الرشاقة وكذلك القوه الانفجارية (١٥ : ٦٠)

في هذا الصدد يذكر عمر حمزه ٢٠٠٨ (٣) ان التدريبات الاثقال تعتبر مكمله تدريبات البليومتريك فان تدريبات الاثقال تساعد على استثارة العديد من الالياف العضلية وتنميه كل من السرعة والقوه ولكن ذلك لا يعد كافيا الانجاز اقصى قدره عضليه حيث أنه قد لا يطور مقدرة اللاعب على التحول من الانقباض التقصيري إلى الانقباض التطويلي وهنا يأتي دور تدريبات البليومتريك التي تساعد اللاعب على الاستفادة من كم الالياف العضلية المستثارة بواسطه التدريبات بالأثقال وبالتالي سرعه التحول من الانقباضات التقصيرية الى ان الانقباضات التطويلية لذا فان استخدام تدريبات كل من الاثقال والبليومتريك معا يحقق افضل النتائج

هذه النتيجة تتفق مع ما اشارت اليه دراسة جوسيبا اندوني وآخرون (٢٠١٨) Joseba Andoni et al ان التدريب المتباين بالطريقة الفرنسية يساهم في تطوير القدره العضلية والتسارع (٢٠:١٦)

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في فاعلية "تدريبات المتباين الفرنسي " في تنمية مختلف القدرات البدنية قيد تلك الدراسات والتحسين الملحوظ فيها مثل الدراسات رقم (١١)(١٨)(٢٠)(٢٣) ومن خلال ما سبق تكون قد تحقق الفرض الأول في حدود تلك العينة وهو :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات.

يتضح أيضا من الجدول السابق رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

ويعزى الباحث سبب ذلك الى البرنامج الذي يحتوي على تدريبات التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي والذي تم التركيز فيه على مجموعة من التدريبات التي تخدم الأداء المهاري إضافة إلى الضغط في تدريبات لاعبي كرة القدم للصالات بمواقف مشابهة لمواقف المنافسة الأمر الذي أدى الى التطور الحاصل في المهارات قيد البحث حيث يتميز أداء المهارات بقوة وسرعه في كرة القدم للصالات وهذا هو حجر الزاوية في تدريبات المتباين الفرنسي

وطبيعة الأداء في كرة القدم متنوع يشمل مجموعة من المهارات الحركية التي يكون وضع الجسم دائم التغير ، خاصة في المهارات التي تتطلب التحرك في اتجاهات مختلفة أمامي أو جانبي أو خلفي

واكد ذلك دراسة جنزالو شكوك أو. وآخرون Gonzalo-Skok, O. et all (٢٠١٨) وكنتراس بي. وآخرون Contreras, B. et all (٢٠١٧) على اهمية تطبيق القوة في اتجاهات مختلفة لتحقيق تحسين في الاداء بدلاً من مجرد زياده القوه على الارض و ان تطبيق تمرين البليومتر مع القوه الأفقية والعمودية والتي تعتبر أساس طريقة التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي يعتبر طريقه فعاله لتحسين العدو والقدرة على تغيير الاتجاهات بسرعه وبالتالي تطوير المهارات التي تحتاج الى تغير اتجاه بسرعه وقوة مثل مهارة المراوغة قيد البحث (١٣: ٢٢١) (١١: ١١٥)

وفي هذا الصدد أشار " محمد سلام " (٢٠٢٠) (١٨) ان القوة بمختلف اشكالها سواء القوه المميزة بالسرعة او القصوى وكذلك السرعة والتسارع والقدرة على تغير الاتجاه والتي تحققت في الفرض الأول هي اهم مكونات اللياقة العضلية للاعبين كرة القدم حيث يجب على اللاعبين الاستمرار في الأداء بنفس القوة وبدون تعب وهذا لن يتم إلا إذا كان هناك مستوى مناسب من القوة فالعضلات القوية يجب بالضرورة ان تكون عضلات سريعة ، وهو ما أدى إلى التأثير الإيجابي على اختبار المهارة في عينة البحث حيث ان المهارات قيد الدراسة تحتاج على قوة وسرعه في الأداء مثل المراوغة او التصويب او التمرير خاصة في كرة القدم للصالات تزداد أهمية تلك المهارات وتنفيذها بسرعه نظرا لصغر مساحة الملعب والضغط المتواصل من المنافسين

ويتفق ذلك مع دراسة عمرو حمزة (٢٠١٢) (٤) حيث يرى أن ضرورة تطوير العلاقة بين المهارات الأساسية لأي رياضة وخصائصها البدنية المختلفة (العامة والخاصة) وهذه العلاقة التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار إعداد اللاعبين، وأنه لا يجب الفصل بين الإعداد المهاري والبدني، ولكن على العكس من ذلك يجب تطوير العناصر اللياقة البدنية بما يتماشى مع متطلبات المهارة، هذا يحقق النجاح في العملية التدريبية وبالتالي يرفع مستوى اللاعبين، عندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يمكن أن تؤدي جميع المهارات بشكل جيد .

كما أن هناك كثير من مواقف اللعب في رياضة كرة القدم التي يحدث فيها احتكاك جسماني بين اللاعبين والتي يجب عليهم فيها استخدام هذه الأجسام بصورة صحيحة حتى لا يتعرضون للأخطاء القانونية التي تكلف اللاعبين الكثير مما يؤثر على فرقهم بالسلب

يعود السبب في تطور اللاعبين الى استخدام التمارين المهارية واستخدام الشدة المثالية للأداء التي استخدمها الباحث في تطبيق التمارين المهارية وهذا يتفق مع ما ذكره **الحيالي (٢٠٠٧)** "أن أداء أي مهارة يكون بشدة اقل من القصوى أو شدة تتناسب مع متطلبات أداء المهارة (شدة مثالية للأداء) في معظم حالات اللعب ". (٨ : ٢٦)

ويرى الباحث أن تنمية اشكال القوة المختلفة بشدة مختلفة في رياضة كرة القدم للصالات يسهم بشكل كبير في الارتقاء بالمستوي المهاري للاعبين خصوصا عندما تكون التدريبات مناسبة للمهارة حيث **يشير محسن إسماعيل وموفق المولى (١٩٩٩)** " بان التدريب على تطبيق التمرير في التدريب وإيجاد تمارين خاصة به ضرورة ملحة يجب أن لأتغيب عن بال المدرب خلال الوحدات التدريبية، هذا بالإضافة الى تنوع التمرير في البرنامج التدريبي (تمرير متوسطة - تمرير قصيرة) قد ساهم في تقوية أداء اللاعبين في أنواع متنوعة منه ويرى الباحث أن استخدام طريقة التدريب المتباين الفرنسي والتدرج بزيادة تكرارات الاداء قد ساهم في تطور المهارات وفي حدوث تكيف واضح لأجهزة الجسم مما أدى إلى تطور الأداء المهاري للاعبين. (٥ : ٨٤)

كما يرى الباحث "أن لاعب الألعاب الجماعية وخصوصا لاعب كرة القدم للصالات يجب أن لا يتقن فقط المهارات الأساسية ولكن يجب أن تكون له القابلية على الاستجابة للمتغيرات في الظروف المختلفة" فالفرق التي تجيد التمريرات بجميع أنواعها وبدقة تستطيعون تحقيق نتائج جيدة تؤهلهم لاحتلال مراكز متقدمة في البطولات المحلية والخارجية

فالمهارات في كرة القدم لا تقل الواحدة عن الأخرى في أهميتها فالتصويب هو أحد وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لإصابة هدف الفريق الخصم "لأن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم للصالات هي إدخال الكرة في مرمى الخصم واللاعب الذي يجيد التهديد من مختلف المواقع وفي كافة الحالات يراقب من قبل الفريق الخصم، لذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية وقوة سريعة وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية و إرادته قوية وتحمل للمسؤولية".

وهذا ما تشير اليه **نجلاء البديري وآخرون Naglaa Elbadry et all (٢٠١٩)** التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي بطريقه سليمه ومنتظمة ادى الى تحسين الانقباض الالياف العضلية وتحسين التوافق بين العضلات العاملة والعضلات المقابلة والتي تساهم في تطوير المهارات (٢٠):

ويشير فرخشونسكي واي Verkhoshansky Y. (٢٠١١) ان التحسينات ترجع الى التنسيق البنائي الذي يحدث داخل الالياف في الوتر والتي تسمح بنقل القوه بسرعه من خلال دوره الإطالة والتقصير والتي تعتبر مهاره حاسمه في تنفيذ التسارع وتغيير الاتجاه لذلك فان اجزاء نمط حركه مشابهه الانقباضات الطوعية القصوى بعده مباشره يمكن ان يساعد في تحسين نقل القوه اثناء التصويب (24: ١٦)

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في فاعلية "تدريبات المتباين الفرنسي" في تنمية مختلف المهارات قيد تلك الدراسة والتحسين الملحوظ فيها مثل الدراسات رقم (18)(20)

(24)(22) ومن خلال ما سبق تكون قد تحقق الفرض الثاني في حدود تلك العينة وهو :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية (المراوغة، التصويب ، التمرير) لدى لاعبي كرة القدم للصالات.
الاستنتاجات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :
- ١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ،
 - ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي

التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي:
- ٣- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور تدريبات طريقة التدريب لمتباين بالأسلوب لفرنسي في المجال الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ، لما لها من تأثير فعال على النواحي البدنية والمهارية.
 - ٤- ضرورة الاهتمام بتدريبات الأسلوب الفرنسي للتدريب المتباين " وذلك في ضوء طبيعة ونمط ومتطلبات كل رياضة تخصصية لما لها من تأثير فعال وإجراء دراسات مشابهة
- ضرورة الاهتمام بتنمية القوة العضلية بأنواعها من أجل تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين كرة القدم .
- الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بمستوي النواحي البدنية والمهارية والخططية للناشئين والدرجة الأولى علي السواء .

المراجع :

أولا المراجع العربية

- ١- أحمد، عماد زبير (٢٠٠٥): التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، شركة السندباد للطباعة والنشر
- ٢- خالد حسين حسن (٢٠٢٢) :تأثير التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي على بعض المتغيرات البدنية وسرعة التصويب بالوثب في كرة اليد ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة اسكندرية ، مجلد ١٨
- ٣- عمرو صابر حمزة (٢٠٠٨) : فاعلية التدريب المركب على التعبير الجيني وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشئ المبارزة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٤- عمرو صابر حمزة (٢٠٢١) : نظريات التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٥- محسن إسماعيل ، وموفق مجيد المولي (١٩٩٩) : التمارين التطويرية بكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن
- ٦- مروان على عبد الله (٢٠٠٣): تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنيا
- ٧- مروان على عبد الله (٢٠٠٥): تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب الباليستي على مستوى أداء مهارة التصويب والقدرة اللاهوائية للاعبين كرة اليد، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، المجلد ١٨، الجزء الاول
- ٨- معن عبد الكريم الحياي (٢٠٠٧) اثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين القدم للشباب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل

ثانيا : المراجع الأجنبية

٩. Adams, K. O'Shea, J.P., O'Shea, K.L. (1992). The effects of six weeks of squat plyometric and plyometric training on power production, Journal of Applied Sport Sciences.6(1), pp:36-41.
١٠. Asadi, A., Arazi, H., Young, W., & Saez de Villarreal, E. (2016). The Effect of cts of Plyo Training on Change-of-Direction Ability: A Meta-Analysis. International Journal of Sports Phy: and Performance, 11(5), 563-573.
١١. Contreras, B., Vigotsky, A., Schoenfeld, B., Beardsley, C., McMaster, D., Reyneke, J., & Crc (2017). Effects of a Six-Week Hip Thrust vs. Front Squat Resistance Training Program on Performance in Adolescent Males. Journal of Strengt Conditioning Research, 31(4), 999-1008.

١٢. **Dietz, C., & Peterson, B. (2012).** Triphasic training: a systematic approach to elite speed explosive strength performance. Hudson.
١٣. **Gonzalo-Skok, O., Sanchez-Sabate, J., Izquierdo-Lupon, L., & Saez de Villarreal, E. (2018).** Inf of force-vector and force application plyometric training in young elite basketball players. *Eur Journal of Sport Science*, 1-10.
١٤. **Helmi Chaabene, Negra, Y, Moran, J, Prieske, O, Sammoud, S, Ramirez-Campillo, F Granacher, U. (2021).** Plyometric training improves not only measures of linear speed, power change-of-direction speed but also repeated sprint ability in young female handball players. *Strength Cond Res* 35(8): 2230–2235.
١٥. **Hernández-Preciado, Balsalobre-Fernández, Marchante, & Santos-Concerto. (2018).** Potenti Effects of the French Contrast Method on Vertical Jumping Ability. *The Journal of Strength Conditioning Research*, (32)(7), (1909-1914).
١٦. **Joseba Andoni Hernández-Preciado, Eneko Baz, Carlos Balsalobre-Fernández, David Marc Jordan Santos-Concejero (2018).** Potenti Effects of the French Contrast Method on the Vertical Jumping Ability, *Journal of Strength and Conditioning*, Volume 32 - Issue 7 - p 1909-1914.
١٧. **Juliano Spinet, Tiago Figueiredo, Jeffrey Willardson, Viviane Bastos De Oliveira, Marcio Liliam Fernandes De Oliveira, Humberto Miranda, Vitor M. Machado De Ribeiro Reis, Ricardo Simão (2019).** Comparison between traditional strength training and complex contrast training in soccer players, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, January;59(1):42-9.
١٨. **Mohamed bakr Salam , Soha sherif.(2020).** Effect Of French Contrast Training On bone mineral Density and Complex Skills Performance For Soccer Players, *Ovidius university annals, series physical education & sport/science, movement & health*
١٩. **Morin, J., Edouard, P., & Samozino, P. (2011).** Technical Ability of Force Application as a Determinant Factor of Sprint Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(9), 1688.
٢٠. **Naglaa Elbadry, Amr Hamza, Przemyslaw Pietraszewski, Alexe Dan Iulian, Lupu Gabriel (2019).** Effect of the French Contrast Method on Explosive Strength and Kinematic Parameters of the Jump Among Female College Athletes, *Journal of Human Kinetics* volume 69/2019, 225-230.
٢١. **Song T., (1990).** Effect of anaerobic exercises on serum enzymes of young athletes, *J. sports Phys. Fit.* 13, 138 -141
٢٢. **Turner, A. (Ed.). (2018).** *Routledge handbook of strength and conditioning: Sport-specific programming for high performance.* Routledge.
٢٣. **Van Hooren B, Zolotarjova J(٢٠١١)** The Difference Between Countermovement and Squat Performances: A Review of Underlying Mechanisms with Practical Applications. *J Strength Res*,; 31(7): 20
24. **Verkhoshansky, Y., & Verkhoshansky, N. (2011).** *Special strength training.* Rome: Verkhoshansky SSTM.

ملخص البحث

تأثير تدريبات التدريب المتباين بالطريقة الفرنسية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للصالات

* دكتور/ محمد صلاح الدين عبد اللطيف

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات باستخدام طريقة التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسات القبليّة - البعديّة لها ، واختار الباحث عينة عمدية قوامها (١٦) لاعباً من فريق نادي المنيا الرياضي المشارك في الدوري الممتاز موسم ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ ، استخدم الباحث في جمع البيانات المراجع العلمية والدراسات السابقة ، الاختبارات البدنية ، اختبارات بدنية ومهارية .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي

* مدرس بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

Summary of the research

The effect of different training exercises on the French knowledge of some players and the skill of futsal players

* Dr. / Mohammed Salah

The research aims to identify the effect of training using the differentiated training method in the French style on some of the cooperation, enjoyment and skill of football players. The researcher used experimental views using the experimental design of one by following tribal-creativity measurements for it. The researcher chose Amdiyah creativity and returned it to (16) players from the team team. Mania Sports Club participating in the 2022-2023 Premier League season. The scientific researcher used references and previous studies in collecting data, testing, physical and skill fluidity.

Among the most important results reached by the researcher is the presence of statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements in the physical variables under research and in favor of the post-measurement, as well as the presence of statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements in the skill variables under research and in favor of the post-measurement.

* Lecturer in the Department of Team Sports and Racquet Games - Faculty of Physical Education - Minya University