

تأثير تمارينات مركبة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية في تطوير بعض المتغيرات

الوظيفية والبدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

The effect of compound exercises according to the training side networks in the development of some physical and skill functional variables for young football players

مدرس جميل محمد علي قادر

قسم التربية الرياضية

جامعة كرميان

Jameel.mohammed@garmian.edu.krd

Teacher: Jameel Mohammed Ali Qader - Department of Physical Education - Garmian University - Academic title: Teacher

أ.م.د. سيروان حامد رفيق

قسم التربية الرياضية

جامعة حلبجة

Prof. Dr. Sirwan Hamed Rafiq - Department of Physical Education - University of Halabja - Academic title: Assistant Professor

المخلص:

يهدف البحث إلى التعرف على اعداد تمارينات على وفق الشبكات الجانبية التدريبية المختلفة للاعبين كرة القدم . والتعرف على الفروق ما بين نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة لدى عينة البحث في تطوير بعض متغيرات الوظيفة والبدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب . والتعرف على مقدار نسبة التطور ما بين نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة لدى عينة البحث في بعض متغيرات الوظيفة والبدنية والمهارية بكرة القدم . وفي موضوع اجراءات البحث: اختار الباحثان مجتمع بحثهم بطريقة العمدية، التي تمثلت بلاعبين نادي شيروانة الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (28) لاعبا، تكونت عينة البحث من (16) لاعب، وتم إختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة، ومن الجدير بالذكر أن الباحثان استبعد اثنين من حراس المرمى ، وكذلك استبعد اثنين من لاعبين مصابين من الاختبارات البعدي، وكما تم إستبعاد (8) لاعبين، لكونهم قد طبقت عليهم التجارب الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث (16) لاعبا، إذ شكلت العينة الرئيسة بنسبة مقدارها (57.41%) من مجموع عينة البحث بأسلوب المجموعة الواحدة ، قام الباحثان باستخدام البرنامج

الإحصائية (SPSS) للعلوم الإنسانية والاجتماعية في المعالجة البيانات تم استخراج النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون، اختبارات (ت) للعينات المرتبطة، معامل الصدق الذاتي، قانون النسبة لتطور للمتغيرات البحث . توصلت الباحثان الى الاستنتاجات والتوصيات الآتية: من خلال نتائج الدراسة التي تم الحصول عليها توصلنا إلى الاستنتاجات الآتية: المنهاج التدريبي المقترح بإستخدام التمارين مركبة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية كانت له آثاره الإيجابية في تطوير متغيرات القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى أفراد عينة البحث . وأظهرت نتائج قياس نسبة الأوكسجين بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، تطوراً على نحو متقارب مقارنةً بنتائج الإختبار القبلي، ولم تظهر فيه فروق لدى أفراد عينة البحث . وفي ضوء ما تقدم من استنتاجات نوصي بمجموعة من التوصيات أهمها: بناء المنهاج التدريبي ذات الشدة العالية للمنهاج التدريبي تؤثر على نحو واضح في تطوير متغيرات القدرات البدنية والمهارية والوظيفية والبايوكيميائية في كرة القدم، وبذلك يستطيع المدرب أن يصل باللاعبين الى اعلى مستوى مطلوب . و يوصي الباحثان الأندية الرياضية الأفادة من المختصين بعلم فلسجة التدريب أثناء عملية تدريب اللاعبين حتى يمكن الوقوف على أهم المشاكل التي تكون عائقاً امام مستوى لاعبي كرة القدم والإفادة من الأمور الأيجابية لتحقيق افضل مستوى مطلوب للاعبين .

الكلمات المفتاحية : تمارين مركبة، الشبكات الجانبية ، الوظيفية ، والبدنية، والمهارية ، كرة القدم .

Abstract Research

The research aims to identify the effect of complex exercises on the different training side networks for football players. And to identify the differences between the results of tests and measurements before and after the research sample in the development of some functional, physical and skill variables for young football players. And to identify the extent of the rate of development between the results of tests and measurements, tribal and dimensional in the research sample in some variables of functional, physical and skill in football. On the subject of the research procedures: the researcher chose his research community in an intentional manner, which was represented by the players of Shirwana Sports Club for the youth category, which numbered (28) players. Of the goalkeepers, as well as two injured players were excluded from the post tests, and (8) players were also excluded, because they had been applied to exploratory experiments, and thus the research sample became (16)

players, as the main sample formed a percentage of (57.41%) of the total sample **One-group research**, the researchers used the statistical program (SPSS) for the humanities and social sciences in processing the data. The percentage, arithmetic mean, standard deviation, Pearson simple correlation coefficient, t-tests for related samples, self-honesty coefficient, percentage law for the evolution of variables were extracted. Search **The researchers reached the following conclusions and recommendations:** Through the results of the study that were obtained, we reached the following conclusions: The proposed training curriculum using exercises compounded according to the training side networks had positive effects in developing the variables of physical, skill and functional abilities among the members of the research sample. The results of measuring the percentage of oxygen between the results of the pre-test and the post-test showed a similar development compared to the results of the pre-test, and there were no differences in it among the members of the research sample. In light of the foregoing conclusions, we recommend a set of recommendations, **the most important of which are:** Building the high-intensity training curriculum for the training curriculum clearly affects the development of the variables of physical, skill, functional and biochemical abilities in football, and thus the coach can reach the players to the highest level required. The researchers recommend sports clubs to benefit from specialists in the science of training physiology during the process of training players so that it is possible to identify the most important problems that are an obstacle to the level of football players and to benefit from the positive things to achieve the best required level for the players. **Keywords :** compound exercises, side networks, functional, physical, skill, football .

1 - المقدمة:

إن التطور الذي يشهده العالم اليوم في كافة المجالات هو حصيلة الدراسات والبحوث العلمية لكافة المجالات من خلال الاستعانة بأحدث الوسائل وأدوات والأجهزة العلمية المتنوعة، والمجال الرياضي هو أحد تلك المجالات فقد شهد تطوراً سريعاً ، حيث ساهمت زيادة معامل فسيولوجيا الرياضية في تطوير والتنمية العملية التدريب الرياضي ، ومن خلالها استطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية الهامة ، والاستفادة منها في تطوير مستوى التدريب والتقنين الأحمال التدريبية حتى يكون ملائماً لقدرة الجسم على تحمله، فالتطبيقات فسيولوجيا

الرياضة من أهم تلك التطبيقات العلمية التي ساعدت على تحقيق الإنجازات والمستويات العالمية في المجال الرياضي، إذ أفادت في تنفيذ برامج التدريب والمنافسات مع الوقاية الصحية لحياة الرياضي تجنباً لأي تأثيرات سلبية بحياته ومن ثم بأدائه، كما ساعدت الاختبارات الفسيولوجية في تقييم الحالة الفسيولوجية والبدنية للرياضي. ويشير كلاً من (شعلان، وعفيفي، 2001، 15) لكي يصل مستوى اللاعب كرة القدم إلى الدرجة التي تمكنه من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، يستلزم ذلك تأسيس اللاعب منذ الزمن المبكر وفقاً لبرامج مقننة بدنياً، ومهارياً، والوظيفياً، وخطياً، ونفسياً، وذهنياً فضلاً عن محتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات اللاعبين.

وتكمن أهمية هذه الدراسة وهي تأثير التمرينات مركبة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية للمنهج التدريبي المقترح لتطوير متغيرات البدنية والمهارية ومن خلالها الضغط على بعض المتغيرات الوظيفية ذات الخصوصية في كرة القدم وذلك بالاستفادة من زيادة الزخم العددي للاعبين داخل الشبكات الجانبية التدريبية بمساحة الملعب الصغير، والاستفادة من مساحة الملعب الكبير الذي يضم عدداً قليلاً من اللاعبين والاستفادة من تغيير نمط اللعب داخل الشبكات الجانبية التدريبية، ووضع أهداف بمقاسات وأحجام المختلفة ووسائل وأدوات المساعدة للوحدات التدريبية اليومية جميعها، ويرى الباحث هذه الأهمية هذه للدراسة من أجل الاستفادة من تصاميم التمارين المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية للمنهج التدريبي من قبل المدربين والعاملين في مجال تدريب لعبة كرة القدم، وتوجيههم لاستخدام مثل هذه الشبكات الجانبية التدريبية على مستوى منطقة ادارة كرميان ومحافظة السليمانية، وتعد هذه الدراسة عملية مبنية على أسس علمية سليمة لتطوير وتنمية المتغيرات قيد الدراسة لدى لاعبو كرة قدم شباب نادي شيروانة الرياضي. وهذا خدمتاً مني للبحوث العلمية وللعاملين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وتطوير لعبة كرة القدم.

مشكلة البحث:

ومن خلال الخبرة المتواضعة التي يتمتع بها الباحثان كونه تدريسيان في قسم التربية الرياضية كلية التربية الأساسية بجامعة حلبجة وجامعة كرميان، واطلاعهم على الرسائل والأطاريح والكتب الخاصة في تدريب كرة القدم وفلسجة التدريب، استطاعوا أن يقوموا بتخمين فريق نادي شيروانة الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب والمتابعة المستمرة للمباريات التي أجراها خلال منافسات وبطولات الدوري، فإنه وجد انخفاضاً حاداً لم يكن في مستوى الطموح والهدف،

الذي تبيين بشكل واضح في مستوى أداء اللاعبين في أثناء زمن المباراة في بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى اللاعبين، وإن هذا الانخفاض والتدني في مستوى الأداء المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى للاعبين، يعد مؤشراً إلى الانخفاض في مستوى الأمكانيات البدنية والمهارية من جانب، و من جانب آخر له علاقة بالوظائف الوظيفية لجسم اللاعب وتأثيرها على التوافق العضلي العصبي، بسبب عدم توفير الطاقة اللازمة لجسم لاعب وظهور مجموعة من المؤشرات الواضحة الدالة على وجه اللاعب كعلامات التعب المبكر وانخفاض مستوى الأداء، وهذا يظهر بشكل سلبي على مستوى أداء اللاعبين، بأنهم غير قادرين على تخطية وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بشكل مناسب، ويجعلهم غير قادرين على أخذ القرار المناسب وعدم التحريك وأخذ الفراغ المناسب في المباراة، ليخدم فريق خلال زمن المباراة، الأمر الذي يتطلب من الباحث إجراء وتصميم الأستمارة للمتغيرات الدراسة وتوريعةا على السادة الخبراء والمتخصصين في علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وكرة القدم، بأخذ آرائهم لكي يستند الدراسة على أسس العلمية صحيحة وعلى المستوى المطلوب من حيث ' المتغيرات للدراسة . لذلك ارتأى الباحثان دراسة تلك المشكلة، لغرض دراستها ومعرفة أسبابها ووضع الحلول والمعالجات بوضع إعدادات تمرينات على وفق الشبكات الجانبية للتدريبية .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- التعرف على اعداد تمرينات على وفق الشبكات الجانبية التدريبية المختلفة للاعبي كرة القدم
- 2- التعرف على الفروق ما بين نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة لدى عينة البحث في تطوير بعض متغيرات الوظيفية البدنية والمهارية بكرة القدم .
- 3- التعرف على مقدار نسبة التطور ما بين نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة لدى عينة البحث في بعض متغيرات الوظيفية البدنية والمهارية بكرة القدم .

فرضيات البحث:

- 1- هنالك فروق ذات دلالة معنوية ما بين نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمتغير الوظيفية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث، لصالح الاختبار البعديّة .
- 2- هنالك فروق ذات دلالة معنوية ما بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث، لصالح الاختبارات البعديّة .

-المصطلحات المستخدمة في البحث:

يقصد بالشبكات الجانبية التدريبية يقدم لنا حالات مشابهة لما يحدث في المباراة، لذلك يسعى المدربون الى إعطاء التمرينات داخل الوحدة التدريبية على أشكال هندسية (مربعات، مثلثات أو دوائر أو مستطيلات) أو أي شكل آخر هندسي يختاره المدرب ويمكن استخدام الشواخص والخطوط والأعلام في تحديد مناطق الأداء (الهيئي، 2014، 96).

-**الشبكات الجانبية التدريبية** ويعرفه الباحثان إجرائياً: هي مجموعة من التمارين التي تُجرى في داخل الشبكات الجانبية التدريبية مختلفة الأبعاد بحسب الأهداف المطلوبة من حيث عدد اللاعبين من داخل الشبكة الجانبية التدريبية او من حيث الزخم العددي داخل الشبكة الجانبية أو بحسب نمط اللعب او اللعب بعدد معين من لمسات الكرة، او بحسب الأهداف المرسومة .

2-منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

2-1 منهج البحث:

توجد مناهج عديدة وأدوات مختلفة لجمع المعلومات في البحوث والدراسات العلمية، فالمنهج هو "الأداة الأولية لجمع المعلومات وفرض الفروض وتعيين الأهداف لحل مشكلة معينة والوصول إليها" (محبوب، 1990، 83). أو طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل إلى النتائج وإن الظواهر كافة، لا يمكن دراستها إلا من خلال اختيار المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها، لذا أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، إذ يمثل هذا المنهج الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية(علاوي، وراتب، 2017، 1999). لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة من خلال الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث وكونه أفضل المناهج لتحقيق أهداف البحث وفروضه ومن خلاله يتم الوصول إلى نتائج دقيقة .

2-1-1 التصميم التجريبي للدراسة:

استخدم الباحثان تصميم المجموعة التجريبية العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي(عبيدات، نوقان، 1996، 106). حيث يختار الباحث في هذا النوع مجموعة تجريبية يخضعون للمتغير المستقل ومن ثم يلاحظ الفرق في الاداء بين الاختبار القبلي والبعدي الذي يعزى الى المتغير المستقل(حسين، أنور، حنا، عزيز، 1990، 276) .

شكل رقم (1)

يوضح التصميم المنهاج التدريبي



مجتمع وعينة البحث:

اختار الباحثان مجتمع بحثه بطريقة العمدية، التي تمثلت بلاعبين نادي شيروانة الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (28) لاعباً، تكونت عينة البحث من (16) لاعب، وتم إختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة، ومن الجدير بالذكر أن الباحثان استبعدا اثنين من حراس المرمى ، وكذلك استبعدا اثنين من لاعبين مصابين من الاختبارات البعدي، وكما تم إستبعاد (8) لاعبين، لكونهم قد طبقت عليهم التجارب الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث (16) لاعباً، إذ شكلت العينة الرئيسة بنسبة مقدارها (57.41%) من مجموع عينة البحث بأسلوب المجموعة الواحدة .
تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (1)

يتبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار كولموجروف سميرونوف لمتغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) لأفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	17.38	.81	-.85
الطول	سم	1.74	.04	-.66
الكتلة	كجم	61.66	5.38	.39
العمر التدريبي	سنة	1.81	.655	.19

يتبين من جدول رقم(1) أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (-0.85 و 0.19) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي.

وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

وسائل جمع المعلومات والبيانات المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- الاستبيان جمع المعلومات .

- استمارة تسجيل لجمع البيانات .

- آراء السادة الخبراء والمتخصصين، ملحق (1) .

- الاختبار والقياس .

- الشبكة المعلومات الدولية الأنترنت .

- الفريق العمل المساعد، ملحق رقم(2) .

أدوات وأجهزة المستخدمة في البحث

أدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم قانوني ، كرات قدم قانونية .

عدد (20)

-أهداف

الصغيرة

الحجم

عدد(4)

- شريط لاصق لتحديد المساحات، وأعلام و موانع والشواخص بلاستيكية المتنوعة .

- صافرة ، ، وكروسي ، وسلام تدريبية

عدد (4)

- فائيلة تمارين بألوان المختلفة .

-ملاعب تدريبية مخططة وفق الشبكات الجانبية للتدريبية بالمختلف الاطول والأعراض .

أجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأجهزة التالية في البحث:

-قياس أطوال اللاعبين مقاساً بالسنتيمتر .

عدد(1) طول(30)م

- قياس أوزان اللاعبين مقاساً بالكيلوغرام . عدد(1)
 - ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب 1/100 من الثانية . عدد(2)
 - جهاز أكسوميترلس (Pulse oximetry) الأمانى الصنع . عدد(2)
 - حاسبة إلكتروني صيني الصنع . عدد(1)
 - حاسبة لابتوب نوع (HP) صيني المنشأ .
- ضبط وتحديد المتغيرات قيد الدراسة:**

قائمة الباحثان من خلال الاستعانة ولأطلاع على كثير من المصادر والبحوث العلمية في مجال لعبة كرة القدم وفسلجة التدريب من أجل تحديد أهم المتغيرات الوظيفية والمهارية لكي يستعين بها على تحديد أهم الاختبارات وذلك لمعرفة تأثير التمارين على وفق الشبكات الجانبية التدريبية المقترح التي تضمنها المنهاج التدريبي لكي يخضع على أسس علمية وعملية على بعض متغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية .

المتغير المستقل:

تضمن المتغير المستقل المنهاج التدريبي المقترح الذي يشمل مفردات المنهاج جميعها لكل الوحدات التدريبية ومن ضمنها قسم التهيئة، وقسم الإعداد الخاص، تشمل التمرينات المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية التي تضمنتها المنهاج التدريبي المقترح على وفق أسلوب طريقة التدريب الفترى المنخفض ومرتفع الشدة والطريقة التكرارية وقسم الاختتامى لكل الوحدة التدريبية اليومية. وتم تصميم التمارين في ضوء الاهداف الخاصة، والذي استمر لمدة (3) أشهر ويحتوي على (12) أسبوعاً بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ولكل وحدة تدريبية يومية تكونت من (3) تمارين .

المتغيرات التابعة:

وتضمنت الدراسة على المتغيرات التابعة على مايلي:

- 1- المتغيرات الوظيفية
- 2- المتغيرات المهارية
- 3- المتغيرات البدنية

قام الباحثان بتصميم الأستمارة (الأستبيانة) بمتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية، وبعد أن تم توزيعها على السادة الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي وفسلجة التدريب ولعبة كرة القدم، الملحق رقم (1) من أجل تحديد الاختبارات بشكل مرتب لأهم هذه الاختبارات، والجداول

رقم(3) يتبين عدد المختصين والنسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين حول متغيرات قيد الدراسة .

جدول(2)

يوضح النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين حول المتغيرات البدنية والمهارية الوظيفية والبايوكيميائية قيد الدراسة

الرقم	المتغيرات البدنية	وحدات القياس	عدد المختصين	النسبة المئوية
1	السرعة الانتقالية	زمن	15	%93.33
2	التحمل السرعة	زمن	13	%81.25
الرقم	المتغيرات المهارية	وحدات القياس	عدد المختصين	النسبة المئوية
1	المناوله القصيرة	عدد	13	%86.66
2	التهدف	درجة	14	%93.33
الرقم	المتغيرات الوظيفية	وحدات القياس	عدد المختصين	النسبة المئوية
1	قياس النسبة الأوكسجين	مل/3 عم	14	%93.33
2	قياس النسبة الأوكسجين	مل/3 عم	14	%93.33

الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة:

تحديد الاختبارات المتغيرات البدنية:

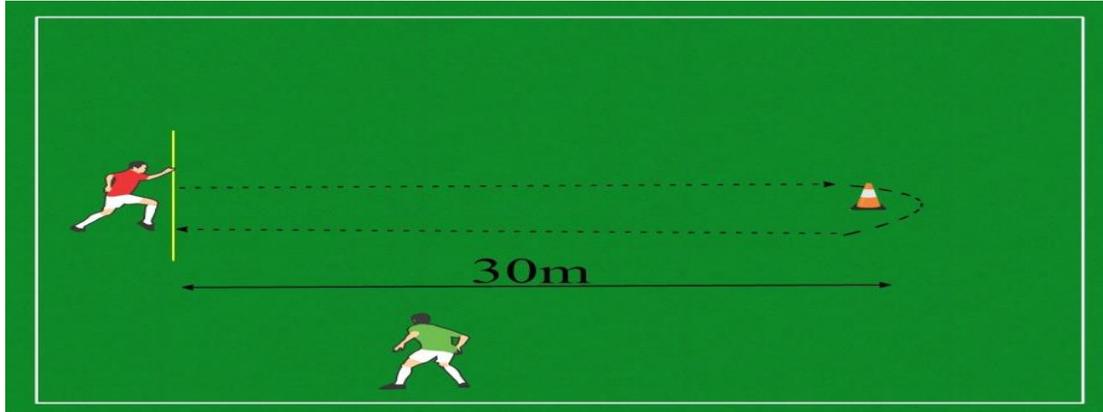
بعد ما قام الباحثان بتصميم استمارة الاستبانة وكتابة وشرح مواصفات اختبارات الدراسة جميعها، وتم عرضها على السادة الخبراء والمختصين الملحق رقم(1) في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب ولعبة كرة القدم اتفقوا على هذه الاختبارات الدراسة وهي كالآتي:
2-7-2 اسم الاختبار: اختبار ركض(30م) من بداية عالية(الراوي،45،1989-46).

- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .

-الإمكانات والأدوات :

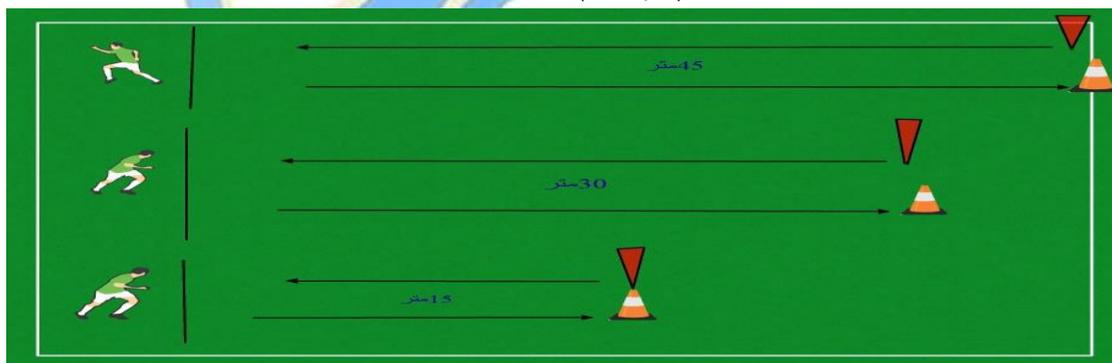
ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس ومجال ركض مؤشر عليه خط بداية ونهاية .

- وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض بأقصى سرعة حتى نهاية المسافة المحددة (30م) خط النهاية .
- الشروط : يعطى المختبر محاولتين وتحسب الأفضل .
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة وقياس بالثواني 10٠/١ ثانية .



2-7-3 أسم الاختبار: اختبار ركض (180) متر مكوكي (الخشاب، والأخرون، 1999، 44).

- الهدف من الاختبار : قياس المطاولة السرعة للرجلين .
- الأدوات: ساعة إيقاف، أربعة شواخص، المسافة بين شاخص وآخر (15) متر، شريط القياس .
- وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء، يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية وبهذا يكون قد أنهى الاختبار لمسافة (180) متر .
- تسجيل : يسجل الزمن بالثانية ولاقرب (1/100) من الثانية .



تحديد الاختبارات لمتغيرات المهارية:

اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متر (الخشاب، 1999، 208):

- الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة .

-الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد(5)، وهدف صغير أبعاده(1.20متر عرضاً ×60سم ارتفاعاً).

-إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول(1م) على مسافة(20م) عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية .

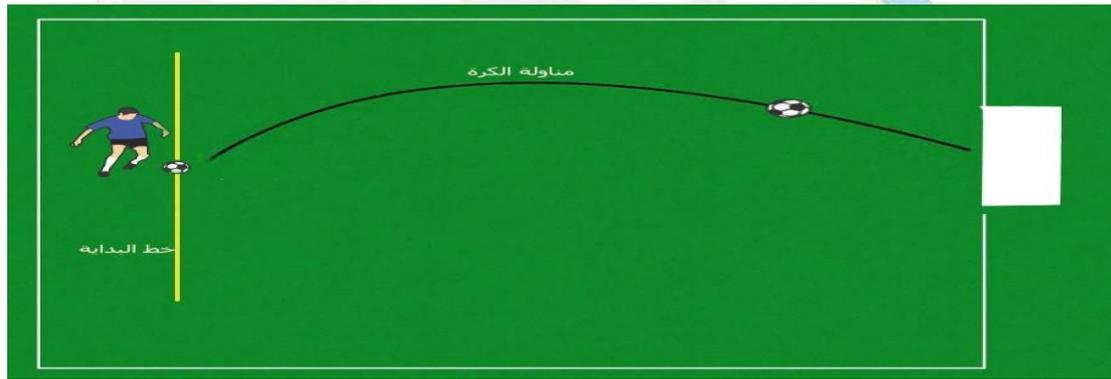
-وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند اعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه، وتعطى لكل لاعب(5)خمس محاولات متتالية .

-التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:

* درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير .

*درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف .

*صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .



2-8-4 اختبار تهديف الكرة(رعد حسين حمزه،2003):

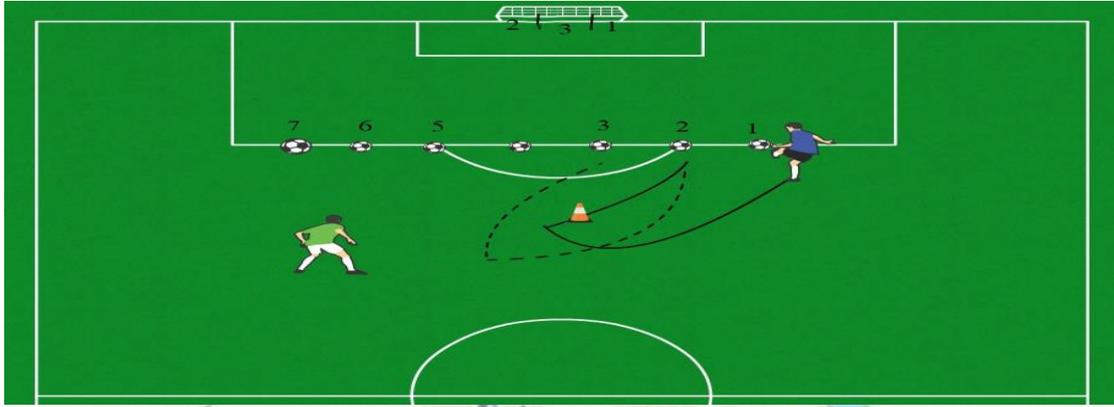
اسم الاختبار: اختبار تهديف الكرات الغرض منه : قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة: (7)كرات قدم ، شاخص ، حبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة على وفق مافي

طريقة الأداء: توزع (7)كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض وللاعب حرية اختيار أي قدم، على أن يتم الاداء من وضع الركض .

طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع وعلى نحو الاتي:

- يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في منطقتين محددتين (1،2) .
- يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3) .
- يمنح اللاعب (صفر) إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى .



الأسس العلمية للاختبارات قيد الدراسة:

اعتمد الباحثان لاستخراج المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية والمهارية من أجل إيجاد الثقل والرصانة العلمية السليمة الصحيحة على معاملات الثبات والصدق والموضوعية كما يلي :

ثبات الاختبارات:

قام الباحثان باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لقياس ثبات الاختبارات بطريقة إعادة الاختبار، إذ تم إجراء الاختبارات بتاريخ (2021/1/28-27) وأعيدت بتاريخ (4-2021/2/5) وبعد إيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين، اتضح أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ، كما يتبين في جدول الرقم (4) و(5) .

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني ومعامل الثبات وقيمة الدلالة والصدق الذاتي للمتغيرات المهارية

المتغيرات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	قيمة الدلالة	الصدق الذاتي
	س-	ع±	س-	ع±			
الدرجة	19.20	0.73	19.31	0.69	0.92	0.000	0.96
المناوله	2.92	.67	3.00	.74	.736	0.006	0.86
التهدف	10.50	2.07	10.33	2.23	.89	0.000	0.94

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني ومعامل الثبات وقيمة الدلالة والصدق الذاتي للمتغيرات البدنية

الصدق الذاتي	قيمة الدلالة	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات القدرات البدنية
			ع±	س-	ع±	س-	
0.96	0.000	0.92	.79	10.75	.75	10.90	السرعة الانتقالية
0.90	0.001	.81	1.21	31.42	1.48	31.20	تحمل السرعة

صدق الاختبارات :

استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (الغريب، 1985، 683)، حيث تبين أن الاختبار بمعامل الثبات : درجة عالية من الصدق إذ إن معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات كما موضح في الجدول (3) و(4).

موضوعية الاختبارات الدراسة:

بعد ما قام الباحثان باستخراج المعاملات العلمية من خلال جدول رقم (3) و(4) وجد تأثر معامل الموضوعية للاختبارات بدرجة كبيرة بمعامل الثبات، فارتفاع معامل الثبات في اختبارات الدراسة جميعها دليل واضح على موضوعية هذه الاختبارات (خاطر، والبيك، 1978، 18). إذ يجب أن يمتاز الاختبار بالموضوعية التي تعني بالمفهوم البسيط عدم انحياز الشخص أو الفئة التي تقوم بالتقييم إلى اختبار معين أو مجموعة معينة من مجموعات البحث، وكذلك عدم اختلاف تقديراتهم وأحكامهم على ذلك الاختبار، ولذلك فإن أي اختبار يُعد اختباراً موضوعياً إذا أعطى النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته (علاوي، ورضوان، 1988، 373).

التجارب الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد الملحق رقم (2)، بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في تمام الساعة (2) من عصر من يوم الأحد الموافق (2021/2/7) في ملعب نادي شيروانة الرياضي وقد طبقت التجربة الاستطلاعية على (8) لاعبين من عينة البحث، وقد نالت فائدة هذه التجربة الاستطلاعية في تحديد والتوزيع وتثبيت مهام فريق العمل المساعد للدراسة ملحق الرقم (3) من الجوانب عامة من حيث القياسات والاختبارات قيد الدراسة بين

أعضاء فريق العمل المساعد، وأيضاً تم في هذه التجربة تطبيق بعض التمرينات المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية من حيث الأزمنة والمساحات وتم تطبيقه على (8) لاعبين، وذلك لتقسيم الأدوار والمهام والواجبات والأعمال المختارة بين أعضاء فريق العمل المساعد التي ستجري يوم الاختبارات الرئيسة فيما بينهم، ومن خلال تسجيل نتائج (8) لاعبين بشكل علمي والذين طبقت عليهم، وتسجيل النتائج والقياسات جميعها خلال الدراسة الاستطلاعية بتطبيق بعض النماذج من التمارين المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية، وهذه التجربة توشير (محبوب، وحسين، 2002، 25) دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثهم بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" وكان الغاية من هذه التجربة :

- 1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
 - 2- مدى إمكانية فريق العمل المساعد ملحق الرقم (2) وتفهمهم لسير العمل وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبار.
 - 3- التعرف على صلاحية الاختبارات ومدى ملاءمتها لعينة البحث وكيفية تنفيذها .
 - 4- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم .
 - 5- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
 - 6- معرفة المعوقات التي قد تظهر، وتلافي حدوث الأخطاء .
- التجربة الاستطلاعية الثانية لتحديد الحد الأقصى لأداء التمارين:

قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد ملحق الرقم (3)، بإجراء تجربة استطلاعية ثانية على اللاعبين (8) أنفسهم في التجربة الاستطلاعية الأولى واستبعدهم فيما بعد من عينة الدراسة في الاختبارات القبليّة والبعديّة، وقد تم ذلك في تمام الساعة (2) من عصر من يوم الخميس الموافق (2021/2/8) في ملعب نادي شيروانة الرياضي، وكان الغاية من التجربة الاستطلاعية الثانية هي :

- 1- إجراء اختبار الحد الأقصى لأداء التمارين لتحديد مكونات الحمل التدريبي (شدة وتكرار وراحة) للوحدات التدريبية، وكذلك تحديد شدة كل وحدة تدريبية، ومن خلال ذلك نستطيع استخراج الشدة المستخدمة في الأيام والأسابيع وكذلك مستوى الحمل التدريبي الكلي للمنهاج التدريبي.
- 2- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.

3- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية.

4- التأكد من فترات الراحة البينية .

5- التأكد من شدة التمرين من خلال مطابقتها مع النبض عينة الدراسة.

6- التأكد من ملاءمة التمارين المقترحة جميعها لمستوى عينة الدراسة.

7- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء .

8 وبعدما قام الباحثان بتصميم الصورة النهائية من استمارة الاستبانة التي تم اقتراحها على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي، وفسلجة التدريب وكرة القدم ملحق الرقم(1) من أجل أن تخضع لأسس العلمية الصحيحة للمناهج التدريبي بصيغته النهائية .

التجربة الرئيسة لاختبارات الدراسة:

الاختبار القبلي:

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الرئيسة للاختبارات القبلية على لاعبي عينة الدراسة قبل بدء لاعبي نادي شيروانة الرياضي بتنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ(2021/2/11)وجرت العملية كالآتي:

اليوم الأول: السبت الموافق 2021/2/11 تم إجراء الاختبار الآتي :

-الاختبارات البدنية : السرعة الانتقالية، والتحمل السرعة .

- الاختبارات الوظيفية: قياس النبض، ونسبة الأوكسجين بالدم .

- اليوم الثاني الموافق 2021/2/12 تم إجراء الاختبار الآتي:

-الاختبارات المهارية : مناولة الكرة ، تهداف الكرة .

تنفيذ المنهج التدريبي:

بعد ما قام الباحثان بالاطلاع على المراجع والكتب والدراسات والأطاريح العلمية السابقة التي تناولت المنهج التدريبي بشكل العلمي، وبالتشاور مع السيد المشرف، وكذلك الاستفادة من آراء ومقترحات السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وفسلجة التدريب وكرة القدم التدريبي الملحق الرقم(1)حول صلاحية المنهج التدريبي إذ تم تصميم المنهج التدريبي بأستخدام التمارين المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية المختلفة^(*)بطريقة

* حددت الشبكات الجانبية التدريبية قيد الدراسة من خلال استمارة استبانة تم توزيع على السادة الخبراء والمختصين والمقابلات الشخصية .

التدريبية الفترية متوسط ومرتفع الشدة والطريقة التكرارية لغرض تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لفئة الشباب بكرة القدم لنادي شيروانة الرياضي، ومن خلال التعرف على ملاءمة وصلاحيات التمارين المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية في المنهاج التدريبي، وبعد جمع الاستبيانات لمنهاج التدريبي والاستعانة بالسادة الخبراء والمتخصصين والمقابلات الشخصية قام الباحثان بعده قام بتعديل او حذف بعض الوحدات، ووعده من التمارين في سبيل الاستخدام الأمثل لهذا المنهاج التدريبي ولكي يعطي نتائج طيبة تخدم العملية التدريبية بما يتناسب مع لعبة كرة القدم لهذا الفئة العمرية قيد الدراسة حيث طبقت على عينة قيد الدراسة .

بعد الانتهاء من إجراء الأختبار القبلي، قام الباحثان بتنفيذ المنهج التدريبي الذي تم تصميمه من قبل الباحثون بشكله النهائي، لكي يخضع للشروط والأسس العلمية الصحيح واستناداً الى آراء السادة الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وكرة القدم التدريبي، حول صلاحية المنهاج التدريبي التي احتوى التمارين المستخدمة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية المختلفهوي مشابهة لحالات اللعب الحقيقية للعبة كرة القدم، واشتمل المنهاج التدريبي على(36)وحدة تدريبية ب(3)دورات متوسطة، قسمت على(12)اسبوعاً ويواقع(3)وحدات تدريبية اسبوعياً (السبت والاثنين والأربعاء)، ولكل يوم(3) تمارين، اي لمدة (3) أشهر، بدون أي انقطاع من التدريب. ومن الجدير بالذكر بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية تمت المباشرة بتنفيذ المنهاج التدريبي ابتداء من يوم السبت بتاريخ (2021/2/13)وانتهت الوحدات التدريبية يوم الأربعاء بتاريخ(2021/5/12)وتتضمن المنهاج التدريبي المقترح ما يأتي:

- تم تحديد(25)تمريناً على وفق الشبكات الجانبية التدريبية المختلفة.
- نفذت تلك التمرينات المقترحة خلال القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمنهاج التدريبي، وتم تحديد وقت التمارين جميعها لوحدات التدريبية من(60-71)دقيقة في حين كان الزمن الكلي للوحدة التدريبية ما بين(90-120) دقيقة وتشمل الإحماء والقسم الرئيس والقسم الختامي .
- تم تحديد متغيرات الدراسة جميعها بحسب أهداف الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي المقترح ويحتوي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية التي أختارها الباحث من خلال اطلاعه على المراجع والكتب والدراسات والأطاريح العلمية السابقة التي استخدمت التمارين والشدة والتكرارات والراحة، قريبة من المنهاج التدريبي قيد الدراسة وبتشاور مع السيد المشرف والأستفاداة من آراء ومقترحات السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وكرة القدم وبناءً على ذلك تم تأكيده من خلال تنفيذ

الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي لكي يحصل المنهاج التدريبي صلاحية تطبيق من حيث الاسس والشروط العلمية .

- دورة التموج الحمل بين الأسابيع(3:1) في كل دورة متوسطة، أي(3)أسابيع تدرج بالحمل صعوداً وأسبوع واحد نزولاً وهكذا أستمر التدرج في المنهاج التدريبي بشكل كامل خلال(3)دورات متوسطة، أي(3)أشهر بدون انقطاع التدريب، وقد كان تشكيل الحمل التدريبي في الدائرة التدريبية الصغيرة ضمن أسبوع واحد بتموج الحمل(2:1) .

- كان المنهاج في القسم الرئيس بطريقة التدريب الفترتي متوسط ومرتفع الشدة قد بدأ بشدة من(75 الى 90%) وطريقة التدريب التكراري بدأ بشدة(90-100%)، ومن جدير بالذكر أن في الأسبوع الأول من المنهاج التدريبي طريقة التدريب الفترتي متوسط شدة قد استخدم أقل من الفترتي المرتفع الشدة، أي بدأ بشدة(75%) وذلك للتأكد ومتابعة ومراجعة مستوى اللاعبين جميعهم عينة الدراسة لضمان وصولهم إلى طريقة التدريب فترتي المرتفع الشدة، وصولاً الى الطريقة التكرارية الملحق الرقم(7).

- أعتد الباحث في تقنين الأحمال التدريبية للمنهاج التدريبي على وفق الشدة والتكرار والراحة بحسب قدرات اللاعبين عينة الدراسة.

- تم تحديد زمن أداء التمارين والتكرارات والراحة بين التمارين والراحة بين المجاميع من خلال التجارب الاستطلاعية الثانية على عينة قوامها(8) لاعبين لعدد من التمارين لتحديد الحد الأقصى لأداء التمرينات وزمن المستهدف لتطبيق كل التمارين لمنهاج التدريبي، وأن نبض وزمن التمارين ومساحات الشبكات الجانبية التدريبية يكون معياراً لشدة التمارين التمارين جميعها للمنهاج التدريبي، وتحديد فترات الراحة بين التكرارات عن طريق عودة النبض إلى(120-140)النبض/دقيقة، وذلك بحسب الهدف من نوع التمرين وشدته وموقعه من الوحدات التدريبية للأسابيع كافة من للمنهاج التدريبي.

- تم تحديد الشبكات الجانبية التدريبية، الملحق رقم(8)، من قبل السادة الخبراء والمختصين ، الملحق رقم(1)، (10×10م، 15×15م، 20×20م، 25×30م، 30×30م، 30×40م، 40×40م).

- تم تطبيق تمارين المنهاج التدريبي المقترح على الافراد عينة الدراسة بطريقة الباحثون، وبمساعدة السيد المدرب ومساعد المدرب الملحق رقم(3)ولاسيما القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية .

-الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات المنهاج التدريبي، تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه لاعبو العينة في المتغيرات قيد الدراسة ، بالتسلسل الأيام الذي جرى في الاختبار القبلي في اليوم الثلاثاء، الموافق 2021 /5/13، واليوم الاربعاء، الموافق 2021/5/14، وتم إجراؤها تحت الظروف والوقت والمتطلبات نفسها، للاعبين عينة الدراسة جميعهم ، وسجلت النتائج في استمارات مخصصة مسبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

-المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام البرنامج الإحصائية (SPSS) للعلوم الإنسانية والإجتماعية في المعالجة البيانات تم استخراج ممايلي:
النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط بيرسون (Pearson) ، اختبارات (ت) للعينات المرتبطة، ومعامل الصدق الذاتي، وقانون النسبة لتطور للمتغيرات الدراسة .
عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

-عرض النتائج وتحليلها:

- عرض وتحليل نتائج بيانات متغيرات البدنية (قيد الدراسة) للاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث

الجدول (5)

يبين القيم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة و دلالة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث

نسبة التطور	الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	بعدي		قبلي		الوسائل الاحصائية لمتغيرات البدنية
				ع±	س-	ع±	س-	
41%	معنوي	0.000	5.24	.64	10.06	.68	10.87	السرعة الانتقالية
96%	معنوي	0.000	8.55	.786	23.99	2.32	28.97	تحمل السرعة

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

يتضح من خلال الجدول رقم (5) القيم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البدنية لدى أفراد عينة البحث، إذ ظهر لنا قيمة الوسط الحسابي

والانحراف المعياري على التوالي للاختبار القبلي والبعدي افراد عينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية فقد بلغت (10.87) و(0.68). و (10.92) و(0.26)، في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (5.24)، أما قيمة الدلالة فكانت (0.000)، وهي اصغر من (0.05)، لذلك وجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي، وتبين لنا قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبار القبلي والبعدي في اختبار تحمل السرعة (28.97) و(2.32). (23.99) و(0.786)، في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (8.55)، أما قيمة الدلالة فكانت (0.000)، وهي أصغر من (0.05)، لذلك توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي . فجميع متغيرات القدرات البدنية ذات فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، لصالح الاختبار البعدي عند أفراد عينة البحث .

- عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات المهارية (قيد الدراسة) للاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث

الجدول (6)

يبين القيم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لدى أفراد عينة البحث

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	البعدي		القبلي		الوسائل الاحصائية متغيرات المهارية
			ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	0.010	2.97-	.91	3.81	1.20	2.63	مناولة الكرة
معنوي	0.011	2.91-	2.29	12.81	2.96	10.38	تهديف الكرة

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

نتبين من خلال الجدول رقم (6) القيم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة والدلالة لنتائج الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لدى أفراد عينة البحث، إذ تظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبار مناولة الكرة فكانت قيمة الاختبار قبلي (2.63) و(1.20). و(3.81)، أما قيمة الاختبار البعدي (0.91)، في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (-2.97)، أما قيمة الدلالة فكانت (0.010)، وهي قيمة أصغر من (0.05)، أذن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي . وتبين لنا أيضاً أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبار تهديف الكرة فكانت قيمة الاختبار قبلي (10.38). (2.96)، أما الاختبار لبعدي فكانت (12.81) و(2.29) لأفراد

عينة البحث في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (-2.91)، أما قيمة الدلالة فكانت (0.011)، وهي قيمة أصغر من (0.05)، أذن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي عند افراد عينة البحث .
-عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات الوظيفية(قيد الدراسة) للاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث

جدول (7)

يبين القيم الاحصائية وقيمة(ت) المحتسبة والدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات الوظيفية لدى افراد عينة البحث

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	بعدي		قبلي		الوسائل الاحصائية متغيرات الوظيفية
			ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	0.001	4.39-	.719	98.63	1.01	97.31	نسبة الأوكسجين قبل الجهد
غير معنوي	0.751	-0.324-	0.48	98.69	0.72	98.63	نسبة الأوكسجين بعد الجهد

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

يتبين من خلال الجدول الرقم (7) القيم الاحصائية وقيمة(ت) المحتسبة والدلالة لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات الوظيفية لدى أفراد عينة البحث، إذ تبين لنا أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي لإختبار قياس نسبة الأوكسجين قبل الجهد لأختبار القبلي بلغت النسبة (97.31) و(1.01) والقياس نسبة الأوكسجين بعد الجهد لاختبار البعدي ولإختبار البعدي بلغت نسبة (98.63) و(0.719)، في حين بلغت قيمة(ت) المحتسبة (-4.39)، أما قيمة الدلالة فكانت (0.001)، وهي أصغر من (0.05)، فهناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لقياس نسبة الأوكسجين قبل الجهد وبعده، لصالح الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث .

وتبين لنا أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات قياس نسبة الأوكسجين قبل وبعد الجهد لإختبارات البعدي لأفراد العينة البحث، وقيمة الاختبار البعدي القبلي كانت (98.63) و(0.72)، أما قياس نسبة الأوكسجين بعد الجهد لإختبار البعدي البعدي كانت (98.69) و(0.48)، في حين بلغت قيمة(ت) المحتسبة (-0.324)، أما قيمة الدلالة فكانت (0.751)، وهي أكبر من (0.05)، أذن هناك فروق غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي

لقياس نسبة الأوكسجين قبل الجهد وبعده، والاختبار البعدي قبل جهد والاختبار البعدي البعدي بعد الجهد، لصالح الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث .

- التعرف على مقدار قيمة التطور في متغيرات القدرات البدنية المبحوثة (قيد الدراسة) لأفراد عينة البحث

الجدول (8)

يبين مقدار قيمة التطور والنسبة المئوية للتطور في المتغيرات القدرات البدنية لدى الأفراد العينة البحث

النسبة المئوية للتطور	مقدار تطور	أعلى درجة للاختبار	الوسط الحسابي البعدي	الوسط الحسابي القبلي	الوسائل الإحصائية لمتغيرات البدنية
41%	0.41	12.05	10.06	10.87	السرعة الانتقالية
96%	0.96	34.15	23.99	28.97	تحمل السرعة

نلاحظ من الجدول رقم (8) أن أفراد عينة البحث، قد حققوا في مقدار تطور أعلى درجة في اختبار اختبار السرعة الانتقالية فقد بلغت أعلى درجة للاختبار (12.05)، بينما بلغت نسبة التطور (0.41)، في حين بلغت النسبة المئوية (41%) . أما فيما يخص ما حققوه من مقدار التطور في اختبار التحمل السرعة فكانت أعلى درجة للاختبار قد بلغت (34.15)، فيما بلغت نسبة التطور (0.96) والنسبة المئوية بلغت (96%) .

- التعرف على مقدار قيمة التطور في المتغيرات المهارية المبحوثة (قيد الدراسة) أفراد عينة البحث

الجدول (9)

يبين مقدار التطور ونسبة المئوية في المتغيرات المهارية لدى أفراد عينة البحث

النسبة المئوية للتطور	مقدار التطور	أعلى درجة للاختبار	الوسط الحسابي البعدي	الوسط الحسابي القبلي	الوسائل الإحصائية لمتغيرات المهارية
50%	0.50	5	3.81	2.63	مناولة الكرة
76%	0.76	16	12.81	10.38	تهديف الكرة

تبين لنا من جدول أعلاه أن أفراد العينة كما حققوا من مقدار تطور في اختبار مناولة الكرة فقد بلغت أعلى درجة للاختبار (5)، وحققوا نسبة التطور بلغ (0.50)، بالنسبة المئوية بلغت (50%)

. أما فيما حققوه من مقدار التطور في اختبار تهديف الكرة فكانت أعلى درجة للأختبار قد بلغت (16) وبلغت نسبة التطور (0.76)، والنسبة المئوية بلغت (76%).
- التعرف على مقدار قيمة التطور في المتغيرات الوظيفية المبحوثة (قيد الدراسة) لدى أفراد عينة البحث

الجدول (10)

يبين مقدار التطور ونسبة المئوية للتطور في المتغيرات الوظيفية لدى أفراد عينة البحث

النسبة المئوية للتطور	مقدار التطور	أعلى درجة للاختبار	الوسط الحسابي أبعدي	الوسط الحسابي القبلي	الوسائل الإحصائية لمتغيرات الوظيفية
78%	0.78	99	98.63	97.31	نسبة الأوكسجين قبل الجهد
4%	0.04	100	98.69	98.63	نسبة الأوكسجين بعد الجهد

وكما يتبين من الجدول رقم (10) أن أفراد عينة حققوا مقدار تطور في أعلى درجة لأختبار نسبة الأوكسجين قبل الجهد بلغت قيمته (99)، كما حققوا نسبة تطور بلغت (0.78)، أما النسبة المئوية فقد بلغت (78%). وحققوا أيضاً مقدار تطور في أعلى درجة لأختبار نسبة الأوكسجين بعد الجهد بلغت بقيمة (100)، كما حققوا نسبة التطور بلغت قيمتها (0.04).

مناقشة النتائج :

كما أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول الرقم (8) و (9) و (10) أن أفراد عينة البحث قد حققوا مقدار قيمة التطور بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة، لصالح الاختبارات البعديّة لكافة المتغيرات قيد الدراسة، ويفسر الباحث مقدار قيمة هذه التطور إلى فاعلية المنهج التدريبي المطبق على أفراد عينة البحث الذي أدى إلى هذا التطور فالمنهج التدريبي المقترح على وفق طريقة التدريب المنخفض والمرتفع الشدة والطريقة التكرارية غايته تطوير متغير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية، وأن سبب ذلك يعود الى ارتفاع مستوى شدة الحمل لاسيما في أسابيع الاخير من المنهج التدريبي والذي وصلت فيه الشدة الى (100%) مما يؤشر ان هناك جهود عالية للقدرات البدنية قام بتنفيذها أفراد عينة البحث وهذا يتفق مع ما جاءت به المصادر العلمية من ان جهد القدرة البدني العالي يعمل على تحسين متغير الكفاءات الوظيفية والبايوكيميائية مما يزيد من تطويرها ومن ثم مقاومتها للشدة والاحمال الخارجية .

ويذهب الباحثان إلى ما جاء به (زهاوي، 2004، 72) نقلاً عن (الطائي، 2001) بأن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التطور الذي يحققه اللاعب لنوع الأنشطة الرياضية الممارسة من

خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيفات الذي يحققها الفرد مع البرنامج التدريبي الذي طبقه، فالتعرف على التدريب الفكري والتكرارية له ميزة في القدرة على زيادة عدد وظائف الأوعية الدموية بأقصر وقت ممكن، ومما لاشك فيه أن الالتزام بالتدريب والانتظام عليه سوف يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في جميع وظائف أجهزة الجسم وخاصة القلب والدورة الدموية والتنفسية، فالرياضيون يمكنهم التكيف على التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أجهزة الجسم من خلال الجهد العضلي والاستمرار في أداء هذا الجهد البدني (حسين، 1990، 77). وفضلاً عن ذلك فإن حدوث العمليات للتكيفات الوظيفية، وتهيئة الاسس الكيميائية لأجل ضمان التوازن المناسب لمكوناته لأدامتها وتطوير سعة نظام الطاقات المختلط في جسم لاعب كرة القدم فإن ذلك يتطلب استعمال طرائق ووسائل تدريبية متنوعة للتسلط على عمل الاجهزة الوظيفية والبايوكيميائية المختلفة بأبعاد متنوعة ومتعددة (الطائي، 2007، 573). ويظهر مما تبين إن أي تطور لمستوى اللاعب لا يمكن أن يحدث ألا بالمنهاج التدريبي المقنن الذي أتبعه أفراد عينة البحث والذي تتضمن تطبيق التمارين المهارية وربطها مع القدرات البدنية، وعن طريقها الضغط على المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية، وهذه التمرينات مبنية على أسس طريقة التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة والطريقة التكرارية .

4- الخاتمة:

من خلال نتائج الدراسة التي تم الحصول عليها توصلنا إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- المنهاج التدريبي المقترح باستخدام التمارين على وفق الشبكات الجانبية التدريبية كانت له آثاره الإيجابية في تطوير متغيرات القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى أفراد عينة البحث .
- 2- أظهرت نتائج قياس نسبة الأوكسجين بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، تطوراً على نحو متقارب مقارنةً بنتائج الإختبار القبلي، ولم تظهر فيه فروق لدى أفراد عينة البحث .
- 3- أن الاهتمام بالتمرينات البدنية على نحو مستمر وإعطاء الوقت الكافي لأداء التمارين الرياضية ومبنية على الأسس العلمية الصحيحة أدى إلى ظهور نتائج ذات تأثير إيجابي من حيث رفع مستوى المتغيرات القدرات البدنية والمهارية والوظيفية و البايوكيميائية لجميع اعضاء الجسم والأجهزته الداخلية .

-التوصيات:

وفي ضوء ما تقدم من استنتاجات نوصي بمجموعة من التوصيات أهمها:

1- بناء المنهاج التدريبي ذات الشدة العالية للمنهاج التدريبي تؤثر على نحو واضح في تطوير متغيرات القدرات البدنية والمهارية والوظيفية والبايوكيميائية في كرة القدم، وبذلك يستطيع المدرب أن يصل باللاعبين الى اعلى مستوى مطلوب .

2- التركيز في المنهاج التدريبي لاسيما في القسم الرئيس باستخدام التمرينات على وفق الشبكات الجانبية التدريبية تعد من التدريبيات من الحديثة، حيث انها على ربط القدرات البدنية والمهارات الاساسية بمارستها على نحو مركب في الوحدات التدريبية اليومية، ومن خلل ربط المتغيرات القدرات البدنية والمهارية يتم الضغط على المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية للجسم اللاعب، وهذا النوع من التمرينات تخدم جميع لاعبي كرة القدم لمختلف الفئات العمرية .

3- على الهيئات الإدارية في الأندية إعطاء الأهتمام الكلي للفئات العمرية من خلال توفير الأجهزة والأدوات المستخدمة لتطبيق الوحدات التدريبية الضرورية التي تحتاجها المدرب لتنفيذ المنهاج التدريبي .

4- أوصي الأندية الرياضية الأفادة من المختصين بعلم فسلجة التدريب أثناء عملية تدريب اللاعبين حتى يمكن الوقوف على أهم المشاكل التي تكون عائقاً أمام مستوى لاعبي كرة القدم والإفادة من الأمور الأيجابية لتحقيق افضل مستوى مطلوب للاعبين .

مصادر

- أبو عبدة، السيد، حسين،(2001):اسس اختيار الناشئين في كرة القدم، ط1، الاسكندرية، مكتبة ومطبعة الاشاع الفنية، مصر.

- الخشاب، زهير قاسم وآخرون،(1999): كرة القدم، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

- الطائي، مؤيد عبد علي،(2007):أثر التداخلي التدريبي في تطوير نظام الطاقة المختلطة وبعض المتغيرات البايوكيميائيةوالاملاح في الدم، بحث منشور، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، مجلة جامعة بابل العلوم الانسانية ، المجلد10، العدد2 .

- العبيدي، نوال، وآخرون(2009): التدريب الرياضي ، بغداد ، العراق ، دار الكتب والوثائق .

- المالكي، فاطمة عبد صالح، العبيدي، نوال مهدي(2008):علم التدريب الرياضي،بغداد،دار الأرقم للطباعة والاستنساخ،العراق.

- حسين، أنور، وحنا، عزيز،(1990): مناهج البحث التربوي، مطابع التعليم العالي، بغداد .

- حماد، مفتي ابراهيم،(1994):الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دارالفكر العربي القاهرة.
- خاطر، احمد، والبيك، على،(1978): القياس في المجال الرياضي، القاهرة ، دارالمعارف.
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين،(1998): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط ، ادار الفكر العربي، القاهرة.
- الزهاوي، هفال خورشيد،(2004):أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفترى على عددمن المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعب كرة قدم الشباب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- محجوب، وجيه،(1990): التحليل الحركي الفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- محجوب، وجيه حسين، واحمد بدري،(2002)البحث العلمي، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق .

علوم الرياضة

الملحقات

ملحق رقم (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين تم عرضة عليهم أستمارة الإستبيان والمنهاج التدريبي قيد الدراسة

رقم	الاسم	لقب العلمي	الامكان العمل	الاختصاص	اختيار المتغيرات المهارات كرة القدم واختبارتها	اختيار المتغيرات القدرات البدنية واختبارتها	اختيار المتغيرات الوظيفية	أراء السادة الخبراء حولة صلاحية المنهاج التدريبي
1.	ياسين طه الحجار	استاذ	عميد كلية النور الجامعية	فسلجة التدريب	√	√	√	
2.	أسعد موفق الهيتي	استاذ	جامعة انبار	فسلجة التدريب	√	√	√	√
3.	سعد منعم شيلخي	أستاذ	جامعة بغداد	فسلجة التدريب	√	√	√	
4.	فاضل كامل	أستاذ	جامعة	فسلجة	√	√	√	

رقم	مؤيد	مستتصية	التدريب	مستتصية	مشكور
5.	هتفال خورشيد زهاوي	أستاذ	جامعة سليمانية	علم التدريب	✓
6.	مؤيد عبد علي الطائي	أستاذ	جامعة بابل	فلسفة التدريب	✓
7.	عمار جاسم مسلم	أستاذ	جامعة بصرة	فلسفة التدريب	✓
8.	امل صابر علي	أستاذ	جامعة سليمانية	فلسفة التدريب	✓
9.	ديار مغنيد احمد	أستاذ	جامعة صلاح الدين	فلسفة التدريب	✓
10	وليد احمد عواد الكبيسي	أستاذ مساعد	وزارة التربية - العراق	فلسفة التدريب	✓
11	احمد شاكر محمود	أستاذ مساعد	جامعة ديالى	فلسفة التدريب	✓
12	ريياز بايزتوفيق غفور	أستاذ مساعد	جامعة كوية	فلسفة التدريب	✓
13	زهير قاسم الخشاب	استاذ	جامعة جامعة تونور	علم تدريب	✓
14	حسام مؤمن عبد الكريم	استاذ	جامع مستتصية	علم التدريب	✓
15	عبد المنعم احمد جاسم	أستاذ	جامعة تكريت	القياس والتقويم	✓
16	فايز ابو العريضة	أستاذ	جامعة يرموك أردن	علم التدريب	✓
17	معن عبدالكريم الحيالي	أستاذ مساعد	جامعة موصل	علم التدريب	✓
18	كومار نعمت شوكت	أستاذ مساعد	جامعة كرميان	علم التدريب	✓
19	فالح جعاز شلش القيسي	استاذ	جامعة سوران	القياس والتقويم	✓
20	حيدر احمد باوه خان	أستاذ مساعد	جامعة كرميان	القياس والتقويم	✓
21	علي خليفة العبادي	أستاذ مساعد	جامعة ديالى	علم تدريب	✓
22	ياسر محمود وهيب	أستاذ مساعد	جامعة ديالى	القياس والتقويم	✓

		√	√	علم التدريب	جامعة سوران	استاذ مساعد	صباح محمد مصطفى	23
√				علم التدريب	جامعة تكريت	أستاذ مساعد	عاطف عبد الخالق احمد	24
√				علم التدريب	جامعة موصل	أستاذ مساعد	محمود حمدون يونس	25

ملحق رقم (3) أسماء فريق العمل المساعد

رقم	الاسم	حامل الشهادة	مكان العمل
1	محسن عبد الكريم محمد	معهد دبلوم العالي	مدرب شباب نادي شيروانة الرياضي
2	سردار مجيد محمد	بكالوريوس	مدرب نادي شيروانة الرياضي درجة ممتاز
4	هوشيار حسن مجيد	بكالوريوس	مساعد مدرب شباب نادي شيروانة الرياضي
5	علي احمد محمد	بكالوريوس	مساعد مدرب شباب نادي شيروانة الرياضي
6	بينتر علي محمد	طالب بكالوريوس	لاعب نادي شيروانة الرياضي
7	احمد محمد علي	بكالوريوس	التربية العامة كترميان
8	محمد جميل محمد	طالب الثانوية	الطالب الثانوية

نموذج من الوحدة التدريبية اليومية الاسبوع الثاني

الوحدة التدريبية الرابعة

هدف: تطوير درجة والتهديف الكرة والتحمل السرعة

الملعب: النادي شيروانة الرياضي

زمن الكلي للوحدة التدريبية: 66.9 دقيقة

عدد اللاعبين: 23 لاعب

الشدة الوحدة التدريبية: 80 %

الأجهزة والأدوات: ساعة التوقيت والشواخص والموانع، اهداف صغيرة حجم،كرات القدم، سبت

فانيلة أحمر وازرق .

قسم	كود التمر	زمن التمر	تكرارات	الراحة بين	عدد المجام	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين	الشدة المستخدم
-----	-----------	-----------	---------	------------	------------	---------------------	-------------	----------------

	الكلبي		يع	التمرينات		ين	ين	
% 80	د 28.4	د 3	2	د 2	4	1,3	4	الرئيسي
	د 26	د 3	2	د 2	3	د 2	5	ت
	د 12.5	-	2	ث 45	4	1	6	ت
	66.9 دقيقة							زمن المستهدف من الوحدة التدريبية

كود تمرين (5)

الشبكة الجانبية التدريبية بمساحة (25×30) متر واللعب (4ضد4) لاعبين، بوجود هدفين مع حارسي المرمى مع الشاخصين مع (8) موانع موزعة، كل (4) موانع على جانبي الملعب، بين وكل مانع مسافة (1) متر، ووضع الكرة في وسط الشبكة الجانبية التدريبية كما تبيين في الرسوم البيانية، واللاعبون موزعون على ركن من أركان الملعب ويبدأ اللعب مع صافرة المدرب، ويقوم لاعبون من كلا الفريقين بالركض بالسرعة القصوى، وبعده يقفز اللاعب فوق الموانع (4) وبعده يقوم اللاعبون بالركض على الخط الجانبي من الملعب إلى خلف الشاخص في وسط الملعب، ومن خلاله يدخلون الملعب لكي يستحوذوا على كرة واحدة من الكرات وسط الملعب، ويقومون بالدرجة والمناولة (4) أمتار، وبعده التهديد إلى المرمى، ويرجع اللاعب إلى خلف المجموعة المعاكسة له وهكذا يستمر التمرين .

