

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب المتعدد المتوازي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة القدم

أ.م.د. محمد ضايح محمد

م.م. احمد عربي سبع

ahmedoreibi100@gmail.com

جامعة تكريت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي ،اسلوب المتعدد المتوازي, عناصر اللياقة البدنية, كرة القدم .

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب المتعدد المتوازي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة القدم .
استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث اجريت هذه الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقوامها (18) لاعب من (منتخب جامعة ديالى بكرة القدم) استخدم الباحثان مجموعة من القدرات البدنية هي كل من (تحمل السرعة - القوة الانفجارية - السرعة الانفجارية - الرشاقة) تم اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وقوامها (10) لاعبين خارج عينة البحث, وبعد معالجة النتائج واسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية ولصالح الاختبار البعدي , وفي ضوء ما اسفرت عنه الدراسة اوصى الباحثان بالاهتمام بأسلوب التدريب المتعدد المتوازي لما له اهمية كبيرة في تطوير عناصر اللياقة البدنية لما لها من اهمية في تحقيق الانجازات الرياضية وخاصة في كرة القدم كون هذه الرياضة تتطلب مجهود بدني عالي اللاعبين.

The impact of a training program in a multi-parallel style in the development of some elements of fitness for the players of the University of Diyala team skills football

Research Summary

The aim of this research is to identify the impact of the training program in a multi-parallel manner in the development of some elements of physical fitness for the players of the University of Diyala football team. The researchers used the experimental method to suit the nature of this study, where this study was conducted on a sample selected by the deliberate method and the strength of (18) players from (team of the University of Diyala football). The researchers used a set of physical abilities are: (bearing speed – explosive force – explosive speed – Agility). The pilot experiment was conducted on players from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, After ,consisting of (10) players outside the research sample. processing the results, the study resulted in statistically significant differences between the pre and post measurement of some physical abilities and for the benefit of the post measurement. Athletic, especially in football, because this sport requires high physical effort players.

1-مقدمة:

يعتبر علم التدريب الحديث في كرة القدم عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على اسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى مستوى عالي , يعتبر علم التدريب الرياضي في تطور تقني على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه المختلفة، وقد ظهرت بذور هذا العلم في مراجع علمية حققت قفزات نوعية كبيرة في المجال الرياضي ولا يزال يسعى لتحقيق الأفضل والوصول بالأفراد إلى أعلى مستوى رياضي من حيث الأعداد الشامل لجميع النواحي مما دفعت المدربين والباحثين بالتسابق لإيجاد طرائق وأساليب توازي التطورات الحديثة التي تشهدها البشرية على جميع الأصعدة .

ويشير (ابو عبده: 2016:ص24) على ان هدف التدريب في كرة القدم هو الاعداد المتكامل للاعب بدنيا و مهاريا و خططيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى مستوى بالأداء , وكما يجب ان يشمل الاعداد البدني للاعب كرة القدم وسائل تضمن تحقيق مبدأ تطوير الحالة البدنية متكاملة الجوانب بصورة فعالة بهدف تطوير الأسس البدنية (التحمل - السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة) والتي تزيد وتطور من مهارة وكفاءة لاعب كرة القدم الحركية.

ويذكر (ابراهيم: 2011: ص95) انه يوجد اسلوبين لتركيب الجرعات التدريبية من ناحية الاتجاه و

هما:

- **الاتجاه المنفرد** : بحيث يكون حجم التمرينات موجه بصورة مباشرة نحو تحقيق هدف محدد (مثل تطوير التحمل العام او رفع مستوى امكانيات السرعة).

-**الاتجاه المركب** : تكون الوحدات التدريبية توجه خلالها الاحمال التدريبية لتطوير مكونين او اكثر من مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية (سرعة وتحمل مثلا).لذا يتضح ان تلك الوحدات التدريبية تعمل على تحقيق هدفين في وقت واحد للمدرب خلال خطته التدريبية , يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد ان تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي اطار نفس الوحدة ،وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعا لاختلاف اهدافها ،منها طريقة التدريب المتتالي ،والطريقة الأخرى طريقة التدريب المتوازي. **أهمية البحث** وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي لكرة القدم لفرق كرة القدم بأسلوب تمارين بدنية مركبة مبني على أساس اسلوب التدريب المتوازي، ومثل هذه الدراسات تساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين على وفق الأساليب العلمية السليمة.

ويذكر (Martin مارتين: 1996:ص25-27) ان من الاهمية في كرة القدم المزج بين مكونات اللياقة البدنية فيجب ان يتم تنميتها معا بمرور الوقت سوف نلاحظ ان اثناء تطبيق البرنامج التدريبي مدى مساهمة هذا الاسلوب لتطوير اللياقة البدنية من خلال زيادة فعالية اداء لاعب كرة القدم. **مشكلة البحث** والباحثان من خلال خبرتهم الميدانية في مجال التدريب الرياضي وجد أن أغلب المدربين لا يهتمون بأساليب متنوعة للتدريب أثناء اعداد الفريق، وبأن أغلب اللاعبين لديهم تفاوت كبير في العناصر البدنية، وأن تطوير الصفات البدنية تحتاج إلى نوعية خاصة من التدريبات تتماشى مع مواقف فترة الاعداد باستمرار. لذا ارتأى الباحث الى إجراء هذه الدراسة باستخدام اسلوب التدريب المتوازي والتي تكمن مشكلتها بالإجابة على هل أن استخدام اسلوب التدريب المتوازي يعمل على تطوير المتغيرات البدنية للاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم ؟

- أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها توزيع التمارين في الوحدات التدريبية على عناصرها بشكل متوازي داخل الوحدات التدريبية وبالرغم من لجوء معظم المدربين إلى تخصيص بعض أجزاء وحداتهم التدريبية للتمارين الخاصة المرتبطة بالأداء البدني ولكن اسلوب التدريب المتوازي هو اسلوب انسب لتطوير العناصر المركبة. **هدف البحث** : يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بأسلوب المتعدد المتوازي على بعض القدرات البدنية لنادي كرة القدم. **فروض البحث**: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية ولصالح القياس البعدي . **مجالات البحث** : المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للعام 2018- 2019 . المجال الزمني : للفترة من 1/14 / 2019 لغاية 26/3/2019 . المجال المكاني : ملعب جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .

مصطلحات البحث:-

✓ **اسلوب التدريب المتوازي:-**

يوضح (ابراهيم:2009:ص126) تطوير و تنمية لأكثر من قدرة او صفة بدنية في نفس الوحدة التدريبية. ويحقق هذا النوع من الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد بأسلوب الاهداف المتوازية تطوير القدرات البدنية المندمجة اي المنشقة من قدرات اساسية مثل تحمل القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، والتحمل اللاهوائي والهوائي ويستخدم هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة الاعداد الاولى .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة ويعد انسب المناهج في حل مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث :

قام الباحثان باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من منتخب جامعة ديالى والبالغ عددهم (18) لاعب، تم اختيار (10) لاعبين من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خارج عينة الدراسة الأساسية لأجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم , وشكلت عينة البحث نسبة 64,3% من المجتمع الكلي .

جدول (1)

يبين الوصف الاحصائي لبيانات عينة البحث في الاختبار القبلي.

المتغير	الاختبارات	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
		الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
السرعة الانتقالية	اختبار عدو 30م من بداية متحركة (ثانية)	3.53	3.53	0.01
تحل السرعة	اختبار عدو 30*5 (ثانية)	22.08	22.08	0.02
القوة الانفجارية	اختبار الوثب العريض (سم)	2.35	2.36	0.03
الرشاقة	اختبار جري زكزاك بارو (ثانية)	26.26	26.26	0.03

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة بالبحث:

1-3 وسائل جمع المعلومات :

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارات الاختبارات المستخدمة .
- المقابلات الشخصية.

2-3-2 الادوات المستخدمة بالبحث:

- (ملعب كرة قدم , كرات , ساعة توقيت , شريط قياس , شواخص - حازر).

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد اهم المتغيرات :

من خلال الدراسات والبحوث العلمية والمراجع المتعددة التي استهدفت وتناولت البرنامج التدريبي في كرة القدم بغرض تطوير القدرات البدنية للاعبين كرة القدم تم اختيار (9) متغيرات لقياس القدرات البدنية ، وبعد استطلاع رأي الخبراء و اخذ آرائهم تم اختيار المتغيرات التي حازت على اكثر من 70% من قبل السادة الخبراء و عددها (4) اختبار للقدرات البدنية والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول رقم (2)

استطلاع رأي لنسب المئوية لاتفاق الخبراء على تحديد الاختبارات البدنية للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة القدم الخبراء = 8

ت	الاختبار	الهدف	مناسب		غير مناسب	
			عدد	%	عدد	%
1	عدو 30م 5مرات (ث)	تحمل سرعة	6	75%	2	25%
2	عدو 40 م ثم 20م ثم 60م ثم 20 م ثم 40م (ث)		2	25%	6	75%
3	الوثب العريض من الثبات (سم)	القوة	1	87,5%	7	12,5%
4	الوثب العامودي لسارجنت (سم)	الانفجارية	2	75%	6	25%
5	عدو 6 ثوان	السرعة	2	25%	6	75%
6	عدو 30 م مع بداية متحركة (ث)	الانتقالية	8	100%	0	0%
7	الجري متعدد الجهات (ث)	الرشاقة	1	12,5%	7	87,5%
8	الانبطاح المائل من الوقوف 10 ثوان (عدد مرات)		2	25%	6	75%
9	جري زجراج بين بطريقة بارو (ث)		8	100%	0	0%

2-4-2 المتغيرات المستخدمة بالبحث: (ابوعبد: 215: ص 98-221-151-247)

أ- اختبار عدو 30*5 مرات :

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية (التعجيل)

طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع العالي في المجال المخصص له وعند سماع اشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية .

الادوات : تحدد منطقة اجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية والآخر بعد (30م) للنهاية ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، صافرة .

تعليمات الاختبار : لخلق روح المنافسة يتم اجراء الاختبار لكل لاعبين مع مراعاة الانسجام .

وصف الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية عند سماع نداء خذ مكانك استعداد يتخذ وضع البدء العالي دون حركة بعد سماع اشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية ويكرر هذا الاداء 5 مرات .

التسجيل : يحسب الزمن لأقرب 10/1 ثا .

ب-اختبار الوثب العريض من الثبات.

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب للأمام .

طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ثم ترمج الذراعان اماماً اسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماماً حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة ,ومن هذا الوضع ترمج الذراعان اماماً بقوه مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوه من محاولة الوثب اماماً ابعد مسافة ممكنة .

الادوات : ارض مستويه خاليه من العوائق , وغير ملساء , شريط قياس , يرسم على الارض خط البداية .

تعليمات الاختبار : في حالة ما اذا اختل المختبر ولمس الارض بجزء آخر من جسمه تعد المحاولة ملغاة ويجب ان تكون القدمان ملامتان الارض حتى لحظة الارتقاء .

التسجيل: للمختبر محاولتان يسجل له افضلهما , تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافه الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية او عند نقطة ملامسة الكعبين الارض لاقرب (5) سم . يقف اللاعب على لوحة الوثب والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان يتمرجحان اماما عاليا ثم اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع للأمام مثل وضع البدء في السباحة

ت- اختبار العدو 30 متراً من بداية متحركة :

غرض الاختبار : قياس السرعة القصوى الانتقالية.

الادوات اللازمة : (مضار 50متر وعرض 5 متر - عدد 2 ساعة ايقاف).

الاجراءات:

- تحديد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط , خط البداية وخط ثان على بعد 20متر من الخد الول , وخط نهاية على بعد 30 متر من الخط الثاني و50 متر من الخط الاول .
- تخطط بالمنطقة عدد2 حارة عرض الحارة 2متر وذلك لإجراء الاختبار .

وصف الاداء :

- يبدأ الاختبار بان يتخذ كل لاعب وضع الاستعداد خلف خط الاول.
- عندما يعطى الاذن بالبدء يقوم اللاعب بالجري بسرة تزايد تصل الى اقصى مدى لها عند خط البدء الثاني ويخصص لكل لاعب مراقب .
- عندما يقطع اللاعب خط النهاية يقوم الميقاتي بايقاف الساعة وحساب الزمن المستغرق.

تعليمات الاختبار :

- يؤدي كل لاعبان الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة .
- على كل لاعب ان يجري في الحارة المخصصة له ويتخذ كل لاعب وضع البدء .
- يعمل كل لاعب ان يصل الى اكتساب اقصى سرعة له خلال مسافة 20متر .
- يعطى لكل لاعب محاولتين بين كل محاولة واخرى 5 دقائق .

ادارة الاختبار :

- اذن البدء ويقوم بإعطاء اشارة البدء , عدد 2 مراقب : لخط البدء الثاني وتكون مهمة كل مراقب اعطاء اشارة بذراعة عندما يقطع متسابق خط البدء الثاني .

- عدد 2مقياتي يقوم كل واحد بتسجيل الزمن المستغرق لكل لاعب بين اشارة وخط النهاية.
- مسجل ويقوم بالنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج .
- حساب الدرجات: يسجل الزمن لأقرب 10/1 ثانية, ويحتسب للاعب احسن زمن يسجله في المحاولتين

ث- اختبار جري (الزكزاك) بطريقة بارو:

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات اللازمة: (ميدان جري طول 4,75متر وعرض 3متر - ساعة ايقاف- عدد (5) رايات ركنية بملعب كرة القدم او شواخص - شريط قياس).

الاجراءات:

- تثبيت 4 رايات ركنية في الاركان للمستطيل وتثبت الراية الركنية الخامسة في المنتصف
- يحدد خطي البدء والانتهاه بشكل واضح .

وصف الاداء :

- يبدأ اللاعب بالجري من وضع الوقوف عند خط البداية ويكون اتجاه الجري وفقا للشكل المحدد بالرسم والذي يكون على شكل رقم 8 في اللغة الانكليزية .
- يؤدي اللاعب المختبر هذا العمل ثلاث دورات متتالية.

تعليمات الاختبار :

- يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق ويعطي المختبر محاولة واحدة فقط.
- يجب عدم لمس القوائم او الرايات اثناء الجري .
- يعطي للاعب المختبر محاولة واحدة فقط .
- التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب جزء من الثانية 0.1 ويبدأ من اعطاء اشارة البدء حتى خط النهاية بعد الانتهاء من الدورة الثالثة

2-4-1 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين للفترة من 14-16 / 1 / 2019 على (10) لاعبين من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خارج عينة البحث الرئيسية , وهدفة الدراسة الاستطلاعية التعرف على :-

- تحديد الصعوبات التي تصادف الباحثان عند اجراء التجربة الرئيسية للبرنامج التدريبي وبالإمكان اجراء التعديلات عليها .
- سلامة وصلاحية الأجهزة المستخدمة في البحث .
- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار .
- تدريب فريق العمل عن كيفية تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المعد مع تثبيت مهامهم.

المعاملات العلمية للاختبارات:

تهدف الدراسة الى تقنين الاختبارات بأيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (صدق، ثبات) على عينة الدراسة قوامها (10) من لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الاساسية المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد الدراسة ثم اعيد تطبيق مرة اخرى بعد سبعة ايام من الاختبار الاول وتم حساب معمل الثبات اذ بلغت (67) وتكون درجة الصدق هي (8.18).

الاختبارات القبلية للبحث:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث لمدة ثلاثة ايام في الفترة من 21 - 23 /1/ 2019 لمجموعة الدراسة قيد البحث وكانت قوامها (18) لاعباً وطبقت اختبارات القدرات البدنية على عينة البحث الاساسية في ملعب نادي بلاد الرافدين الرياضي .

البرنامج المعد من قبل الباحثان :

عد الباحثان بعض التمارين البدنية بأسلوب المتعدد المتوازي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية بطريقة التدريب (الفتري - التكراري) مستعينين بآراء السادة الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي وما ورد في المصادر العلمية التي اختلفت بالتدريب وعلى خبرته الميدانية والتدريبية , وبدء تطبيق البرنامج يوم الاحد الموافق 2019/1/27 ولغاية 2019 /3/21 ولمدة (9) اسابيع (27) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا (الاحد- الثلاثاء- الخميس) زمن الوحدة تتراوح ما بين (70-90) دقيقة , وقام الباحثان باستخدام أسلوب التدريب المتوازي من خلال استخدام التمارين المندمجة وهي (بدني - بدني) لتحسين الصفات البدنية داخل كل وحدة التدريبية وحسب فترة الاعداد أو ما قبل المنافسات. بواقع ثلاث اسابيع لكل فترة وبمجموع (9) وحدات لكل فترة ,

الاختبارات البعدية لعينة البحث:

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على عينة البحث ولمدة ثلاثة ايام من 24 - 2019/3/26 وقد تمت جميع الاختبارات على نحو مآتم اجراءه في الاختبارات القبلي.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للمعالجات الإحصائية :

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

جدول رقم (3)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة T ونسب تطور الفروق بين القياس القبلي والبعدي في (الاختبارات) للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة القدم
ن = 18

sig	نسبة التطور %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية القدرات والاختبارات
			±ع	س	±ع	س	±ع	س	
0.00	16.94 %	*7.79	0.28	0.72	0.01	3.53	0.29	4.25	زمن عدو 30م مع سرعة انتقالية
0.00	5.88 %	*22.16	0.18	1.38	0.02	22.08	0.20	23.46	عدو (30م × 5) تحميل سرعة (ثانية)
0.00	10.84 %	*28.65	0.29	0.23	0.03	2.35	0.32	2,12	الوثب العريض من القوة الانفجارية
0.00	6.61 %	*15.6	0.02	1.86	0.03	26.26	0.01	28.12	الجري زكراك بارو رشاقة (ثانية)

* معنوي عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (3) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) للقياس البعدي وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين (7.79 الى 28.65) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التطور لصالح القياس البعدي ما بين (5.88 % الى 16.94 %) .

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج قياسات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث كل على حدة من حيث زمن الأداء أو مدة التكرارات والمسافة بالنسبة في تطور بين القياسين القبلي والبعدي
فقد أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (3) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض قياسات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي من حيث زمن الأداء ودقته وعدد التكرارات والمسافة. والتحليل التالي يوضح نتائج كل أداء بدني بالنسبة لعينة البحث :

1- عدو 30 م مع بداية متحركة (ث) (سرعة انتقالية):

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسط زمن أداء الاختبار البدني قيد البحث تناقص متوسط زمن أداء الاختبار البدني (عدو 30 م مع بداية متحركة (ث) حيث كان المتوسط في القياس القبلي (4.25 ث) وأصبح (3.53 ث) في القياس البعدي بفارق بين المتوسطين في الزمن بمقدار (0.72 ث) وهذا الفارق يظهر دلالة معنوية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (7.79) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولية عند المستوي (0.05) ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه دراسة (الحساوي 2012:ص36) من ان البرنامج التدريبي المقنن يؤدي الى تنمية صفات البدنية الخاصة وان البرنامج التدريبي له تاثير ايجابي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية من زمن الاداء.

2- عدو 30م 5مرات (ث) (تحمل السرعة):

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسط زمن أداء الاختبار البدني قيد البحث تناقص متوسط زمن أداء الاختبار البدني (عدو 30م 5مرات) (ث) حيث كان المتوسط في القياس القبلي (23.46 ث) وأصبح (22.08 ث) في القياس البعدي بفارق بين المتوسطين في الزمن بمقدار (1,38ث) وهذا الفارق يظهر دلالة معنوية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (22,16) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولية عند المستوي (0.05) ، ويعزى الباحث هذا التحسن للقياس البعدي في زمن اداء الاختبار البدني (عدو 30م 5مرات) الى اتباع الباحث اسلوب التدريب المتوازي:

3- الوثب العريض من الثبات (م) (القوة الانفجارية):

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسط زمن أداء الاختبار البدني قيد البحث تناقص متوسط زمن أداء الاختبار البدني (الوثب العريض من الثبات (سم) حيث كان المتوسط في القياس القبلي (2.12 م) وأصبح (2.35 م) في القياس البعدي بفارق بين المتوسطين في المسافة بمقدار (0.23 م) وهذا الفارق يظهر دلالة معنوية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (28.65) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولية عند المستوي (0.05) ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (سليمان :1993ص39) حيث اثبتت النتائج التي توصل اليها ان البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي لتنمية الاداء البدني.

4- الجري زكزاك (بارو) (ث) (الرشاقة):

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسط زمن أداء الاختبار البدني قيد البحث تناقص متوسط زمن أداء الاختبار البدني (الجري زكزاك بارو) (ث) حيث كان المتوسط في القياس القبلي (28.12 ث) وأصبح (26.26 ث) في القياس البعدي بفارق بين المتوسطين في الزمن بمقدار (1.86 ث) وهذا الفارق يظهر دلالة معنوية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (15.63) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولية عند المستوي (0.05) ، وهذا يتفق مع ما اشارت اليه (كمال :1992ص123) ان البرنامج التدريبي المقنن يؤثر في النواحي البدنية مثل القدرة العضلية والسرعة الانتقالية والرشاقة تأثيرا ايجابيا على البرنامج التدريبي التقليدي .

الخاتمة :-

من خلال اهداف البحث والاجراءات المتبعة والاسلوب الاحصائي المستخدم تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات التالية اظهر البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المتعدد المتوازي تأثيرا ايجابيا بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي لعينة البحث للاعبين كرة القدم في القدرات البدنية الخاصة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية الخاصة للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة القدم لصالح القياس البعدي. وجود حجم تأثير بدرجات مختلفة للبرنامج التدريبي في القدرات البدنية الخاصة للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة القدم حيث ان الاختبار الرشاقة أقل تأثيراً بفارق (1,9) السرعة الانتقالية أكثر تأثيراً بفارق (0.55).

من خلال الاهداف والفروض واجراءات البحث وما اسفرت عنه النتائج يوصي الباحث بما يلي يراعي احتواء البرامج التدريبية في جميع فترات الاعداد على الجرعات التدريبية للقدرات البدنية المندمجة والمركبة بالأسلوب التدريب المتوازي للاعبي كرة القدم. ضرورة استخدام اختبارات القدرات البدنية عند انتقاء لاعبي كرة القدم ضرورة استخدام التمارين البدنية في بداية مراحل الاعداد.

المصادر العربية والاجنبية:

- 1- أحمد محمود ابراهيم : المحددات التمهيدية لبرامج مكونات الهيكل البنائي برياضة الكاراتيه ،دار الكتب المصرية ،القاهرة ، 2009 ص 126.
- 2- أحمد محمود ابراهيم: الاتجاهات والمحددات الحديثة لاساليب التقنين و التخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ،منشأة المعارف ،الاسكندرية، 2011 ص 95.
- 3- حسن السيد أبوعبد: الاعداد البدني للاعبي كرة القدم ،الفتح للطباعة والنشر ،الاسكندرية ، 2016 ص 98 - 151 - 221 - 337.
- 4- سالم محمد على الحسناوي: تأثير برنامج التدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة على تحسين مستوى الاداء الفني لدى ناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية، 2012 ص 36.
- 5- سليمان فاروق سليمان :تاثير اسلوب مقترح لاكتساب مع المهارات المندمجة على مستوى الاداء الفني لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية، 1993 ص 39.
- 6- كمال علي سالم: اثر برنامج تدريبي مقترح للأرتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعب كرة اليد من مرحلة السنية تحت 16 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،بورسعيد ،جامعة السويس، 1992 ص 123.

7-Marti Bidzinski

: the crowood ،the soccer coaching handbook warrow smithLtd Bristol ،press1996

نموذج رقم (1)

المنهج التدريبي

الهدف التعليمي : تطوير عناصر اللياقة البدنية

الهدف التربوي : التعاون والمشاركة

الشدة الكلية للوحدة : 60% الى 75%

الوقت الكلي للوحدة : 90 دقيقة

الشهر :

الأسبوع :

اليوم :

التاريخ : / /

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات	الشدة الكلية	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحضير	5 د	اخذ الحضور	-	-	-	60% الى 75%	اخذ الحضور للتمرين
2	الرئيس	15 د	تمارين إحماء عام و خاص	-	-	-		يكرر التمرين على شكل مجاميع
		10 د	الركض 15 م بأقصى سرعة من البدء من الجلوس	15*3	10 ثا	3		يكرر التمرين على شكل مجاميع
		15 د	الركض 15 م بأقصى سرعة من البدء العالي	2	30 ثا	3		يؤدي التمرين على شكل مجاميع
		10 د	القفز من الثبات مع حمل كرة طبية بالقدمين وزن 1 كغم لمسافة 20م والعودة هرولة خفيفة	15*3	30 ثا	3		يؤدي التمرين على شكل مجاميع
	الرئيس	15 د	وضع اليدين متشابكة فوق الراس في وضع الجلوس ثم القفز الى الاعلى	15*3	1 د	5	100%	يؤدي التمرين على شكل مجاميع
		15 د	الدخول من بين اللاعبين الواقفين والتداخل من الحركة على شكل دائر وبصورة مستمرة	1*4 د	30 ثا	2	60% الى 75%	يؤدي التمرين على شكل مجاميع
	الختامي	3 د	تمارين تهدئة	-	-	-	5%	
		2 د	تمارين استرخاء	-	-	-		