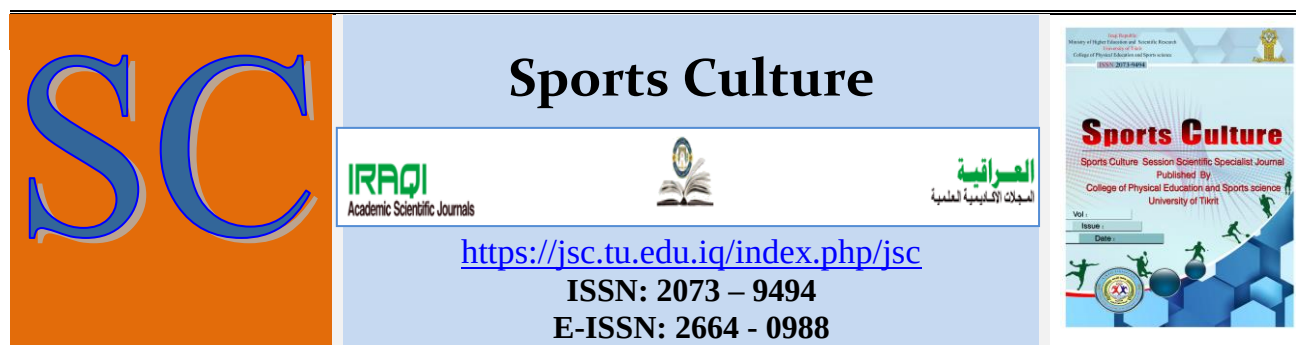




The effect of complex exercises using balls of variation weights on some of physical variables of junior football players

Hiwa ahmed qadir and Hamoudi Essam Noaman*

College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University, Tikrit, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 4/4/2023

-Received: 15/2/2022

-Accepted: 4/4/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- impact
- Compound exercises
- Different weights
- physical variables

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

Football is one of the games that are characterized by the diversity of performance through the diversity of skills used in it throughout the time of the match , As well as the the players continuos need for physical characteristics, the researcher used complex exercises using three balls of different weights in order to influence some physical characteristics of junior football players , and here lies the importance of the research. The research sample is represented by the players of the the jalawla sport academyin football , junior category who participated in the governorate championship for the season 2020-2021 , whose number is (24) players, The researcher arranged the players in gescending order according to three experimental groups through mating, with (8) players for each group , after that by drawing lots the three experimental groups were determined,The research concluded that the complex exercises led to development of the physical characteristics of the members of the three experimental groups , and the researcher came up with proposals for the research topic.

* Corresponding Author: Ahmdhywa18@gmail.com, College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University .

تأثير تمارين مركبة باستخدام كرات متباينة الالوان في بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم الناشئين

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2023/6/30

الكلمات المفتاحية

- تأثير

- تمارين مركبة

- متباينة الالوان

- المتغيرات البدنية

هيو احمد قادر/ جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. حمودي عصام نعمان/ جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

كرة القدم من الألعاب التي تنسم بتنوع الاداء من خلال تنوع المهارات المستعمله طوال وقت المباراة فضلا عن حاجة اللاعب المستمرة للصفات البدنية , من أجل هذا لجا الباحث الى استعمال تمارين مركبة باستعمال كرات بثلاثة اوزان متباينه بهدف التأثير في بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الناشئين وهنا تكمن أهمية البحث , تتمثل عينة البحث بلاعبين اكااديمية نادي جلولاء الرياضي بكرة القدم لفئة الناشئين المشارك في بطولة المحافظة للموسم 2020-2021 والبالغ عددهم (24) لاعبا , قام الباحث بترتيب اللاعبين تنازليا حسب نتائج اختبار بدني من ثم تم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات (تجريبية) عن طريق المزاجية وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة , بعدها وعن طريق القرعة تم تحديد المجموعات التجريبية الثلاثة . استنتج الباحث ان التمارين المركبة ادت الى تطور الصفات البدنية لافراد المجموعات التجريبية الثلاثة , وخرج الباحث بمقترحات خاصه بموضوع البحث.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

تدريب كرة القدم في السنوات الأخيرة أصبح يهتم باستعمال التمارين المركبة لاسيما مع اللاعبين الناشئين من خلال ترابط وتداخل أداء المهارات الأساسية مع الصفات البدنية عند أداء التمارين بوجود أداة اللعب (الكرة) بهدف إكساب قدر أكبر من التطور في الأداء المهاري والبدني للاعبين والسبب في هذا "أن بواسطة هذه التمارين لا تتأهل القابليات الفنية وتكمل فحسب بل تتعدى الى القابليات التكتيكية والبدنية ويمكن أن تكون عناصر أكثر إتقاناً"⁽¹⁾

(¹) امجد طاهر؛.تأثير تمارين خاصة بأسلوب (touch1000) في الوحدة التدريبية لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة

القدم للاعمار 14-16 سنة (رسالة ماجستير , غير منشورة , جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية , 2012) ص25

تتمثل أهمية البحث في التأكيد على تطبيق مبادئ التدريب الرياضي ومنها مبدأ التنوع والتغير في بيئة ومستلزمات و أدوات ووسائل ومفردات التدريب اذ يؤكد (احمد يوسف متعب, 2014) على " ضرورة وضع المناهج التدريبية على أساس التنوع والتغير في مكان التدريب وزمانه ومفردات التدريب ووسائله"⁽¹⁾ , اذ تم تنفيذ التمرينات المركبة باستخدام كرات قدم متباينة الاوزان ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للاعب كرة القدم الناشئين لاجل تغيير المقاومات المسلطة على المجاميع العضلية العاملة اثناء الحركة وبالتالي زيادة صعوبة التمرين يجبر اللاعب على بذل قوة وسرعة في مجهود بدني يتناسب مع نوعية وطبيعة الحركة والموقف عند أداء هذه التمرينات اذ انها تعمل على حدوث تطور في صفات اللاعب البدنية مع زيادة قدرته بالتحكم في حركاته المختلفة وتوجيهها نحو الاتجاه والمكان الذي يخدم الواجب المراد تنفيذه ومن ثم تحسن في التعامل مع الكرة في المواقف التنافسية المختلفة بنوعية أداء عالية وبإنسيابية أفضل مع إقتصاد كبير في المجهود العصبي والعضلي المبذول بما يتناسب مع نوع المهارة والمواقف المتغيرة وبالتالي تطور سرعة الاداء الحركي للمهارات الاساسية لدى لاعب كرة القدم الناشئ مما يساعد في استثمار الوقت بالشكل الأنسب للوصول باللاعب الى مستوى بدني ومهاري عالي بوقت أقل , اذ ان تطور وتكامل العناصر البدنية والمهارية تمنح اللاعب الناشئ قدره اداء مباراة من (90) دقيقة بكفاءة عالية دون ظهور التعب.

1-2 مشكلة البحث:

بالنظر لخبرة الباحث الميدانية لاعباً ومدرّباً للفئات العمرية ولسنوات طويلة بالاضافة الى تحليله لكثير من مباريات الدوري للأندية الرياضية لاحظ عدم كفاءة اللاعب الناشئ أداء المهارة تحت ضغط المنافس بالمناولة او الدرجة او الاخمد او التهديد على المرمى بالإضافة الى الضعف في إمكانية اظهار المهارات الأساسية بالمستوى المطلوب اثناء المنافسة الرياضية , ومن خلال مراجعة الباحث وتحليله لعدد من الوحدات التدريبية لهذه الفئة العمرية وجد عدم تضمين الوحدات التدريبية لتمرينات مركبة تستخدم فيها كرات اثقل او اخف وزنا من الكرة القانونية ما يعني ثبات المقاومات المسلطة على اللاعب عند أداء التمرينات بالكرة ذات الوزن القانوني وهذا يعني ان العملية التدريبية تفقد الى مبدأ التنوع والتغير , وبالتالي يكون مستوى الأداء البدني و المهاري غير مناسب لكرة القدم الحديثة , لذا فأن مشكلة البحث تتمحور في الاجابة عن التساؤل الاتي:

- هل ان اداء التمرينات المركبة باستخدام كرات (بأوزان متباينة) لها تأثير في تطوير بعض المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم الناشئين .

(¹) احمد يوسف متعب؛ مهارات التدريب الرياضي , ط1(عمان , دار صفا للنشر والتوزيع, 2014) ص32

1-3 أهداف البحث :

- اعداد ترمينات مركبة تستخدم فيها كرات بثلاثة اوزان متباينة الأولى كرة قدم قانونية والثانية بنسبة (5%) اقل من وزن الكرة القانونية) والثالثة بنسبة (5%) اقل من وزن الكرة القانونية .
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث التجريبية الثلاث في تطور بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم .
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعات البحث التجريبية الثلاث في تطور بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم .

1-4 فرضا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لافراد مجموعات البحث التجريبية الثلاث في تطور بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لافراد مجموعات البحث التجريبية الثلاث في تطور بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اكااديمية نادي جلواء الرياضي المشارك في بطولة اندية محافظة ديالى لفئة الناشئين بكرة القدم للاعمار (15-16 سنة) * , للموسم 2020-2021.

1-5-2 المجال الزمني : 2021/12/4 الى 2021/3/16

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب نادي جلواء الرياضي .

1-6 الكلمات المفتاحية :

التمرينات المركبة/ هي التمرينات التي تحتوي عند ادائها على اكثر من عنصر بدني او مهاري اوخططي بمعنى ان التمرين يكون خليطا مركبا من (بدني بدني) او (بدني مهاري) او(بدني خططي) او(مهاري خططي) او (بدني مهاري خططي) بحسب الهدف من التمرين .

تباين اوزان الكرات / هو الاختلاف او التباين الحاصل بين اوزان الكرات التي استعملتها مجموعات البحث الثلاث , اذ استعملت المجموعة التجريبية الاولى كرات قانونية بوزن (410-450) غرام , فيما كانت الكرة المستعملة للمجموعة الثانية اخف وزنا من الكرة القانونية بنسبة 5% مايقارب (385)غراما , اما المجموعة الثالثة فقد استعملت كرات بوزن اقل من الكرة القانونية بنسبة 5% مايقارب (475) غراما.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :**3-1 منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي وبالتصميم التجريبي ذي المجموعات التجريبية الثلاث ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية متمثلا بلاعبي اكااديمية نادي جلواء الرياضي بكرة القدم لفئة الناشئين المشارك في بطولة المحافظة للموسم 2020-2021 والبالغ عددهم (30) لاعبا , تم ابعاد اربعة لتزامن دوامهم المدرسي مع موعد وزمن تطبيق التجربة فيما تم ابعاد لاعبين اثنين اخرين بسبب الاصابة عن تجربه , قام الباحث بترتيب العدد الباقي من اللاعبين تنازليا حسب نتائج اختبار بدني من ثم تم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات (تجريبية) عن طريق المزاوجة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة , بعدها وعن طريق القرعة تم تحديد المجموعات التجريبية الثلاثة .

3-3 التجانس والتكافؤ لافراد عينة البحث:

اجرى الباحث عملية التجانس لعينة البحث والتكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث وكما يأتي :

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الكتلة و الطول والعمر الزمني و العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحتسبة	قيمة Sig	دلالة الفروق
1	الكتلة	كغم	بين المجموعات	1,083	2	0,542	0.28	0.972	غير معنوية
			داخل المجموعات	402,75	21	19,179			
			المجموع	403,83	23				
2	الطول	سم	بين المجموعات	18,250	2	9,125	0.384	0.685	غير معنوية
			داخل المجموعات	498,37	21	23,732			
			المجموع	516,62	23				
3	العمر الزمني	السنة	بين المجموعات	0,103	2	0,025	0.230	0.796	غير معنوية
			داخل المجموعات	4,716	21	0,225			
			المجموع	4,820	23				
4	العمر		بين المجموعات	0,036	2	0,018			غير

التدريبي	السنة	داخل المجموعات	1,703	21	0,081	0.221	0.804	معنوية
		المجموع	1,738	23				

يتبين من الجدول (1) ان عينة البحث متجانسه في متغيرات الكتل والطول والعمر الزمني والعمر التدريبي اذ كانت قيم (F) المحتسبه اقل من قيمة (F) الجدوليه والتي تساوي (3,446) وبدرجة حرية (21,2) , فيما كانت قيم (Sig) اكبر من (0,05) وهذا يدل على تجانس العينه.

حقق الباحث التكافؤ بين افراد عينة البحث في متغيرات الصفات البدنية قيد البحث في الاختبار القبلي والجدول (2) بين ذلك .

جدول (2)

يبين تكافؤ الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (F) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاثة في الصفات البدنية قيد البحث في الاختبار القبلي

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (F) المحتسبة	قيمة الدلالة SIG	دلالة الفروق
1	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	الأولى	8.100	0.161	2.148	0.142	غير معنوي
			الثانية	8.992	1.239			
			الثالثة	8.527	0.814			
2	السرعة الانتقالية	الثانية	الأولى	6.446	0.471	0.993	0.387	غير معنوي
			الثانية	6.236	0.471			
			الثالثة	6.147	0.351			
3	السرعة الحركية	الثانية	الأولى	2.031	0.225	1.293	0.296	غير معنوي
			الثانية	2.058	0.090			
			الثالثة	2.153	0.133			
4	الرشاقة	الثانية	الأولى	7.273	0.734	0.149	0.862	غير معنوي
			الثانية	7.173	0.607			
			الثالثة	7.105	0.498			

قيمة (F) الجدولية = 3.466 عند درجة حرية (21,2) ومستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول (2) ان الفروق غير معنوية بين نتائج افراد مجموعات البحث التجريبية الثلاث في اختبارات الصفات البدنية قيد البحث في الاختبار القبلي اذ كانت قيمة (F) المحتسبة اصغر من قيمة (F)

الجدولية والبالغة (3.466) عند درجة حرية (21.2) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيم (SIG) المحتسبة اكبر من (0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث التجريبية الثلاثة في الصفات البدنية .

3-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- ميزان طبي الكتروني عدد (1)
- حاسبة الكترونية نوع (كاسيو) عدد (1)
- ساعة توقيت يدوية عدد (2)
- كرة قدم عدد (30) بثلاثة اوزان مختلفة : (10) كرات قدم بوزن اخف من الكرة القانونية بنسبة 5% (10) كرات قدم بوزن قانوني (10) كرات قدم بوزن أثقل من القانونية بنسبة 5%

- المصادر العربية والاجنبية

- استمارة التسجيل واستمارة التفريغ

3-5 الاختبارات المستخدمة :

اولا: قياس القوة المميزة بالسرعة :

- إسم الإختبار :الحجل على الساقين بالتناوب لمسافة (30) مترا⁽¹⁾:
- هدف الإختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين .
- الادوات المستعملة : ساعة توقيت (2) , خط بداية ونهاية شريط قياس
- وصف الاداء: يقف اللاعب ورجله القافزة على خط البداية الرجل الاخرى للخلف عند اعطاء الامر يحجل اللاعب باسرع مايمكن بالساقين بالتناوب الى نهاية المسافة تعطى محاولة واحدة لكل لاعب .
- التسجيل : يتم تسجيل الوقت لاقرب 1\100 بالثانية :

ثانيا : قياس السرعة الانتقالية :

- إسم الاختبار : ركض (30) متر من الوقوف⁽²⁾.
- هدف الإختبار : قياس السرعة الإنتقالية.
- الادوات المستعملة : ساعة توقيت , خطان متوازيان بينهما مسافة (30) مترا , يمثل الخط الاول خط البداية والخط الثاني خط النهاية .

(1) كاظم الربيعي, موفق المولى ؛ الاعداد البدني بكرة القدم, (بغداد, مطابع جامعة بغداد, 1990), ص 129

(2) زهير الخشاب , محمد خضر اسمر؛ مصدر سبق ذكره , ص133

وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية الاول من البدء العالي , وعند اشارة البدء يقوم المختبر بالركض ومحاولة الوصول الى اقصى سرعة ويستمر بالركض حتى يجتاز الخط الثاني.

التسجيل : يسجل الزمن بالثانية ولغاية 100\1 من بداية الخط الاول حتى لحظة اجتياز الخط الثاني .

ثالثا : قياس السرعة الحركية :

- اسم الاختبار : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية (3)

- هدف الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة وسرعة حركة بدقة وفقاً لاختبار المثير .

الأدوات المستعملة : منطقة مستوية خالية من العوائق بطول 20م وبعرض 2م تخطط بداخلها ثلاثة خطوط

المسافة بين الخط والآخر (6,40) م ، وطول الخط (1) م ساعة توقيت ، شريط قياس .

- إداري الاختبار : مسجل / يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانياً .

موقت/اعطاء اشارة البدء مع التوقيت .

- وصف الأداء : يقف اللاعب على خط المنتصف ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد وينحني بجسمه للامام

بمواجهة الموقت الذي يقف عند النهاية الاخرى للخط يمسك الموقت ساعة الايقاف بأحدى يديه ويرفعها

للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ,

يحاول اللاعب الركض باقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب وعند وصوله لخط

الجانب الصحيح يقوم الموقت بإيقاف الساعة.

- تعليمات الاختبار : اذا بدأ اللاعب بالاتجاه الخاطئ فأن الموقت يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير اللاعب

من اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح . يعطي اللاعب (6) محاولات متتالية بين محاولة واخرى (20)

ثانية راحة (3) محاولات لكل جانب . تختار الجانب بطريقة عشوائية ومتعاقبة .

يجب عدم معرفة اللاعب بعدد المحاولات المطلوبة منه اداؤها وذلك للحد من توقع اللاعب .

يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعرض الموقت إشارة (استعد - ابدأ) .

- التسجيل : يحتسب الزمن الخاص من كل محاولة لأقرب (100/1) ثانية . درجة اللاعب هي متوسط

المحاولات الستة (الدرجة الكلية = مجموع المحاولات ÷ 6 = ثانية)

رابعا : قياس الرشاقة :

أسم الاختبار : ركض الزكزاك بطريقة بارو (1).

هدف الاختبار : قياس الرشاقة .

(3) اسعد لازم علي ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق باعمار 15-

16سنة (رسالة ماجستير غير منشورة ,جامعة بغداد,كلية التربية الرياضية,2004) ص61

(1) علي سلوم جواد ؛الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، (جامعة القادسية ,2004) ص 122

الأدوات المستعملة : ميدان للركض مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة طوله (4,75) وعرضه (3م) ، ساعة إيقاف ، خمسة قوائم (لا يقل ارتفاعه القوائم عن (30سم)) والمسافة بين خط البداية والقوائم الأول هي (75سم). وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطائه الإشارة في البدء يقوم بالركض المتعرج بين القوائم الخمسة والعودة إلى البداية.

التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر لقطع المسافة من البداية الى النهاية وتعطى لكل لاعب محاولتين واحتساب أفضلها .

3-8 إجراءات التجربة الرئيسية :

3-8-1 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث على ملعب نادي جلواء الرياضي في تمام الساعة التاسعة صباحا من يوم الثلاثاء المصادف 2021/1/5 .

3-8-2 التجربة الرئيسية :

قام الباحث باعداد (40) تمرينا مركبا للمهارات الأساسية قيد البحث بواقع (10) تمارينات لمهارة المناولة بداخل القدم و(10) تمارينات لمهارة الاخمد و (10) تمارينات لمهارة الدحرجة ومثلها لمهارة التهديف , تم تطبيق المنهج التدريبي لمدة عشرة أسابيع في (30) وحدة تدريبية (ثلاثة وحدات أسبوعيا).

3-8-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لافراد عينة البحث في اختبارات الصفات البدنيه بتاريخ 2020/3/18 وبإشراف فريق العمل المساعد وبالأجهزة والأدوات نفسها المستعملة في الاختبارات القبلية وتحت الظروف نفسها ولأفراد العينة جميعها.

3-9 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحث حقيبة العلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة وتحليل البيانات الواردة من اختبارات الصفات البدنيه لافراد عينة البحث بمجموعاتها التجريبية الثلاثة وللاختبارات القبلية والبعدية من خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة للتوصل الى نتائج البحث .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لافراد عينة البحث ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لافراد المجموعة التجريبية الاولى:

جدول (3)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعدي لافراد المجموعة التجريبية الأولى للصفات البدنية قيد الدراسة :

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (SIG)	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
1	القوة المميزة بالسرعة	0.161	8.1000	0.488	6.971	5.736	0.001	معنوية
2	السرعة الانتقالية	0.471	6.446	0.375	4.792	12.027	0.000	معنوية
3	السرعة الحركية	0.225	2.031	0.085	1.508	7.078	0.000	معنوية
4	الرشاقة	0.734	7.273	0.482	6.491	1.309	0.010	معنوية

يبين الجدول (3) نتائج أفراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المستخدمة في البحث جميعها، فقد ظهرت النتائج كما يأتي :

- اختبار قياس (القوة المميزة بالسرعة)

يتبين من الجدول (3) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي لها (8.1000) ثانية والانحراف المعياري (0.161) في الاختبار القبلي ، بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (6.971) ثانية وإنحرافها المعياري (0.488) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (5.736) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05)، فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.001) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى.

- اختبار قياس (السرعة الانتقالية)

يتبين من الجدول (3) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي لها (6.446) ثانية والانحراف المعياري (0.471) في الاختبار القبلي ، بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (4.792) ثانية وإنحرافها المعياري (0.375) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (12.027) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى .

- اختبار قياس (السرعة الحركية)

يتبين من الجدول (3) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي لها (2.031) ثانية والانحراف

المعياري (0.225) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (1.508) ثانية وإنحرافها المعياري (0.085) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (7.078) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى .

- اختبار قياس (الرشاقة)

يتبين من الجدول (3) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي لها (7.273) ثانية والانحراف المعياري (0.734) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (6.491) ثانية وإنحرافها المعياري (0.482) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (3.508) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.010) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى .

4-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لافراد المجموعة التجريبية الاولى:

عند تحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية لافراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي الوارد في الجدول رقم (3) يتبين لنا ان هناك فروقا معنوية ولجميع المتغيرات المبوثة في هذه الدراسة وهذا يحقق الفرض الأول للدراسة .

يعزو الباحث سبب وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى الى الترتيب الدقيق للتمرينات المركبة , اذ كانت تؤدي في بداية الوحدة التدريبية بعد الاحماء مباشرة وهذا يوفر مناخا تدريبيا مناسباً من حيث الجاهزية البدنية والعصبية والذهنية للاعبين لاداء هذه التمرينات بيقظة ذهنية وعصبية عالية مقترنة بالراحة والجاهزية البدنية والفسولوجية عند الأداء بالشدة العالية أذ يؤكد(امرالله احمد البساطي, 1998) " لكي تحقق الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المركب أهدافها فكان لزاماً على المدرب مراعاة أسس وشروط تطوير كل مكون من عناصر الوحدة التدريبية طبقاً لتأثيرها على الناحية الحيوية لضمان فاعلية اكثر , لذا وجب على المدرب عند تخطيط وحدة التدريب مراعاة التتابع المنظم (التسلسل) المنطقي لاتجاهات محتوى الوحدة وكذا تحديد دقيق لشدة كل تمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة الخاصة به , ويمكن ايجاز تتابع اتجاهات التدريبات في الوحدة التدريبية الى :

- التدريبات التي تحتاج الى تركيز عصبي وفكري (مهاري.خططي) شدة الحمل (اقصى تحت الأقصى)
- تدريبات السرعة القصوى وسرعة رد الفعل
- حجم الحمل (قليل , متوسط)

- تدريبات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة
 - تدريبات تحمل السرعة
 - تدريبات تحمل القوة
 - التدريبات تحمل الدوري⁽¹⁾
- شدة الحمل (من البسيط - تحت القصوى)
حجم الحمل (فوق المتوسط - الأقصى)

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية :

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية للصفات البدنية قيد الدراسة :

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (SIG)	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
1	القوة المميزة بالسرعة	1.239	8.992	1.115	7.613	3.372	0.013	معنوية
2	السرعة الانتقالية	0.471	6.236	0.362	4.876	5.444	0.001	معنوية
3	السرعة الحركية	0.090	2.058	0.142	1.486	9.887	0.000	معنوية
4	الرشاقة	0.607	7.173	0.401	6.386	3.022	0.019	معنوية

يبين الجدول (4) نتائج أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المستخدمة في البحث جميعها, فقد ظهرت النتائج كما يأتي :

- اختبار قياس (القوة المميزة بالسرعة)

يتبين من الجدول (4) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية إذ بلغ الوسط الحسابي لها (8.992) درجة والانحراف المعياري (1.239) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (7.613) درجة وإنحرافها المعياري (1.115) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (3.327) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.013) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

- اختبار قياس (السرعة الانتقالية)

يتبين من الجدول (4) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية إذ بلغ الوسط الحسابي لها (6.236) درجة والانحراف المعياري (0.471) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (4.876) درجة

(¹) امرالله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته (الاسكندرية ,مطبعة المعارف , 1998) ص139

وإنحرافها المعياري (0.362) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (5.444) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.001) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

- اختبار قياس (السرعة الحركية)

يتبين من الجدول (4) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية إذ بلغ الوسط الحسابي لها (2.058) درجة والانحراف المعياري (0.090) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (1.486) درجة وإنحرافها المعياري (0.142) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (9.887) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

- اختبار قياس (الرشاقة)

يتبين من الجدول (4) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية إذ بلغ الوسط الحسابي لها (7.173) درجة والانحراف المعياري (0.607) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (6.386) درجة وإنحرافها المعياري (0.401) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (3.022) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.019) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

4-1-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لافراد المجموعة التجريبية الثانية:

عند تحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية لافراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي الوارد في الجدول رقم (4) يتبين لنا ان هناك فروقا معنوية ولجميع المتغيرات المبجوة في هذه الدراسة وهذا يحقق الفرض الأول للدراسة .

يعزو الباحث حدوث تطور في الصفات البدنية لدى افراد المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت كرات ذات وزن اقل من وزن الكرة القانونية بنسبة (5%) تعود الى نوعية التمرينات المركبة التي اعدّها الباحث من حيث ملائمتها لمستويات واعمار اللاعبين ومراعاتها للفروق الفردية فضلا عن التنظيم الدقيق لمفردات المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث من حيث التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب مع التقدم

باحجام الاحمال التدريبية لضمان الحصول على التكييفات الوظيفية للجسم اذ يؤكد (موفق مجيد المولى واخرون, 2017) على " التدرج في الاحمال التدريبية يعني ان اللاعب بعد تنفيذه لتدريبات بدنية معينه ولفترة من الزمن نجده سوف يتكيف على تلك التدريبات ويقل تأثيرها وفعاليتها على الأجهزة الوظيفية وهذا يتطلب تغييرها والانتقال الى تدريبات جديدة اكثر حجما واكثر شدة او اقل راحة لخلق تكييفات جديدة الى تلك التكييفات المكتسبة ... اذ ان استمرارية التدريب وعدم الانقطاع عنه ضمان لنجاح العملية التدريبية ولتطوير مستوى الأداء , لان البناء البدني والمهاري والخططي والنفسي يكتسب من خلال الاستمرار بالتدريبات حتى نضمن تحسين وتثبيت المهارة او الخطة ⁽¹⁾.

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية الثالثة:

جدول (5)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (9) المحتسبة والجدولية في الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية الثالثة للصفات البدنية قيد الدراسة :

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (SIG)	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
1	القوة المميزة بالسرعة	8.527	0.814	6.932	0.709	4.043	0.005	معنوية
2	السرعة الانتقالية	6.147	0.351	4.632	0.374	16.890	0.000	معنوية
3	السرعة الحركية	2.153	0.133	1.412	0.074	17.657	0.000	معنوية
4	الرشاقة	7.105	0.498	6.073	0.564	9.274	0.000	معنوية

يبين الجدول (5) نتائج أفراد المجموعة التجريبية الثالثة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المستخدمة في البحث جميعها, فقد ظهرت النتائج كما يأتي :

- اختبار قياس (القوة المميزة بالسرعة)

يتبين من الجدول (5) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة إذ بلغ الوسط الحسابي لها (8.527) درجة والانحراف المعياري (0.814) الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية الثالثة , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (6.932) درجة وانحرافها المعياري (0.709) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (4.043) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.005) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة .

- اختبار قياس (السرعة الانتقالية)

⁽¹⁾ موفق المولى (واخرون) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم, ط1(بغداد, الفيصل للطباعة والنشر, 2017) ص16

يتبين من الجدول (5) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثالثة إذ بلغ الوسط الحسابي لها (6.147) درجة والانحراف المعياري (0.351) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (4.632) درجة وإنحرافها المعياري (0.374) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (16.890) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة .

- اختبار قياس (السرعة الحركية)

يتبين من الجدول (5) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثالثة إذ بلغ الوسط الحسابي لها (2.153) درجة والانحراف المعياري (0.133) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (1.412) درجة وإنحرافها المعياري (0.074) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (17.657) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة .

- اختبار قياس (الرشاقة)

يتبين من الجدول (5) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثالثة إذ بلغ الوسط الحسابي لها (7.105) درجة والانحراف المعياري (0.498) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (6.073) درجة وإنحرافها المعياري (0.564) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (9.274) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة .

4-1-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لافراد المجموعة التجريبية الثالثة:

عند تحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية لافراد المجموعة التجريبية الثالثة في الاختبارين القبلي والبعدي الوارد في الجدول رقم (5) يتبين لنا ان هناك فروفا معنوية ولجميع المتغيرات المبحوثة في هذه الدراسة وهذا يحقق الفرض الأول للدراسة .

يعزو الباحث حدوث تطور في الصفات البدنية لدى افراد المجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت كرات ذات وزن اقل من وزن الكرة القانونية بنسبة (5%) تعود الى الكيفية التي تم فيها اختيار التمرينات المركبة واعدادها من الباحث من حيث مناسبتها لمستويات اللاعبين واعمارهم ومراعاتها للفروق الفردية فضلا عن التدرج السليم في درجة صعوبة التمرينات و التنظيم الدقيق لمفردات المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث من حيث زمن الأداء وفترات الراحة بين التكرارات وبين التمرين الذي يليه لضمان التقدم باحجام الاحمال التدريبية بشكل صحيح لضمان الحصول على التكييفات الوظيفية للجسم وهذا ما أكده (حمودي عصام نعمان, 2019) بانه من الضروري ان تتسم الوحدة التدريبية بـ :

- تحديد وسيلة وجرة عملية الاعداد (الاحماء) .

- ترتيب تسلسل تمرينات الجزء الرئيسي .

- تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخطوية .

- تحديد مكونات حمل التدريب (حجم , شدة , راحة) " (1).

وهذا يتفق مع مذهب الية (محمد رضا إسماعيل , 2088) من ان "التكيف للتدريب هو مجموع التغيرات الحاصلة عن طريق اعادة تكرار التمرين بصورة منظمة , فالتغيرات الحاصلة في أعضاء وأجهزة جسم الرياضي تكون ناتجة من المتطلبات الخاصة التي تضعها الجهود البدنية على اجسامهم عن طريق التمارين التي يؤديها استنادا لحجم التدريب وشدته وتوالي التدريب " (2) .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية قيد الدراسة لافراد عينة البحث بمجموعاتها الثلاثة:

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاث:

جدول (6) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (F) المحتسبة والجدولية وقيمة (SIG) ودلالة الفروق للاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاثة في الصفات البدنية والمهارات الأساسية والقدرة اللاهوائية قيد الدراسة:

ت	الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحتسبة	قيمة (SIG)	دلالة الفروق
1	القوة المميزة بالسرعة	بين المجموعات	3,876	2	1,938	2.461	0.110	غير معنوية
		داخل المجموعات	16,533	21	0,787			
		المجموع	20,409	23				
2	السرعة الانتقالية	بين المجموعات	0,550	2	0,275	2.239	0.131	غير معنوية
		داخل المجموعات	2,580	21	0,123			
		المجموع	3,130	23				
3	السرعة	بين المجموعات	0,021	2	0,011			غير

(1) حمودي عصام نعمان ؛ الوحدة التدريبية , محاضرة اختصاص التدريب الرياضي (القيت على طلبة الدكتوراه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة تكريت , 2019-2020)

(2) محمد رضا اسماعيل ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد , دار الجامعة للطباعة والنشر , 2008) ص 28.

معنوية	0.426	0.887	0,012	21	0,252	داخل المجموعات	الحركية	
				23	0,273	المجموع		
غير معنوية	0.443	0.847	0,214	2	0,428	بين المجموعات	الرشاقة	4
			0,253	21	5,309	داخل المجموعات		
				23	5,737	المجموع		

يبين الجدول (6) نتائج أفراد المجموعات التجريبية الثلاثة في الاختبارات البدنية البعدية للاختبارات المستخدمة في البحث جميعها, فقد ظهرت النتائج كما يأتي :

- اختبار قياس (القوة المميزة بالسرعة)

يتبين من الجدول (10) بان هناك فروقاً غير معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (2.461) فظهر أنها أصغر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (3.466) عند درجة حرية (21,2) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة (sig) هي (0.110) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاثة.

- اختبار قياس (السرعة الانتقالية)

يتبين من الجدول (10) بان هناك فروقاً غير معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (2.239) فظهر أنها أصغر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (3.466) عند درجة حرية (21,2) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة (sig) هي (0.131) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاث.

- اختبار قياس (السرعة الحركية)

يتبين من الجدول (10) بان هناك فروقاً غير معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة البالغة (0.887) ظهر أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (3.466) عند درجة حرية (21,2) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة (sig) هي (0.427) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاثة .

- اختبار قياس (الرشاقة)

يتبين من الجدول (10) بان هناك فرقاً غير معنوي بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة البالغة (0.847) ظهر أنها أصغر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة

(3.466) عند درجة حرية (21,2) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة (sig) هي (0.443) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاثة.

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية قيد الدراسة لافراد مجموعات البحث التجريبية الثلاث:

عند تحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية لافراد المجموعات التجريبية الثلاث في الاختبارات البعدية الواردة في الجدول رقم (6) يتبين لنا ان هناك فروفا غير معنوية ولجميع المتغيرات المبحوثة في هذه الدراسة وهذا يحقق الفرض الثاني للدراسة، اذ يعزو الباحث السبب في هذا يعود الى قلة تباين اوزان الكرات المستعملة للمجموعات التجريبية الثلاث والتي بلغت (5%) اخف واثقل من كرة القدم القانونية .

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- إن التمرينات المركبة لها تأثير فاعل في بعض الصفات البدنية إذا ما استخدمت فيها كرات قدم ذات وزن قانوني او كرات ذات وزن اخف او اثقل من الكرة القانونية (بنسبة 5%) .
- منهج تدريب التمرينات المركبة المعد من قبل الباحث طور الصفات البدنية المبحوثة كونها تحتوي على تمرينات مؤثرة ومتدرجة في صعوبة وسرعة الاداء تناسب مستويات لاعبي كرة القدم في البيئة العراقية .

5-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات أعلاه يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- التاكيد على استخدام التمرينات المركبة بكرات قدم اخف واثقل من الوزن القانوني بنسبة 5% للاعبين كرة القدم الناشئين لاجل تنويع وتغير بيئة التدريب .
- 2- استعمال تمرينات المركبة بكرات قدم اخف او اثقل من الوزن القانوني بنسبة 5% في الوحدات التدريبية وبواقع ثلاث مرات إسبوعيا وبين الوحدة والأخرى (48) ساعة .
- 3- ضرورة تطبيق منهج تدريب التمرينات المركبة المعد من الباحث على اندية واكاديميات كرة القدم العراقية لما تحتويه فوائد مهارية وبدنية وذهنية تساعد في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم الناشئ.

المصادر العربية والاجنبية :

- احمد يوسف متعب؛ مهارات التدريب الرياضي، ط1 (عمان ، دار صفا للنشر والتوزيع، 2014)
- اسعد لازم علي ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق باعمار 15-16 سنة (رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2004)

- امجد طاهر؛ تأثير تمرينات خاصة باسلوب (touch1000) في الوحدة التدريبية لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للاعمار 14-16 سنة (رسالة ماجستير , غير منشورة , جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2012)
- امرالله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته (الاسكندرية , مطبعة المعارف , 1998)
- حمودي عصام نعمان ؛ الوحدة التدريبية , محاضرة اختصاص التدريب الرياضي (القيت على طلبه الدكتوراه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة تكريت , 2019-2020)
- زهير الخشاب و محمد خضير أسمر الحياي , كرة القدم لطلاب كليات و أقسام التربية الرياضية , ط2: (الموصل , دار الكتب للطباعة و النشر , 1999)
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي (القادسية, الطيف للطباعة, 2004)
- كاظم الربيعي, موفق المولى ؛ الاعداد البدني بكرة القدم , (بغداد, مطابع جامعة بغداد, 1990)
- محمد رضا اسماعيل ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد , دار الجامعة للطباعة والنشر, 2008)
- موفق مجيد المولى و(آخرون) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم , (بغداد , مركز الفیصل للطباعة والنشر, 2017) .

:Arabic and foreign sources

- Ahmed .y.miteb ,Sport training skills (Amman,dar alsafa publishing and distribution ,2014).
- Asad lazim Ali ,determining standard levels for some physical abilities and skill of junior football players in the ages (15-16) an unpublished masters thesis(university of Baghdad ,Faculty of physical Education ,2004).
- Amjed Taher ,the effecyof special exercises in in astyle (1000 touch) in the training unit to develop some basic skill for ages (14-16) an unpublished masters thesis(university of Baghdad ,Faculty of physical Education ,2012).
- Amrallah .a. Albisaty ,rules and foundations of sport training and applications (Al-eskanderya , Almaarf printing, 1998) .
- Hamody .E.Naeman , the training unit, alecture on sport training (delivered to doctoral students in the college of physical education and sport sciences ,Tikrit university .

-Zuhir al-khashab , Mohamed kh Asmer , football for students of physical education (Mosul,Dar alikutub for printing and publishing ,1999) .

نموذج للتمرينات المركبة المستعملة في المنهج التدريبي

- 1- اسم التمرين : المناولة والدبل باص مع الزميل في جانبي الشاخص .
الهدف من التمرين تنمية المناولة باللمسة والمستتين تغيير المكان , سرعة الحركة , تكرار الأداء السريع .
الأدوات المستعملة : (6) شواخص , (5) كرات قدم .
وصف الأداء : نضع (4) شواخص بشكل متتالي بين الواحدة والأخرى (6) م , نضع شاخص الابتداء من جهة اليمين على بعد (7) م عن الشاخص الأول وبزاوية (30) درجة للداخل , نضع شاخص الأبتداء من الجهة الاخرى بنفس الزاوية من جهة اليسار , يقف عند كل شاخص لاعب وهو متجه نحو اللاعبين الخمسة عند نقطة الابتداء يمينا , يبدأ اللاعب من نقطة الابتداء بمناولة الكرة بقدم اليسار للزميل الواقف عند يسار الشاخص الذي يهيئ الكرة بقدم اليمين , عند الاستلام منه يقوم بمناولة أخرى بقدم اليسار الى يسار الشاخص للزميل الذي يهيئها بقدم اليمين امام الزميل وهكذا لبقية اللاعبين , نبدا التمرين مرة أخرى من الجهة الثانية (المناولة بقدم اليمين والتعديل بقدم اليسار) .
- 1- اسم التمرين : المناولة والدبل باص مع الزميل ومناولة الكرة للفراغ .
الهدف من التمرين: تنمية مهارة المناولة , السيطرة على الكرة السريعة , الحركة السريعة , دفع الكرة للفراغ , الانتقال السريع للفراغ .
الأدوات المستعملة : كرة قدم , شاخصان .
وصف الأداء : نضع شاخصان بينهما مسافة (8) م يقف لاعب عند كل شاخص يقوم اللاعب الأول بمناولة الكرة الى زميله الذي يهيئ الكرة له فيركض الأول نحوه لاداء دبل باص معه الى الفراغ الذي خلفه يدور اللاعب الثاني بسرعة عالية للحاق بالكرة والسيطرة عليها والدوران وأداء مناولة بداخل القدم لزميله عند الشاخص الذي كان يقف عنده من قبل ويتحرك نحوه لاداء دبل باص نحو الفراغ الذي خلفه .