



The effect of anaerobic skill exercises in both singular and complex styles on a number of physical variables for football youth

Zahed Q. Mohammed^{1*}

Abdul-Moneim A. Jassim²

maan . A . Jassim³

1- Salahuddin Education

Directorate - Samarra Education
Department

2- Tikrit University / Physical
Education and Sports Sciences

3- University of Mosul / Physical
Education and Sports Sciences

Article info.

Article history:

-Received: 2/10/2020

-Accepted: 13/2/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Anaerobic exercises
- Single style
- Compound style
- Physical variables
- Football starters

Abstract

- Significance of the differences between the results of the pre- and post-test tests of the first experimental group (singular method) in some physical variables of the youth football.

- The significance of the differences between the results of the pretest and post tests of the second experimental group (the compound method) in some physical variables for the youth football.

- Significance of the differences between the results of the post-tests of the experimental groups first (single method) and the second (composite method) in some physical variables for football youth.

groups (the single method) and the second (the composite method) in some physical variables of the youth football.

The researchers used the experimental method to suit the nature of the research. The research community consisted of the players of the Samarra football club for the football season (2018-2019) and the number (32) players and the sample of the research (24) representing 75% of the research community and this sample was divided into two groups Researchers used (random questionnaire - tests) to test the homogeneity of the research sample in the variables (age, height, mass and training age) as well as to check the equivalence between the two research groups in the variables of some physical variables. And acc Scientific observation - personal interviews) as a means of gathering information and designing the first two training programs in the singular method of the first experimental group and the second in the composite method of the second experimental group. The pre-physical tests were then carried out. Conducting post-tests with the same procedures that were adopted in the implementation of pretest tests and the researchers reached a number of conclusions, the most important of which are:

1 - The players of the second experimental group that used the composite method outweighed the players of the first experimental group that used the singular style in the attributes (transition speed, compatibility, and agility).

2 - There is no superiority of one of the two groups at the expense of the second between the two groups in the search (explosive force, and characteristic force with speed).

* Corresponding Author: Zahid.kasem@yahoo.com , Salahuddin Education Directorate - Samarra Education Department

تأثير تمرينات مهارية لاهوائية بالأسلوبين المفرد والمركب في عدد من المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم

زاهد قاسم محمد أ.د عبد المنعم احمد جاسم أ.م.د معن عبدالكريم جاسم

مديرية تربية صلاح الدين جامعة تكريت جامعة الموصل

قسم تربية سامراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

الكشف عن:

- دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المفرد) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
 - دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
 - دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الأولى (الأسلوب المفرد) والثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
- استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث تكون مجتمع البحث من لاعبي ناشئي نادي سامراء بكرة القدم للموسم الكروي (2018-2019) والبالغ عددهم (32) لاعباً وتكون عينة البحث من (24) لاعباً يمثلون نسبة 75 % من مجتمع البحث وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبيتين من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة ويوافق (12) لاعباً لكل مجموعة تجريبية وتم التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة والعمر التدريبي) وكذلك التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات بعض المتغيرات البدنية استخدم الباحثون (الاستبيان - الاختبارات والقياس - الملاحظة العلمية - المقابلات الشخصية) كوسائل جمع المعلومات وتصميم البرنامجين التدريبيين الاول بالأسلوب المفرد للمجموعة التجريبية الأول والثاني بالأسلوب المركب للمجموعة التجريبية الثانية وتم اجراء الاختبارات القبلية البدنية وبعدها نفذ البرنامجين التدريبيين لدورتين متوسطتين وبنموذج حركة حمل (3 : 1) وبواقع ثمان دورات صغرى وتم اجراء الاختبارات البعدية بذات الاجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية وتوصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات أهمها :
- 1- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الاسلوب المركب على لاعبي المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الاسلوب المفرد في صفات (السرعة الانتقالية، والتوافق، والرشاقة) .
 - 2- لا يوجد تفوق لأحد المجموعتين على حساب الثانية بين مجموعتي ابحت في (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة).

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- تمرينات لاهوائية
- الاسلوب المفرد
- الاسلوب المركب
- المتغيرات البدنية
- ناشئي كرة القدم

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة هدفاً تسعى اليه جميع الدول والشعوب المتقدمة إذ أصبحت دليلاً على رقيها وتقدمها نظراً لمردودها الاجتماعي والحضاري وهذا بدوره يتطلب الإعداد المتكامل الذي يأخذ بنظر الاعتبار الكثير من الجوانب التي تساهم في وصول الفرق واللاعبين لمستوى عالٍ من الإنجازات الرياضية، فالارتقاء لتلك الإنجازات لن يأتي من فراغ بل يحتاج الى جهود مستمرة وخطوات مدروسة وفهم صحيح ومتوازن مستنداً على أسس وقواعد التدريب الرياضي الشامل لمتطلبات أي لعبة من الألعاب الرياضية.

أن خصوصية الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية والمتمثلة بفئة الناشئين تعد من الفئات العمرية المهمة التي تمثل قاعدة أساسية يعتمد عليها لتحقيق المراكز المتقدمة من خلال إعدادهم بصورة صحيحة لرشد المنتخبات الوطنية.

وبعد التدريب الرياضي وفق أنظمة الطاقة العاملة من الاسس العلمية الحديثة التي يعتمد عليها المدربون ومنهم مدربوا كرة القدم لذا ينبغي ان يكون التدريب مبني على اساس تطوير نظم انتاج الطاقة التي تسهم في هذه اللعبة مع تأكيد خصوصية كل نظام بما يتناسب وطبيعة المتطلبات الملقاة على عاتق اللاعبين، وان الارتقاء في هذه اللعبة وارتفاع مستوى النتائج فيها يعتمد على ما تحتويه الوحدة التدريبية اليومية من واجبات تدريبية تعد الرافد الرئيسي واللبنه الاساس الذي يستقى منه جميع لاعبي كرة القدم باختلاف مستوياتهم وفئاتهم.

وان متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم تحتم على اللاعب الوصول الى مستوى عال في جوانب التدريب ومنها على جة الخصوص الجانب البدني فضلاً عن التوافق والتناسق والاستخدام الامثل للجانب البدني ولأجل الوصول الى المستوى المطلوب لابد من الاختيار الجيد والمناسب لنوعية التمارين التي تحقق الهدف .

ومن خلال ما تقدم ذكره تكمن أهمية البحث في تصميم تمارين مهاريه وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي بالأسلوب المفرد والخاص بالمجموعة التجريبية الاولى فضلاً عن اعداد تمارين مهاريه وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي وبالأسلوب المركب والخاص بالمجموعة التجريبية الثانية والكشف عن تأثيراتهما في تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم والوقوف على ما يمكن أن تحققه هذه الدراسة من اضافة علمية في مجال التدريب الرياضي بصورة عامة ومردود ايجابي سيسهم في تطوير عينة البحث .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثون الميدانية وملاحظتهم لتدريبات ومباريات ناشئي نادي سامراء الرياضي وجد ان هناك قصوراً في مستوى الإعداد المهاري لمدربي كرة القدم، إذ لاحظ اهتمام المدربين العاملين بتنمية المهارات الأساسية بشكل منفرد فقط.

لذا ارتأى الباحثون تجريب أسلوبين تدريبيين في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم لفئة الناشئين من خلال اعتماد أسلوب تدريب المهارات بشكل مفرد، ، في حين اعتمد الأسلوب الثاني على تدريب أكثر من مهارة في تمرين مهاري واحد، لأجل إجراء مقارنة علمية تبين تأثير كل أسلوب مهاري على كافة الجوانب البدنية ومعرفة أيهما من هذين الأسلوبين يقدم للمدربين المردود الإيجابي الذي يخدم العملية التدريبية في تطوير المهارات الأساسية للاعبين الناشئين في كرة القدم.

الأمر الذي حدا بالباحثون بالتقصي عن إمكانية الوقوف على هذين الأسلوبين عن طريق الوصول إلى نتائج التدريب من خلال الإجابة عن التساؤل الذي تحدت به مشكلة البحث والمتمثل بالآتي:

ما هي التأثيرات التي يمكن ان تحدثها التمارين المهارية اللاهوائية بأسلوب التدريب المهاري المفرد والمركب في بعض المتغيرات البدنية لناشئي نادي سامراء الرياضي بكرة القدم ؟ وهل سيتفوق أسلوب التدريب المهاري المفرد؟ ام ان التفوق سيكون لصالح أسلوب التدريب المهاري المركب في تطوير مستوى الأداء المهاري؟

1-3 اهداف البحث:

- دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المفرد) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
- دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

- دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الأولى (الأسلوب المفرد) والثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

1-4 فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المفرد) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
- دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الأولى (الأسلوب المفرد) والثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو كرة القدم الناشئين (تحت 17 سنة)* في نادي سامراء الرياضي للموسم (2018-2019).
- المجال الزمني: 2018/10/1 الى 2019/5/15.
- المجال المكاني: ملعب نادي سامراء الرياضي بكرة القدم.

1-6 تحديد المصطلحات:

- **الأسلوب المفرد:** "هو أسلوب تدريب المهارات الوحيدة التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في إنجاز الواجب الرئيسي للمهارة"⁽¹⁾.
- **الأسلوب المركب:** "هو أسلوب تدريب عدد من المهارات والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أدائها داخل إطار جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض هذه المهارات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة"⁽²⁾.

2- الدراسات النظرية:

2-1 الأسلوب المفرد:

إن الأسلوب المفرد في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم هو أن تقوم بالتدريب على المهارات بشكل منفرد أي تدريب اللاعب على مهارات المناولة بمعزل عن التدريب اللاعب على مهارة الدحرجة وهكذا لبقية المهارات الأساسية بكرة القدم، وتظهر المهارات المفردة في قدرة اللاعب على أداء المهارة الواحدة خلال أي موقف من مواقف المباراة وطبقاً للهدف المراد تحقيقه كمهارة الاخمد أو التمرير أو التهديف وان الوصول الى مستوى متقدم من الاتقان المهارى مهم جداً للاعب وخاصة في اللعب السريع في كرة القدم حيث يحتاج للاعب الى اللعب بلحظة واحدة الى الزميل او التهديف من اول لمسة بدون الاخمد وخلال جزء من الثانية وكلما كان اللاعب ذات قدرة عالية في الاداء المهارى المفرد والوصول الى الأوتوماتكية كلما سهل من عمل فريقه والسيطرة على مجريات المباراة وكذلك سهل من عمل نفسه حيث

• حسب تصنيف الاتحاد الدولي بكرة القدم.

(1) محمد شوقي كشك وأمرالله أحمد البساطي؛ أسس الإبداع المهارى والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار)، ط2

: (الإسكندرية، منشأة دار المعارف، 2000) ص30.

(2) عجمي محمد عجمي؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهارى الدفاعي والهجومى لناشئي كرة القدم

: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2004) ص22.

عندما يتقن الاخمد والمناولة والدرجة والتهديف ويحتاج هذه المهارات بأسلوب مركب فأنها ستكون غير صعبة عليه ويمكن أدائها بشكل جيد وسهل . وأن المهارات الأساسية المفردة من العناصر المهمة والاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعبي كرة القدم واحياناً تكون الفاصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في اداء لاعبي كرة القدم في العالم.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ناشئة نادي سامراء بكرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم الكروي (2018-2019) والبالغ عددهم (32) لاعباً ، وتكونت عينة البحث من (24) لاعباً يمثلون نسبة (75%) من مجتمع البحث، وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبيتين من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة تجريبية، وكما في الجدول (1).

الجدول (1)

مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبين المستبعدين من عينة البحث فضلاً عن النسب المئوية

اللاعبين المستبعدين	عينة البحث التجريبية	مجتمع البحث	المتغيرات
(6) عينة التجربة الاستطلاعية	(12) تجريبية أولى	24	32
(2) حراس مرمى	(12) تجريبية ثانية		
8			
%25	%75	%100	النسبة المئوية

3-3 وسائل جمع البيانات (ادوات البحث العلمي) المستخدمة:

تم استخدام ادوات البحث العلمي الاتية: (الاستبيان، تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، القياسات والاختبارات).

3-3-1 الاستبيان:

تم استخدام استمارة الاستبيان للحصول على المعلومات الاتية:

3-3-1-1 تحديد المتغيرات البدنية واختباراتها لناشئي كرة القدم:

3-3-1-1-1 تحديد المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي في مجال كرة القدم ثم ترشيح مجموعة من المتغيرات البدنية بشكل استبيان ملحق (1)، وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات (كرة القدم والتدريب الرياضي والقياس والتقويم) الملحق (2) والجدول (2) يبين المتغيرات البدنية المقبولة مع نسب الاتفاق.

الجدول (2)

نسب اتفاق المتغيرات البدنية بكرة القدم

ت	المتغيرات البدنية	عدد المختصين	نسبة الاتفاق %
		الكلي	المتفقين
1	القوة الانفجارية	17	15
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	17	15
3	السرعة الانتقالية	17	17
			%100

4	التوافق	17	16	94.11%
5	الرشاقة	17	16	94.11%

3-1-1-2 تحديد الاختبارات البدنية لناشئي كرة القدم:

بعد تحليل مستوى المصادر العلمية الخاصة بالقياس والتقويم في كرة القدم ثم ترشيح مجموعة من الاختبارات وعرضها على شكل استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة القدم، والجدول (3) يبين الاختبارات البدنية المقبولة مع نسب الاتفاق.

الجدول (3)

نسب اتفاق اختبارات المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم

ت	الصفات البدنية	الاختبارات	عدد المختصين		نسبة الاتفاق %
			الكلية	المتفقين	
1	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	الطفر العريض من الثبات	17	15	88.23%
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	الحجل 36 م ، 18 م على الرجل اليمنى و 18 م على الرجل اليسرى.	17	15	88.23%
3	السرعة الانتقالية	ركض (30م) من الوقوف	17	17	100%
4	التوافق	اختيار الدوائر المرقمة	17	17	100%
5	الرشاقة	ركض متعرج بين الشواخص لمسافة 8 م	17	16	100%

3-1-3-2 آراء المختصين حول صلاحية التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد والاسلوب المركب والبرنامج التدريبي:

3-1-3-1 تحديد صلاحية التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد والاسلوب المركب والبرنامج التدريبي:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة قام الباحثون بإعداد تمرينات مهارية لاهوائية بالأسلوب المفرد والاسلوب المركب بكرة القدم وتم عرضها بصورتها المقترحة على مجموعة من المختصين في لعبة كرة القدم ومجموعة من المدربين العاملين في الاندية والمنتخبات الوطنية والخبراء العاملين في الاتحادات العربية، لبيان رأيهم عن مدى صلاحية التمرينات المقترحة وتعديل او اضافة ما يرونه مناسباً وذلك بعرض التمرينات على شاشة الحاسب الآلي (اللابتوب) عليهم.

3-2-1-3-2 تحديد صلاحية البرنامج التدريبي للمجموعتين:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة قام الباحثون بإعداد برنامجين تدريبيين يعتمدان على طريقة التدريب الفكري، البرنامج الأول يستخدم تمرينات مهارية لاهوائية بالأسلوب المفرد والبرنامج الثاني يستخدم تمرينات لاهوائية بالأسلوب المركب، وتم عرضها بصورتها المقترحة على مجموعة من المختصين في لعبة كرة القدم ومجموعة من المدربين العاملين في الاندية والمنتخبات الوطنية والخبراء العاملين في الاتحادات العربية.

3-3-2 المقابلات الشخصية:

اجرى الباحثون عدد من المقابلات الشخصية مع بعض المختصين في مجال (التدريب الرياضي ، القياس والتقويم، كرة القدم) وذلك للاستفادة من آرائهم بما يخص المعلومات عن الدراسة الحالية.

3-3-3 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

3-3-3-1 قياس كل من الكتلة بالكيلو غرام واجزائه والطول بالمتري واجزائه ، وحساب عمر الزمن التدريبي (بالشهر) لعينة البحث.

3-3-2 اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث:

- اذ تمثلت باختبارات الصفات البدنية التي تم ترشيحها بالاعتماد على آراء الخبراء والمختصين وهي:
- اختبار (الطفر العريض من الثبات)⁽¹⁾ لقياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى.
- اختبار (حجل 3م ، 18م بالرجل اليمنى و 18م بالرجل اليسرى)⁽²⁾ لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- اختبار (ركض 30م)⁽³⁾ لقياس السرعة الانتقالية.
- اختبار (الدوائر المرقمة)⁽⁴⁾ لقياس التوافق.
- اختبار (الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة 7م)⁽⁵⁾ لقياس الرشاقة.

3-4 الاسس العلمية للاختبارات البدنية:

3-4-1 صدق الاختبار:

واعتمد الباحثون على (الصدق الظاهري) عن طريق عرض الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء لبيان صلاحية الاختبارات واختيار الاختبار الانسب لقياس الصفة بدنية مراد قياسها وبذلك اكتسب الصدق الظاهري فضلاً عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار اذ تراوحت القيم بين (0.89 – 0.99) مما دل على اكتساب الاختبارات البدنية للصدق الذاتي والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

يبين الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارة والاداء المهاري المركب

الموضوعية	الصدق الذاتي	معامل الارتباط (معامل الثبات)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			ع±	س	ع±	س		
0.80	0.94	0.90	0.4	5.25	0.35	5.2	ثانية	التوافق
0.95	0.99	0.99	0.76	10.58	0.78	10.60	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.94	0.98	0.97	0.7	8.39	0.39	8.28	ثانية	الرشاقة
0.91	0.94	0.90	0.12	4.70	0.11	4.74	ثانية	السرعة الانتقالية
0.98	0.98	0.97	0.39	2.19	0.33	2.15	متر	القوة الانفجارية

3-4-2 ثبات الاختبار:

تم احتساب معامل ثبات الاختبار وفقاً للأسس العلمية للاختبارات عن طريق الاختبار على عينة مكونة من (6) لاعبين من مجتمع البحث نفسه بتاريخ 18-19/1 / 2019 واعادة تطبيقها بتاريخ 26-27/1/2019، وتم ايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين الاختبارين والذي تراوحت قيمته بين (0.80-0.99) مما دل على ثبات الاختبارات والجدول (4) يبين ذلك.

(1) موفق اسعد الهيتي؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2: (عمان، دار دجلة للنشر، 2009) ص40-41.

(2) احمد زامل نقيش الزامل؛ الاختبارات الخاصة بلاعب كرة القدم وكرة الصالات للناشئين، ط1: (عمان، دار الوضاح للنشر، 2017) ص129.

(3) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987) ص363-364.

(4) محمد صبحي حسانين؛ نموذج الكفاية البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004) ص426.

(5) ثامر محسن وآخرون؛ الاختبار والتحليل في كرة القدم: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي، 1991) ص147.

3-4-3 الموضوعية:

للتأكد من موضوعية الاختبارات قام الباحثون بتسجيل نتائج هذه الاختبارات من قبل محكمين اثنين* في ان واحد وقد تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارات للمحكمين اذ تراوحت جميع القيم بين (0.80-0.98) مما دل على اكتساب الموضوعية والجدول (4) يبين ذلك.

3-5-3 تجانس وتكافؤ العينة:

3-5-1 تجانس العينة:

قام الباحثون بإجراء التجانس للعينة وهي من الامور المهمة والواجب اتباعها لضبط المتغيرات وارجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى الرغم من ان العينة المختارة هي من فئة عمرية واحدة فئة الناشئين ولغرض التحقق من تجانسها استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية المناسبة الجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر-الكتلة-الطول-العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	العمر	شهر	180.12	6.75	184	0.574-
2	الكتلة	كغم	61.87	7.07	64	0.301-
3	الطول	سم	167.5	6.27	162	0.877
4	العمر التدريبي	شهر	35.37	7.31	36	0.086

يتبين من الجدول (5) ان جميع قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (-1 و +1) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي).

3-5-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيتين في اختبارات المتغيرات البدنية والتي تم الاعتماد عليها في البحث وكما مبين في الجدول (6)

الجدول (6)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية المؤثرة

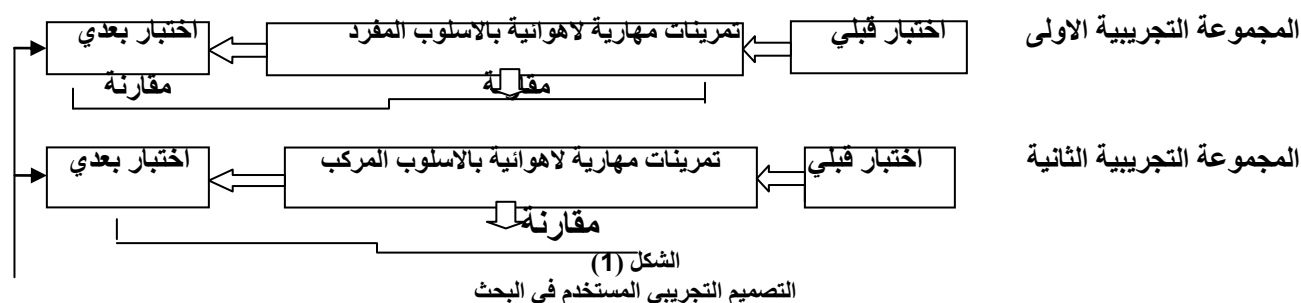
ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.23	2.15	0.25	2.09	0.62	0.53	غير معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الثانية	0.67	9.5	0.98	9.66	-0.48	0.63	غير معنوي
3	السرعة الانتقالية	الثانية	0.19	5.87	0.16	5.85	0.238	0.814	غير معنوي
4	التوافق	الثانية	0.59	6.23	0.64	5.73	1.96	0.063	غير معنوي
5	الرشاقة	الثانية	0.63	6.39	0.51	5.99	1.68	0.106	غير معنوي

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) > (0.05) .

3-6 التصميم التجريبي:

- م.د. عبدالرحمن إبراهيم عبدالكريم - تدريسي في كلية التربية البدنية وعلم الرياضة - جامعة سامراء
- م.م محمد سعد جبر - تدريسي في كلية التربية البدنية وعلم الرياضة - جامعة سامراء

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبلية والبعدية ⁽¹⁾ ، الشكل (1) يوضح ذلك.



7-3 تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

يجب على الباحثون تحديد المتغيرات التابعة والمستقلة في البحث التجريبي فضلاً عن محاولته معرفة المتغيرات الدخيلة ليكون العمل التجريبي منتظماً ومنسقاً بصيغة علمية دقيقة ويشير (فان دالين) ⁽²⁾ بهذا الصدد " ان من خصائص العمل التجريبي ان يقوم الباحثون متعمدين بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة او حادث ويحدد اسباب حدوثها".

1-7-3 المتغيرات المستقلة في البحث :

وهي "المتغيرات التي يتحكم فيها الباحث القائم بالبحث (السبب) والتي عن طريقها تتأثر المتغيرات التابعة (النتيجة)" ، ويسمى المتغير المستقل بـ (العامل التجريبي) او بـ (المتغير التجريبي) (الشوك والكبيسي ، 2004) ⁽³⁾ وقد تمثلت المتغيرات في البحث على ما يلي:

1- التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد والخاص بالمجموعة التجريبية الاولى.

2- التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المركب والخاص بالمجموعة التجريبية الثانية.

2-7-3 المتغيرات التابعة في البحث :

المتغير التابع هو " المتغير الذي يهدف الباحث من خلاله الى التعرف على مدى تأثره بالمتغير المستقل" ⁽⁴⁾ وقد تناولت المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئي كرة القدم.

3-7-3 المتغيرات الدخيلة في البحث :

وتسمى هذه المتغيرات بـ (المتغيرات الغير التجريبية) التي قد تحدث في البحث وبالتالي فإنها تؤثر على المتغيرات التابعة، كما انها قد تؤثر على نتائج البحث النهائية ، فالمتغير الدخيل هو " نوع من المتغير المستقل

(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص222.

(2) فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة: محمد نوفل واخرون، ط3 : (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1984) ص342.

(3) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل البحث لكتابة الابحاث في التدريب الرياضي : (العراق، جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 2004) ص60.

(4) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ نفس المصدر، ص40.

الذي لا يدخل في تصميم البحث ، ولا يخضع لسيطرة الباحث ، ولكنه يؤثر في نتائج البحث تأثيراً غير مرغوب فيه ، ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو قياسه " (1).

3-7-4 أهداف ضبط المتغيرات في البحث:

ان الهدف الرئيس من ضبط المتغيرات السابق ذكرها يمكن في النقاط التالية :

3-7-4-1 عزل المتغيرات :

يقوم الباحثون بمهمة عزل المتغيرات لكي يتبين له تأثير المتغيرات المستقلة وحدها (البرنامجين التدريبيين) دون غيرهما في المتغيرات التابعة (المتغيرات البدنية) .

3-7-4-2 التغيير في كم المتغيرات:

إن مهمة الباحثون ليس عزل المتغيرات المستقلة فحسب، وإنما مهمته تكون أيضاً في أن يتحقق من مقدار الاثر (الكم) الذي يساهم به ويكون ذلك ممكناً للباحث من خلال ترجمة الأثر الذي يتركه المتغير المستقل على المتغير التابع من خلال الأرقام التي يحصل عليها الباحثون من الاختبارين القبلي والبعدي (للاختبارات البدنية) قيد البحث بعد اجراء المعالجات الاحصائية المناسبة لتحقيق هذا الهدف (2).

3-8 تصميم البرنامجين التدريبيين:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم برنامجين تدريبيين بطريقة التدريب الفترى، تضمنا عددا من التمارين اللاهوائية التي تخدم كلاً منها هدفاً تدريبياً محدداً بحسب خصوصية البحث الحالي وبعد انتهاء البحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية تم تنفيذ البرنامجين التدريبيين وكما يأتي:

- المجموعة التجريبية الاولى نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتمارين المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد بطريقة التدريب الفترى وكان عددهم (12) لاعب.
- المجموعة التجريبية الثانية نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتمارين المهارية اللاهوائية بالاسلوب المركب بطريقة التدريب الفترى وكان عددهم (12) لاعباً.
- تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي في تاريخ (2019/2/23) وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية بتطبيق الاسلوبين التدريبيين للاعبين المجموعتين التجريبتين في تاريخ 2019/4/17.
- ان تموج حركة الحمل التدريبي في البرنامجين التدريبيين كان معتمداً على زيادة الحجم التدريبي الكلي لكل دورة صغرى وكما هو مبين في الشكل (2).

نوع الحمل	الدورة المتوسطة الاولى				الدورة المتوسطة الثانية			
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
حمل أقصى								
حمل عالي								
حمل متوسط								
زمن الحمل البدني	115.06	148.43	148.43	148.43	115.43	147.7	181.45	148.43

(1) احمد عودة وغني حسن ملكاوي؛ اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط1: (الزرقاء، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، 1987) ص137.

(2) مروان عبد المجيد ابراهيم؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة: (عمان، دار الفكر العربي، 2002) ص15.

الشكل (2)

تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الاسبوعية لطريقة التدريب الفكري المعتمد على الزيادة في عدد التكرارات للمجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية

3-9 التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحثون عدد من التجارب الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحثون والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذ التمرينات في الوحدات التدريبية والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها ، وقد كان لكل تجربة هدف يختلف عن اهداف التجارب الاخرى ، وكما يلي :

3-9-1 التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات البدنية:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (2019/2/1) على (6) لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث الذي تم ذكره انفاً وقد كان الغرض من اجرائها ما يلي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد للباحث الذي تم ذكره انفاً في تنفيذ الاختبارات البدنية.
- التأكد من مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في كافة الاختبارات البدنية.
- التأكد من مدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث.
- التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها ومحاولة تذليلها.
- التعرف على اخطاء القياس والقيام باستدراكها وتصحيحها.
- تحديد التسلسل العلمي والمنطقي لهذه الاختبارات من حيث درجة السهولة والصعوبة في الاداء وعدم تأثير اختبار على اخر.
- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات البدنية قيد البحث .

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

كانت بتاريخ (2019/2/2) إذ تم فيها تنفيذ التمارين المهارية اللاهوائية بالاسلوب المفرد وذلك للتعرف على كيفية تطبيق التمرينات والكشف عن الاخطاء والمعوقات التي تحدث فضلاً عن تحديد الزمن المناسب .

3-9-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة :

وكانت بتاريخ (2019/2/8) إذ تم فيها تنفيذ التمارين المهارية اللاهوائية بالاسلوب المركب .

3-9-4 التجربة الاستطلاعية الرابعة :

وكانت هذه التجربة بتاريخ (2019/2/9) وبعد الاخذ بالتعديلات اللازمة بخصوص التمرينات المهارية اللاهوائية وبأسلوب المفرد والمركب من السادة الخبراء والمختصين تم اجراء وحدة تدريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد . وكان الهدف من هذه التجربة هو التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد عند اداء التمرينات من قبل اللاعبين ، وكذلك تحديد الواجبات المناطة بكل مدرب والتي سيقوم بها طوال الفترة المخصصة للتجربة فضلاً على الاخطاء والصعوبات التي يقع بها المدربين في الوحدات التدريبية . وبالإضافة مما تقدم فانه كان الغرض من اقامة التجارب الاستطلاعية :

- 1- صلاحية الملعب وتوفر الادوات والكرات وغيرها من المتطلبات الضرورية لتنفيذ التجربة .
- 2- التأكد من صلاحية التمرينات لمجموعة البحث.
- 3- القدرة على ضبط توقيتات العمل والراحة اثناء اداء التمرينات.
- 4- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون اثناء التجربة الرئيسية.

3-10 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

(ميزان الكتروني لقياس الكتلة والطول، ساعة توقيت عدد (6)، شريط قياس بطول (50) م، مسطرة قياس مدرجة بطول (2) م، كرات قدم قانونية عدد (25)، شواخص كبيرة وصغيرة عدد (60)، اهداف صغيرة

بلاستيكية بعرض 1م عدد(12)، حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع (Dell)، آلة تصوير فيديو نوع (Casio)، ايباد، حزام لقياس النبض (Polar Bluetooth)، بورك ابيض، اهداف كرة يد عدد(1)، صافرة نوع فوكس عدد (6)).

11-3 تنفيذ التجربة الرئيسية:

1-11-3 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث في الساعة الثالثة عصراً في يوم (الخميس) (2019/2/17) وعلى ملعب نادي سامراء الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرّب الفريق ومساعديه وكما يلي:
-اختبار التوافق في اجتياز الدوائر المرقمة.
-اختبار القفز العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.
-اختبار الركض بين الشواخص لمسافة 7 م لقياس الرشاقة.
-اختبار الحجل (36م) ، (18م) على الرجل اليمنى و (18م) على الرجل اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى.
-اختبار عدو 30 متراً من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية.

2-11-3 تنفيذ التمرينات اللاهوائية :

بعد ان تم تقسيم عينة البحث الرئيسة الى مجموعتين تجريبيتين تم تنفيذ التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد والمركب من تاريخ (2019/2/23) اذ تم تطبيق التمرينات على مجموعتي البحث:
المجموعة التجريبية الاولى: استخدمت المجموعة التجريبية الاولى التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع.
المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت المجموعة التجريبية الثانية التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المركب وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالاسبوع وقد استغرقت مدة تنفيذ التجربة الرئيسية عدة اسابيع بدأ من تاريخ التنفيذ التمرين يوم السبت الموافق 2019/2/23 وانتهائها يوم الاربعاء الموافق 2019/ 4/ 17 .

4-11-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد والمركب لمجموعتي البحث تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث يوم السبت الموافق 2019/4/20 وعلى ملعب نادي سامراء الرياضي وبنفس تسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية .

12-3 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة النتائج بالاعتماد على: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، المنوال، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، T test للعينات المرتبطة، T test للعينات المستقلة، نسبة التطور).

4-عرض ومناقشة النتائج:

4 - 1 عرض ومناقشة النتائج للمتغيرات البدنية للاختبارات القبلية والبعدية لنادي سامراء

القدم ولمجموعتي البحث التجريبيتين ونسب تطورها:

4-1-1 عرض النتائج للمتغيرات البدنية للاختبارات القبلية والبعدية لنادي سامراء

ولمجموعتي البحث التجريبيتين ونسب تطورها:

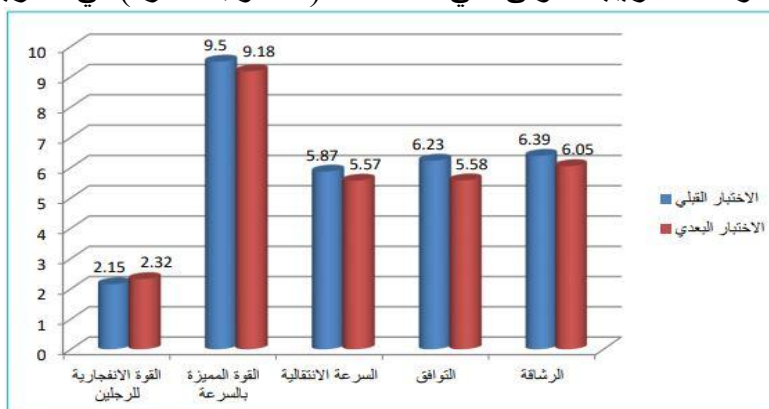
الجدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) والمعنوية للمتغيرات البدنية وللاختبارين القبلي والبعدى
وللمجموعة البحث التجريبية الأولى

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.23	2.15	0.24	2.32	-2.93	0.014	معنوي *
2	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	0.67	9.5	0.7	9.18	2.34	0.039	معنوي *
3	السرعة الانتقالية	الثانية	0.19	5.87	0.16	5.57	4.61	0.001	معنوي *
4	التوافق	الثانية	0.59	6.23	0.48	5.58	2.95	0.013	معنوي *
6	الرشاقة	الثانية	0.63	6.39	0.72	6.05	3.75	0.003	معنوي *

* معنوي إذا كانت مستوى الدلالة (sig) $> (0.05)$.

من الجدول (7) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (Sig) جميعها اصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (الاسلوب المفرد) في التدريب.



الشكل (3)

يوضح نتائج المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعة التجريبية الأولى

الجدول (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %
			ع	س	ع	س	
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.23	2.15	0.24	2.32	7.9%
2	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	0.67	9.5	0.7	9.18	3.36%
3	السرعة الانتقالية	الثانية	0.19	5.87	0.16	5.57	5.11%
4	التوافق	الثانية	0.59	6.23	0.48	5.58	10.28%
5	الرشاقة	الثانية	0.63	6.39	0.72	6.05	5.32%

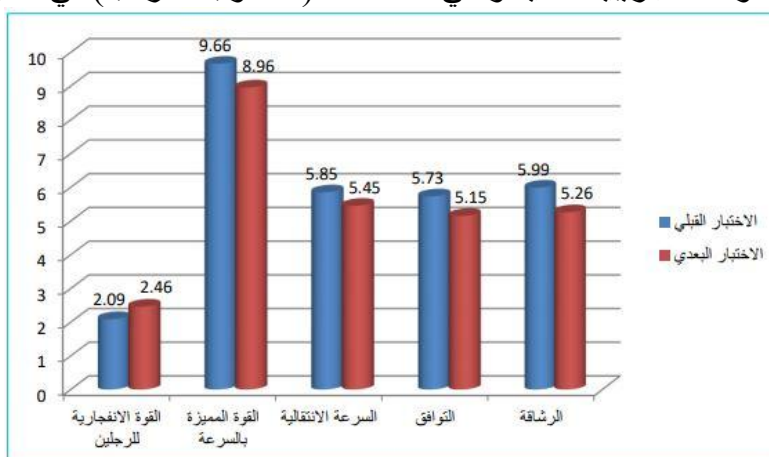
الجدول (9)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) والمعنوية للمتغيرات البدنية وللختبارين القبلي والبدي ولمجموعة البحث التجريبية الثانية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.25	2.09	0.23	2.46	-3.11	0.01	معنوي*
2	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	0.98	9.66	0.53	8.96	3.09	0.01	معنوي*
3	السرعة الانتقالية	الثانية	0.16	5.85	0.11	5.45	7.12	0.001	معنوي*
4	التوافق	الثانية	0.64	5.73	0.23	5.15	3.45	0.005	معنوي*
5	الرشاقة	الثانية	0.51	5.99	0.29	5.26	7.96	0.001	معنوي*

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) $> (0.05)$.

من الجدول (9) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (Sig) جميعها اصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما دل على وجود فرق ذات دلالة معنوية بين متوسطي الاختبارين القبلي والبدي ولصالح الاختبار البدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت (الاسلوب المركب) في التدريب.



الشكل (4)

يوضح نتائج المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبدي ولمجموعة التجريبية الثانية

الجدول (10)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		نسبة التطور %
			ع	س	ع	س	
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.25	2.09	0.23	2.46	17.7%
2	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	0.98	9.66	0.53	8.96	7.24%
3	السرعة الانتقالية	الثانية	0.16	5.85	0.11	5.45	6.83%
5	التوافق	الثانية	0.64	5.73	0.23	5.15	10.12%
6	الرشاقة	الثانية	0.51	5.99	0.28	5.26	12.18%

4 - 1 - 2 مناقشة نتائج المتغيرات البدنية للاختبارات القبلية والبعدية لناشئي كرة القدم ولمجموعتي البحث التجريبتين:

بعد العرض التحليلي لنتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية نلاحظ من الجدولين (9) (10) ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في كافة المتغيرات البدنية الى تم اعتمادها في البحث ولكلتا المجموعتين التجريبتين الاولى التي استخدمت (الاسلوب المفرد) والثانية التي استخدمت (الاسلوب المركب) في تدريب المهارات الاساسية اذا اثبت كل برنامج فاعلية كبيره في حصول التطور المعنوي في كافة المتغيرات البدنية للاعبين عينة البحث في المجموعتين التجريبتين وهذا يدل على سلامة العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي في عملية تقنين البرنامجين التدريبيين وهذا يتفق مع ما ذكره (يوسف لازم ، 1999) في ذات الخصوص " بأن عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل اجهزة واعضاء الجسم وبالتالي تطوير الصفات البدنية لتحقيق افضل مستوى رياضي " (1).

ويرى الباحثون أن هناك سبباً مهماً أدى الى حدوث التطور المعنوي لمجموعتي البحث التجريبتين في جميع المتغيرات البدنية (قيد البحث) كان من خلال تطور الاداء المهارى والذي أدى الى الارتقاء في الجانب البدني وذلك لان كل مهارة من المهارات الاساسية بكرة القدم تكون مرتبطة بمجموعة من الصفات البدنية التي تلائم مجمل الاداء الفني لكل مهارة منذُ بدايتها ولحين الانتهاء من أدائها وهذا بدوره أدى الى رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك " لان اداء مختلف المهارات الاساسية التي تحتويها كرة القدم يكون نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون من أدائهم لهذه المهارة او تلك " (2).

ويرى الباحثون ان واحداً من أهم العوامل الأساسية والفعالة في تطور المتغيرات البدنية في البحث يعود الى حدوث التكيفات الفسيولوجية الايجابية في أجسام اللاعبين بعد تدريبهم على اساليب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني لمدة ثمانية اسابيع بصورة منتظمة بعد التخطيط العلمي السليم لكافة الجوانب الميدانية التي تتعلق بالعملية التدريبية ، ومما يؤكد ذلك ما شار اليه (ابو العلا عبدالفتاح، 1999) فقد ذكر على انه " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن (8-12) اسبوعاً" (3).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- حقق البرنامج التدريبي (بالاسلوب المفرد) الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى تطوراً جيداً في كافة المتغيرات البدنية قيد البحث.
- 2- حقق البرنامج التدريبي (بالاسلوب المركب) الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً جيداً في كافة المتغيرات البدنية قيد البحث.
- 3- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الاسلوب المركب على لاعبي المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الاسلوب المفرد في صفات (السرعة الانتقالية، والتوافق، والرشاقة) .

(1) يوسف لازم كماش؛ المهارات الاساسية بكرة القدم تعليم تدريب : (عمان، دار الخليج للنشر، 1999) ص31.

(2) ايداد محمد عبدالله الزبيدي ومعن عبدالكريم الحيايلى؛ اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم الشباب : (جامعة الموصل، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، بحث منشور، المجلد (16)، العدد (54)، 2010).

(3) ابو العلا عبدالفتاح؛ الاستشفاء في المجال الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص42.

4- لا يوجد تفوق لأحد المجموعتين على حساب الثانية بين مجموعتي ابحت في (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة).

2-5 التوصيات والمقترحات:

- 1- أهمية تطبيق البرامج التدريبية بطريقة (الأسلوب المفرد) و(الأسلوب المركب) القائمة على الاسس العلمية الصحيحة في تطوير كافة الصفات البدنية مع الاخذ بنظر الاعتبار امكانية وقدرات اللاعبين.
- 2- اعتماد البرنامجين التدريبيين المعدين من قبل الباحثون لتطوير مستوى الاداء البدني للاعبين الناشئين بكرة القدم.
- 3- تقنين البرامج التدريبية على وفق الاسس العلمية واعتماد المؤشرات الوظيفية (النبض) أ ساساً لتحديد الشدد وفترات الراحة البينية فضلاً عن فترات الراحة بين المجاميع .
- 4- امكانية اجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات رياضية فرقية اخرى ولفئات عمرية مختلفة .

المصادر

- Abu alua abdulfatah; alestshfaa fe almajal already :(alkahera, dar, alfeqr alarabe, 1999).
- Ahmed zamel nakedh alzamele; alekhteberat alkhassa belaebe korat alkadam & korat alsalat lelnashe'en, t1 :(aman, dar alwadah lelnashor, 2017).
- Ahmed oda \$ ghane hassan malkawy; asaseat albaheth alilme fe altarbea & alelum alensanea, t1 :(alzarqa'a, maktabat almanar lelnashor & tawze'e,1987).
- Ayad mohammed Abdullah alzubaidy & ma'an abdulkarim alhialy; athar ekhtelaf asaleb altahakum bemukawenat alhemel altadrebe albadane fe ba'ud almutagherat albadanea & almaharea lelaebe korat alkadam alshabab :(jamee'a almusel, majalat alrafedaen lelelum alreadeah, baheth manshur, almojalad (16), aladad (54), 2010).
- Thamer muhsen & akhron; alekhtebar & altahlel fe korat alkadam :(Baghdad, matba'at wizarat alta'alem alali, 1991).
- Hassan ahmed alshafe'ee & suzan ahmed murse; mabad'e albaheth alilme fe altarbea albadanea & alreadeah :(aleskandarea, munsha'at alma'aref, 1999).
- Ajme mohammed ajme; ta'ather barnamaj tadrebe muqtarah letanmeat sura'at alada'a almahare aldefae & alhejume lenashe'e korat alkadam :(etrohat dectorah ghaer mashora, koleat altarbea alreadeah lelbanen, jameat helwan, 2004).
- Fan dalen, manahej albaheth fe altarea & elm alnafs, tarjamat: mohammed naufal & akhron, t3 :(alkahera, maktabat alanglo akmasria, 1984).
- Mohammed hassan alawe & usama kamel ratib; albaheth alilme fe altarbea alreadea & elm alnafs alreade :(hgkahera, dar alfeqr alarabe, 1999).
- Mohammed shauqe kushok & amrallah ahmed albesati; usos ale'edad almahar & alkhotate fe korat alkadam (nashe'en – kebar), t2 :(aleskandarea, monsha'at dar alma'aref, 2000).
- Mohammed subhe hassanen; alkeas & altaquem fe altarbea alreadea, t2 :(alqahera, dar alfeqr alarabe, 1987).

- Mohammed subhe hassanen; **anmuthag alkefaia albadaneah** :(alqahera, dar alfeqr alarabe, 2004).
 - Marwan abdulmajeed ibraheem; **toroq & manahej albaheth alilme fe altarbea albadanea & alreadea** :(aman, dar alfeqr alarabe, 2002).
 - Muafaq asa'ad alhete; **alekhtebarat & altaktik fe korat alkadam**, t2 :(aman, dar dijlal lelnashor, 2009).
 - Nuri ibraheem alshuq & rafe'e saleh alkubaise; **daleel albaheth leketabat alabhath fe altadreeb alreade** :(alirarq, jamea'a Baghdad, , matabe'e alta'aleem ala'ale & albaheth alilme, 2004).
- Yousif lazem kamash; **almaharat alasasea bekorat alkadam ta'alem tadreeb** :(aman, dar alkhaleej lelnashor, 1999).