

تأثير تمارينات (مركبة لاهوائية) قائمة على التغير بنسبة العمل الى الراحة في عدد
من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب "

*The effect of the (anaerobic compound exercises) trainings
based on the changing in work proportion to the rest period in
many of the main skills for the under(19) years football learn.*

م.د. زاهد قاسم محمد السامرائي

مديرية تربية صلاح الدين /

قسم تربية سامراء

A.D Zaned Qassem Muhammed AL-Samarraie

Salal ALDin Directorate of Education / Samaraa education department

Zahedkaseem2020@gmail.com

الكلمات الافتتاحية:

تمارينات مركبة لاهوائية - التغير بفترة الراحة - المهارات الاساسية كرة القدم الشباب .

Opening remarks

Anaerobic compound exercises trainings – the changes in the rest period –
basic skills football – youth (under (19) years)

الملخص:

يهدف البحث الى:

اعداد تمارينات (مركبة لاهوائية) لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة القدم.
تعرف تأثير التمارينات القائمة على نسبة العمل الى الراحة (2:1 و 3:1 و 4:1) في عدد
من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب. وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية
وهم لاعبو شباب نادي سامراء وقد تمثلت عينة البحث(75%) من مجتمع البحث الاصلي
وتمت معالجة البيانات بواسطة استخدام البرنامج الجاهز SPSS الاحصائي ووجد أن هناك
تأثير للتمارينات في بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب. واستنتج الباحث أن
للتمارينات (المركبة الالهوائية) القائمة على نسبة العمل الى الراحة تأثيراً ايجابياً في تطوير
بعض المهارات الاساسية.

The Abstract

The research aims to: Preparing (anaerobic compound exercises) trainings
some of the mail skills for the under(19) years football team.

- Recognizing the effect of the training which based on work proportion to the rest period (1:2, 1:3, and 1:4) in many of the basic skills for the under(19) years football team.
- We have chosen the research society by the intentional way and the are Samarra sport Club under(19) years and the sample of research

was about. (75%) from the original research society and the data was treated by using the statistical read program (SPSS) and we found that there is an effect of the trainings on some basic skills for under(19) years football team.

Conclusions

The (anaerobic skillful physical) trainings which based on the work proportion to the rest period have a positive effect in developing of same basic skills.

Opening remarks

Anaerobic skillful compound exercises – the changes in the rest period – basic skills football – youth (under (19) years)

1- المقدمة :

يعد علم التدريب في الرياضة البداية الرئيسية لتحقيق النتائج الجيدة والوصول الى المستويات العالية وان تفوق اي عملية في التدريب تعتمد على الاعداد الشامل للاعبين في الجانب النفسي والمهاري والخططي والبدني لمتطلبات اي لعبة من الالعاب الفرقية .

وتعد كرة القدم واحدة من هذه الالعاب ، فالنظرة التدريبية الحالية بكرة القدم تعتمد مبدأ الترابط في تطوير المتطلبات البدنية جنبا إلى جنب مع المتطلبات المهارية لأنها تتطلب الاداء السريع في تنفيذ الواجبات داخل الملعب من خلال التحرك بالكرة وبدونها وامتلاك اللاعب لمستوى عال لهذه المتطلبات واستخدامها بشكل جيد في الاداء .

لذا يجب اعطاء عدد من التمارين المركبة التي تجمع بين المتطلبات البدنية والمهارية في تمرين واحد لغرض اكساب اللاعب القدرة على الأداء البدني والمهاري بوقت واحد.

ومن المعروف أن لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب التي تتميز بان معظم الحركات التي يؤديها اللاعبون هي حركات ذات قدرات لا هوائية تعتمد بشكل خاص على نظام الطاقة الفوسفاجيني او قد تكون لا هوائية تستغرق ازمنا يسهم فيها نظام الطاقة اللاكتك اسد فضلا عن مساهمة النظام الهوائي أيضا، واذ ان التدريب على وفق أنظمة انتاج الطاقة العاملة يعد واحدا من اهم الاساليب والطرائق العلمية الحديثة المتبعة في التدريب الرياضي والذي يكون الأعداد فيه مبني على اساس تطوير انظمة الطاقة المساهمة في اللعبة مع التأكيد على خصوصية كل نظام بما يتناسب ووظيفة المتطلبات الملقاة على اللاعبين. ويؤكد (علي، بريقع،9،1997) أن الحركات السريعة في لعبة كرة القدم والتي تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائي تؤدي الى استهلاك الطاقة وظهور التعب الذي ينعكس بالحاجة إلى الراحة لغرض استعادة الشفاء والاخذ بنظر الاعتبار طول فترات الراحة ومدى ملائمتها أثناء تنفيذ جرعات التمرين .

وبشير (سلامة، 40،1992) أن فترات الراحة تختلف من برنامج لآخر وحسب طبيعة كل برنامج مع اهدافه وذلك حتى تسمح تلك الفترات لموارد الطاقة بالخلايا العضلية من اطلاق اقصى

طاقتها في اثناء الاداء وبدورها تؤثر على عمليات الاستشفاء ، وبذلك أصبح رفع مستوى الأداء الرياضي في لعبة كرة القدم لا يعتمد على تنفيذ حمل تدريب عال فقط ، وإنما الاهتمام بفترات الراحة داخل الوحدة التدريبية والدوائر التدريبية المختلفة بما يتناسب مع تلك الاحمال .

ومن خلال ما تقدم ذكره انفا تكمن اهمية البحث في الكشف عن اثر التمرينات المركبة اللاهوائية القائمة على التغيير بنسبة العمل إلى الراحة في عدد من المهارات الاساسية للاعب كرة القدم الشباب، وتعد طريقة التدريب الفترى واحدة من الطرائق التدريبية المهمة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري عن طريق عملية التبادل المنتظم بين فترات الأداء الفعلي وازمنة الراحة البدنية لهذا الأداء والتي يجب تقنينها بشكل علمي مبني على اسس ومبادئ التدريب الفترى للمساهمة في احداث عمليتي التكيف والتثبيت في اجهزة ووظائف اجسام اللاعبين في الالعاب والفعاليات الرياضية المتقطعة كافة ، وتعد لعبة كرة القدم واحدة من بين هذه الالعاب التي تتميز بطبيعة الأداء فيها بالعمل المتقطع الذي يتخلله فترات راحة متقطعة ايضاً، أي يكون مجمل الأداء البدني والمهاري والخططي قائم على عملية التناوب ما بين العمل والراحة من خلال اداء مختلف المهارات الاساسية المطعمة بعدد من الصفات البدنية ، او اداء بعض المتغيرات البدنية بمعزل عن الأداء المهاري سواءا اكان الاداء يعتمد على النظام الهوائي او اللاهوائي.

وبناء على ما تم ذكره انفا ومن خلال البحث والاستقصاء المنظم في ادبيات البحث العلمي بما هو متوفر لديه من دراسات وبحوث علمية سابقة، وجد الباحث قلة الدراسات العلمية في مجال كرة القدم التي اعتمدت على تصميم برامجها التدريبية وفقاً لجدول (Fox matews) الخاص بالزمن والمتضمن على اربع مناطق خاصة بطريقة التدريب الفترى مع تحديد نظام الطاقة العامل وزمن التمرين الواحد وعدد مرات التكرارات فضلاً عن تحديد نسبة العمل إلى الراحة ونوع الراحة المستخدمة ، ولاحظ الباحث أن جميع الدراسات العلمية كانت قائمة على الاداء البدني وكانت اسيرة مقترحات قواعد وأسس جدول (فوكس وماثيوس) وبخاصة فيما يتعلق بقاعدة نسبة العمل إلى الراحة والتي حددت ب (3:1) الخاصة بتدريب المنطقة الأولى والجزء الأول منها الذي لا يتعدى زمن الأداء الفعلي فيه اكثر من (١٠ ثا) ، في حين أن الدراسة الحالية ستكون مرتكزة على استخدام تمرينات (مركبة لا هوائية) من خلال التغيير بنسبة العمل الى الراحة مرة باستخدام النسبة (2:1) للمجموعة التجريبية الأولى، والنسبة (3:1) للمجموعة التجريبية الثانية ، والنسبة (4:1) للمجموعة التجريبية الثالثة فيما يخص منطقة العمل الأول للقسم الأول لتطوير النظام الفوسفاجيني بشكل وانظمة انتاج الطاقة الاخرى بشكل عام ، والذي ربما ينعكس على الارتقاء بمستوى المهارات الاساسية للاعب كرة القدم من فئة الشباب ، ومن من بين هذه النسب سيكون متفوقه ومهمة في طريقة التدريب الفترى. ويهدف البحث الى اعداد تمرينات (مركبة لاهوائية) لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبى الشباب بكرة القدم.

وتعرف تأثير التمرينات (مركبة لاهوائية) القائمة على نسبة العمل الى الراحة(2:1) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب. وتعرف تأثير التمرينات (مركبة لاهوائية) القائمة على نسبة العمل الى الراحة(3:1) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب. وتعرف تأثير التمرينات (مركبة لاهوائية) القائمة على نسبة العمل الى الراحة(4:1) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

وأن فروض البحث هي وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتمرينات المركبة اللاهوائية القائمة على نسبة العمل الى الراحة(2:1). ووجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتمرينات المركبة اللاهوائية القائمة على نسبة العمل الى الراحة(3:1). ووجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتمرينات المركبة اللاهوائية القائمة على نسبة العمل الى الراحة(4:1). وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الاساسية بين المجاميع الثلاثة في الاختبار البعدي.

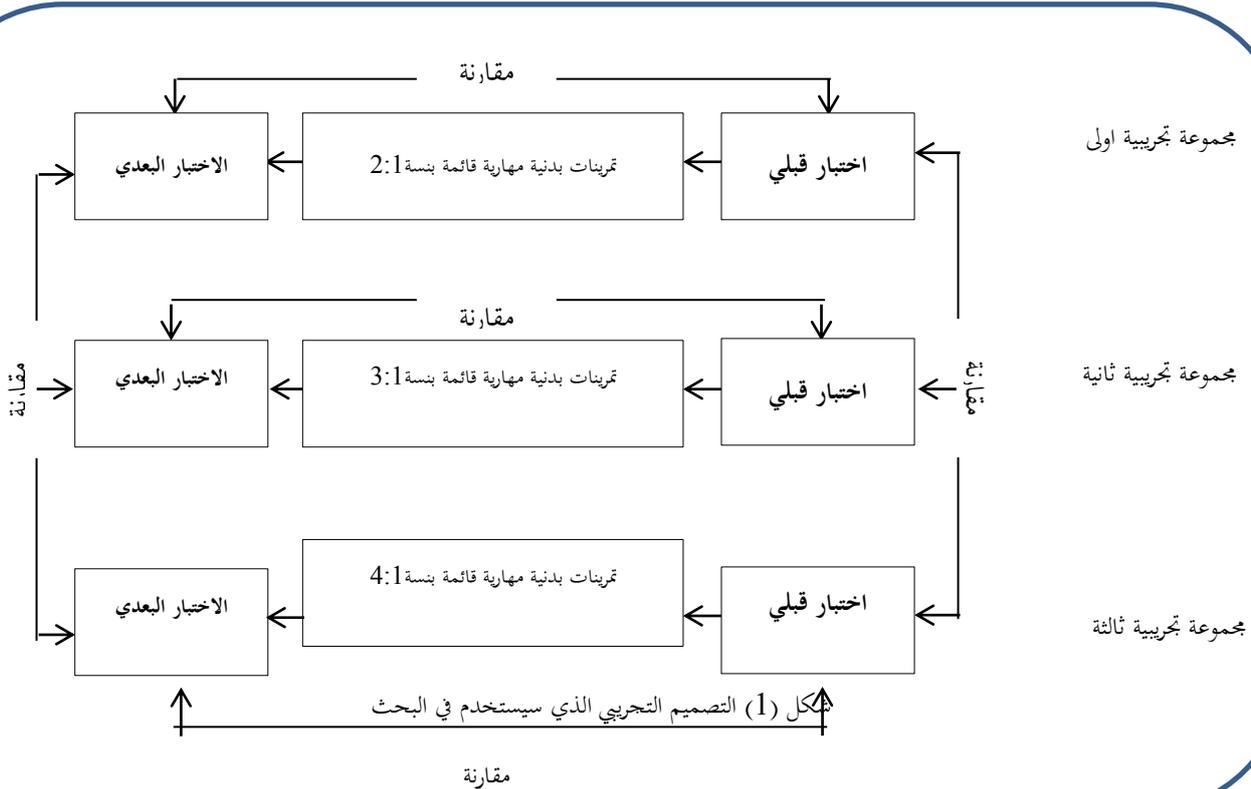
2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي" (علاوي، 1991، 232) والشكل (1) يوضح ذلك:



2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث الرئيسة بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي سامراء بكرة القدم للموسم الرياضي (2020-2021) التي قوامها (32) لاعباً، وتم اختيار عينة (24) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث التجريبية بالطريقة العشوائية، وتم تقسيمها على ثلاث مجاميع تجريبية من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي عن طريق القرعة وواقع (8) لاعبين لكل مجموعة. ومن الجدير بالذكر ان الباحث راعى ان يكون جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت (19 سنة) بعد استبعاد حراس المرمى، والجدول (1) يبين عينة البحث الرئيسة وعينة البث التجريبية.

الجدول (1)

عينة البحث الرئيسة وعينة البحث التجريبية

المتغيرات	عينة البحث الرئيسة	عينة البحث التجريبية	المستبعدين
عدد اللاعبين	32	24 (8) تجريبية اولى	6) عينة التجربة الاستطلاعية
		(8) تجريبية ثانية	(2) حراس المرمى
النسبة المئوية	100%	75%	25%

2-3 التكافؤ بين مجموعات البحث

لغرض اجراء التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاث قام الباحث باجراء تحليل التباين (ANOVA) باتجاه واحد لإيجاد الفروق في المتغيرات البدنية وهي بمثابة الاختبارات القبلية وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في المهارات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة (Sig)	المعنوية
1	الدرجة	الثانية	بين المجموعات	4.742	2	2.371	2.642	0.112	غير معنوي
			داخل المجموعات	10.769	12	0.897			
2	الاخماد	الدرجة	بين المجموعات	1240	2	620	2.214	0.152	غير معنوي
			داخل المجموعات	3360	12	280			
3	المناولة	الدرجة	بين المجموعات	2.133	2	1.067	1.143	0.351	غير معنوي
			داخل المجموعات	11.200	12	0.933			
4	التهدف القريب	الدرجة	بين المجموعات	56.133	2	28.067	3.451	0.065	غير معنوي
			داخل المجموعات	97.60	12	8.133			
5	التهدف البعيد	الدرجة	بين المجموعات	4.133	2	2.067	1.824	0.203	غير معنوي
			داخل المجموعات	13.60	12	1.133			

معنوي اذا كانت قيمة $\text{sig} > (0.05)$.

2-4-1 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

2-4-1-1 الاجهزة والادوات

- جهاز الكتروني لقياس الوزن عدد(2)
- شريط قياس لقياس الطول عدد(2)
- ساعات توقيت قياس الزمن لأقرب 1/100 ن الثانية عدد(6)
- شواخص عدد(30)
- كرات قدم قانونية عدد(30)
- قمصان تدريب(صدریات) عدد(30)
- اهداف متحركة عدد(2)
- اهداف كرة يد عدد(2)
- اهداف صغيرة عدد(4)
- جهاز الكتروني لقياس النبض عدد(2)
- صافرة عدد(3)
- حبل
- بورك

2-4-2 وسائل جمع المعلومات

- تحليل المحتوى للمصادر والمراجع العلمية.
- الاختبارات والقياسات
- فريق العمل المساعد

2-5-1 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1-1 اختبارات المهارات الاساسية

- اختبار الجري المتعرج بكرة(لقياس الدرجة). (مجيد،316،1989).
- اختبار دقة تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الارض(لقياس دقة المناولة). (الخشاب،209،1990).
- اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (6م) داخل مربع (2م). (الخشاب،209،1990).
- اختبار دقة وسرعة التهديف القريب من بعد(20قدم) خلال(30ثا) التهديف على الجدار المقسم الى مربعات(لقياس التهديف القريب). (خالد، 1997، 39،38).

- اختيار التهديف بالكرة الثابتة من بعد (18م) على هدف مقسم (لقياس دقة التهديف البعيد). (الدليمي وعبدالحق، 140، 1996-141).

2-6 التجارب الاستطلاعية

2-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى للأختبارات المهارية

اجرى الباحث هذه التجربة بتاريخ (2021/6/15) على 6 لاعبين من مجتمع البحث وساعده فريق العمل المساعد للباحث وكان الغرض من اجرائها مايلي:-

- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.
- معرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه فريق العمل المساعد.
- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- التأكد من تقسيم فريق العمل المساعد لما سيقومون به.

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

كانت بتاريخ (2021/6/16) تم فيها تنفيذ التمرينات على مجاميع البحث الثلاث للتعرف على كيفية تطبيق التمرينات وتحديد شدة التمرينات ومدتها والراحة بين التكرارات والمجاميع. ولتقادي الاخطاء التي قد تحدث اثناء التجربة الرئيسية.

2-7 الاختبارات القبلية

قام فريق العمل المساعد بأشراف الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لقياس مهارات (الدحرجة، الاخمام، المناولة، التهديف القريب، التهديف البعيد) لعينة البحث يوم 2021/6/17.

2-8 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ التمرينات التي قام الباحث بأعدادها موزعة على (24) وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع (السبت، الاثنين، الاربعاء) وبتموج (1-2) لضمان اثر التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي ولمدة (8) اسابيع وتم تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث بتاريخ (2021/6/19) ولغاية (2021/8/11) .

وتم تطبيق التمرينات على مجاميع البحث التجريبية الثلاثة كالآتي:

- المجموعة التجريبية الاولى: تنفيذ التمرينات البدنية المهارية اللاهوائية بنسبة العمل الى الراحة (2:1) .
- المجموعة التجريبية الثانية: تنفيذ التمرينات البدنية المهارية اللاهوائية بنسبة العمل الى الراحة (3:1) .
- المجموعة التجريبية الثالثة: تنفيذ التمرينات البدنية المهارية اللاهوائية بنسبة العمل الى الراحة (4:1) .

وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التجربة الرئيسية:

- كان عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية ليتم تنفيذها لمدة (8) اسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- تضمنت التمارين لمجاميع البحث الثلاث التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة (3 : 1).
- تم اجراء الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى لمجاميع البحث الثلاث التجريبية في ايام (السبت، الاثنين، الاربعاء) اما باقي ايام الاسبوع فأن لاعبي العينة كانوا يتدربون على البرنامج التدريبي الموحد من قبل المدرب لجميع اللاعبين.
- تم تطبيق التمارين في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.
- تم اعتماد شدد الاداء العالية ما بين (80-90%) بالاعتماد على مؤشر النبض بتدريب المهارات للاعبي عينة البحث وبما يشابه اداء المهارة اثناء المباراة.
- ان تموج حركة الحمل التدريبي كان معتمداً على زيادة الحجم التدريبي الكلي لكل دورة صغرى بالزيادة في عدد التكرارات . ملحق (1) يوضح ذلك.

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الاولى				نوع الحمل
الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط

الشكل (2)

تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الاسبوعية لطريقة التدريب الفكري المعتمد على الزيادة في عدد التكرارات لمجاميع البحث الثلاث التجريبية

2-9 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية كما في الاختبارات القبليّة على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات لمعرفة تأثير المتغير المستقل ومدى تطور مجاميع البحث الثلاث يوم 2021/8/14.

2-10 الوسائل الاحصائية

- استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في المهارات الاساسية قيد الدراسة ومجموعات البحث الثلاث وتحليلها

الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية قيد الدراسة ولمجموعات البحث الثلاث

المهارات	وحدة القياس	المجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t	sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
الدرجة	ثانية	التجريبية الأولى	0.913	20.400	0.589	18.640	2.861	*0.046	معنوي
		التجريبية الثانية	1.012	21.686	0.894	19.600	2.897	*0.046	معنوي
		التجريبية الثالثة	0.913	21.470	0.447	19.200	5.787	*0.046	معنوي
الاخامد	درجة	التجريبية الأولى	16.431	42	8.366	82	-7.303	*0.046	معنوي
		التجريبية الثانية	22.360	50	5.477	86	-3.207	*0.046	معنوي
		التجريبية الثالثة	8.366	28	5.477	76	-12.829	*0.046	معنوي
المناوله	درجة	التجريبية الأولى	1.341	2.6	1.14	4.6	-4.472	*0.046	معنوي
		التجريبية الثانية	0.894	2.6	0.836	4.2	-3.136	*0.046	معنوي
		التجريبية الثالثة	0.447	1.8	0.547	5.4	-14.697	*0.046	معنوي
التهديف القريب	درجة	التجريبية الأولى	3.507	8.6	2.167	11.8	-6.031	*0.046	معنوي
		التجريبية الثانية	1.948	4.6	3.033	10.8	-5.167	*0.046	معنوي
		التجريبية الثالثة	2.88	4.4	2.966	9.6	-4.492	*0.046	معنوي
التهديف البعيد	درجة	التجريبية الأولى	0.894	6.6	1.224	10	-4.185	*0.046	معنوي
		التجريبية الثانية	0.547	6.4	0.836	9.2	-5.715	*0.046	معنوي
		التجريبية الثالثة	1.516	7.6	1.00	10	-3.207	*0.046	معنوي

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

من الجدول (3) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (sig) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما دل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية قيد الدراسة لمجموعات البحث الثلاثة ولمصلحة الاختبارات البعديّة.

3-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعديّة للمهارات الاساسية قيد الدراسة ولمجموعات البحث الثلاثة:

الجدول (4)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعديّة للمهارات الاساسية قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
1	الدرجة	ثانية	بين المجموعات	2.235	2	1.163	2.588	0.116	غير
			داخل المجموعات	5.392	12	0.449			معنوي
2	الاخامد	درجة	بين المجموعات	253.333	2	126.667	2.923	0.092	غير
			داخل المجموعات	520	12	43.333			معنوي
3	المناوله	درجة	بين المجموعات	3.733	2	1.867	2.436	0.13	غير
			داخل المجموعات	9.2	12	0.767			معنوي

4	التهدف	درجة	بين المجموعات	12.133	2	6.067	0.802	0.471	غير
	القريب	داخل المجموعات	90.8	12	7.567				معنوي
5	التهدف	درجة	بين المجموعات	2.133	2	1.067	1	0.397	غير
	البعيد	داخل المجموعات	12.8	12	1.067				معنوي

من الجدول (4) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (sig) جميعها اكبر من نسبة الخطأ (0.05) مما دل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية في المهارات الاساسية قيد الدراسة ولمجموعات البحث الثلاثة.

3-2-1 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ونتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية وللمجموعات الثلاثة

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجداول (3) نرى ان هنالك تقدماً حصل لدى مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسبة العمل الى الراحة (2:1) و (3:1) و (4:1) في كافة مهارات كرة القدم والتي تناولها البحث، وهذا التقدم ارتقى الى مستوى المعنوية، اذ اظهر الجدول المذكور فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية بعد تنفيذ التمرينات (البدينية-المهارية اللاهوائية).

ويمكن للباحث عزو هذا التطور الى الاثر الايجابي البدني الحاصل لدى مجاميع البحث بعد تنفيذها التمرينات اللاهوائية والتي اعتمدت على الاغلب على النظام الفوسفاجيني فضلاً عن النظام اللاكتاتي وفقاً للأزمنة التي تم تنفيذها في المهارة بتحديد فترات الراحة البينية بين التكرارات، اذ كان للجانب البدني ورفع مستوى اللياقة البدنية تأثيره الفعال على مستوى الاداء المهاري.

ويشير (ابراهيم، 2004، 285) بهذا المجال الى ان المهارات الحركية يكون ادائها افضل في حالة اذا كان اللاعب يمتلك مستوى عال من الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات، لان امتلاك اللاعبين للصفات البدنية يجعلهم يؤدون المهارات بدرجة افضل.

وان التطور الحاصل يدل على سلامة ودقة التمرينات (البدينية-المهارية اللاهوائية) المستخدمة من حيث الترتيب والتنظيم خلال الوحدة التدريبية وعدد الوحدات التدريبية المخصصة وكذلك توزيع تلك الوحدات خلال الاسبوع والفترة الزمنية الكلية للتمرينات خلال مدة تطبيقها فضلاً عن محتوى الوحدة التدريبية الواحدة وما تضمنتها من تمارين تخدم المهارات الاساسية قيد الدراسة وكيفية تقديم تلك التمارين من حيث طبيعتها وعددها وتوزيع جهد اللاعب بين الممارسة وفترات الراحة التي تعقبها في كل تمرين ، وأن التغيير في زمن الممارسة وزمن الراحة تبعاً للخصوصية والهدف من كل تمرين وتسلسله في الوحدة التدريبية كل ذلك ساعد على أحداث هذا التطور الملحوظ في الاداء للمهارات ، اذ إن النجاح في تطوير المهارات الاساسية يعتمد على الكثير من التدريب والتمرين

وعلى الأسلوب الصحيح في تنظيم فترات العمل إلى الراحة ، فالتنوع في التمارين وملائمتها مع طبيعة المهارة المستهدفة والاستفادة من الزمن المخصص للممارسة ساهم في تحقيق تلك النتائج واحداث الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية ، اذ يؤكد (Moston,1981,4) بان القاعدة الأساسية والضرورية في تعلم وتطوير المهارات الأساسية والتي تظهر تقدما واضحا هو الاهتمام بعدد وازمنة المحاولات للأداء وتنويعها.

وأضاف (محبوب،182،2001) إلى أن التوصل للهدف المطلوب معناه أن التمرين قد ادى غرضه وكانت كميته او جرعته كافية .

فكمية التمرين وجرعته ساعدت اللاعب على الافادة من زمن الممارسة المخصصة للتمرين ، وكذلك فان فترات الراحة التي تلت كل ممارسة اعطت اللاعب الفرصة في استعادة استشفائه والحصول على التغذية الراجعة الذاتية لتقويم أدائه السابق وتصحيح اخطائه التي ظهرت مسبقا والتي يطمح لتعديلها في الممارسة التالية ، وأن طول مدة الراحة المقننة مكنت اللاعبين على الاستفادة منها في التهيئة البدنية والذهنية لتقبل العمل التالي اذ ان لاعب كرة القدم يحتاج إلى الانتباه بدرجة كبيرة اثناء تعلم المهارات وهذه العملية تتطلب اعلى درجة او مستوى من الانتباه لغرض فهم اللاعب لكافة اجزاء المهارة المطلوب تعلمها والتدريب عليها(جبار،120،2001).

وطبيعة أداء تمارين ومهارات كرة القدم تتسم بالصعوبة وتحتاج الى مجاميع عضلية كثيرة مشاركة في العمل بالإضافة إلى التوافق العضلي العصبي المطلوب والذي ينعكس على الحاجة إلى فترات راحة مناسبة لغرض استعادة الاستشفاء، اذ اشار (محبوب،120،2001) بانه " كلما كان الأداء يتطلب العمل بمجاميع عضلية كثيرة وان ذلك يستهلك طاقة كبيرة عالية ويحتاج الى قوة عضلية عالية وبذلك يستحسن اعطاء فترة راحة كافية لغرض الاستشفاء.

وهذا ويمكن القول بان من الاشياء الطبيعية لعملية التدريب ينبغي أن يكون هناك تطور في المستوى اذا ما تم اتباع الخطوات والاسس السليمة عند اعداد وتطبيق البرامج التدريبية فممارسة اللاعبين لتمرين كل وحدة تدريبية وتنوع التمارين والتدرج في مستوى الصعوبة وكفاية الوقت المخصص للممارسة عزز من ظهور تلك النتائج واحداث الفرق لمصلحة الاختبارات البعدية ولمجاميع البحث التجريبية الثلاث ، وهذا ما أكده (Magle,1998,230) بان تنوع خبرات التمرين وتنظيمها في مدد والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية من خلال اشتقاق خبرات التمرين وتوظيفه بالقدرة على اداء المهارة بشكل افضل في مواقع الاختبار الحقيقية. وهذه النتائج تحقق فروض البحث الثلاث الاولى.

ويتبين من الجدول (4) ان هناك لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية بين مجاميع البحث الثلاث وان التباين والاختلاف في فترات الراحة بين المجاميع البحث لم يكن له تأثير على مجموعة دون الاخرى وان الأداء يظهر في قمته اذا ما نفذ تحت ظروف

مريحة وغير مجهدة (سبع، 151، 1998) وان العلاقة بين زمن الممارسة وفترات الراحة تعتمد على طبيعة التمرين من حيث صعوبته والزمن المخصص لممارسة وعلى قابليات المتعلمين واعمارهم ويؤكد ذلك كل من (متولي، واحمد، 236، 2016) بأن الأنشطة الرياضية بمختلف انواعها واشكالها تعتمد فترات الراحة فيها على فترة النشاط وصعوبة العمل خلال تلك المدة، فطبيعة التمارين كانت متشابهة من حيث الزمن والشدة لمجاميع البحث الثلاث ولم تكن مختلفة من حيث الشدة وزمن الاداء وان هذا يدل على سلامة التمارين المبنية على الاسس العلمية ولمجاميع البحث الثلاث .

4-الخاتمة

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحث أن للتمرينات (البدينية الهوائية لاهوائية) بفترات راحة مختلفة اثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب وللمجاميع الثلاث .ولا يوجد تفوق لمجموعة على اخرى في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث .وللتمرينات الاثر الايجابي الكبير ضمن الفئة العمرية الشباب من خلال تقبلهم وتطويرهم في اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم .

وبناء على ذلك اوصى الباحث بأهمية استخدام التمرينات المقترحة في تدريب لاعبي الشباب بكرة القدم . والتركيز على استخدام التمرينات اللاهوائية في الوحدات التدريبية الخاصة بالشباب وبما يتناسب ومكانيات هذه الفئة . واجراء دراسات مشابهة باستخدام التمرينات على فئات أخرى والعب اخرى .

المصادر

- ابراهيم، مفتي ؛ اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية (دار الفكر العربي، القاهرة، 2004) .
- جبار، فرات ، تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١) .
- خالد، عبد الغني صبحي ؛ اثر استخدام بعض الاجهزة والادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم(رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1997) .
- الخشاب، زهير قاسم (واخرون) ؛ تصميم وتقنين لقياس بعض المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم: (المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي ، الموصل، 1990).
- الدليمي، وعبد الحق، فيصل عياش واحمد ؛ كرة القدم (مستقائم، الجزائر، 1996).
- سبع ، عامر رشيد ، التعلم المهارى باستخدام طريقة التدريب المتجمع والمتنوع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 1998) .
- سلامة بهاء الدين ، علم وظائف الأعضاء : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢).
- علاوي، وراتب، محمد محسن ، اسامة كامل ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).

- علي، وبريقع، عصام ، محمد جابر ، التدريب الرياضي (اسس- مفاهيم - اتجاهات) : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧).
- متولي، عصام الدين ، ابراهيم عبد الرزاق احمد ، اسس وطبيعة المهارات الحركية ، ط1 (القاهرة مركز الكتاب الحديث 2016) .
- محيد، ريسان خريط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات والتربية البدنية والرياضية:ج1 (البصرة، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، 1989) .
- محجوب، وجيه ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي (عمان، دار وائل للنشر، 2001) .
- Magil , A , Richard , Motor learning : (Boston, M.C. , Grown Hill, fiftieth Education , 1998).
- Moston Muska , Teaching Physical Education : (Carlos . E, Merrill Publishing Company, Ohio , 1981).

ملحق -1-

الدورة المتوسطة الاولى - الاسبوع الاول

اليوم	المهارات الاساسية	المجموعات	الشدة	التكرار	عدد المجموع	زمن اداء التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن اداء التمرين الكلي
السبت	الدرجة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	الاخماد	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	المناولة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
التهدف القريب	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا	
	مجموعة 2					30 ثا		340 ثا	
	مجموعة 3					40 ثا		360 ثا	
الاثنين	الدرجة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	الاخماد	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	المناولة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
التهدف البعيد	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا	
	مجموعة 2					30 ثا		340 ثا	
	مجموعة 3					40 ثا		360 ثا	
الاربعاء	الدرجة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	الاخماد	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	المناولة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
التهدف	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا	
	مجموعة 2					30 ثا		340 ثا	
	مجموعة 3					40 ثا		360 ثا	

340 ثا		30 ثا				90	مجموعة 2	القريب	
360 ثا		40 ثا					مجموعة 3		

الدورة المتوسطة الاولى - الاسبوع الثاني

الوقت التمرين الكلي	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	الوقت التمرين	عدد المجموع	التكرار	الشدة	المجموعات	المهارات الاساسية	اليوم
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الدرجة	السبت
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الاخماد	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	المناولة	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	التهدف القريب	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الدرجة	الاثنين
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الاخماد	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	المناولة	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	التهدف البعيد	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الدرجة	الاربعاء
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الاخماد	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	المناولة	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	التهدف القريب	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		

الدورة المتوسطة الثانية - الاسبوع السادس

الوقت التمرين الكلي	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	الوقت التمرين	عدد المجموع	التكرار	الشدة	المجموعات	المهارات الاساسية	اليوم
440 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	4	-80	مجموعة 1	الدرجة	السبت
500 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
560 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
440 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	4	-80	مجموعة 1	الاخماد	
500 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
560 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
440 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	4	-80	مجموعة 1	المناولة	
500 ثا		30 ثا					مجموعة 2		

ثا 560		ثا 40				90	مجموعة 3		الاثنين
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	التهديف	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2	القريب		
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	الدرجة	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	الاخماد	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	المناولة	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	التهديف	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2	البعيد		
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	الدرجة	الاربعاء
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	الاخماد	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	المناولة	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	التهديف	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2	القريب		
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			