

## تأثير تدريبات خاصة بمجموعات مختلفة في تطوير تحمل الاداء للاعبي كرة القدم للشباب

كرار كريم عباس

أ.م.د. خالد محمد رضا

## ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بمجموعات مختلفة في تطوير تحمل الاداء للاعبي كرة القدم للشباب ، والتعرف على أي المجموعات أفضل من غيرها من خلال استخدام التدريبات الخاصة بمجموعات مختلفة في تطوير تحمل الاداء للاعبي كرة القدم للشباب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي. حدد مجتمع البحث بلاعبين أندية كربلاء فئة الشباب وأختار الباحث عينه بحثه بالطريقة العشوائية القرعة وهي ثلاثة أندية (شباب الحسين-الجماهير- الغدير)وبعدها تم اختيار(10)لاعبين من كل نادي بالطريقة العشوائية أيضا، استنتج الباحثين أن هناك تأثير إيجابي للتدريبات الخاصة بمجموعات مختلفة في تطوير تحمل الاداء للاعبين الشباب ، حيث ان المجموعة التجريبية الاولى احرزت تقدما على باقي المجموعات. وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالتدريبات الخاصة والمجموعات المختلفة من قبل مدربي كرة القدم لما لها من أهمية في تطوير تحمل الاداء لدى اللاعبين .

## Abstract

**The effect of special exercises for different groups in developing the performance endurance of youth football players**

By

Karar Karem Abbas

Dr. Khaled Mohamed Redha

University of Kerbala/ College of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed to identify the effect of training for different groups in developing the performance endurance of youth football players, and to identify which groups are better than others through the use of training for different groups in developing the performance endurance of youth football players. The researchers used the experimental approach. The research population was defined by players from Karbala clubs, the youth category, and the researcher chose his research sample by random lottery, which is three clubs (Shabab Al-Hussein - Al-Jamahir - Al-Ghadeer), and then (10) players from each club were chosen by random method as well. The researchers concluded that there is a positive effect of special training for different groups. In developing the performance endurance of young players, the first experimental group

made progress over the rest of the groups. The study recommended the need to pay attention to special training and different groups by football coaches because of their importance in developing the performance endurance of players.

التعريف بالبحث :

#### 1-المقدمة وأهمية البحث :

يعد التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي تأثرت في السنوات الاخيرة في هذا التطور إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكل تنظيميا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب , والوسائل المستخدمة في عملية التدريب , وأن هذا التطور أضاف الكثير من هذه الأساليب الحديثة والجديدة بما يلتزم مع طبيعة الفئة العمرية التي لها تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني . وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية الفرقية والشعبية المشوقة والمحبة لكلا الجنسين لما تبت فيه من روح المنافسة والترويح في وقت واحد , ونرى أهتمام دول العالم بهذه اللعبة يتزايد بشكل ملحوظ ولمزيد من التطور والانجاز في هذه اللعبة لم يأل المختصون جهدا في اكتشاف أفضل الطرق وأحسنها من خلال الاعداد والتدريب والتأهيل بدنيا منها أو مهاريا او خططيا بالاضافة للاعداد النفسي كونه من العوامل المؤثرة والمهمه جدا في هكذا مجال معتمدة في ذلك على الدراسات والبحوث العلمية التي تساعدهم كثيرا في الوصول الى أفضل المستويات والحصول على أفضل النتائج .

ان التدريبات الخاصة وفق المجموعات المختلفة تهدف الى تطوير ورفع مستوى تحمل الاداء المهاري للاعبين ومن خلال هذه الارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الشباب وفق أسس علمية .

ويكتسب البحث أهميته من خلال تصميم مناهج تدريبية مقترحة بمجموعات مختلفة بكرة القدم لفرق الشباب , والوقوف على أحد الجوانب التدريبية المهمة لما لها مردود ايجابي على أداء اللاعب أثناء المباراة ومعرفة ماتسفر عنه نتائج الدراسة مما يساعد في توجيه عملية الاعداد للاعبين الشباب وفق أسس علمية.

#### 1-2 مشكلة البحث :

ان الاتجاه الحديث في تدريب كرة القدم وعلم التدريب الرياضي يتطلب استخدام المواد والامور العلمية التي تؤثر بشكل فعال في تنمية قابلية الرياضي بالأداء البدني والمهاري وصول الى تحقيق الانجازات العالية , ومن خلال متابعة الباحث المصادر العلمية والمراجع والاطاريح ذات العلاقة , وكذلك من خلال مشاهدة ومتابعة عمليات التدريب المختلفة السابقة والحديثة من قبل المدربين , كونه قد مارس هذه اللعبة , لاحظ بأن أغلب المدربين يركزون على اجراء الوحدات التدريبية تكاد ان تكون متساوية المجموعات بأيقاعات تدريبية واحدة خلال الوحدة التدريبية ومن هنا برزت المشكلة في كيفية تطوير النواحي البدنية خلال الوحدات التدريبية ومحاولة معرفة أثر هذا الاسلوب في قسم من المتغيرات البدنية وضعف واضح لمقاومة اللاعب تحمل الاداء , نتيجة استخدام التدريبات ذات الحجوم المختلفة التي من الممكن ان يكون لها تأثيرات في تطوير تحمل الاداء .

لهذا أرتأى الباحث تطبيق تدريبات بمجموعات مختلفة وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم للشباب .

#### 1-3 اهدف البحث :

1- أعداد تدريبات خاصة بمجموعات مختلفة في تطوير تحمل الاداء للاعبين الشباب بكرة القدم.

2- التعرف على افضلية التأثير بين المجاميع الثلاثة في تطوير تحمل الاداء للاعبين الشباب بكرة القدم .

## 4-1 فروض البحث :

يفترض الباحث:

- 1- للتدريبات الخاصة بمجموعات مختلفة أثر في تطوير تحمل الاداء للاعبي الشباب بكرة القدم.
- 2- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعات الثلاثة ولصالح الاختبارات البعدية.
- 3- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعات الثلاثة ولصالح المجموعة الاولى .

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية محافظة كربلاء بكرة القدم للشباب للموسم 2023-2024

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2023/10/7 ولغاية 2024/2/20

1-5-3 المجال المكاني : الملاعب (ملعب نادي الحر الرياضي ،ملعب الانصار الرياضي) .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

- 2-1منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع الثلاثة المتكافئة بالاختبار القبلي والبدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة وتحقيق أهدافه إذ إن التجريب يبحث في السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر فهو تغيير متعمد من الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآنية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتغييرها ضمن منطق علمي سليم.

## جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

| المجموعات |                  | الاختبارات القبلية | التصميم التجريبي                       | الاختبارات البعدية |
|-----------|------------------|--------------------|----------------------------------------|--------------------|
| العينة    | المجموعة الاولى  | - تحمل الاداء      | تدريب<br>مجموعات<br>مختلفة 4<br>مجموعة | - تحمل الاداء      |
|           | المجموعة الثانية | - تحمل الاداء      | تدريب<br>مجموعات<br>مختلفة 3<br>مجموعة | - تحمل الاداء      |

|                     |               |                                        |               |
|---------------------|---------------|----------------------------------------|---------------|
| المجموعة<br>الثالثة | - تحمل الاداء | تدريب<br>مجموعات<br>مختلفة 2<br>مجموعة | - تحمل الاداء |
|                     |               |                                        |               |

## 2 - مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه بمجموعة من اللاعبين في أندية محافظة كربلاء فئة الشباب والبالغ عددهم (12) نادي للموسم 2023-2024 وكان عدد اللاعبين (249) مسجلين رسميا في كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء كما مبين في جدول (3) ، وتم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات بالطريقة العشوائية (القرعة)، وهي ثلاثة اندية ( الحر - الغدير - شباب الحسين) والبالغ عددهم (23) لاعبا لكل نادي وتم أستبعاد ثلاثة عن التدريب منهم وهم حراس المرمى للنادية الثلاثة اي (9) لاعبين ليبقى (20) لاعبا لكل نادي في عينة البحث وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة أيضا الى ثلاثة مجاميع بواقع (30) لاعب وبواقع (10) لاعبين لكل نادي ، تأخذ المجموعتين التجريبية المنهج المعد من قبل الباحث أما المجموعة الثالثة تأخذ منهج المدرب . كما أختار الباحث عينة من لاعبي أندية محافظة كربلاء للشباب للتجربة الاستطلاعية وسيتم أستبعادهم من العينة الاساسية .

## 3-2-1 إجراءات التجانس

هناك العديد من القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث وبعد ان يتم التعرف على تلك القياسات وهي ( الطول ، الكتلة ، العمر التدريبي، والعمر الزمني ) قام الباحث بأجراء التجانس للمجموعات الثلاثة لمعرفة مدى تجانسهم في المتغيرات المذكورة لما لها من علاقة بمتغيرات البحث وذلك عن طريق معامل الالتواء كما مبين في الجدول الاتي :

## جدول (2)

يبين تجانس عينة البحث

| ت | المعالم الإحصائية<br>المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف<br>المعياري | الوسيط | معامل<br>الالتواء |
|---|--------------------------------|-------------|---------------|----------------------|--------|-------------------|
| 1 | الطول                          | سم          | 1,695         | 0,023                | 1,70   | 0,652-            |
| 2 | الكتلة                         | كغم         | 64,52         | 2,28                 | 64     | 0,684             |
| 3 | العمر الزمني                   | سنة         | 17.3          | 0.451                | 17     | 0.551             |
| 4 | العمر التدريبي                 | سنة         | 4,767         | 1.14                 | 4,5    | 0,703             |

يتضح من خلال جدول (2) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من ( + - 1 ) مما يدل على تجانس عينة البحث .

وتم تقسيم العينة الى ثلاثة مجموعات متكافئة كل مجموعة تتكون من (10) لاعبين وهم كالاتي.

- 1- المجموعة الاولى (نادي شباب الحسين) تاخذ تدريب بمجموعات مختلفة (4) مجموعة .
- 2- المجموعة الثانية (نادي الغدير) تاخذ تدريب بمجموعات مختلفة (3) مجموعة .
- 3- المجموعة الثالثة (نادي الحر) تاخذ تدريب بمجموعات مختلفة (2) مجموعة +منهج المدرب

## جدول (3)

يبين تقسيم العينة على الاندية

| ت  | اسم النادي  | عدد اللاعبين | عدد افراد العينة | النسبة المئوية | الغرض او العمل                                 |
|----|-------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------------------------|
| 1  | شباب الحسين | 23           | 10 تجريبية       | 25% ت          | تدريبات بمجموعات مختلفة (4)                    |
| 2  | الغدير      | 23           | 10 تجريبية       | 25% ت          | تدريبات بمجموعات مختلفة (3)مجموعة              |
| 3  | الحر        | 23           | 10 تجريبية       | 25% ت          | تدريبات بمجموعات مختلفة (2)مجموعة +منهج المدرب |
| 4  | الجماهير    | 20           | -                | -              | -                                              |
| 5  | الغاضرية    | 20           | -                | -              | -                                              |
| 6  | كربلاء      | 20           | -                | -              | -                                              |
| 7  | الخيرات     | 20           | -                | -              | -                                              |
| 8  | الحسينية    | 20           | -                | -              | -                                              |
| 9  | الهندية     | 20           | -                | -              | -                                              |
| 10 | العراق      | 20           | -                | -              | -                                              |
| 11 | عين التمر   | 20           | -                | -              | -                                              |
| 12 | الروستين    | 20           | -                | -              | -                                              |
|    | مج          | 249          | 30 لاعب          | -              | -                                              |

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد اختبار تحمل الاداء:

2-4-1-1 توصيف اختبار تحمل الاداء (يونس عجلوي 2018، ص22)

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، (20) شاخص ، (2) سلم ، (7) كرة قدم، (8) دوائر.

التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء الاختبار لأقرب جزء من الثانية.

وصف الاختبار:

يؤدي هذا الاختبار على شكل محطات على أحد نصفي الملعب ، في المحطة (1) يبدأ اللاعب عند سماع إشارة البدء بالقفز على السلم ، ثم يتبعها بالحجل على دائرتين متتاليتين بالرجل اليمنى ثم القفز على الرجل اليسرى و اليمنى بالتناوب ليقوم بالحجل على الرجل اليسرى على دائرتين متتاليتين وهكذا يستمر اللاعب لحين اكمال جميع الدوائر في المحطة (2) ، بعدها يقوم بعمل مناولات مع المدرب ثم يقوم بعملية الجري بين الشواخص مع تمرير الكرة في محطة(3) ، وفي محطة (4) يقوم بالجري بين شاخصين المسافة بينهما(5م) مع تمرير الكرة مع المدرب في فترة زمنية محددة بـ (20ثا) ، وفي

## يوضح اختبار تحمل الأداء

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالاختبارات وصلاحياتها ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل الاجهزة واختباراتها ، قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد على مجموعة من اللاعبين 9 من مجتمع البحث تمثلت بشباب نادي الهندية وذلك لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحياتها لتلافي المعوقات التي قد تظهر بالتجربة الرئيسية ومدى ملائمة الوقت وكفايته والتعرف على كفاءة الملاكات المساعدة والتعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ،وقد اجريت خلال يومين .

675

اليوم الثاني : اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/10/2م تمام الساعة 2:45 عصرا على ملعب الانصار.

2-4-3 الاسس العلمية للاختبارات:

من أجل استكمال تحقيق الهدف والغرض من الاختبار الذي وضع من اجله ولأجل الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه يجب ان تتوافر فيه الشروط ومواصفات اهمها المعاملات العلمية المتمثلة بـ ( الصدق , الثبات , الموضوعية ) في النتائج صدق وثبات وموضوعية الاختبار

يعد كل من الصدق والثبات والموضوعية من أهم معايير جودة الاختبار إذ يشار إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها ، وبغية استخراج معامل الثبات ومعرفة استقرار نتائج القياس لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت ، ومن أجل استخراج موضوعية الاختبار المعنية بقياس القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم اعتمد الباحث على تقييم محكمين اثنين عندما تم اعادة تطبيق الاختبار في التجربة الاستطلاعية.

#### جدول (4)

يبين الاسس العلمية للاختبارات تحمل الاداء المستخدمة في البحث

| ت | الاختبارات                       | وحدة القياس | معامل الثبات | معامل الموضوعية | القيمة الجدولية | علاقة الارتباط |
|---|----------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1 | تحمل الاداء<br>قياس تحمل الأداء. | ثانية       | 0.87         | 0.90            | 0.754           | عالية          |

2-4-4 الاختبارات والقياسات القبلية:

الاختبارات البدنية لتحمل الاداء :

قبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي قام الباحث بأجراء اختبار تحمل الاداء في ملعب الانصار الرياضي.

3-4-7 إجراءات التكافؤ:-

بعد أن تم إجراء القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث وبعد أن تم التعرف على تلك القياسات و قياس متغيرات ( الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني) لما لهما أهمية بالمتغيرات البحث وأجري الباحث التكافؤ بين أفراد العينة في هذه المتغيرات، وكما مبين في الجدول الآتي :-

#### جدول (5)

يبين تكافؤ عينة البحث في متغيرات البحث

| المتغيرات   | مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة F المحسوبة | الدلالة | نوع الدلالة |
|-------------|----------------|----------------|-------------|----------------|-----------------|---------|-------------|
| تحمل الاداء | بين المجموعات  | 0.867          | 2           | 0.433          | 1.154           | 0.330   | غير معنوي   |
|             | داخل المجموعات | 10.140         | 27          | 0.376          |                 |         |             |

التجربة الرئيسية :



بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية عمل الباحث على إعداد تمارين بمجموعات مختلفة تدرج ضمن المنهج التدريبي لتطوير متغيرات البحث للمجموعات الثلاثة معتمداً على تحليل ومراجعة عدد من المصادر العلمية ومساعدة السيد المشرف أضافة الى الخبرة المتواضعة التي يمتلكها الباحث التي أكتسبها من ممارسة لعبة كرة القدم باللعب وكذلك دراسته الأكاديمية وقد امتازت كالاتي :-

- تم تنفيذ التمارين في نهاية فترة الاعداد العام أسبوعين واستمرت الى نهاية فترة الاعداد الخاص والتي كانت (6) اسابيع ليكون المجموع الكلي (8) اسابيع .
- تم البدء بتنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم 2023 /10/15م
- عدد الوحدات التدريبية 3 وحدة اسبوعيا ( الجمعة - الاحد - الثلاثاء )
- العدد الكلي للوحدات التدريبية ( 24 ) وحدة تدريبية .
- كانت معدل الشدة تتراوح 85% من الحد الاقصى لقابلية الرياضي وكذلك زمن الراحة بحسب النبض على ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث .
- يتراوح الزمن التدريب للجزء الرئيسي (70 - 80د) أما الوحدة التدريبية تراوح زمنها (110 - 120د)
- استخدم الباحث الجزء الاكبر من القسم الرئيسي لتنفيذ التمارين التي أعدها الباحث وبزمن تراوح (55-65د) للمجموعة الاولى (4) مجموعات واما المجموعة الثانية (3) مجموعات تراوح زمن التمارين المعدة (40-55د) والمجموعة الثالثة (2) مجموعات تراوح زمن التمارين فيها (40-25) .
- بالنسبة لطرائق التدريب المستخدمة الفترتي مرتفع الشدة وبحمل تموجي 1:2.
- أشرف الباحث على عمليات الاحماء في اغلب الوحدات التدريبية للمجاميع ووقت وزمن التدريب قدر الامكان في ضل وجود ثلاثة مجموعات .
- أنتهى تطبيق التدريبات ضمن البرنامج التدريبي يوم 2024/1/7 .

3- عرض النتائج تحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار تحمل الاداء للمجموعات الثلاثة :

#### جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل الاداء .

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | قيمة t المحسوبة | القياس البعدي |       | القياس القبلي |       | وحدة القياس | المجاميع |
|-------------|---------------|-----------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|----------|
|             |               |                 | ع             | س-    | ع             | س-    |             |          |
| معنوي       | 0,000         | 29.053          | 1.099         | 119.5 | 0.790         | 124   | ثانية       | م1       |
| معنوي       | 0,000         | 17.648          | 1.029         | 121   | 0.549         | 124.5 | ثانية       | م2       |
| معنوي       | 0,000         | 14.267          | 0.878         | 122.6 | 0.447         | 124.8 | ثانية       | م3       |

عند درجة حرية (9) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال ملاحظة نتائج جدول (6) أعلاه يتضح المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعات الثلاثة أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغير (تحمل الاداء) كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي كون أن

كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل بحيث تكون قيمتها عكسية وهذا ما أشار إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع المجموعات.

4-2-6 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية لاختبار تحمل الاداء للمجموعات الثلاثة ومناقشتها:

#### جدول (7)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة في اختبار تحمل الاداء:

| مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجتي الحرية | متوسط المربعات | قيمة F المحسوبة | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|----------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|-------------|
| بين المجموعات  | 48.067         | 2            | 24.033         | 23.717          | 0.000         | معنوي       |
| داخل المجموعات | 27.360         | 27           | 1.013          |                 |               |             |

درجة الحرية (2 , 27) مستوى الدلالة (0,05)

من خلال جدول (7) نلاحظ بان هناك فرق معنوي بين المجموعات الثلاثة، وهذا ما أكدته مستويات الدلالة إذ كانت أقل من (0,05) للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين المجموعات الثلاثة للمتغير نفسه وهو اختبار تحمل الاداء لغرض معرفة أي المجموعات أفضل في هذا الاختبار استخدم قانون (LSD) وهو أقل فرق معنوي وكما مبين في جدول (8).

#### جدول (8)

يوضح قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية لاختبار تحمل الاداء وقيمة (LSD) وهي اقل فرق معنوي للمجموعات الثلاثة .

| المجموعات   | فرق الأوساط | مستوى الدلالة | دلالة الفروق     |
|-------------|-------------|---------------|------------------|
| مج 1 - مج 2 | -1.50       | 0.003         | معنوي لـ الاولى  |
| مج 1 - مج 3 | -3.10       | 0.000         | معنوي لـ الاولى  |
| مج 2 - مج 3 | -1.60       | 0.001         | معنوي لـ الثانية |

درجة الحرية (2، 27) ومستوى دلالة (0,05) \* تعني فرق معنوي

نلاحظ من خلال جدول (8) ان قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعة الاولى والثانية هي (-1.50) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9236) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى، فيما بلغت قيمة الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثالثة (-3.10) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9236) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى، فيما كانت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الثانية والثالثة وهي (-1.60) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9236) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية .

المناقشة:-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بتحمل الاداء، ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي- البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكل المجموعات رغم الاختلاف بين المجاميع في المجموعات التدريبية المعطاة حيث حققت المجموعة الاولى افضلية واضحة على باقي المجموعات ويعزو الباحث هذه الفروق الى عدد المجموعات

المستخدمة في المنهج التدريبي وأن سبب الافضلية بين المجموعة الاولى والمجموعة الثانية يعود التطور الى طبيعة التمرينات المستعملة أثناء العملية التدريبية المبنية على أسس علمية من حيث الشدة والحجم والراحة بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح . وهذا ما أكده ابو العلا ونصر الدين سيد " أن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لاداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية"<sup>(1)</sup>.

اما افضلية المجموعة الاولى على المجموعة الثالثة ايضا يعود الى عدد المجموعات التدريبية في المنهج الخاص ويعزو الباحث هذه الفروق الى خصوصية الحجوم المعطاة في التدريب التي أعدها الباحث بما يتلائم مع خصوصية كرة القدم لما تتطلبه هذه القدرة من تحمل الاوكسجين والتغلب على مقاومات وهذا ما اكده ياسر هاشم<sup>(2)</sup> "ان زيادة الامكانات اللااوكسجينية وعدد المرات تتم من خلال توفير الفاعلية المناسبة لعناصر التحمل العام والخاص والذي يتعلق بنوع اللعبة".

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات.

#### 4-1 الاستنتاجات.

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج يستنتج ألاتي:-

- 1- هنالك تأثير إيجابي للتدريب بمجموعات مختلفة تحمل الاداء للاعبين الشباب.
- 2- أن المجموعة التجريبية الاولى التي تناولت التدريبات بمجموعات أحرزت تقدما على المجموعات الاخرى في تطوير متغيرات البحث.
- 3- أن المجموعة التجريبية الثانية التي تناولت التدريبات بمجموعات مختلفة أحرزت تقدما واضحا على المجموعة الثالث.

4- أن المجموعة التجريبية الثالثة فأنها تطورت بنسبة طفيفة ولم تحرز تقدما على باقي المجموعات.

#### 4-2 التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي :-

- 1- ضرورة الاهتمام بالتدريبات بالمجموعات المختلفة من قبل مدربي كرة القدم لما لها من أهمية في تطوير تحمل الاداء لدى اللاعبين الشباب.
- 2- إجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير التدريبات بمجموعات مختلفة فيتحمل الاداء في فعاليات رياضية اخرى .
- 3- قيام الاتحاد العراقي بفتح دورات تدريبية وتوجيه الانظار الى دور التدريبات بمجموعات مختلفه في كرة القدم الحديثة .
- 4- قيام المدربين العراقيين بالاطلاع على المناهج التدريبية لفرق عالمية ومعرفة نسبة التدريبات بمجموعات مختلفة في مناهجهم .

5- إجراء بحوث مكملة لما بدأه الباحث تتناول دراسة التدريبات بمجموعات مختلفة .

المصادر العربية :

- يونس عجلاوي راضي: أثر اشكال جين EPOR وتحمل الأداء في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة القادسية ، 2018، ص52.

1- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.

2 - هاشم ياسر : تحمل الاداء للاعبي كرة القدم ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع للطبع والنشر ، 2011 ، ص23

- محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية . ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص177 .

- ليلى السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2007 ، ص144 .

- نادر فهمي ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145 .

- تيسير مفلح كوافحة: أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر، 2005، ص83.

<sup>1</sup> - مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية . ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2007 ، ص91 .

1- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص98.

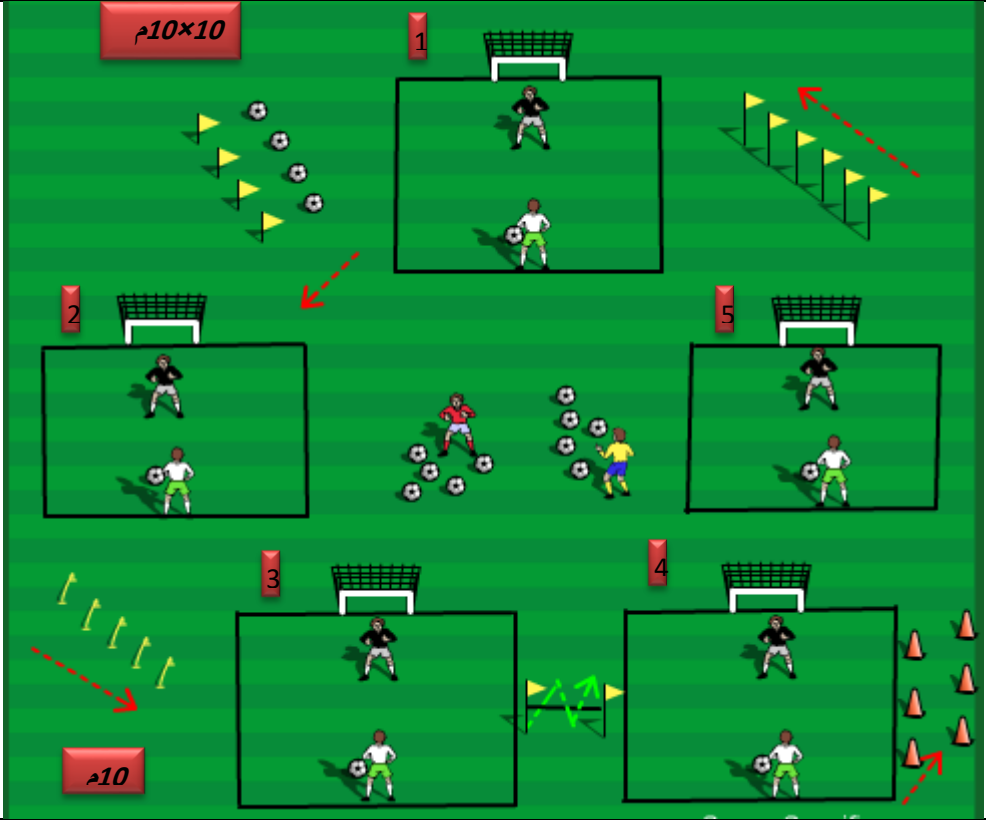
<sup>1</sup> - هاشم ياسر : تحمل الاداء للاعبين كرة القدم ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع للطبع والنشر ، 2011 ، ص23.

الملاحق :

الملحق (1)

التمرينات المعدة في المنهج التدريبي

### تمرين (1)

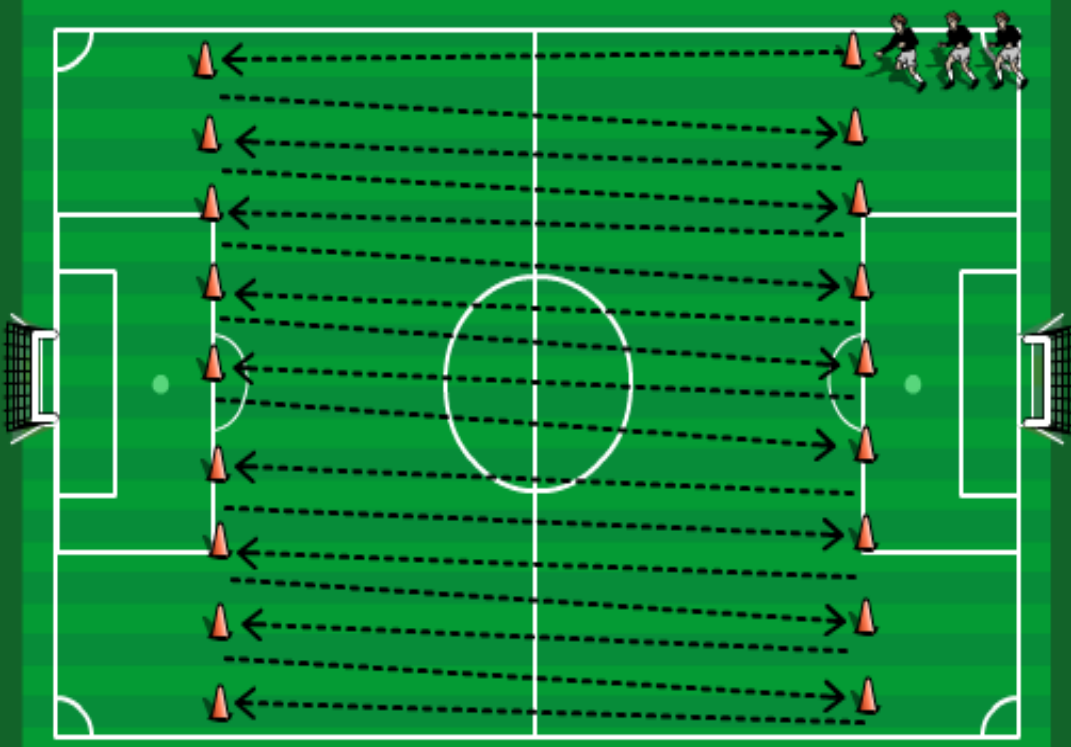
|                                                                                      |                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | عدد اللاعبين                                                                                    |
|                                                                                      | عشرة لاعبين                                                                                     |
|                                                                                      | مساحة اللعب                                                                                     |
|                                                                                      | 10×10 متر                                                                                       |
|                                                                                      | الادوات                                                                                         |
| <p>الهدف من التمرين: تطوير تحمل الأداء</p> <p>زمن أداء التمرين : 33 ثا .</p>         | شواخص،كرات<br>طبية،عصي رشاقة،<br>حبل مطاط،اهداف<br>صغيرة،كرات<br>لعب،صافرة،حواجز<br>،ساعة توقيت |
|                                                                                      | اداء التمرين                                                                                    |

يتم التمرين على شكل (5) مربعات (10×10) ويوجد هدف صغير بارتفاع (50) سم وعرض (1) م ولاعب مدافع ولاعب مهاجم مع كرة قدم في كل مربع والمسافة بين مربعات (10متر) ويوجد بين مربع رقم(1) ومربع رقم(2) كرات طبية عدد(4)، وبين مربع رقم(2) ومربع رقم (3) مانع عدد(5) ، وبين مربع رقم(3) ومربع رقم(4) يوجد حبل مطاط طول (3) م وارتفاع(50) سم، ويوجد بين مربع رقم(4) ومربع رقم(5) شواخص عدد(6)، ويوجد بين مربع رقم(5) ومستطيل رقم(1) عصا رشاقة عدد(6) ، ويوجد مدرب ومساعد المدرب مع كرات في وسط قريب على المربعات، يقوم اللاعب في كل مربع (1ضد1) اللعب تنافسي يستمر لمدة 25 ثانية ثم يقوم المدرب بإطلاق الصافرة الاولى فيقوم اللاعبان في مربع رقم (1) بحمل الكرة الطبية عدد(4) و الركض لمسافة(10) م ،ويقوم اللاعبان في مربع رقم (2) بالقفز افقياً على الحواجز، ويقوم اللاعبان في مربع رقم(3) بالقفز عمودياً على حبل مطاط مسافة (3) م وارتفاع (50) سم يمين ويسار، ويقوم اللاعبان في مربع رقم(4) بالحجل على الشواخص يمين ويسار، ويقوم اللاعبان في مربع رقم (5) بالمرور بين عصا رشاقة، ثم يدخلون المربع الاخر وهكذا حتى انتهاء الاداء لكل اللاعبين بكل المستطيلات

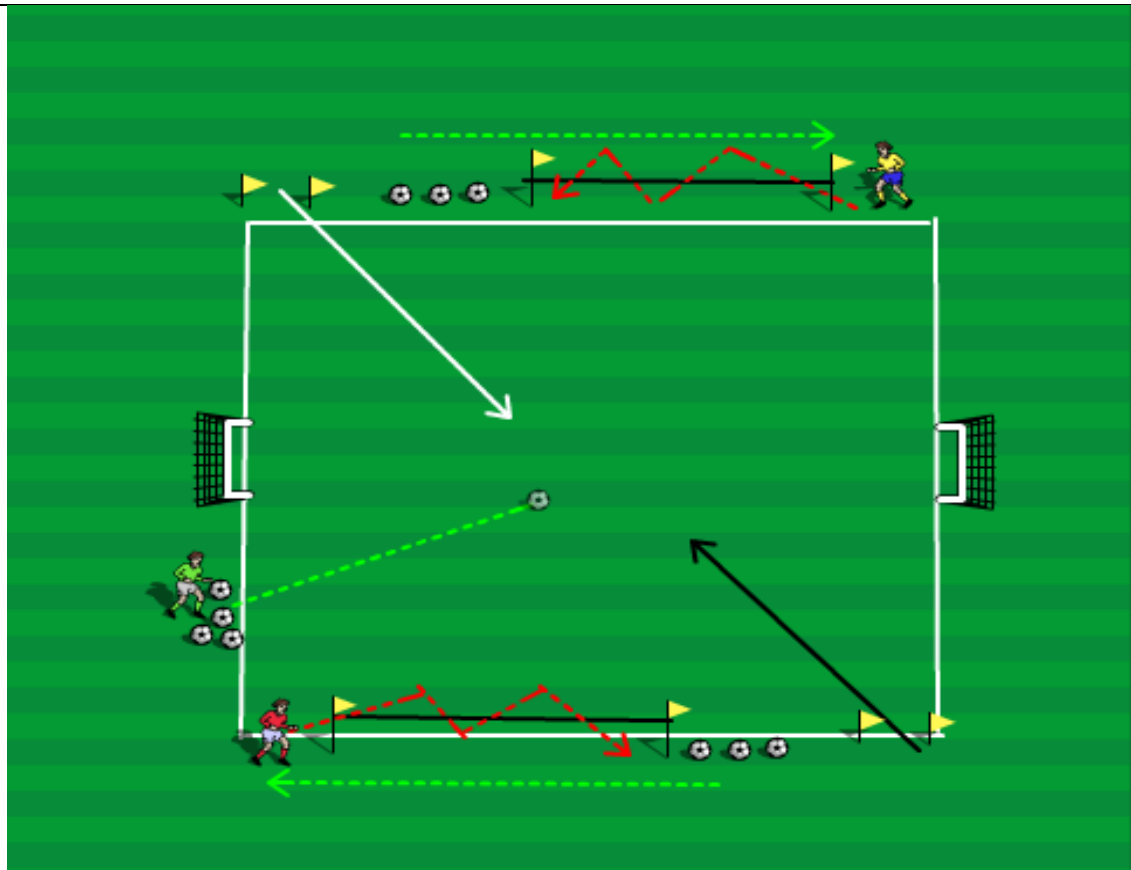
## تمرين (7)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| عدد اللاعبين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                            |
| مساحة اللعب                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | الملاعب باكملة               |
| الادوات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | فانية تدريب كرات صافرة شواخص |
| الهدف من التمرين = تطوير تحمل الاداء - المساحات الخالية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              |
| زمن أداء التمرين : 50 ثا .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |
| اداء التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |
| توضع 11 أقماع بلاستيكية كما في الشكل اعلاه ويقف اللاعبون الذين سينفذون التمرين عند القمع الموضوع عند ركن منطقة الجراء وكل لاعب معه كرة يجري اللاعب بالكرة سريعاً والدوران حول القمع لينتهي كل الشواخص الموضوعه في نصف الملعب ثم يتجو الى الشاخص الموضوع عند منطقة الجراء الاخرى ليعمل دوران حوله ثم التوجه للمرمى وانتهاء الهجمة بالتهديف ومع وجود اثنان مدافعين سلبيين وهكذا لبقية اللاعبين. |                              |

## تمرين (2)

|                                                                                                                                                                                   |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                                 | عدد اللاعبين     |
|                                                                                                                                                                                   | -                |
|                                                                                                                                                                                   | مساحة اللعب      |
|                                                                                                                                                                                   | الملعب<br>بأكملة |
|                                                                                                                                                                                   | الادوات          |
| فانيطة<br>تدريب<br>صافرة<br>شواخص                                                                                                                                                 |                  |
| الهدف من التمرين : تطوير القوة المميزة بالسرعة- تحمل الاداء                                                                                                                       |                  |
| زمن أداء التمرين : 21 ثا                                                                                                                                                          |                  |
| اداء التمرين                                                                                                                                                                      |                  |
| توضع (11) شواخص على حدود منطقة الجزاء يقف كل لاعب على شاخص وتوضع (11) شواخص اخرى في منطقة الجزاء المقابلة يقوم اللاعبون بالجري السريع والالتفاف حول الشاخص والرجوع للشاخص الاول . |                  |

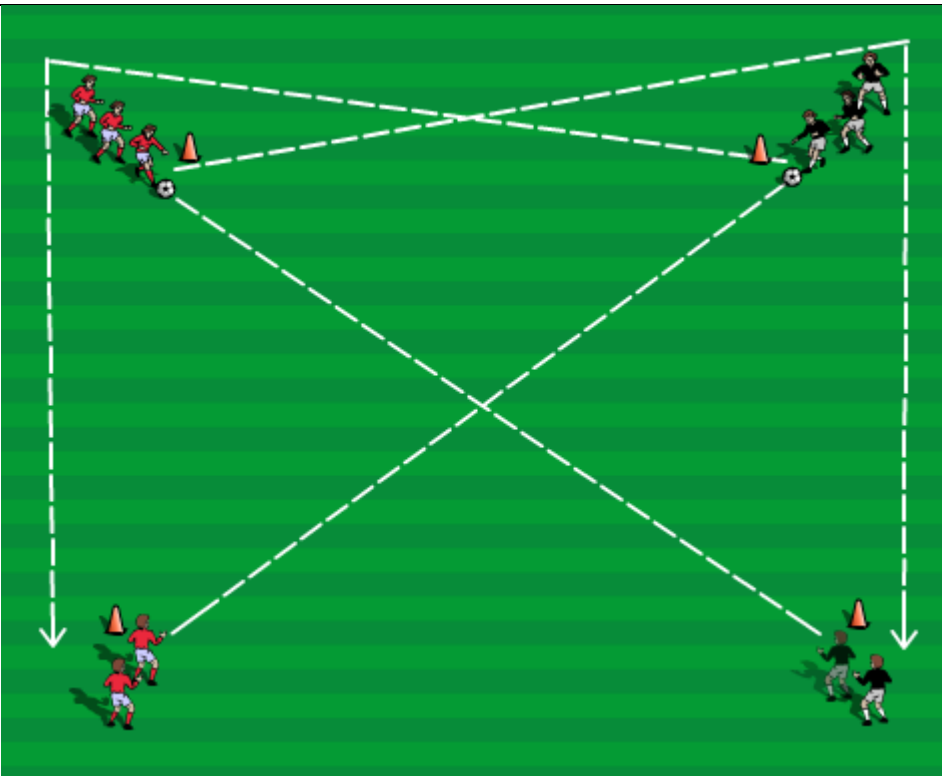
## تمرين (3)

|                                                                                     |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|  | عدد اللاعبين |
|                                                                                     | 1 ضد 1       |
|                                                                                     | مساحة اللعب  |
|                                                                                     | 20 × 20      |
|                                                                                     | الادوات      |
|                                                                                     | كرات         |
|                                                                                     | فانيلة       |
|                                                                                     | تدريب        |
|                                                                                     | اقماع        |
|                                                                                     | صافرة        |
|                                                                                     | هدفين        |
|                                                                                     | صغيرين       |
|                                                                                     | حبل          |
|                                                                                     | مطاط         |
|                                                                                     | كرات         |
| الهدف من التمرين : تطوير القوة الممزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل الاداء           | طبية         |
|                                                                                     | اعلام        |
| زمن أداء التمرين : 45 ثا.                                                           |              |

## اداء التمرين

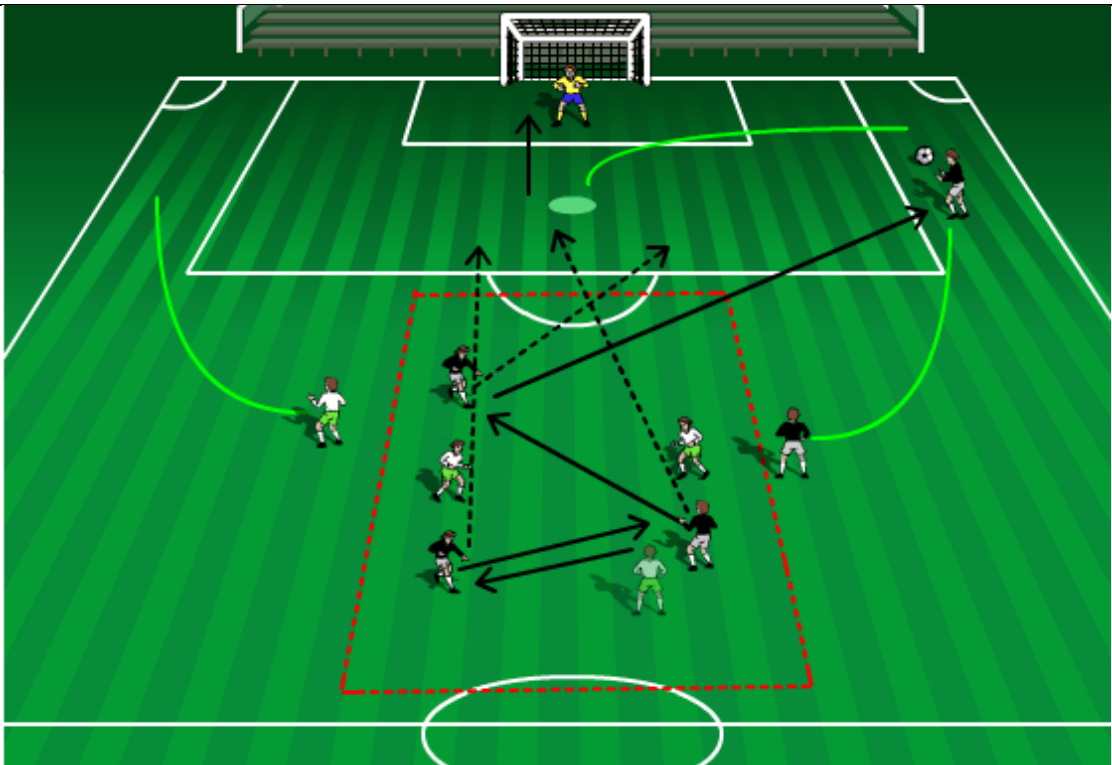
يتم التمرين على شكل مربع وهدفين بارتفاع (50) سم وعرض (1) م، ويوجد لاعب امام حبل مطاط ارتفاع (50) وطول (4) وكرات طبية عدد (3) وعلمان، والجانب المعاكس من الجهة الاخرى يوجد لاعب مع الادوات نفسها، ويوجد مدرب ومساعد مع الكرات كل جهة، وعند سماع الصافرة الاولى يقوم اللاعب على كل جهة بالقفز العمودي على حبل مطاط يمين ويسار ثم حمل الكرة الطبية ووضعها في البداية ثم القفز مرة اخرى ولمدة (25) ثا وبصور تنافسية مع اللاعب الاخر من خلال الاداء وبسرعة وعند سماع الصافرة الثانية ينطلق اللاعب من بين العلمين من كل جهة ويناول المدرب الكرة الى احد اللاعبين بحيث يصبح اللعب تنافسياً (1 ضد 1) وكل لاعب يهاجم هدفاً ويدافع عن هدف ويستمر التمرين دون توقف لغاية 25 ثانية اخرى.

## تمرين (4)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | عدد اللاعبين |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 لاعبين    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | مساحة اللعب  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15 × 15 م    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | الادوات      |
| فانيلة تدريب<br>كرات لعب<br>صافرة<br>ساعة توقيت<br>شواخص                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |
| الهدف من التمرين: تطوير تحمل الاداء - تحمل السرعة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
| زمن أداء التمرين : 50 ثا .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
| اداء التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
| فريقان كل فريق (5) لاعبين يقفون في مربع طول اضلاعه (15م) يقف (3) لاعبين في ركن و(2) لاعبين من نفس الفريق في الركن المقابل و كرة قدم واحدة لكل فريق كما موضح في الرسم , وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول من كل فريق بمناولة الكرة لزميله المقابل من نفس الفريق و الانطلاق من خلف لاعبي الفريق الآخر للوقوف خلف زملائه في الجهة المقابلة ليقوم اللاعب المقابل بالمناولة والانطلاق . |              |



## تمرين (5)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | عدد اللاعبين |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 لاعبين    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | مساحة اللعب  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15 × 25 م    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | الأدوات      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | فانيلة تدريب |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | كرات لعب     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | صافرة        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ساعة توقيت   |
| الهدف من التمرين : تطوير تحمل السرعة – تحمل الاداء                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
| زمن أداء التمرين : 45 ثا.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |
| اداء التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |
| <p>يبدء التمرين بمستطيل 15×25 متر امام منطقة الجزاء ويبعد 10 امتار داخله 6 لاعبين 3 ضد 3 ولاعب اسناد خارج المستطيل لكل فريق واستناد ثاني عند الزاوية لكل فريق ايضا، يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بنقل الكرة في ما بينهم بلمسة واحده ويحاول الفريق المنافس قطع الكرة وعندها يطلق المدرب الصافرة ليقوم الفريق المستحوذ بمناولة الكرة الى اللاعب الساند له والذي بدوره يقوم بمناولة الكرة الى الساند الثاني مع فريقه ليعمل عرضية ويقوم الاعبين المهاجمين والمدافعين الذين كانوا داخل المستطيل بالانتقال الى منطقة الجزاء حيث يحاول المهاجمون التهديف والمدافعون تشتيت الكرة .</p> |              |