

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

حسين معروف مجيد

Received: 14/6/2020

Accepted: 20/7/2020

Published: 2021

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

حسين معروف مجيد

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث:

هدف الدراسة الى التعرف على تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، وتألفت عينة البحث من 40 لاعبا من تربيان الرصافة (1، 2، 3) قسموا على الى اربع مجاميع المجموعة التجريبية الاولى التدريب الدائري والمجموعة التجريبية الثانية تدريب المحطات والمجموعة التجريبية الثالثة التدريب المتباين والمجموعة الضابطة، كل مجموعة (10) لاعبين. واستمر مدة تنفيذ البرنامج (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع (السبت، الاثنين، الاربعاء). وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي واجراء الاختبارات البعدية، توصل الباحثان الى اهم الاستنتاجات، ومنها تفوق مجموعة التدريب المتباين في القدرات المهارية قيد البحث ثم تليها بعد ذلك مجموعة التدريب الدائري ثم المحطات، وحقت مجموعة التدريب الدائري تفوقا على باقي المجاميع في اختبارات ضغط الدم (الانقباضي، الانبساطي) ومعدل ضربات القلب، ثم تليها مجموعة التدريب المتباين ثم تدريب المحطات والمجموعة الضابطة. كما ويوصي الباحثان على ضرورة التنوع في استخدام الاساليب التدريبية لما لها من اهمية رفع القدرات المهارية والمتغيرات الوظيفية، وضرورة استخدام اسلوب التدريب المتباين لما لها من اهمية في رفع مستوى القدرات المهارية والبدنية والمتغيرات الوظيفية. اساليب تدريبية متنوعة . قدرات وظيفية . تمارينات .

1-المقدمة واهمية البحث:

نظرا لتطور العلوم والمعارف في كثير من المجالات الرياضية منها كرة القدم للصالات فقد نال اللعب نصيبا كبيرا من عناية الباحثين عما انعكس ذلك على تطور اساليب اللعب والخطط والقوانين التي ساهمت في اعطاء جمالية في اداء اللاعبين داخل ميدان اللعب، اذ تعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب الحديثة التي اشتقت من كرة قدم الاعتيادية، ومن حيث التكوين التنظيمي فان كرة القدم للصالات تختلف كليا، من حيث عدد اللاعبين وقياسات الملعب وحجم الهدف والكرة، وهذا الاختلاف دور مهم في ان تختلف طرق وأساليب التدريب الرياضي وشكل الوحدة التدريبية وكيفية التخطيط لها. ونظرا لتعدد الأساليب التدريبية، لابد من اختيار الأساليب التدريبية المناسبة لهذه اللعبة لتتلاءم مع طبيعة مساحة اللعب ووقت المباراة، وتحتاج هذه اللعبة الى اعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخطبيا بشكل يتناسب مع متطلبات اللعب الحديث، من سرعة وتحمل لتنفيذ المتطلبات

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

حسين معروف مجيد

الخطية والمهارية. لذا فان اختيار الأساليب التدريبية يحتاج الى معرفة مسبقة بها ليتم توظيفها بشكل يتلاءم مع طبيعة اللعبة، كما ان للتمارين سوءا البدنية منها او المهارية دور مهم في تحسين مستوى اللاعبين والتي تعتمد بشكل كامل عند اعدادها مع طبيعة اللعبة الممارسة، فضلا عن الأحمال التدريبية الخاصة بالتمارين تأثير مباشر على الأجهزة الوظيفية للجسم، وهذه التأثيرات بدورها تؤثر على الأداء البدني او المهاري فكلما تحسنت كفاءة الأجهزة الوظيفية والمتمثلة بجهاز الدوران والتنفسي كلما زادت كفاءة اللاعبين في العمل لفترات طويلة داخل الوحدة التدريبية او داخل المباراة. ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير هذه التمارين والتي تنفذ بأساليب تدريبية مختلفة على مستوى الأداء البدني والمهاري وتحمل الخاص باللاعبين الشباب بكرة قدم الصالات.

1 - 2 مشكلة البحث:

في ظل التطورات الحديثة التي تشهدها الرياضة بشكل عام ورياضة كرة القدم للصالات بشكل خاص كونها من الألعاب الحديثة التي انشقت من كرة القدم، ونظرا لاختلاف الأساليب التدريبية وكذلك شكل التمارين، لا بد من معرفة أي الأساليب الأكثر تأثيرا في تدريب هذه اللعبة وطبيعة التمارين التي ممكن ان تساهم في رفع القدرات المهارية والوظيفية ومن خبرة الباحثان في مجال التدريس وكذلك تدريب منتخب التربية بكرة القدم للصالات، ومن خلال متابعتنا لمباريات وبطولات التربيات للعبة كرة القدم للصالات، وجد بان هنالك بعض الأساليب التدريبية غير مطبقة بشكل فعال وكذلك بعض التمارين الخاصة التي ممكن ان تساهم في رفع مستوى الأداء. لذا عمد الباحثان الى اعداد تمارين على ضوء بعض الأساليب الحديثة التي ممكن تنفيذها لتتلاءم مع طبيعة اللعبة، والتي تؤثر على بعض القدرات المهارية وبعض المتغيرات الوظيفية، ووضع الحلول المناسبة لها بغية الارتقاء بمستوى اداء لاعبي كرة القدم للصالات.

1 - 3 هدفا البحث:

- اعداد تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في تحسين بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات.

- التعرف على تأثير التمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في تحسين بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات.

1 - 4 فرضا البحث:

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات الوظيفية والمهارية القبلية البعدية لعينة البحث.

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجاميع الاربعة في التحمل الخاص وبعض القدرات المهارية والمتغيرات الوظيفية لعينة البحث.

1 - 5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي منتخبات الرصافة (1، 2، 3) بكرة القدم للصالات.

- المجال الزمني: 2019/10/21 والى 2020/1/5.

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

-المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي الولاء، قاعة النشاط الرياضي الرصافة/2، أكاديمية الشهيد رائد.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-
منهج البحث:-

استخدم الباحثان التصميم التجريبي ذا المجموع الأربعة، ثلاث مجاميع تجريبية عمدت إلى تنفيذ الاساليب التدريبية المعدة من قبل الباحث، والمجموعة الرابعة (ضابطة) طبقت الاسلوب التدريبي المتبع.

مجتمع البحث وعينته:

تعد العينة المحور الأساسي للعمل وإحدى وسائله للموصلة الى الهدف، لذا فقد حدد الباحثان مجتمع البحث وهم لاعبو منتخبات تربيات بغداد (تربية الكرخ/1، تربية الكرخ/2، تربية الكرخ/3، تربية الرصافة/1، تربية الرصافة/2، تربية الرصافة/3) والبالغ عددهم (120) لاعبا، اما عينة البحث فكانت تربيات الرصافة (1، 2، 3) وذلك لقربها من مكان عمل الباحث فضلا عن سهولة الاتصال بالعينة والمدربين. اذ بلغ عددهم (40) لاعبا اذ شكلت نسبتها (33.33%) من مجتمع الاصل، قسموا كما هو مبين في الجدول (1)، حيث قسموا الى أربع مجاميع ثلاثة تجريبية لكل اسلوب تدريبي والرابعة ضابطة وبلغ عدد اللاعبين (10) لكل مجموعة.

جدول (1) يوضح توزيع عينة البحث ومجمعه

ت	مجتمع البحث	عينة البحث	الاسلوب المتبع للمجموعة	النسبة المئوية لعينة البحث*
1	تربية الرصافة/1	10	التدريب الدائري	8.33%
		10	الاستطلاعية	-----
2	تربية الرصافة/2	10	تدريب المحطات	8.33%
3	تربية الرصافة/3	10	التدريب المتباين	8.33%
		10	المجموعة الضابطة	8.33%
4	تربية الكرخ/1			
5	تربية الكرخ/2			
6	تربية الكرخ/3			
	المجموع الكلي	40		33.33%

*نسبة العينة من مجتمع البحث الكلي (120).

اما مجموعة التجربة الاستطلاعية فكانت من تربية الرصافة/1 والبالغ عددهم (10) لاعبين. كما عمد الباحثان الى اجراء التجانس بين عينة البحث في متغيرات (العمر والطول والوزن)، وكما هو مبين في جدول (2)

تأثير تمارين بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

حسين معروف مجيد

الجدول (2) / يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر، الطول، كتلة الجسم)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء
1	عمر اللاعب	سنة	40	16.85	0.483	0.424 -
2	طول اللاعب	سم		165.35	8.008	0.214 -
3	كتلة الجسم	كيلو غرام		58.1	8.145	0.317

من خلال الجدول اعلاه نجد ان قيمة معامل الالتواء محصورة بين (± 3) وان جميع المتغيرات وهي ضمن المنحني الطبيعي لتوزيع العينة.

الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:-

الوسائل المساعدة لجمع المعلومات:-

(المصادر العربية والأجنبية، استمارة جمع البيانات والمعلومات، شبكة المعلومات الانترنت، الاختبارات والقياس، المقابلات الشخصية المباشرة واستمارة استطلاع آراء الخبراء في تحديد اهم القدرات المهارية والوظيفية، فريق العمل المساعد).

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

(جهاز قياس كتلة الجسم، شريط قياس معدني (وحدة القياس سم)، شريط لاصق بألوان مختلفة، شواخص عدد (15)، صافرات عدد(2)، طباشير، ساعة توقيت نوع (SEWAN) صينية المنشأ عدد (3)، صندوق بارتفاع (40×50) سم، كرات طيبة زنة (3 و 2) كغم، عدد (4)، آلة تصوير نوع (Sony Cyber shot) يابانية المنشأ، جهاز حاسوب شخصي نوع (Acer) صيني المنشأ، موانع (حواجز) عدد (15)، كرات قدم صالات عدد (20)، ملعب كرة قدم للصالات).

إجراءات البحث الميدانية:

اختبارات البحث:-

الاختبارات المهارية:-

اولا: اختبار المناولة القصيرة: ()

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة القصيرة.

الأدوات المستخدمة: (جدار أملس يؤشر عليه منطقة 1.50 متر × 2.20 متر ، ويحدد خط امام الجدار على بعد (5) متر، كرات قدم صالات قانونية عدد (3)، ساعة توقيت الكترونية).

وصف الأداء: بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الجدار وضربها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار(20) ثانية من بعد (5) م، كما هو موضح في الشكل (1).

تأثير تمارين بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

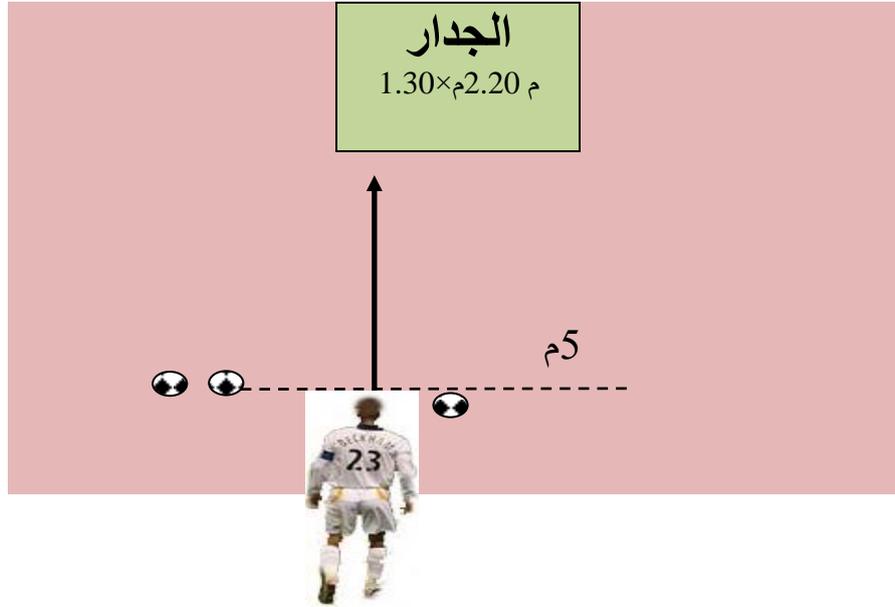
حسين معروف مجيد

تعليمات الاختبار:

- لا يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار إلا خلف خط البداية. إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ إحدى الكرتين الأخرتين دون توقف، يمكن ضرب الكرة بأي قدم وبأي جزء منها، وكما هو موضح في شكل (1).



شكل (1) يوضح كيفية اداء اختبار المناولة القصيرة



حساب الدرجات: يسجل عدد المحاولات الصحيحة نحو الجدار خلال (20) ثا.

ثانياً: اختبار التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة: ()

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف

الأدوات اللازمة: جدار أملس يرسم عليه ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها تكون كالآتي:- (المستطيل الكبير 3م × 2م)، (المستطيل الوسط 2,20م × 1,5م)، (المستطيل الصغير 1,4م × 1م)، أذ تمثل الأرض الحافة السفلى للمستطيلات ، ويؤشر أمام الجدار خط على مسافة تبعد (10م) من الجدار، كرات قدم عدد (5).

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية (10م) ثم يعمد الى التهديف نحو الجدار بالكرات الثلاث بصورة متتالية محاولاً إصابة المستطيلات.

تأثير تمارين بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

تعليمات الاختبار: يعطى للاعب خمسة محاولات وله الحق باستخدام أي من القدمين.

التسجيل:

-أذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له)، تحسب للاعب ثلاث درجات.

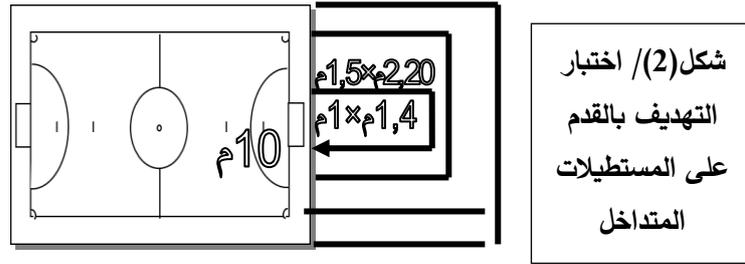
-أذا أصابت الكرة المستطيل الوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له)، تحسب للاعب درجتان.

-أذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له)، تحسب للاعب درجة واحدة.

-أذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة لا يحسب للاعب درجة ويكون تقييمه (صفر) من الدرجات.

ثالثاً: اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد): ()

الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة.



لأجهزة والادوات المستخدمة: كرات قدم، شريط قياس، تخطيط منطقة الاختبار.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خارج منطقة الاختبار المحدد (3م × 2,5م) ويقف المدرب ومعه الكرة على خط يبعد (6 م) من المنطقة في الجهة المقابلة وبعد إعطاء إشارة البدء تمرر الكرة من قبل المدرب باليدين للاعب الذي يتقدم داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه ما عدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانيةً وهكذا يكرر اللاعب المحاولات خمس مرات متتالية.

التسجيل: تعطى درجتان لأي محاولة صحيحة، يحسب مجموع درجات المحاولات. لا تحسب المحاولات في الحالات التالية:

- 1- اذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة.
- 2- اذا اجتاز إي خط في المنطقة بأكثر من قدم واحدة.
- 3- اذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.

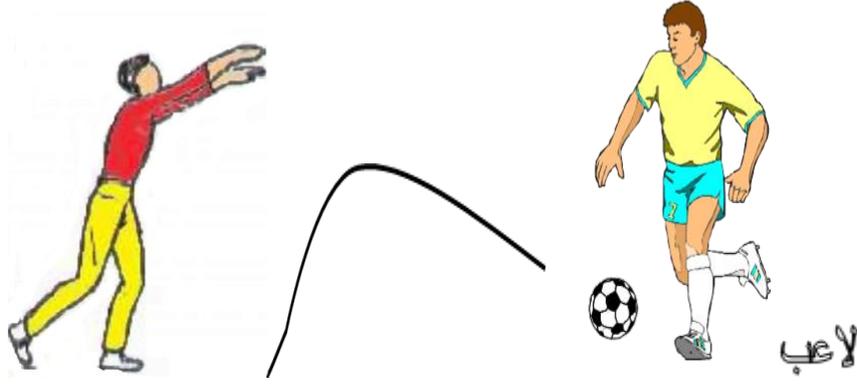
تأثير تمارينات بأساليب تدريبيّة متنوّعة في بعض القدرات الوظيفيّة والمهاريّة للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

حسين معروف مجيد

مدرّب

3م5م2م



6

شكل (3) // اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد)

الاختبارات الوظيفية:

اولاً: اختبار كفاءة العمل البدنية عند النبض (170): ()
الهدف من الاختبار: قياس الكفاءة البدنية عند نبض (170).
الادوات: صندوق خشبي بارتفاع 40 سم وعرض 50 سم، ساعة توقيت (stopwatch)، مسطبة جلوس.

طريقة الاداء: لإيجاد قيم معادلة كاريمان فقد أجرى الباحث اختبار الخطوة (STEP TEST) وذلك من خلال أداء حملين تكون شدتهما غير عالية، ويكون الحمل الثاني أكبر من الأول ويتمثل الحمل البدني الأول والثاني بخطوات الصعود والنزول على مسطبة (Bench) بارتفاع (40) سم معدة لهذا الغرض، إذ يجري الاختبار بالطريقة الآتية:-

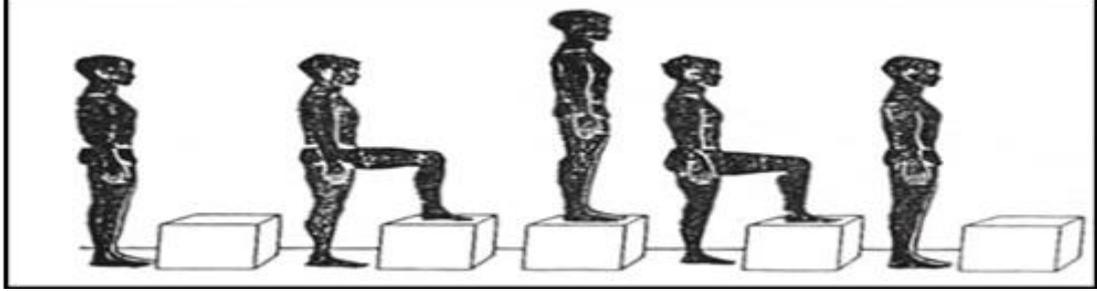
1. يتم حساب معدل النبض في وقت الراحة ومن وضع الجلوس عن طريق الجس بواسطة الشريان السباتي الموجود بالرقبة بجانب الحنجرة.
2. بعد ذلك يقوم اللاعب بإجراء تمارين الإحماء.
3. ومن ثم يبدأ اللاعب بالاختبار من خلال أداء حملين بدنيين مدة كل منهما ثلاث دقائق.
4. يكون معدل خطوات الصعود والنزول على المسطبة في الحمل الأول حوالي (30) مرة في الدقيقة بينما في الحمل البدني الثاني حوالي (40) مرة في الدقيقة.

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

5. يتم حساب العدة الواحدة عن طريق وضع اللاعب إحدى قدميه على المسطبة ثم وضع القدم الأخرى ليأخذ اللاعب وضع الوقوف الكامل على المسطبة بدون ثني الركبتين، ثم النزول بالقدم الأولى فالثانية مثلاً (يسار، ويمين، ويسار، ويمين) يحسب بعدة واحدة وكما في الشكل (4).



الشكل (4) / يوضح كيفية صعود ونزول اللاعب من المسطبة بأربعة عادات في اختبار الكفاءة البدنية
6. تعطى راحة بين الجهد الأول والثاني من (3 - 5) دقائق (.)
7. يسمح للاعب بتغيير القدم القائدة عند التعب.
8. في نهاية الدقائق الثلاثة لكل من الجهدين الأول والثاني يتم حساب معدل سرعة النبض الأول والثاني وذلك لاستخراج قيمة (F1، F2).

التسجيل: أستعمل الباحث معادلة كاريمان لتحديد الكفاءة البدنية المطلقة (PWC170) وهي كما يلي:-

$$PWC_{170} = N1 + (N2 - N1) \frac{170 - f1}{f2 - f1}$$

إذ أن N1، N2 تمثل قيمة الجهد الأول والثاني.
F1، F2 تمثل قيمة سرعة النبض الأول والثاني.
ويتم استخراج قيمة (N) بالنسبة للجهد البدني الأول والثاني وفق المعادلة الآتية:-

$$N = 1.5 \times W \times H \times \left(\frac{n}{3}\right)$$

إذ أن N = الجهد، 1.5 = قيمة ثابتة، W = وزن اللاعب، H = ارتفاع المسطبة، n = عدد مرات الصعود والنزول، 3 = تمثل الوقت المستغرق في أداء الجهد وهو (3) دقائق، ويتم تقسيم (n) على الرقم (3) لاستخراج عدد مرات الصعود والنزول بالدقيقة الواحدة.

ثالثاً: قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2 Max):

وهو من المؤشرات المهمة التي تعبر عن قدرة الإنسان على أداء عمل عضلي اعتماداً على استهلاك الأوكسجين، ويعكس كفاءة الجهاز الدوري - التنفسي في توصيل الأوكسجين إلى العضلات، وتم قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2 Max) بواسطة الطريقة الغير مباشرة (وذلك لصعوبة القياس بالطريقة المباشرة) وعليه تم تطبيق معادلة كاريمان لاستخراج قيمة (VO2 Max)

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

المطلق وذلك بالاعتماد على قيمة كفاءة العمل البدنية (PWC170) اذ توجد علاقة ارتباط بين (VO2 Max و PWC170)، وكما هو موضح في المعادلة التالية:-

$$VO_2MAX = 1.7 * PWC_{170} + 1240$$

الاسس العلمية للاختبارات:

لاستخراج الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة وقيل تنفيذ التجربة الاستطلاعية عمد الباحث إلى تطبيقها على عينة مكونة من (10) لاعبين من مديرية تربية الرصافة/2، لاستخراج (الصدق - الثبات - الموضوعية) وكما هو مبين في جدول (3).

جدول (3) يبين المعاملات العلمية للاختبارات القدرات المهارية والمتغيرات الوظيفية والتحمل الخاص المستخدمة بالبحث

القدرات/ المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
المهارية	المناولة القصيرة	تكرار	0.724	0.85
	الاخماد	درجة	0.748	0.86
	التهدف	درجة	0.761	0.87
الوظيفية	الكفاءة البدنية	كغم.متر.دقيقة	0.828	0.91
	الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	مليمتر . كغم / دقيقة	0.734	0.85

من خلال الجدول اعلاه نجد ان قيمة معامل الارتباط عالية بين متغيرات البحث كونها محصورة بين (1±) مما يدل على ان الاختبارات ذات ثبات عالي. التجربة الاستطلاعية:-

أجرى الباحثان تجربتان الاستطلاعتان على (10) لاعبين من مجتمع الأصل من لاعبي تربية الرصافة/1، الغرض منهما هو التعرف على كيفية سير الاختبارات والتجربة الاستطلاعية الثانية خاصة بالأساليب التدريبية المستخدمة ومدى ملائمتها لعينة البحث.

الاختبارات القبلية:

تم اجراء اختبارات البحث القبلية على عينته في يومي (السبت والاحد) الموافق 2019/ 11/3- الموافق الساعة الثالثة عصرا، والتي تضمنت العمل بالشكل الاتي:

-اليوم الأول اخذ قياسات الطول والوزن وتدوين أعمار أفراد العينة إذ أجري في اليوم الأول اختبارات القدرات المهارية (المناولة القصيرة، التهدف، الاخماد)، ثم بعد ذلك الاختبارات الوظيفية (والكفاءة البدنية، والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين).

عمد الباحثان الى اجراء التكافؤ بين مجاميع البحث لضمان خط الشروع الواحد للمجاميع الأربعة في المتغيرات المبحوثة كافة، لذا استخدم الباحث قانون تحليل التباين (F) وكما هو مبين في الجداول (4) و (5).

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

جدول (4) / يبين تكافؤ العينة بين اختبارات البحث القلبية (الاختبارات المهارية)

الاختبارات	المصادر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	درجة Sig	الدالة
المناولة القصيرة	بين المجموعات	4.475	3	1.492	1.023	0.394	غير دال
	خلال المجموعات	52.50	36	1.458			
الاخمداد	بين المجموعات	0.40	3	0.133	0.078	0.972	غير دال
	خلال المجموعات	61.60	36	1.711			
التهديف	بين المجموعات	2.50	3	0.833	0.612	0.611	غير دال
	خلال المجموعات	49	36	1.361			

* عند درجة حرية (3، 36) ومستوى دلالة (0.05).

جدول (5) / يبين تكافؤ العينة بين اختبارات البحث القلبية (الاختبارات الوظيفية)

الاختبارات	المصادر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	درجة Sig	الدالة
الكفاءة البدنية	بين المجموعات	64668490	3	21556163.33	2.634	0.062	غير دال
	خلال المجموعات	294574498	36	8182624.944			
الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	بين المجموعات	186900582.4	3	62300194.13	2.253	0.099	غير دال
	خلال المجموعات	995281884	36	27646719			

* عند درجة حرية (3، 36) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال الجداول (4، 5) وبعد ايجاد فرق الاوساط باختبار (F) نجد بان قيمة (sig) اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على أن العينة متكافئة في جميع متغيرات البحث.

تنفيذ التمارين بالأساليب التدريبية:

قام الباحثان بأعداد تمارين خاصة بالتحمل الخاص تتلاءم مع عينة البحث، وتم تحديد ثلاث اساليب تدريبية مختلفة لتنفيذ هذه التمارين وهي (الاسلوب الدائري، اسلوب المحطات، اسلوب التدريب المتباين).

تأثير تمرينات بأساليب تدريبيّة متنوّعة في بعض القدرات الوظيفيّة والمهاريّة للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

-استغرقت مدة تنفيذ التمارين داخل الوحدات التدريبية (8) أسابيع من 2019/11/9 ولغاية 2020/1/2 وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت، الاثنين، الاربعاء) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.

-استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة والمرتفع الشدة والتكراري داخل الاساليب التدريبية اذا يشير امر الله البساطي " إن شدة الحمل تتراوح ما بين الحمل المعتدل إلى الأقصى طبقا لاتجاه العمل (هوائي أو لاهوائي)".(1) لذا قام الباحثان بتنفيذ هذه التمارين بالأساليب التدريبية والمتفق عليها من قبل الخبراء □ الذين تم عرض التمارين والبرنامج عليهم وكذلك راي السيد المشرف وتم تنفيذ الاساليب التدريبية على النحو الاتي:-

اولا: تنفيذ التمارين بالأسلوب الدائري:

-استغرقت مدة تنفيذ التمارين داخل الوحدة التدريبية من (20 – 45) دقيقة في القسم الثاني من القسم الرئيسي، كون التمارين تتجه باتجاه التحمل الخاص.
-بلغ عدد المحطات من (5 – 6) محطات وعدد الدورات تراوحت بين (3-4) دورات والراحة بين الدورات (3) دقيقة.

-تم تنفيذ التمارين عن طريق تحديد الية العمل والراحة بين المحطات اذا كانت نسبة العمل الى الراحة (1 : 1) و (1.25 : 1) اذ تراوح زمن العمل من (30 ثا- 60ثا). والراحة من (45 – 60) ثانية.
-بلغت شدة التمارين المنفذة ما بين (75% - 95%) من شدة النبض القصوي للرياضي اذا استخدم الباحث معادلة النبض لتحديد الشدة المستخدمة في التمارين

وحسب المعادلة الآتية: (1) النبض القصوي = 220 – عمر اللاعب

النبض القصوي × الشدة المطلوبة

معدل ضربات القلب المطلوب العمل بها =

100

ثانيا: تنفيذ التمارين بأسلوب المحطات.

-يختلف اسلوب تنفيذ التمارين في تدريب المحطات عن الاسلوب الدائري بان اللاعب ينفذ جميع التكرارات داخل المحطة الواحدة ثم ينتقل الى المحطة الثانية بدون العودة الى المحطة التي بدأ منها وهكذا الى المحطة الاخيرة.

-استغرقت مدة تنفيذ التمارين داخل الوحدة التدريبية من (20 – 42) دقيقة في القسم الثاني من القسم الرئيسي، كون التمارين تتجه باتجاه التحمل الخاص.

-بلغ عدد المحطات من (5 – 6) محطات وعدد تكرار التمارين داخل المحطات بين (3-4) تكرار والراحة بين التكرارات (1) دقيقة.

-تم تنفيذ التمارين عن طريق تحديد الية العمل والراحة بين تكرار المحطات اذا كانت نسبة العمل الى الراحة (1 : 1) و (1.25 : 1) اذ تراوح زمن العمل من (30 ثا- 60ثا). والراحة من (45 – 60) ثانية.

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

-بلغت شدة التمارين المنفذة ما بين (75% - 95%) من شدة النبض القصوي للرياضي.

ثالثاً: اسلوب التدريب المتباين:

يعد هذا الاسلوب من الاساليب الحديثة في التدريب اذ يستخدم فيه حملين مختلفين في الشدة احدهما عالي الشدة والثاني واطئي الشدة، لذا تم تقسيم الحمل التدريبي على النحو الاتي:

-استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة في الحمل الواطئي والذي تراوح بين (60% - 80%).

-كما استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري في الحمل عالي الشدة والتي تراوحت ما بين (90% - 100%).

-تم تنفيذ التمارين في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية بالنسبة الى شدة الحمل العالية.

-تم تنفيذ التمارين ذات الشدة الواطئة في القسم الثاني من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

-بلغ عدد الوحدات التي استخدمت طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة بالأسلوب المتباين (14) وحدة تدريبية قسمت ما بين يومين في الاسبوع الى يوم واحد في الاسبوع خلال مدة تنفيذ التمارين.

-بلغ عدد الوحدات التي استخدمت طريقة التدريب التكراري بالأسلوب المتباين (10) وحدات تدريبية قسمت ما بين يوم الى يومين في الاسبوع الواحد خلال مدة تنفيذ التمارين.

-ونماذج الوحدات للأساليب لثلاثة موجودة في الملاحق (1، 2، 3).

الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعات الأربع التجريبية والضابطة يومي (السبت والاحد) الموافق (4-5/ 2020/1)، في قاعة نادي اللواء الرياضي في الساعة الثالثة عصرا ولغاية الساعة السابعة مساءً، وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرب الفريق ومساعدته، وتم تطبيق الاختبارات نفسها التي تم تطبيقها على عينة البحث في الاختبارات القبليّة وبالتسلسل نفسه الخاص للاختبارات.

الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:

استخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة البيانات الإحصائية.

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (6) / يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات القبليّة

والبعدية للمجاميع التدريبية في الاختبارات المهارية

المجاميع	الإحصاءات اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	درجة sig	الدلالة
			س	ع	س	ع					
التدريب الدائري	المناوله	الدرجة	11.4	1.264	12.9	1.197	1.5	0.166	9	0.00	دال
	الاخماد	الدرجة	6.6	0.966	8	0.666	1.4	0.221	6.332	0.00	دال
	التهدف	الدرجة	9	0.666	12	0.816	3	0.942	10.062	0.00	دال

تأثير تمارين بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية
للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

المناولة	الدرجة	11.6	1.349	12.5	1.269	9	0.1	9	0.00	دال
الاحكام	الدرجة	6.4	1.577	7.3	1.159	9	0.737	3.857	0.004	دال
التدريب	الدرجة	9.5	1.509	10.4	0.516	9	1.286	2.212	0.054	دال
المتباين	الدرجة	10.7	0.948	15.9	1.197	5.2	0.442	11.759	0.000	دال
الاحكام	الدرجة	6.6	0.966	9.3	0.674	2.7	0.213	12.65	0.000	دال
التدريب	الدرجة	8.9	0.737	14	0.942	5.1	0.179	28.411	0.000	دال
المتباين	الدرجة	11.2	1.229	11.9	1.1	0.7	0.152	4.583	0.001	دال
المجموعة الضابطة	الدرجة	6.4	1.577	6.7	1.337	0.3	0.213	1.406	0.193	غير دال
التدريب	الدرجة	9.1	0.567	9.8	0.421	0.7	0.152	4.583	0.001	دال

من خلال ملاحظتنا لجدول (6) نجد بان جميع القيم التي تم التوصل لها هي قيم دالة احصائيا في جميع الاختبارات المهارية للمجاميع التجريبية الثلاثة في حين ان المجموعة الضابطة لم تحقق دالة احصائية في اختبار الاحكام، ويعزو الباحثان ذلك الى تأثير البرامج المعدة.

عرض نتائج تحليل التباين (F) بين مجاميع البحث في اختبارات القدرات المهارية البعدية:

جدول (7) / يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارات

البعدية لمجموعات البحث الأربع في الاختبارات المهارية

الاختبارات	المصادر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	درجة sig	مستوى الدلالة
المناولة	بين المجموعات	95.200	3	31.733	22.313	0.000	دال
	خلال المجموعات	51.200	36	1.422			
الاحكام	بين المجموعات	37.475	3	12.492	12.388	0.000	دال
	خلال المجموعات	36.3	36	1.008			
التدريب	بين المجموعات	105.9	3	35.3	70.6	0.000	دال
	خلال المجموعات	18	36	0.5			

* عند درجة حرية (3،36) ومستوى دلالة (0.05).

من ملاحظتنا جدول (7) ان جميع قيم (f) المحسوبة هي معنوية بعد مقارنة قيمة (sig) بمستوى الدلالة (0.05)، نجد ان جميعها اقل من مستوى الدلالة. ولإيجاد أي المجاميع افضل في الاختبارات المهارية عمد الباحثان على استخدام قانون (L.S.D) وكما هو مبين في جدول (8).

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

حسين معروف مجيد

جدول (8) / بين قيمة (L.S.D) بين المجموع

المهارات	المجموعات	التدريب الدائري	Sig	تدريب المحطات	Sig	المجموعة الضابطة	Sig	تفسير النتائج
المناولة	مجموعة التدريب المتباين	3	0.000	3.4	0.000	4	0.000	المتباين افضل من باقي المجموع
الاخماد	مجموعة التدريب المتباين	1.3	0.006	2	0.000	2.6	0.000	المتباين افضل من باقي المجموع
التهديف	مجموعة التدريب المتباين	2	0.000	3.6	0.000	4.2	0.000	المتباين افضل من باقي المجموع

من الجدول (8) نجد تفوق مجموعة التدريب المتباين على باقي المجموع في القدرات المهارية مناقشة النتائج: نجد من الجداول (6) في الاختبارات القبلية والبعدي ان جميع النتائج كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي، في جميع الاختبارات المهارية للمجموع التجريبية، ما عدى في اختبار الاخمد الخاص بالمجموعة الضابطة لم تظهر هنالك فروق معنوية. ويعزو الباحث ذلك الى تأثير الاساليب التدريبية التي اثرت بشكل واضح على تطور المهارات، فضلا عن التمارين التي استخدمها الباحث والتي ساعدت في رفع قابلية اللاعبين المهارية، ويشير حنفي محمود مختار ان "اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات". () كما ان للتدريب الدائري وتدريب المحطات وكذلك التدريب المتباين قد ساهم وبشكل كبير في تطور المهارات قيد الدراسة، اذ ان التنوع في استخدام التمارين سواء كان في التدريب الدائري او المحطات او المتباين قد ساهم وبشكل فعال في تحسين هذه المهارات، وهذا ما تؤكدته الدراسة التي توصل اليها فاضل عبد الرضا بنيان ان تطور التمارين التي نفذت في البرنامج والتي بنيت على أسس علمية صحيحة تخدم الهدف الحركي أو المهارة فمن شروط التمرين يجب أن تكون التمارينات متنوعة ومختلفة لغرض التأثير الكلي في الجسم وأبعاد الملل وزيادة التشويق عند اللاعب وأن تتدرج من السهل إلى الصعب وأن تصل بالرياضي إلى مستوى الانجاز. ()

اما في الاختبارات البعيدة فنلاحظ في الجداول (7) و (8) تفوق مجموعة التدريب المتباين في جميع الاختبارات المهارية، ثم تليها بعد ذلك مجموعة التدريب الدائري في اختبالي الاخمد والتهديف. ويعزوا الباحث ذلك التفوق لمجموعة التدريب المتباين كونه يحاكي واقع اللعبة من حيث الاختلاف في شدة التمارين الموضوعه كونها مرة تكون عالية الشدة ومرة تكون واطئة الشدة وهذا ما يحصل فعلا في كرة القدم للصالات، وهذه الدراسة تتفق مع الدراسة التي توصل اليها صالح راضي انه بالإمكان خلط اكثر من اسلوب ووضع في اطار واحد على ان يكون الحمل متساويا من حيث الشدة والحجم والكثافة لأحداث اكبر قدر من التطور، وان التباين في التدريب قد اضاف مبدأ التنوع

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

والتغير كونه من اساسيات علم التدريب الرياضي وابعاد الرتبة والملل ويزيد من اندفاع اللاعبين على بذل الجهد في اداء وحداتهم التدريبية وهذا يؤدي الى الاستفادة القصوى من التدريب (). وان استخدام الحمل الاقل من الاقصى في التدريب المتباين قد ساعد في تحسين مستوى الاداء المهاري لدى المجموعة التجريبية (التدريب المتباين)، مما جعلها افضل من باقي المجموع، ويشير مفتي ابراهيم () "ان من خلال الحمل الأقل من الأقصى يمكن تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى على الرياضي ويستخدم الحمل الأقصى في تطوير أنواع الأداء البدني المرتبطة بالأداء المهاري". وهذه النتيجة تتطابق مع ما توصلت اليه دراسة وميض شامل على ان التمارين التي نفذت بشدة اقل من الاقصى قد ساعد في تحسين مستوى الاداء المهاري لدى عينة البحث ().

عرض نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية وتحليلها ومناقشتها

عرض نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية القبلية والبعدي لمجموعات البحث وتحليل

الجدول (9) / يبين المعالم الاحصائية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعدي للمجاميع التجريبية والمجموعة الضابطة

المجاميع	الاحصاءات اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	درجة sig	الدلالة
			س	±ع	س	±ع					
التدريب الدائري	VO _{2max}	مل.كغم/د	30948.6	5392.7	317204.1	52272.4	286225.5	15054.6	19.02	0.00	دال
	PWC ₁₇₀	كغم.م.د	17621.5	3056.4	185861.3	30748.6	168239.8	8882.4	18.94	0.00	دال
تدريب المحطات	VO _{2max}	مل.كغم/د	35271.8	5119.8	376848.6	49189.4	341576.8	14885.3	22.95	0.000	دال
	PWC ₁₇₀	كغم.م.د	20164.5	2650.24	220946.3	28935.1	200781.8	8802	22.81	0.000	دال
التدريب المتباين	VO _{2max}	مل.كغم/د	30948.6	5392.7	435983.1	43061.7	405034.5	12129.7	33.92	0.000	دال
	PWC ₁₇₀	كغم.م.د	17621.5	3056.4	255731.1	25330.5	238109.6	7172.7	33.19	0.000	دال
المجموعة الضابطة	VO _{2max}	مل.كغم/د	35271.8	5119.8	281154	47235.2	245882.2	14539.9	16.91	0.000	دال
	PWC ₁₇₀	كغم.م.د	20164.5	2650.2	162302.3	29533.9	142137.8	9082.7	15.65	0.000	دال

من الجدول أعلاه نجد بان درجة (sig) لجميع المجاميع في الاختبارات الوظيفية هي اقل من درجة مستوى الدلالة (0.05) وبذلك تكون جميع الاختبارات دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي. عرض نتائج تحليل التباين (F) بين مجاميع البحث في اختبارات المتغيرات الوظيفية البعدي وتحليلها:-

تأثير تمرينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

جدول (10) / يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعات البحث الأربع في الاختبارات الوظيفية

الاختبارات	المصادر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	درجة Sig	مستوى الدلالة
VO _{2max}	بين المجموعات	E+11 1.390	3	46326602248	20.060	0.000	دال
	خلال المجموعات	83137434010	36	2309373167			
PWC ₁₇₀	بين المجموعات	50114535936	3	16704845312	20.269	0.000	دال
	خلال المجموعات	29669342673	36	824148407.6			

من الجدول (10) نجد ان قيمة (f) كانت معنوية في الاختبارين عند مقارنة درجة (sig) مع مستوى الأدلة (0.05) نجدها اقل منها وبذلك يكون الفرق معنوي، لذا لجأ الباحثان الى استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة أي المجموع افضل وكما هو مبين في الجدول (11)
جدول (11) / يبين قيمة (L.S.D) بين مجاميع البحث

المهارات	المجموعات	التدريب الدائري	Sig	تدريب المحطات	Sig	المجموعة الضابطة	Sig	التفسير النتائج
VO _{2max}	التدريب المتباين	118779	0.000	59134.5	0.009	154829.1	0.000	المتباين افضل من باقي المجاميع
PWC ₁₇₀	التدريب المتباين	69869.8	0.000	34784.8	0.010	93428.8	0.000	المتباين افضل من باقي المجاميع

الفرق دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا للجدول (9)، نجد ان جميع الاختبارات كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعدي، ويعزو الباحث ذلك الى تأثير التمارين المعدة من قبل الباحثان والمنفذة بالأساليب التدريبية التي اختيرت سلفاً، والتي كان الغرض منها تحسين المتغيرات الوظيفية، فضلاً عن ان الانتظام في التدريب والتسلسل الصحيح للحمل التدريبي وهدف والتمارين المصمم لتطوير التحمل الخاص لدى اللاعبين، قد ساعد على احداث تغيرات وظيفية في جميع وظائف جسم الانسان، اذ يشير اسامة كامل وعلي محمد "ان الرياضيين المدربين جيداً يمكنهم التكيف للتغيرات الوظيفية التي تحدث في اجهزة الجسم من جراء الجهد العضلي". () وبذلك ان التدريب المنتظم قد ساعد على تحسن معدل ضربات القلب والضغطين الانقباضي والانقباضي وكذلك الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والكفاءة البدنية. اما في الاختبارات البعدية ومن خلال ملاحظتنا للجدول (11) نجد ان قيمة (F)

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

حسين معروف مجيد

المحسوبة كانت معنوية في جميع الاختبارات الوظيفية، وبذلك استخدم الباحثان اختبار (L.S.D) لمعرفة اي المجموع افضل في الاختبارات قيد البحث. نجد في الجداول (11) ان مجموعة التدريب المتباين في اختبائي الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والكفاءة البدنية فقد تفوقت على باقي المجموع، ثم تليها مجموعة تدريب المحطات والدائري واخيرا المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان ذلك الى تأثير التمارين المعدة من قبلهم والتي ساهمت بشكل كبير في رفع الكفاءة البدنية والتي اثرت بشكل مباشر على الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين، ان التباين في رفع وخفض شدة التمارين المنفذة قد ساعد على سرعة التكيف للعمل الهوائي واللاهوائي وتحسين العمل الوظيفي لوظائف الجسم، اذ "ان تطور العضلات العاملة المسؤولة من خلال مزاولة التدريب المتباين بشكل منتظم والذي اثر بشكل ايجابي في تطور السعة الحيوية الى حدوث تغيرات ايجابية في الجهاز التنفسي". () وهذه النتيجة تتطابق مع الدراسة التي توصلت اليها سهاد قاسم وهدى بدوي (2012) على ان التدريب المتباين قد ساعد على تحسين المتغيرات الوظيفية والمتمثلة بعدد ضربات القلب قبل وبعد الجهد والسعة الحيوية، فضلا عن تحسن القدرات البدنية قيد الدراسة. () ويوضح محمد صبحي حسانين "ان قيمة السعة الحيوية تعكس سلامة اجهزة التنفس بالجسم كما ترتبط بدرجة كبيرة بالمهارات التي تتطلب الجهد التنفسي الذي يعتمد على سلامة الجهاز الدوري التنفسي". ()

4 – الاستنتاجات والتوصيات:

على ضوء النتائج التي تحققت، توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

- 1-تفوق مجموعة التدريب المتباين في القدرات المهارية قيد البحث ثم تليها بعد ذلك مجموعة التدريب الدائري ثم المحطات.
- 2-تفوق مجموعة التدريب المتباين في اختبائي الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والكفاءة البدنية، ثم تليها مجموعة تدريب المحطات ثم مجموعة التدريب الدائري واخيرا المجموعة الضابطة.

التوصيات:

على ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان مايلي:

- 1-ضرورة التنوع في استخدام الاساليب التدريبية لما لها من اهمية رفع القدرات المهارية والمتغيرات الوظيفية.
- 2-ضرورة استخدام اسلوب التدريب المتباين لما لها من اهمية في رفع مستوى القدرات المهارية والبدنية والمتغيرات الوظيفية.
- 3-الاهتمام بمرحلة الاعداد الخاص واستخدام اسلوب التدريب الدائري والذي يكون متداخل مع طريقة التدريب الفترتي بنوعيه وكذلك الاسلوب المتباين لما لها من دور في تحسين مستوى اللاعبين.

5 – المصادر:

- أمر الله ألبساطي. اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعارف، 1998.
- حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001م.
- حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

حسين معروف مجيد

-صالح راضي. تأثير اساليب التدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة. اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2000.

-علي سلوم جواد الحكيم. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. وزارة -فاضل عبد الرضا بنيان. تأثير تمارينات بدنية - مهارة بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة. رسالة ماجستير. الجامعة المستنصرية: كلية التربية الاساسية، 2017.

-قاسم حسن حسين. الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي. بغداد: مطابع الحكمة للطباعة والنشر، 1990.

-محمد صبحي حسنين. التقويم والقياس في التربية البدنية. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي، 1987.
-معد سلمان وآخرون. المدخل الى نظريات التدريب الرياضي. بغداد: مكتب الرياض للطباعة والاستنساخ، 2011.

-مفتي إبراهيم. التدريب الرياضي الحديث. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.
-موفق اسعد محمود. الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. بغداد: دار دجلة، 2000.
-نبيل خليل ابراهيم. العلاقة بين المؤشرات الوظيفية للجهاز الدوري – التنفسي وبعض الصفات البدنية. رسالة ماجستير. جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 2004.

-وميض شامل كامل. تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات. أطروحة دكتوراه. جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 2012.

-<https://www.researchgate.net/publication/305567523>.

-Karpman V.1, Maximal O2 Uptake In Book Sport Medicine Physical: Moscow, Cultue And Sport, 1987.

-God commanded the carpet. The foundations and rules of sports training and its applications. Alexandria: Dar Al Ma'aref, 1998.

Hussam Saeed Al-Moamen: A proposed approach to develop some physical abilities and basic skills for five-a-side football players, an unpublished master's thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 2001 AD.

Hanafi Mahmoud Mukhtar. Football Technical Director. Cairo: Book Center for Publishing, 1998.

-Saleh Radi. The effect of training methods in developing the explosive power of the muscles of the lower extremities and its relationship to the

تأثير تمارينات بأساليب تدريبيّة متنوّعة في بعض القدرات الوظيفيّة والمهاريّة
للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

حسين معروف مجيد

accuracy of long scoring and kicking the ball to the farthest distance. PhD thesis. Baghdad University College of Physical Education, 2000.

Ali Salloum Jawad Al-Hakim. Tests, measurement and statistics in the sports field. Ministry

-Fadel Abdul Redha Bunyan. The effect of physical exercise - circular style skill in developing some offensive skills of wheelchair basketball players. Master Thesis. Al-Mustansiriya University: College of Basic Education, 2017.

Qasim Hassan Hussein. Physiology, its principles and application in the mathematical field. Baghdad: Al-Hikma Printing Press and Publishing, 1990.

-Muhammad Subhi Hassanein. Evaluation and measurement in physical education. I 2. Cairo: Arab Thought House, 1987.

-Maad Salman and others. Introduction to sports training theories. Baghdad: Riyadh Office for Printing and Reproduction, 2011.

-Mufti Ibrahim. Modern sports training. I 1. Cairo: Arab Thought House, 1998.

Mwafak Asaad Mahmoud. Tests and tactics in soccer. Baghdad: Tigris House, 2000.

-Nabil Khalil Ibrahim. The relationship between functional indicators of the circulatory system - respiratory system and some physical characteristics. Master Thesis. University of Baghdad: College of Physical Education, 2004.

- Full flashing overall. The effect of special exercises in the development of some physical abilities and basic skills and their relationship to the accuracy of scoring stability and movement in football halls. PhD thesis. University of Baghdad: College of Physical Education, 2012 .

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

حسين معروف مجيد

قائمة الهوامش:

- (¹) حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001م ، ص71.
- (1) موفق اسعد محمود. الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. بغداد: دار دجلة، 2000، ص153.
- (1) علي سلوم جواد الحكيم. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: 2004، ص288-289.
- (¹) نبيل خليل ابراهيم. العلاقة بين المؤشرات الوظيفية للجهاز الدوري - التنفسي وبعض الصفات البدنية. رسالة ماجستير. جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 2004، ص56 - 59.
- (¹) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2000، ص75.
- (¹) Karpman V.1. , Maximal O₂ Uptake In Book Sport Medicine Physical: Moscow , Cultue And Sport , 1987, P.144-145.
- (²) أمر الله البساطي. اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعارف، 1998، ص89-90.
- * انظر ملحق (1).
- (²) معد سلمان وآخرون. المدخل الى نظريات التدريب الرياضي. بغداد: مكتب الرياض للطباعة والاستنساخ، 2011، ص43.
- (1) حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998، ص46.
- (2) فاضل عبد الرضا بنیان. تأثير تمارينات بدنية - مهارية بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة. رسالة ماجستير. الجامعة المستنصرية: كلية التربية الأساسية، 2017، ص76.
- (¹) صالح راضي. تأثير اساليب التدريب في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة. اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2000.
- (¹) مفتي إبراهيم. التدريب الرياضي الحديث. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص213.
- (¹) وميض شامل كامل. تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات. أطروحة دكتوراه. جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 2012، ص92.
- (¹) اسامة كامل راتب وعلي محمد زكي. الاسس العلمية لتدريب السباحين. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي. 1990، ص75.
- (¹) قاسم حسن حسين. الفسولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي. بغداد: مطابع الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص134.
- (¹) <https://www.researchgate.net/publication/305567523>.
- (1) محمد صبحي حسنين. التقويم والقياس في التربية البدنية. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي، 1987، ص136.

تأثير تمارينات بأساليب تدريبيّة متنوعة في بعض القدرات الوظيفيّة والمهارية
للاعبيّن الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

ملحق (1)

الاسلوب الدائري في تنفيذ التمارين
الاسبوع الاول

الهدف تطوير الطاولة الخاصة + وبعض المهارات الخاصة
الشدة: 75%

الملاحظات	مجموع زمن العمل الكلي	الراحة بين الدورات	عدد الدورات	الراحة بين المحطات	زمن المحطة	عدد المحطات	رقم التمرين	الايام	الوحدات
نسبة العمل الى الراحة 1.25 : 1	20.5 د	2 د	3	45 ثا	30 ثا	5	1	السبت 70%	الاولى
				45 ثا	30 ثا		12		
				45 ثا	30 ثا		2 أ		
				45 ثا	30 ثا		22		
					30 ثا		9		
نسبة العمل الى الراحة 1:1	24.25 د	2 د	3	45 ثا	45 ثا	5	3	الاثنين 75%	الثانية
				45 ثا	45 ثا		13		
				45 ثا	45 ثا		21		
				45 ثا	45 ثا		2 ب		
					45 ثا		23		
نسبة العمل الى الراحة 1:1	31 د	2 د	3	1 د	1 د	5	4	الاربعاء 80%	الثالثة
				1 د	1 د		11		
				1 د	1 د		24		
				1 د	1 د		9		
					1 د		25		

ملحق (2)

اسلوب المحطات في تنفيذ التمارين
الاسبوع الاول

عدد التمارين: (5)

الهدف: تطوير الطاولة الخاصة + وبعض المهارات الخاصة
الشدة: 75%

تأثير تمارين بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية
للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

حسين معروف مجيد

ا.م.د. محمد غني حسين

الملاحظات	مجموع زمن العمل الكلي	مجموع زمن التمرين	الراحة بين تمرين وآخر	عدد تكرار المحطات	الراحة بين المحطات	زمن المحطة	رقم التمرين	الايام	الوحدات
نسبة العمل الى الراحة 1:1.25	20 د	4 د	1 د	3	45 ثا	30 ثا	1	السبت %70	الاولى
		4 د	1 د	3	45 ثا	30 ثا	12		
		4 د	1 د	3	45 ثا	30 ثا	2 أ		
		4 د	1 د	3	45 ثا	30 ثا	22		
		4 د	1 د	3	45 ثا	30 ثا	9		
نسبة العمل الى الراحة 1:1	26.25 د	5.25 د	90 ثا	3	45 ثا	45 ثا	3	الاثنين %75	الثانية
		5.25 د	90 ثا	3	45 ثا	45 ثا	13		
		5.25 د	90 ثا	3	45 ثا	45 ثا	21		
		5.25 د	90 ثا	3	45 ثا	45 ثا	2 ب		
		5.25 د	90 ثا	3	45 ثا	45 ثا	23		
نسبة العمل الى الراحة 1:1	35 د	7 د	2 د	3	1 د	1 د	4	الاربعاء %80	الثالثة
		7 د	2 د	3	1 د	1 د	11		
		7 د	2 د	3	1 د	1 د	24		
		7 د	2 د	3	1 د	1 د	9		
		7 د	2 د	3	1 د	1 د	25		

ملحق (3)

الاسلوب المتباين

الاسبوع الاول

الهدف تطوير المطاولة الخاصة + وبعض المهارات الخاصة

الشدة: %70

الملاحظات	مجموع زمن العمل الكلي	الراحة بين الدورات	عدد الدورات	الراحة بين المحطات	زمن المحطة	عدد المحطات	رقم التمرين	الايام	الوحدات
التدريب الفكري المنخفض الشدة 0.45 :1	28 د	2 د	3	45 ثا	1 د	5	A1	السبت %60	الاولى
				45 ثا	1 د		B12		
				45 ثا	1 د		A2 أ		
				45 ثا	1 د		C22		
					1 د		A9		
التدريب التكراري 5 :1	31 د	3 د	3	100 ثا	20 ثا	5	A3	الاثنين %90	الثانية
				100 ثا	20 ثا		B13		
				100 ثا	20 ثا		C21		
				100 ثا	20 ثا		A2 ب		
					20 ثا		C23		
التدريب الفكري المنخفض الشدة 0.5 :1	46 د	2 د	3	1 د	2 د	5	A4	الاربعاء %60	الثالثة
				1 د	2 د		B11		
				1 د	2 د		C24		
				1 د	2 د		A9		
					2 د		C25		

تأثير تمارينات بأساليب تدريبية متنوعة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية
للاعبين الشباب بكرة القدم للصالات

ا.م.د. محمد غني حسين

حسين معروف مجيد

*The effect of exercises with various training methods on some functional
and skill capabilities of young players in soccer halls*

Hussein Marouf Majeed

Dr. Muhammad Ghani Hussain

Abstract :

The aim of the study was to identify the effect of exercises with various training methods on some functional and skill capabilities of young players in soccer halls, and the researchers used the experimental approach to suit the nature of the research problem, and the research sample consisted of 40 players from the Rusafa educations (1, 2, 3) They were divided into four groups, the first experimental group, the circular training, the second experimental group, station training, the third experimental group, contrast training and the control group, each group (10) players. The program implementation period lasted (8) weeks and by (3) training units per week (Saturday, Monday, Wednesday). After implementing the training program and conducting the post-test, the researchers reached the most important conclusions, including the superiority of the varying training group in the skill capabilities under discussion and then followed by the circular training group and stations, the circular training group achieved superiority over the rest of the groups in the blood pressure (systolic, diastolic) and heart rate tests, then followed by the mixed training group N then train stations and the control group. The researchers also recommends the necessity of diversification in the use of training methods because of the importance of raising the skills and functional variables, and the need to use the differentiated training method because of its importance in raising the level of skill and physical capabilities and functional changes. Various training methods. Functional capabilities. Exercises