

أثر أسلوب التدريب (المتداخل ، المتبادل) في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية

للاعبي كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنة

م.د.رافد عبد الأمير مبارك

م.م.د. محمد مطر عراك

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد التدريب الرياضي إحدى المقومات الأساسية لعملية الإعداد الرياضي ، فهو البؤرة التي تشد إليها الجميع وعلى المستويات كافة ، والوسيلة التي من خلالها يمكن تنمية وتطوير الفرد الرياضي وأعداده أعداداً متكاملة في مختلف النواحي البدنية ، المهارية ، الفسيولوجية ، العقلية ، النفسية والاجتماعية ، وبالتالي إعطاءه الفرصة الكاملة للقيام بواجباته بأعلى مستوى ممكن من الكفاءة .

وإذا ما تفحصنا العمليات المختلفة في منظومة الإعداد الرياضي ، سنجد أن عملية التدريب الرياضي ، تأخذ الحيز الأكبر فيها ... لذا أولى الباحثون والمختصون في المجال الرياضي بشكل عام ولعبة كرة القدم بشكل خاص ، هذه العملية (التدريب الرياضي) ، جُل اهتمامهم ، أيماناً منهم بالدور الذي تضطلع به هذه العملية في تطوير الأداء الرياضي .

ونتيجة لهذا الاهتمام برزت الكثير من الآراء والاتجاهات التي تدور حول طرائق وأساليب التدريب ، التي تباينت حول مدى الجدوى منها ، وبيان نقاط القوة والضعف فيها ، لتطويرها ومساعدة القائمين عليها للحسم بشأنها .

فبعض العلماء والمختصين يؤيد فكرة التركيز على متغير (عنصر) ، تدريبي واحد في الوحدة التدريبية ، وعلى الجانب الآخر يقف فريق آخر منهم ، يعارض هذه الفكرة ، وينادي هؤلاء بضرورة استعمال أكثر من متغير تدريبي في الوحدة التدريبية الواحدة ، كما يدعون إلى تغيير اتجاه التدريب من المتبادل في الوحدات التدريبية (المتتالية) ، إلى المتداخل في الوحدات التدريبية الواحدة (الشاملة) .

لقد أدى هذا التباين في الآراء والاتجاهات إلى حدوث لبس وخطأ لدى الكثير من المدربين وعدم قدرتهم على تحديد الطرائق والأساليب المناسبة ، بما يحقق الأهداف المرجوة من العملية التدريبية ، وهذه من المشكلات الخاصة في مجال متابعة وتدريب الناشئين في لعبة كرة القدم في العراق...ومن هذا المنطلق يرى الباحثان أهمية توافر عامل الشمولية في وحدة التدريب ، وضرورة التنويع في متغيراتها .

ويكمن الحل الأمثل والأكثر معقولة ، في استعمال أكثر من متغير تدريبي في وحدة التدريب الواحدة ، فهو الوسيلة الأنجع للوصول إلى أعلى مستوى تنافسي ممكن ، كما يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة عن التدريب كالحمل الزائد والاحتراق الرياضي لتوزيع حمل التدريب عليها بشكل مناسب ، فضلاً عن إضفاء المتعة على التدريب ، وأبعاد الملل عن اللاعبين والمدربين .

ومن هنا تبرز الأهمية العلمية لهذه الدراسة ، فهي محاولة لإضافة المزيد من المعلومات حول أثر أسلوب التدريب (المتداخل ، المتبادل) ، على المتغيرات الوظيفية ، وتسلط الضوء على مدى أهمية تلك المتغيرات ، ودورها في المنهاج التدريبي وأعداد الناشئين ، فضلاً عن التعرف على ماهية الأهداف التي يصمم على أساسها ذلك المنهاج المعد للاعبين كرة القدم الناشئين في المرحلة العمرية (15-16) سنة .

أما الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فتظهر من خلال محاولة إفادة العاملين في مجال التدريب ، بنتائجها وتوصياتها قد تساعد في الإجابة على بعض التساؤلات حول أثر أسلوب التدريب (المتداخل ، المتبادل) على قدرات اللاعبين الوظيفية ، وكذا تحديد الأهداف والوسائل المناسبة والتي تساهم في تطويرها للوصول إلى أفضل وأنسب معدلاتها من خلال أساليب التدريب الهادفة التي تراعي النمو الشامل والمتزن لتلك القدرات ، وبما يساعد في الارتقاء بمفهوم وفكرة المدربين وإزالة الكثير من الخلط الموجود أمام البعض منهم فيما يخص الأهداف والوسائل وطرائق التدريب المناسبة الموجهة للناشئين .

1-2 مشكلة البحث :

سعى الباحثان من خلال هذه الدراسة للإجابة على التساؤل التالي :

هل لأسلوب التدريب المتداخل في الوحدة التدريبية الواحدة - الشاملة - والمتبادل في الوحدات التدريبية المتتالية ، أثر في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنة .

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

1- أثر أسلوب التدريب المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية - في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الناشئين المنتمين إلى نادي بابل الرياضي ، ممن هم بأعمار (15-16) سنة .

2- أثر أسلوب التدريب المتداخل في الوحدة التدريبية الواحدة - الشاملة - في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الناشئين المنتمين إلى نادي بابل الرياضي ، ممن هم بأعمار (15-16) سنة .

3- الفرق بين أسلوب التدريب المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية - وأسلوب التدريب المتداخل في الوحدة التدريبية الواحدة - الشاملة - في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الناشئين المنتمين إلى نادي بابل الرياضي ، ممن هم بأعمار (15-16) سنة .

1-4 فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحثان :

1- أسلوب التدريب المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية - له أثر ايجابي في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الناشئين المنتمين إلى نادي بابل الرياضي ، ممن هم بأعمار (15-16) سنة .

2- أسلوب التدريب المتداخل في الوحدة التدريبية الواحدة - الشاملة - له أثر ايجابي في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الناشئين المنتمين إلى نادي بابل الرياضي ، ممن هم بأعمار (15-16) سنة .

3- هناك فروق معنوية في بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الناشئين المنتمين إلى نادي بابل الرياضي ، ممن هم بأعمار (15-16) سنة ، طبقاً لأسلوب التدريب المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية - وأسلوب التدريب المتداخل في الوحدة التدريبية الواحدة - الشاملة) .

4- أسلوب التدريب المتداخل في الوحدة التدريبية الواحدة - الشاملة - أفضل من أسلوب التدريب المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية - في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الناشئين المنتمين إلى نادي بابل الرياضي ، ممن هم بأعمار (15-16) سنة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنة ، المنضوين تحت لواء نادي بابل الرياضي .

1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي بابل الرياضي .

1-5-3 المجال الزمني : الفترة من (1 / 7 / 2008) لغاية (1 / 10 / 2008) .

1-6 المصطلحات المستعملة في البحث :

- 1- التدريب المتداخل : أسلوب يجمع بين مكونات (عناصر) متنوعة في الوحدة التدريبية الواحدة ، أي أعطاء أكثر من مكون (عنصر) واحد في الوحدة التدريبية اليومية (تعدد الأهداف) * .
- 2- التدريب المتبادل : أسلوب يعتمد على أعطاء مكون (عنصر) واحد فقط في الوحدة التدريبية اليومية ، يليه مكون (عنصر) آخر في الوحدة التي تليها ، ثم مكون (عنصر) آخر في الوحدة التدريبية الثالثة ، ثم مكون (عنصر) آخر في الوحدة التدريبية الرابعة ، وهكذا بقية الأسابيع ، بحيث يبدأ كل أسبوع بنفس الترتيب (هدف واحد) * .

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

* تعريفان أجرائيان

2-1-1 المبادئ الفسيولوجية لتدريب الناشئين :

هناك مبادئ فسيولوجية يجب مراعاتها لكي تحقق عملية التدريب أهدافها ، في تطوير المستوى الرياضي للناشئين ، والمساعدة في تحقيق النمو المتكامل لهم وتجنبهم المرض والإصابة . ويمكن تلخيص أهم تلك المبادئ فيما يلي :¹ ، ² ، ³

1- مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب :

يختلف الناشئون من حيث الاستجابة للتدريب الواحد بصورة مختلفة ، بسبب عدم التشابه في القدرات حتى في المرحلة العمرية الواحدة ، ويعود ذلك لعدة أسباب أهمها :

أ- الوراثة : يختلف الناشئون في بنية الجسم ونوع الألياف العضلية (سريعة - بطيئة) ، والقلب وحجم الرئة وبعض العوامل الأخرى الموروثة ، حيث يستجيب الرياضي الموهوب بصورة أفضل للتدريب .

ب- النضج : الناشئ الكامل النمو يؤدي التدريب بكفاءة أكثر ، أما الناشئ غير كامل النمو يستعمل الطاقة في النمو والتطور ، عليه يختلف أدائه في التدريب عن الناشئ كامل النمو .

ت- التغذية: النظام الغذائي الجيد المتزن يساعد الناشئ على النمو، والقدرة على ممارسة النشاط البدني .

ث- الراحة والنوم : يحتاج الناشئ إلى مقدار كاف من الراحة والنوم ، خصوصاً عندما يكون حجم التدريب كبيراً، وعلى المدرب أن يعرف متى يجب إعطاء الناشئ أجازة من التدريب .

ج- مستوى اللياقة : أن تطوير مستوى إحدى العناصر البدنية لدى الناشئ بصورة جيدة لا يمكن أن يحدث ، إلا إذا توافرت لديه قاعدة جيدة من اللياقة البدنية العامة ، وما دام الأمر كذلك ، يجب الحرص على تطوير اللياقة العامة لديه .

ح- الدافع (الحافز) : يعمل الناشئ بجدية أكثر عندما يتم تحفيزه ، وكذا عندما يجد علاقة بين العمل الشاق في التدريب وأهدافه الشخصية ، وبالتالي يجب إشراكه في وضع الأهداف ، والعمل على تحفيزه باستمرار .

خ- مؤثرات البيئة : قد تؤثر العوامل الفيزيائية، وكذا الضغوط النفسية على استجابة الناشئ للتدريب ، فعلى المدرب أدراك هذه الحقيقة، وأن لا يكون سبباً في زيادة الحمل الواقع عليه ، فيجب إيقاف التدريب مؤقتاً عندما تصبح الظروف البيئية قاسية ، أو عندما يحدث تهديد لصحة الناشئ .

د- المرض أو الإصابة : أن تعرض الناشئ للمرض أو الإصابة يؤثر على استجابته للتدريب ، وبالتالي فعلى المدرب أن يلاحظ ذلك جيداً ، ويعمل على معالجتها ، قبل أن تتضخم وتصبح خطيرة وذلك بعرضه على الطبيب للعلاج .

1مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص205-219

2 مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ، ص80-94

3 Rainer Martens ; " Coaching Young Athletes" : (1992) , p 113-117

2- مبدأ التكيف :

أن التغير الحاصل لأجهزة الجسم ، نتيجة للمتطلبات الإضافية للتدريب ، تأخذ بعض الوقت لكي تصل إلى مرحلة التكيف .
وعملية التكيف تشمل ما يأتي :

- حدوث تحسن في عمل القلب والجهاز التنفسي
- حدوث تحسن في التحمل العضلي والقوة
- حدوث تحسن في كفاءة عمل : (العظام ، الأوتار ، الأربطة ، الأنسجة العضلية) ، وجعلها أقوى .

ويجب الأخذ بنظر الاعتبار أعطاء الوقت الكافي لعملية التكيف حتى تكون ايجابية ، وعدم الإسراع في التدريب .

3- مبدأ زيادة التحميل :

يجب أن يتناسب الحمل التدريبي المعطى للناشئ مع قدراته ، ويتم ذلك عن طريق الزيادة التدريجية في إحدى متغيرات حمل التدريب (الشدة ، الحجم ، الكثافة) ، ولا تتم الزيادة في الحمل الجديد إلا بعد التأكد من حدوث التكيف للحمل الحالي ، حتى تحصل الزيادة المناسبة والمطلوبة طبقاً لقدرات الناشئ .

4- مبدأ التقدم بدرجات حمل التدريب (التطوير) :

يجب مراعاة التقدم الثابت البطئ لحمل التدريب ، حيث أن التقدم في مستوى الناشئ بصورة سريعة قد يتسبب في وصوله إلى القمة مبكراً ، وبالمقابل فإنه سيعاني من الإصابة والمرض . ويشمل هذا المبدأ أيضاً التقدم من :

العام ← إلى ← الخاص

الجزء ← إلى ← الكل

الكم ← إلى ← الكيف

5- مبدأ الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته :

إن عملية الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين ، فخصوصية التدريب أمر وارد في مراحل عمرية تالية ، بعد تخطي المرحلة الأولى (التنمية

الشاملة) ، حيث أن الأداء غالباً ما يتحسن عندما يكون التدريب متخصص في نشاط معين وبما يتفق مع أهداف التدريب والمرحلة التي يمر بها الناشئ .

6- مبدأ التنوع :

لابد من مراعاة التنوع خلال تنفيذ منهاج تدريب الناشئين ، لتجنب الملل والخمول وعدم الحماس الذي قد يصيب الناشئ . وتضمن هذا المبدأ :

* العمل - الراحة

* الصعوبة - السهولة

7- مبدأ التدريب طويل المدى :

الفرصة تكون أكبر أمام الناشئ لتحقيق مستويات أعلى إذا أستمّر في التدريب بانتظام لوقت طويل ، مع عدم الضغط عليه في منهاج التدريب .

8- مبدأ المردود :

أن توقف الناشئ عن التدريب المنتظم ، يسبب عودته إلى الحالة التي كان عليها قبل بدأ التدريب ، وهذا يعني فقدان الحالة التدريبية التي أكتسبها ، وبالتالي فعلى المدرب الاهتمام ببناء منهاج التدريب بحيث يحافظ على لياقة الناشئ في غير مواسم التدريب (الفترة الانتقالية) .

9- مبدأ مراعاة الأمن والسلامة :

قد تسبب الإصابة للناشئ انعكاسات نفسية سلبية ، ربما تؤدي إلى انسحابه من ممارسة الرياضة ، عليه فلا بد من مراعاة الأمن والسلامة بأقصى درجة ممكنة ، خلال مرحلة تخطيط وتنفيذ التدريب . وهناك بعض الاعتبارات الهامة التي يجب مراعاتها عند تدريب الناشئين ، والتي تساهم في توفير عوامل الأمن والسلامة وهي :

أ- مراعاة الأمن والسلامة عند استعمال الأجهزة والأدوات .

ب- مراعاة الاهتمام بالإحماء والتهدئة .

2-1-2 المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة القدم :

" أن رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية . الأنظمة الطاقية . وتكامل أدائها طبقاً لمتطلبات المباريات ، يعمل على تحسين وتطوير القابليات البدنية"¹ والتي "تعكس مستوياتها حالة أجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها ويتوقف تأسيسها وتطويرها من حيث الكم والكيف على المكونات المختلفة لأنواع الانجازات الفعلية خلال المباراة ... ومهما اختلفت وتنوعت هذه الانجازات فهي تعتمد على أنظمة الطاقة ، حيث يتحدد اتجاه التدريب (كمياً وكيفاً) ، وأسلوبه وفقاً للنظام الأساس

للإمداد بالطاقة ، وفي ضوء ذلك يوجد نوعين أساسيين للتدريب هما : التدريب الهوائي والتدريب اللاهوائي"² . فالتمارين الفائقة التي تستمر لثوان معدودة تؤدي إلى زيادة القوة العضلية للاعب مما يمكنه من القيام بالأعمال وانجاز المتطلبات بجهد وقدرة لاهوائية فوسفاجينية أقل ، وبدورها تقلل من احتمالات التعب ... ومع استمرار تنمية التحمل الهوائي للاعب تتحسن قدرته العضلية على التخلص من حامض اللاكتيك ... والارتقاء بعمليات الأبيض وتحول الغذاء إلى طاقة في العضلات ... كما يتحسن عمل القلب والرئتين من خلال تحسين القدرة الهوائية"³ . فالعودة السريعة للنضج إلى حالته الطبيعية وكذا السعة الحيوية مؤشرات لارتفاع اللياقة البدنية . كما أن نظام الطاقة المستعمل أثناء الجهد البدني يؤثر على الضغط الدموي الشرياني من حيث الارتفاع والانخفاض"⁴ . وقد لوحظ أن لاعبي كرة القدم يأتون بالمرتبة الثانية بعد لاعبي رفع الأثقال من حيث الارتفاع في ضغط الدم"⁵ . وكلما تحسنت حالة اللاعب الوظيفية (الكفاءة البدنية) ، أستطاع أداء شغل أكبر مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة"⁶ . "وبعد الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أفضل مؤشر فسيولوجي على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وقدرة الفرد على الأداء الأوكسجيني ... كونه ناتجاً لعدة عمليات فسيولوجية هامة في الجسم ، تنقسم إلى عمليتين أساسيتين : الأولى - توصيل الأوكسجين إلى العضلات ويشترك في هذه العملية كل من الجهاز التنفسي والجهاز الدوري والدم ، والعملية الثانية - هي استهلاك الأوكسجين بالعضلات ، وهي العملية الأكثر أهمية"⁷ . كما أستعمل الباحثون القدرة على استهلاك الأوكسجين كمعيار لقياس التحمل الهوائي ، فإذا زاد هذا المعدل فهو دليل على أن ... الرياضي يتمتع بلياقة بدنية عالية والعكس صحيح"⁸ .

1 أمر الله البساطي ؛ الأعداد البدني - الوظيفي بكرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس) : (الأسكندرية ، دار الجامعة الجديد للنشر ، 2001) ، ص 39 - 44

2 أمر الله البساطي ؛ المصدر نفسه ، ص 49

3 هشام حمدان عباس ؛ تأثير الجهد البدني بأجهزة الطاقة المختلفة في المتغيرات البايوكيميائية والأملاح في الدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002) ، ص 10 - 13

4 عقيل مسلم عبد الحسين ؛ دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية للقلب وفق أنظمة الطاقة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003) ، ص 15

5 مؤيد عبد علي الطائي ؛ أثر منهج تدريبي في تطوير المطاولة الخاصة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبي كرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2005) ، ص 35

1 مؤيد عبد علي الطائي ؛ المصدر السابق ، ص 40

2 مؤيد عبد علي الطائي ؛ المصدر نفسه ، ص 42

3 سلام جبار صاحب ؛ القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسيولوجية لانتقاء ناشئ كرة القدم :

(أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006) ، ص 54

3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

13 منهج البحث

أستعمل الباحثان المنهج التجريبي . العينات المتكافئة . لأنه أنسب المناهج وأيسرها لتحقيق أهداف هذا البحث .

23 أدوات البحث :

استعان الباحثان بالأدوات البحثية الآتية لحل مشكلة البحث وتحقيق الفروض .

1.2.3 مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم الناشئين في نادي بابل الرياضي، ممن هم بأعمار (15-16) سنة ، والبالغ مجمل مفرداته (20) لاعباً، (8) لاعبين بعمر (15) سنة و (12) لاعباً بعمر (16) سنة .

قسم اللاعبين بالطريقة الطبقيّة العشوائية إلى مجموعتين :

. المجموعة الأولى : تتكون من (10) لاعبين ، تُطبق أسلوب التدريب المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية .

. المجموعة الثانية : تتكون من (10) لاعبين ، تُطبق أسلوب التدريب المتداخل في الوحدة التدريبية الواحدة . الشاملة .

2.2.3 وسائل جمع البيانات :

استلزم الحصول على البيانات الموجبة لحل مشكلة البحث العديد من الوسائل وهي :

1. المصادر والمراجع والبحوث والدراسات ذات العلاقة

2. الاختبارات والقياسات

3. الملاحظة

33 الأجهزة والأدوات المساعدة :

أستعمل الباحثان العديد من الأجهزة والأدوات التي ساعدتهما في الحصول على البيانات المطلوبة

، ومنها :

. حاسبة يدوية

. جهاز تسجيل

. شريط قياس

. صفاره

- طباشير

. ساحة كرة قدم

. استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

43 اجراءات البحث الميدانية :

للوصول إلى الغاية المنشودة ، وهي معرفة أثر أسلوب التدريب (المتداخل - المتبادل) في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم بأعمار (16.15) سنة ، أُتبعت خطوات أساسية محددة ، فضلا عن بعض الخطوات التفصيلية ، وهي الآتي :

14.3 تحديد مكونات المؤشرات الفسيولوجية والاختبارات المعنية بقياسها :

لقد رسم الباحثان حدود دراستهما بالمؤشرات الفسيولوجية الآتية : (معدل ضربات القلب ، القدرات الهوائية القصيرة ، القدرات اللاهوائية) .

ومن أجل تحديد الاختبارات التي تُعنى بقياس تلك المؤشرات ، أجريا مسحاً للمصادر والمراجع العلمية ، ذات العلاقة ، تمخضت عن ترشيح ثلاث اختبارات فسيولوجية ، تحت شروط موضوعية ، يأتي في مقدمتها¹ ، ² ، ³ :

1. أن يكون كل من هذه الاختبارات معني بقياس مكون فسيولوجي واحد فقط .
2. أن تتوفر فيها عناصر الاختبار الجيد من حيث أسسها التربوية والعلمية .
3. أن تتوفر فيها متطلبات تطبيقها من حيث : (سهولة تطبيقها ، أن لا تستغرق وقتاً طويلاً في تنفيذها وسهولة حساب درجاتها ... الخ)
4. صلاحيتها لقياس المكونات الفسيولوجية قيد الدراسة ، والتي يتمتع بها لاعبو كرة القدم الناشئين بأعمار (16.15) سنة .

2.4.3 التجربة الاستطلاعية :

لمعرفة مدى توافر الشروط الخاصة بالاختبارات المرشحة لقياس المكونات الفسيولوجية المقترحة للدراسة ، أجريت دراسة استطلاعية وعلى مرحلتين ، على جميع أفراد مجتمع البحث ، في ملعب نادي بابل الرياضي .

1.2.4.3 المرحلة الأولى من التجربة الاستطلاعية :

¹ محمد جاسم الياسري ؛ بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لأنتقاء الناشئين بأعمار (10 - 12) سنة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995) ، ص88

² ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1989) ، ص16

³ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، 1979) ، ص35

أجريت المرحلة الأولى من التجربة الاستطلاعية ، في يوم الأحد الموافق (5 / 7 / 2008) ، على عينة عينة طبقية عشوائية قوامها (6) لاعبين ، لاعبان ممن هم بأعمار (15) سنة ، وأربعة لاعبين ممن هم بأعمار (16) سنة . الغرض منها التأكد من عدة أمور منها :

1. صحة الأساليب المستعملة عند تطبيق الاختبارات .
 2. وضوح تعليمات الاختبارات وفهم سياقات تطبيقها من قبل اللاعبين .
 3. مدى مناسبة المدة الزمنية للاختبار الواحد والاختبارات ككل .
 4. توافر الإمكانيات المطلوبة من حيث مناسبة المكان المحدد لأجراء الاختبارات ، فضلاً عن توافر الأجهزة والأدوات المناسبة للاختبار .
 5. كفاية المساعدين وحسن تدريبهم .
 6. مدى دافعية وحسن استجابة اللاعبين عند تطبيق الاختبارات .
 7. تسجيل الاختبارات في استمارة أعدت بشكل يضمن دقة البيانات وسهولة حصرها وتبويبها
- لقد أفرزت النتائج التي خرجت بها هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية عن تحقق جميع الأغراض المذكورة آنفاً .

2.2.4.3 المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية :

أن هدف هذه المرحلة هو التأكد من صلاحية الاختبارات وصحتها في قياس المكونات (الفيولوجية) ، وكذا تحليل مفرداتها .

لذا طُبِّقت الاختبارات في يوم الخميس الموافق (7/الثلثاء / 7 / 2008) ، على جميع أفراد مجتمع البحث .

3-4-2-1 المعاملات العلمية للاختبارات :

أولاً . الصدق :

أُستعمل صدق التمايز ، للتحقق من قدرة الاختبارات على التمييز بين اللاعبين ذوي الانجاز العالي وذوي الانجاز الواطئ ، فرتَّبَت الدرجات المُستخلصة من نتائج اللاعبين في التجربة الاستطلاعية (المرحلة الثانية) ، ترتيباً تصاعدياً (من ادنى درجة إلى أعلى درجة) ، ثم قُسمت الرتب إلى قسمين ، كل قسم يتكون من (10) ، رتب ، أي بنسبة (50%) ، من العدد الكلي للرتب ، البالغة (20) رتبة ، بعدها استخرجت المؤشرات الإحصائية لكل مجموعة ، وعولجت إحصائياً باستعمال اختبار (مان ويتني) ، لعينتين مستقلتين ، عُدت قيمته الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الاختبارات ، حيث كانت أقيامه المحسوبة على التوالي (0.5 ، صفر ، صفر) ، وجميعها أصغر من القيمة الجدولية البالغة (23) ، عند عينة مقدارها : (1 = 10) ، (2 = 10) ، ومستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز ، ينظر جدول (2) .

الجدول (2)

يبين القدرة التمييزية (صدق التمايز) ، للاختبارات الفسيولوجية التي خضع لها مجتمع البحث في التجربة الاستطلاعية بمرحلتها الثانية

الاختبارات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (مان ويتي)		الدلالة الإحصائية*
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	المحسوبة	الجدولية	
اختبار (فوستر)	8.00	0.5	5.5	1.00	0.5	23	مميزه
الوثب العمودي	82.943	6.334	66.165	5.927	صفر	23	مميزه
عدو في المكان (3) دقائق	261.5	7.75	225.00	5.5	صفر	23	مميزه

ثانيا . الثبات :

حاول الباحثان إيجاد معامل الثبات من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج الاختبارات المعنية بالبحث ، بنتائج صور ثانية من الاختبارات مكافئة لها ، بمعنى استعمال طريقة (الصور المكافئة) .

وبعد حساب معامل الارتباط (سبيرمان) ، بين درجات الصورتين ، المطبقتين في التجربة الاستطلاعية بمرحلتها الثانية ، استخرجت أقيام معنوية الارتباط عن طريق القانون (التائي) ، فظهر أن جميع الارتباطات معنوية عند درجة حرية (18) ، ومستوى دلالة (0,05) ، إذ جاءت أقيام (ت) ، المحسوبة على التوالي : (4.994 ، 7.987 ، 6.19) ، وجميعها أكبر من الجدولية البالغة (2.10) ، مما يدل على تمتع جميع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات ، ينظر جدول (3) .

الجدول (3)

* عند عينة مقدارها : (ن = 10) ، (ن = 20) ، ومستوى دلالة (0.05)

يبين معامل الثبات للاختبارات الفسيولوجية المطبقة على مجتمع البحث في التجربة الاستطلاعية
بمرحلتها الثانية

الاختبار	صلاحيه	الدلالة الإحصائية*	قيمة (ت) المحسوبة	معامل الثبات	الاختبارات	
					الصورة الأولى	الصورة الثانية
لا	نعم					
	√	معنوية	4.994	0.762	اختبار (فوستر)	قاس الفرق في معدل ضربات القلب بين الوقوف والرقود
	√	معنوية	7.987	0.883	الوثب العمودي	عدو (50) ياردة
	√	معنوية	6.19	0.849	عدو في المكان (3) دقائق	اختبار (هودجكتر وسكوبك) للخطوة

ثالثا . الموضوعية :

أستخلص معامل الموضوعية من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين ** أشرا نتائج
انجاز اللاعبين في التجربة الاستطلاعية بمرحلتها الثانية .

لقد جاءت نتائج معامل الارتباط (سبيرمان) ، بين نتائج الحكمين لتؤكد أن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية ، نظرا لان أقيام الاختبار (التائي) ، المحسوبة البالغة على التوالي : (8.907 ، 27.639 ، 11.076) ، اكبر من الجدولية البالغة (2.10) ، عند درجة حرية (18) ، ومستوى دلالة (0,05) ، ينظر جدول (4) .

الجدول (4)

* عند درجة حرية (18) ، ومستوى دلالة (0.05)
** - الحكم الأول : علي عبد الحسن - دكتوراه تربية رياضية

- نعمان هادي - طالب دكتوراه تربية رياضية

يبين معامل الموضوعية للاختبارات الفسيولوجية المطبقة على مجتمع البحث في التجربة الاستطلاعية بمرحلتها الثانية

الاختبارات	معامل الموضوعية	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية*	صلاحية الاختبار	
				نعم	لا
اختبار (فوستر)	0.903	8.907	معنوية	√	
الوثب العمودي	0.988	27.639	معنوية	√	
عدو في المكان (3) دقائق	0.934	11.076	معنوية	√	

3-5 التجربة الرئيسية :

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات للترشيح من حيث أسسها التكوينية (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) ، وكذا قدرتها على التمييز بين اللاعبين الأقوياء والضعفاء ، باشر الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية (تطبيق المنهاجان التدريبيان المقترحان) ، في يوم السبت الموافق (11 / 7 / 2008) .

3-5-1 الاختبارات القبلية (التكافؤ) :

عمد الباحثان على إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات المطبقة على اللاعبين في المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية (الاختبارات القبلية) ، باستعمال اختبار (مان - ويتني) ، لعينتين مستقلتين ، ينظر جدول (5) .

الجدول (5)

يبين تكافؤ أفراد مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة (مان ويتني)		الدلالة الإحصائية*
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	المحسوبة	الجدولية	
اختبار (فوستر)	6.5	1.5	7.00	1.5	44.5	23	غير معنوية
الوثب العمودي	75.325	6.979	73.662	7.033	42	23	غير معنوية
عدو في المكان (3) دقائق	245.00	7.5	240.5	8.00	47.5	23	غير معنوية

* عند عينة مقدارها : (ن = 10) ، (ن = 20) ، ومستوى دلالة (0.05)

يبدو من خلال الجدول (5) ، إن أقيام (مان - ويتني) ، المحسوبة جاءت على التوالي (44.5 ، 42 ، 47.25) ، وجميعها أكبر من الجدولية البالغة (23) ، عند عينة مقدارها : (ن = 1) ، (ن = 2) ، (ن = 10) ، ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يؤشر عشوائية الفروق بين المجموعتين ، وبالتالي فإنهما متكافئان في جميع متغيرات البحث .

3-5-2 المنهجان التدريبيان المقترحان :

يُعد تصميم المنهج التدريبي باستعمال أسلوب التدريب (المتداخل ، المتبادل) ، المحور الرئيسي الذي يتم على أساسه موضوع البحث ، عليه وفي حدود اطلاع الباحثان على الدراسات التي تناولت أساليب تدريبية مختلفة ، قاما بتصميم منهجين تدريبيين لتطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية لنادي كرة القدم بأعمار (15 - 16) سنة ، محتاهما الآتي :

- المجموعة الأولى : التدريب المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية ، أي توزع المكونات البدنية كالآتي : (الرشاقة في اليوم الأول ، السرعة في اليوم الثاني ، المطاولة في اليوم الثالث) .

- المجموعة الثانية : التدريب المتداخل في الوحدة التدريبية الواحدة . الشاملة ، أي تحتوي كل وحدة تدريبية يومية على المكونات البدنية الآتية : (الرشاقة - السرعة - المطاولة) .

وقد تم مراعاة أسس وضع المنهاج التدريبي ومنها :

- واقعية الأهداف الموضوعية لكل مجموعة وملائمتها لأعمار اللاعبين وإمكانياتهم
- أن تكون الأحمال المقترحة مناسبة لأعمار اللاعبين وإمكانياتهم
- أن تحقق الأحمال المقترحة أهداف المنهاج لكل مجموعة
- مرونة المنهاج ، وقابليته للتطبيق العملي

كما تم مراعاة الأمور الآتية عند تنفيذ المنهاجان التدريبيان :

- موعد التدريب : كان موحداً للمجموعتين : (الأيام - الوقت - الملعب)
- الإحماء : كان موحداً لمجموعتي البحث
- الجزء الرئيسي : تطبق كل مجموعة إحدى أساليب التدريب
- الجزء الختام : كان موحداً لمجموعتي البحث

3-5-2-1 الإطار العام لتنفيذ المنهجين التدريبيين :

اشتملت الخطة الزمنية للمنهجين التدريبيين على (30) وحدة تدريبية لكل مجموعة ، وزعت على (10) أسابيع ، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، زمن الوحدة الواحدة (75) دقيقة ، بأجمالي (2250) دقيقة تدريبية .

3-5-3 الاختبارات البعدية :

أُجريت الاختبارات البعدية ، بعد أكمال الوحدات التدريبية المقررة لكل مجموعة ، في يوم الأحد الموافق (20 / 9 / 2008) ، تحت نفس الظروف التي أُجريت فيها الاختبارات القبلية ، ثم تُبنت النتائج وعولجت إحصائياً .

3-6 الوسائل الإحصائية :

- معامل الارتباط (سبيرمان) ¹.....
- الاختبار (التائي).....²
- اختبار (ولوكسن) لإشارة رتب الفرق المزدوج.....³
- اختبار (مان ويتني).....³

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

14 عرض النتائج وتحليلها :

في ضوء الأهداف والفروض ، التي تسعى للتعرف على أثر أسلوب التدريب قيد البحث ، على متغيرات الحالة الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في المرحلة العمرية (16.15) سنة . أُجريت المعالجات الإحصائية المشار إليها أنفاً ، والتي أسفرت نتائجها على ما يلي :

1.14 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية :

* عند عينة مقدارها : (9 ، 10 ، 10) ، على التوالي ، ومستوى دلالة (0.05)

1 محمد جاسم الباسري ومروان عبد المجيد ؛ الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001) ، ص203

2 محمود المشهداني وأمير حنا هرمز ؛ الإحصاء : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، 1989) ، ص481

3 محمد عبد العال النعيمي وحسن ياسين طعمه ؛ الإحصاء التطبيقي ، ط1 : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2008) ، ص293 ، 298

1.1.14 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الأولى :

الجدول (6)

يبين قيمة (ولكوكسن) للاختبارات قيد البحث للمجموعة الأولى

الاختبارات	القبلية		البعدية		قيمة (ولكوكسن)		الدلالة الإحصائية*
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	المحسوبة	الجدولية	
اختبار (فوستر)	6.5	1.5	8.5	2.25	3.5	5	معنوي
الوثب العمودي	75.325	6.979	85.913	7.002	8	8	معنوي
عدو في المكان (3) دقائق	245.00	7.5	266.00	6.75	6.5	8	معنوي

عند استعراض نتائج الجدول (6) ، والتي تتعلق باختبارات { اختبار (فوستر) ، الوثب العمودي ، عدو في المكان (3) دقائق } للمجموعة الأولى (أسلوب التدريب المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية) ، يظهر أن الأقيام المحسوبة لاختبار (ولكوكسن) ، البالغة (3.5 ، 8 ، 6.5) ، على التوالي ، قد جاءت أصغر أو مساوية للقيمة الجدولية البالغة (5 ، 8 ، 8) ، عند عينة قوامها (9 ، 10 ، 10) ، على التوالي ، ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يؤشر أن الفرق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ، هي فروق حقيقية ، ذات دلالة معنوية ، ولصالح الاختبارات البعدية

2.1.14 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الثانية :

الجدول (7)

يبين قيمة (ولكوكسن) للاختبارات قيد البحث للمجموعة الثانية

الاختبارات	القبلية		البعدية		قيمة (ولكوكسن)		الدلالة الإحصائية*
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	المحسوبة	الجدولية	
اختبار (فوستر)	7.00	1.5	11.00	2.5	2.00	8	معنوي
الوثب العمودي	73.662	7.033	94.972	7.314	5.5	8	معنوي
عدو في المكان (3) دقائق	240.5	8.00	278.5	7.5	6	8	معنوي

عند استعراض نتائج الجدول (7) ، والتي تتعلق باختبارات {اختبار (فوستر) ، الوثب العمودي ، عدو في المكان (3) دقائق} للمجموعة الثانية (أسلوب التدريب المتداخل في الوحدات التدريبية الواحدة . الشاملة) ، يظهر أن الأقيام المحسوبة لاختبار (ولكوكسن) ، البالغة (2.00 ، 5.5 ، 6) ، على التوالي ، قد جاءت أصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) ، عند عينة قوامها (10) ، ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يؤشر أن الفرق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ، هي فروق حقيقية ، ذات دلالة معنوية ، ولصالح الاختبارات البعدية .

2.14 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية:

* عند عينة مقدارها : (10 ، 10 ، 10) ، على التوالي ، ومستوى دلالة (0.05)

** عند عينة مقدارها : (ن = 10) ، (ن = 2) ، ومستوى دلالة (0.05)

الجدول (8)

يبين قيمة (مان . ويتتي) للاختبارات البعدية قيد البحث

الاختبارات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة (مان ويتتي)		الدلالة الإحصائية**
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	المحسوبة	الجدولية	
اختبار (فوستر)	8.5	2.25	11.00	2.5	16.5	23	معنوي
الوثب العمودي	85.913	7.002	94.972	7.314	20	23	معنوي
عدو في المكان (3 دقائق)	266.00	6.75	278.5	7.5	15	23	معنوي

إن ما جاء في الجدول (8) ، يبين إن القيمة المحسوبة لاختبار (مان . ويتتي) ، الخاصة باختبارات { اختبار (فوستر) ، الوثب العمودي ، عدو في المكان (3 دقائق) } ، قد بلغت (16.5 ، 20 ، 15) ، على التوالي ، وجميع هذه الأرقام أصغر من القيمة الجدولية لاختبار (مان . ويتتي) ، والبالغة (23) ، عند عينة مقدارها : (ن=10) ، (ن=2=10) ، ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على حقيقة الفروق ودلالاتها المعنوية بين المجموعتين في جميع الاختبارات ، ولصالح المجموعة الثانية (التدريب المتداخل في الوحدات التدريبية الواحدة . الشاملة) .

2-4 مناقشة النتائج :

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث :

من خلال دراسة الجدولين (6 ، 7) ، نجد أنه قد حدث تحسن في نتائج الاختبارات قيد البحث للمجموعتين (الأولى ، الثانية) ، في القياس البعدي عنه في القياس القبلي ، مما يدل على أن أسلوب التدريب (المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية والمتداخل في الوحدات التدريبية الواحدة . الشاملة) ، قد أثرا ايجابيا على متغيرات البحث (معدل ضربات القلب ، القدرات اللاهوائية القصيرة ، القدرات الهوائية) ، للاعبين كرة القدم الناشئين بأعمار (16.15) ، المنتمين إلى نادي بابل الرياضي . وهذا يتفق مع ما جاء به كل من (ياسندا ، موران) ، "في أن التدريب المتداخل ... يؤثر بدوره على الأداء الرياضي في النشاط التخصصي ... من خلال التنوع في التدريب ... فهو وسيلة فعالة للمساعدة في الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط ، كما أنه يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة على التدريب مثل ظاهرة الحمل الزائد ... كونه استراتيجية يستعملها المدربون لتنظيم

برامج التدريب وأنشطة اللياقة من خلال توفير أكبر قدر من الأنشطة المتنوعة حتى يستمر لاعبيهم في اكتساب وتحقيق متطلبات اللياقة الشاملة بأسلوب مرضي وآمن¹.

فقد لعب هذا الأسلوب التدريبي دورا كبيرا في تحسين مستوى اللاعبين من خلال إكساب اللياقة البدنية وتطويرها عن طريق التدريبات ، ذات الكم والكيف المناسبة لمستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية ، لرفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، ومن ثم تحقيق الهدف من عملية الإعداد ألا وهو التكيف الوظيفي لمتطلبات (اللياقة البدنية) ، ... وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، 1997) ، إلى أنه يمكن تنمية خصائص معينة من خلال خصائص أخرى ، فمثلا عن طريق تمرينات السرعة يمكن تنمية مكونات القدرة اللاهوائية ، وعن طريق تمرينات المطاولة يمكن تنمية القدرة الهوائية وعمل القلب والرئتين² .

عليه فإن أسلوب التدريب (المتداخل - المتبادل) ، قد تم توجيهها نحو تقوية أجهزة الجسم وأنظمتها وزيادة الإمكانات الوظيفية لمتطلبات لعبة كرة القدم ومنافساتها ، فحدد اتجاه التدريب (كما وكيفيا) ، وأسلوبا وفقا للنظام الأساسي للإمداد بالطاقة وهذا يتطلب ضمان العمل بشكل جيد بوجود الأوكسجين أو بدونه .

كما كان لمعدل ضربات القلب الأهمية الكبيرة عند تصميم وحدة التدريب اليومية أو الدورات التدريبية في توجيه حمل التدريب لكلا المجموعتين ، فهو أحد المؤشرات الفسيولوجية المهمة وسهلة التطبيق ... والتي يمكن أن تعطي معلومات ايجابية وسريعة عن الحالة الوظيفية لأفراد مجتمع البحث .

وبهذا قد تحقق الهدفان الأول والثاني للبحث كما تحققت صحة الفرضيتان الأولى والثانية فيما يخص : أثر أسلوب التدريب (المتداخل - المتبادل) ، في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الناشئين بأعمار (16.15) سنة المنتمين إلى نادي بابل الرياضي .

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث :

¹ ناهد خيري عبد الله ؛ المصدر السابق ، ص350
² محمد عبد الرؤوف محمود ؛ المصدر السابق ، ص66

يتبين من خلال عرض الجدول (8) ، وجود فروق حقيقية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (الأولى ، الثانية) ، في متغيرات البحث (معدل ضربات القلب ، القدرات اللاهوائية القصيرة ، القدرات الهوائية) ، ولصالح المجموعة (الثانية) ، التي استعملت أسلوب التدريب (المتداخل في الوحدات التدريبية الواحدة . الشاملة) ، وذلك - لامتلاكها رتب كبيرة أكثر - ويرجع السبب في ذلك إلى التأثير الايجابي لهذا الأسلوب ، عن الأسلوب الذي طبق على المجموعة (الأولى) ، والتي استعملت أسلوب التدريب (المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية) .

فالأسلوب الذي استعملته المجموعة (الثانية) ، من شأنه أن يزيد من دافعية اللاعبين وأبعاد الملل عنهم وإقبالهم على تنفيذ الوحدات التدريبية باندفاع وروح معنوية عالية ، لتتوزع محتوياته وتعدد أهدافه ، فضلا عن ضمان مبدأ السلامة والأمان وأبعاد الخوف من حدوث تبعات سلبية أو حمل زائد ، لتناسب التدريب مع قابليات اللاعبين البدنية وقدراتهم الفسيولوجية ، من حيث تنوع طبيعة العمل العضلي ومراعاة الجهد المبذول من اللاعبين في الوحدة التدريبية الواحدة ، لأن الجهد سيتوزع على مجموعات عضلية مختلفة ، فيما أنصب الجهد في المجموعة (الأولى) ، على مجموعة عضلية خاصة في كل وحدة تدريبية .

أن ما جاء آنفا يتفق مع ما توصل إليه كل من (طارق عبد العظيم) و (نفين محمد) ، بينما يتعارض مع ما توصل إليه (أشرف إبراهيم) ، حيث توصل إلى ايجابية أسلوب التدريب المتداخل بالتبادل في الوحدات التدريبية المتتالية عن أسلوب التدريب المتداخل بالتبادل في الوحدات التدريبية الواحدة . الشاملة¹ .

وبهذا قد تحقق الهدف الثالث للبحث كما تحققت صحة الفرضيتان الثالثة والرابعة فيما يخص : الفرق بين أسلوبي التدريب : المتبادل في الوحدات التدريبية - المتتالية ، والمتداخل في الوحدة التدريبية الواحدة - الشاملة ، في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الناشئين المنتمين إلى نادي بابل الرياضي ، ممن هم بأعمار (15-16) سنة .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

³ ناهد خيرى عبد الله ؛ المصدر السابق ، ص 351

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء الأهداف ، وما أفرزته النتائج من خلال العرض والتحليل ، وفي حدود مجتمع البحث واجر آته أستنتج الباحثان الآتي :

- 1- أن أي أسلوب من أساليب التدريب ممكن أن يؤثر ايجابيا على الحالة الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنة
- 2- بالإمكان الاعتماد على المنهاجين التدريبيين المقترحين ، لتنمية وتطوير القدرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنة
- 3- عينة أسلوب التدريب المتداخل ، قد تقدمت على عينة أسلوب التدريب المتبادل ، في مستوى الانجاز الفسيولوجي ، مما يدل على أفضلية الأسلوب التدريبي المتبع معها (المتداخل) ، على حساب الأسلوب المتبع مع عينة أسلوب التدريب المتبادل

5-2 التوصيات :

- على ضوء نتائج البحث ، يوصي الباحثان بالآتي :
- 1- يمكن الاعتماد على المؤشرات الفسيولوجية قيد البحث واختباراتها بعد وضع المعايير لها ، كوسيلة تقويم لتقنين أحمال التدريب
 - 2- ضرورة إجراء المزيد من البحوث ، باستعمال أساليب تدريبية متنوعة للتعرف على أثرها في أي من البحوث والدراسات المتعلقة بهذا الشأن
 - 3- تعميم نتائج هذه الدراسة على مدربي الأندية الرياضية ، وبخاصة التي تضم الفئات العمرية (15-16) سنة
 - 4- تشجيع إجراء مثل هكذا دراسات ، لما لها من أهمية في تطوير الأداء (الفسيولوجي) ، للاعبي كرة القدم
 - 5- إجراء دراسات مشابهة تعتمد أساليب تدريبية أخرى وعلى عينات مماثلة
 - 6- إجراء دراسات مشابهة تعتمد نفس الأسلوبين التدريبيين ، على عينات ممثلة بفئات عمرية وأندية رياضية وفعاليات أخرى

المصادر العربية والأجنبية :

أولاً - المصادر العربية :

- * أمر الله البساطي ؛ الأعداد البدني - الوظيفي بكرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس) : (الأسكندرية ، دار الجامعة الجديد للنشر ، 2001)
- * سلام جبار صاحب ؛ القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسولوجية لانتقاء ناشئ كرة القدم: (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006)
- * ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1989)
- * عقيل مسلم عبد الحسين ؛ دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية للقلب وفق أنظمة الطاقة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003)
- * محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ؛ الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001)
- * محمد جاسم الياسري ؛ بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (10 - 12) سنة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995)
- * محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، 1979)
- * محمد عبد الرؤف محمود ؛ دراسة مقارنة لتأثير أسلوب التدريب ذو الهدف الواحد والأهداف المتعددة على الحالة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى أطفال المرحلة السنية من (10 - 11) سنة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1998)
- * محمد عبد العال النعيمي وحسن ياسين طعمه ؛ الإحصاء التطبيقي ، ط1 : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2008)
- * محمود المشهداني وأمير حنا هرمز ؛ الإحصاء : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، 1989)
- * مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998)
- * مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996)

* مؤيد عبد علي الطائي ؛ أثر منهج تدريبي في تطوير المطاولة الخاصة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2005)

* ناهد خيرى عبد الله فياض ؛ تأثير برنامج باستخدام التدريب المتداخل على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ع37 : (كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2001)

* هشام حمدان عباس ؛ تأثير الجهد البدني بأجهزة الطاقة المختلفة في المتغيرات البايوكيميائية والأملاح في الدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002)

ثانياً - المصادر الأجنبية :

* Rainer Martens ;" Coaching Young Athletes" : (1992) , p 113-117