

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم

أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي م. صادق جعفر محمود

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

الملخص

يهدف البحث الى :-

- 1- بناء منهج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة تتلاءم وقدرات عينة البحث.
- 2- تعرف على تأثير المنهج التدريبي لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم.

وللتحقق من اهداف البحث وضع الباحثان الفرضيات الاتية:-

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات ألقيلية والبعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحمل الخاص وبعض المهارية بكرة القدم.
2. هناك تباين في نسب ألتطور في التحمل الخاص وبعض المهارية بكرة القدم.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحمل الخاص وبعض القدرات المهارية بكرة القدم.

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث اذ تم تنفيذ المنهج على عينة من لاعبي ناشئ نادي القوة الجوية الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (28) لاعباً وبأعمار (14-16) ستة ،اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، بعد ان تم استبعاد (8) لاعبين ،(5) منهم بسبب الاصابة و(3) لاعبين كونهم حراساً للمرمى ، وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعتين البحث في انواع التحمل الخاص فضلاً عن المتغيرات المهارية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمختصين.وقد تم اعتماد التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبيتين والضابطة وعن طريق قياس الاختبارين القبلي والبعدي.واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) عند معالجة نتائج الاختبارات احصائياً.

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية:-

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

1. أدت التمارين المركبة (البدنية - البدنية المهارية - البدنية المهارية الخطئية) تطوير انواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.
 2. ارتفاع مستويات كل من القدرات المهارية (قيد البحث) نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث.
 3. ادى المنهاج المعد من قبل المدرب التطوير انواع التحمل الخاص وبعض القدرات المهارية ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة.
 4. حققت المجموعة التجريبية تطوراً افضل من المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات التي تناولها البحث ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.
 5. ان البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المرهلي (الفتري) مرتفع الشدة تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب وتؤدي لتطوير التحمل الخاص وتأثيره الايجابي في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم.
- وأوصى الباحثان بما يأتي:-**

1. تعميم البرنامج التدريبي على مدربي المنتخبات الوطنية للناشئين ومدربي الفرق في الاندية المشاركة في بطولة الدوري للناشئين بكرة القدم.
2. اعتماد التمارين المركبة (البدنية - البدنية المهارية - البدنية المهارية الخطئية) لتطوير التحمل الخاص في تدريب لاعبي كرة القدم الناشئين.
3. اعتماد التدريبات المتبعة في البحث ضمن مكونات الحمل التدريبي (الشدة - الحجم - الراحة) عند تدريب انواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) لما شاركت في تطويرها المتغيرات البدنية والمهارية الوظيفية (قيد البحث).
4. اهتمام بالفئات العمرية والتأكيد على ادارة الاندية بتوفير الاجهزة والأدوات التي يحتاجها المدرب في الوحدات التدريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين.
5. امكانية اجراء بحوث ودراسات مشابهة على العاب منظمة أخرى وفئات عمرية مختلفة.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

لقد تطور علم التدريب تطوراً كبيراً وواسعاً بشكل عام جاء نتيجة البحوث العلمية الجادة التي ساعدت على الرقي في كافة الالعاب إذ يهدف التدريب الرياضي تطوير قدرات وقابليات الرياضي والوصول بها الى أعلى مستوى لتحقيق الانجاز العالي ويتم ذلك من خلال أحداث التكيفات الوظيفية المناسبة في أجهزة الجسم عن طريق الاحمال التدريبية المناسبة والمنظمة من جهة ومن جهة أخرى يعد التدريب الرياضي واحد من العوامل الرئيسية التي يبن عليها إعداد وتحضير الفرق الرياضية ورفع قدراتها البدنية والمهارية والوظيفية ذلك لان التدريب الرياضي أصبح شاملاً واتخذ نظريات ومنحنيات جديدة أثرت بشكل كبير في المجالات كافة ومن أكثر هذه المجالات تأثراً بتطور علم التدريب ونظرياته هو التدريب في لعبة كرة القدم لمكانتها عالمياً وبخاصة إذ كان الاهتمام بتدريب الفئات العمرية ومن ضمنها الناشئين الذين يعدو من أهم العوامل التي تؤدي الى رفع المستوى البدني والمهاري والخططي للاعبين ومن ثم الوصول بمستوى اللعبة في القطر الى المستوى العالمي ، فهي تتطلب أعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً مع الاخذ بالحسبان اعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية) وعلى الرغم من اهمية هذه العناصر في تدريب لاعب كرة القدم وضرورة وجود اندماج والتكامل فيما بينها الا أن كرة القدم تعتمد على الاعداد البدني في تطوير القدرات البدنية الخاصة لما لها من الاثر الاكبر في تطوير اللاعبين بشكل فاعل ينعكس على أدائهم المهاري والخططي والنفسي اذ بدونه لا يمكن للاعبين من أداء واجباتهم الدفاعية والهجومية في الملعب ، ويعد التحمل الخاص من القدرات البدنية الاكثر أهمية لارتباطها بأداء المهارات من جهة وبعض القدرات الاخرى مثل القوة والسرعة (تحمل السرعة - تحمل القوة) من جهة اخرى ، ان اشغال اللاعب لأكثر من مركز في الفريق فأصبحنا نرى المدافع يسهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بكفاءته البدنية والمهارية والخططية طيلة مدة المباراة (90- 120) دقيقة ، وهنا تظهر أهمية التحمل الخاص بوصفه أحد العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين خلال شوطي المباراة " فاللاعب ذو تحمل خاص دون المستوى يواجه الدين الأوكسجيني الاكبر مما يؤدي الى بطء حالة الاستشفاء والتعب المبكر. " (1) ويبين (اسماعيل واخرون) بأنه " يوجد ترابط بين مدى انتقان اللاعب لتكتيك وتكنيك كرة القدم ومستوى نمو عنصر التحمل الخاص لديه إذ أن

(1) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، 1988)ص148.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

تحسين الاقتصاد في الجهد المبذول من اجل تأدية مهارة ما يقلل من مقدار الطاقة الضرورية الامر الذي يشترط الأ ينفذ اللاعب سوى الحركات الضرورية للسيطرة على الكرة وأن يتصرف تصرفاً مناسباً لحالة اللعب.⁽²⁾ ويؤكد أبو العلا احمد عبد الفتاح " بان جميع أنواع تدريب اللياقة البدنية في كرة القدم يجب أن تتشابه مع طبيعة الأداء في المباراة بقدر الأمكان، وهذا أحد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء تدريبات اللياقة البدنية باستخدام الكرة مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخططية تحت ظروف تشابه ما يقابله في المباراة ، كما أن هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة بالتدريب بدون كرة.⁽³⁾ هناك أساليب كثيرة من شأنها رفع المستوى البدني للاعبين ومن هذه الأساليب استخدام تمرينات بصورة عامة والتمرينات المركبة بصورة خاصة بحد ذاتها النقطة الرئيسة لمسعى المدربون تلك التمارين العملية التي يعطيها المدرب الى لاعبيه لتطوير قدراته البدنية بشكل فاعل ينعكس على أدائهم المهاري والخططي والزمني والتمارين المركبة " تعد أحد أنواع التمارين التطويرية خلال الوحدة التدريبية وفي جميع مراحل الأعداد إذ أن هذه التمارين تحتوي على مهارة أو أكثر من عنصر

من عناصر اللياقة البدنية.⁽¹⁾ ومن خلال ما تقدم وعلى وفق المعطيات المتوفرة حول هذا الموضوع تظهر أهمية البحث للتوصل الى نتائج تكشف للمدربين أهمية نوع التمارين المركبة (البدنية - البدنية المهارية - البدنية المهارية الخططية) لتطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) وإثبات أن تطوير القدرات البدنية بمعزل عن الجانب المهاري أو الخططي يعد هدر للوقت والجهد ويأمل الباحث للتوصل الى نتائج تخدم اللعبة وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي يتضمن تمارين مركبة والتعرف على تأثير البرنامج في تطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للناشئين بكرة القدم.

2-1 مشكلة البحث:

من أهم الاسس العلمية في تحديد اتجاهات التدريب وأهدافه تحديد القدرات البدنية السائدة في الاداء اللعبة أو الفعالية الرياضية وإيجاد وسائل التدريب المناسبة لتطويرها ، أن طول مدة مباراة كرة القدم بشوطيها ووقتها الاضافي تفرض على اللاعبين التحرك طول هذه

(2) طه اسماعيل(واخرون)؛كرة القدم بين النظرية والتطبيق: (الاردن،دار الفكر العربي للطباعة،1989)ص97.

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛فسيولوجية التدريب: (القاهرة،دار الفكر العربي،2003)ص226-227.

(1) حنفي محمود مختار؛الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (الكويت،دار الكتب الحديث،1978)ص60.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

المدة لعدد من الكيلومترات واستخدام مختلف أنواع المهارات دون الهبوط في مستواهم وهذا يتطلب الى تحمل خاص وقدرات بدنية ومهارية ووظيفية خاصة فلا بد من تطوير تلك القدرات لما لها من الأثر الأكبر في تطوير اللاعبين بشكل فاعل ينعكس على أدائهم المهاري والخططي والنفسي وتعد تدريبات التحمل الخاص الأكثر أهمية لارتباطها بأداء المهارات من ناحية وبعض القدرات البدنية والوظيفية من ناحية أخرى ، وتعد قدرة التحمل الخاص من القدرات المهمة التي تؤدي دوراً فعالاً ، ومن خلال ملاحظة الباحث وإطلاعه ميدانياً كونه لاعباً سابقاً وأحد التدريسيين لهذه اللعبة إذ لاحظ انخفاض المستوى البدني والمهاري والخططي غير المرضي وخاصة في شوط المباراة الثاني لفرق الناشئين بكرة القدم وافتقار المناهج التدريبية في عدم استخدام التمرينات المركبة لتوزيع حمل تدريب التحمل الخاص للاعبين وتداخل بين النسب للأحمال التدريبية الخاصة للتحمل الخاص والتي تشمل (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) ، لذا ارتأى الباحث إعداد منهج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة لتطوير التحمل الخاص ومعرفة تأثيره في بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين الناشئين بكرة القدم ليكون وسيلة تدريبية مؤثرة يمكن استخدامها من قبل المدربين للارتقاء بمستوى اللاعبين.

3-1 أهداف البحث:

- 1- بناء منهج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة تتلاءم وقدرات عينة البحث.
- 2- تعرف على تأثير المنهج التدريبي لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للناشئين بكرة القدم.

4-1 فرضيات البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات ألقيلية والبعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحمل الخاص وبعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية بكرة القدم.
2. هناك تباين في نسب ألتطور في التحمل الخاص وبعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية بكرة القدم.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحمل الخاص وبعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية بكرة القدم.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي القوة الجوية الرياضي لفئة الناشئين (14-16) سنة.

2-5-1 المجال المكاني : ملاعب نادي القوة الجوية الرياضي.

3-5-1 المجال الزمني : المدة الزمنية من (7 / 2 / 2014) ولغاية (1 / 4 / 2014).

2- الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة:-

1-2 الدراسات النظرية:-

2-1-1 التمارين المركبة:

ان كرة القدم لا تتخذ صيغة محددة لان كل فعالية في المباراة الحقيقية لا تجري بشكل منفرد وإنما تجري الفعاليات بشكل مركب اذ ان كرة القدم ما ان تتحرك من احد الحالات الثابتة لا حد يستطيع ان يحدد ما هي الفعالية الثانية والثالثة وهكذا ان طبيعة المباراة هذه تفرض على المدرب ان يضع في التدريبات فعاليات مركبة تشبه ما يحدث في المباراة فعلا. وقد عرفها عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح هي تلك التمارين التي يحتوي الجزء الرئيس منها على تدريبات متنوعة.⁽¹⁾

اما سامي الصفار (واخرون) فقد عرفها بانها تلك التمارين التي تحتوي على تمرينات عدة الغرض منها اكساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدرة.⁽²⁾

ويذكر ثامر محسن وسامي الصفار التمرينات المركبة بانها تلك التمرينات التي تحتوي على اكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة.⁽³⁾

والتمارين المركبة تعد احد انواع التمارين التطويرية التي لا يستغنى عنها المدربون خلال وحداتهم التدريبية وفي جميع مراحل الاعداد.

ويؤكد حنفي مختار بان التمارين المركبة هي الاساس في بناء المرحلة الاساسية في وحدة التدريب اليومية ويمكن تحديد مسافة وزمن الاداء هذه التمارين ومن ثم يمكن تحديد مسافة وزمن الاداء هذه التمارين ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.⁽⁴⁾

(1) عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح؛ كرة القدم تدريب وخطط: (القاهرة، دار الكتب، 1967) ص 255.

(2) سامي الصفار (واخرون)؛ كرة القدم، ج 2، ط 2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987) ص 170.

(3) ثامر محسن وسامي الصفار؛ اصول التدريب في كرة القدم: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1988) ص 396.

(4) حنفي محمود مختار؛ 1978، مصدر سبق ذكره، ص 139.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

ويشير زهير قاسم الخشاب(واخرون) ان التمارين المركبة تتكون من عدة مهارات اساسية سبق ان اتقنها اللاعبون وتعد من اهم تمارين اللعب التي تعمل على تطوير اللاعب وتقدمه في اللعب وذلك لأسباب الاتية:⁽¹⁾

- انها مشابهة لواجب اللعب في اللعب الحقيقي.
 - اختصار الوقت التدريبي اذ يتمكن المدرب من اعطاء عدة مهارات في نفس التمرين.
 - تنمية التوافق الحركي.
 - تدريب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة.
 - تطوير الصفات البدنية والمبادئ الاساسية والاسس الخطئية عند اللاعب.
- ويرى الباحث بان التمارين المركبة هي التمارين المرتبطة بالمهارات الخطئية والقدرات البدنية اي اداء بعض الواجبات البدنية اثناء اداء المهارة الحركية فهناك التمارين ذات الصيغة الفردية اي تتعامل مع مهارة واحدة وعنصر واحد من عناصر اللياقة البدنية وايضا هناك التمارين المركبة وهي كما هي معروف تتكون من اكثر من مهارة او قدرة بدنية وقد اعتمد الباحث على مجموعة من التمارين المركبة وهي:
- ✓ مجموعة التمارين المركبة بدنية لتطوير: (تحمل السرعة-تحمل القوة).
 - ✓ مجموعة التمارين المركبة بدنية مهارية لتطوير: (تحمل السرعة-تحمل القوة-مهارة التمرير-التهدف-الجري بالكرة).
 - ✓ مجموعة التمارين المركبة بدنية مهارية خطئية لتطوير: (تحمل السرعة-تحمل القوة-تحمل الاداء).

2-1-2 التحمل الخاص .:

التحمل الخاص بانه " قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طوال مدة اداء النشاط المعين.⁽²⁾

وكذلك يعني " الاستمرار بالأداء بكفاءة عالية جدا لتحقيق الانجاز المطلوب في فعالية معينة دون الشعور بالتعب وبشكل فعال وتحت متطلبات محددة."⁽³⁾

ولقد اشارة عصام الدين عبد الخالق بان"الانشطة الرياضية تختلف من حيث متطلباتها من التحمل طبقا للخصائص المميزة لها والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل

(1) زهير قاسم الخشاب(واخرون)؛كرة القدم،ج1: (الموصل،دار الكتب للطباعة والنشر،1999)ص191.

(2) محمد حسن علاوي؛علم التدريب الرياضي: (القاهرة،دار المعارف،1983)ص175.

(3) عبد الله حسين اللامي؛التدريب الرياضي،ط1: (النجف،دار الضياء للطباعة والتصميم،2010)ص170.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

العام مع مكون المكونات البدنية الاخرى بعضها ببعض(تحمل سرعة - تحمل قوة)اذ ان المطلوب في المسابقات هو استمرار الاداء الحركي بالسرعة او بالقوة المثلى وذلك لمدة زمنية محددة مستخدما العمل العضلي بأقصى مجهود.⁽¹⁾

ومما تقدم يرى الباحث ان للتحمل الخاص متطلبات خاصة تنمى على اساس متطلبات كل نشاط من الانشطة الرياضية.

2-1-3 التحمل الخاص بكرة القدم:

تعد كرة القدم من الالعاب كثيرة المواقف المتغيرة التي يبذل فيها اللاعب طاقة حركية عالية وجهد بدني كبير ويتم فيها تنفيذ حركات بدنية ومهارية وخطوية مختلفة اثناء المباراة اذ تتميز بتغيرات مستمرة في حجم الجهد ومستوى الشدة، أحيانا يعد اللاعب الى جهد عال لمدة قصيرة لا تتعدى (10)ثانية(المراوغة-الجري بالكرة-القفز-ضرب الكرة-التغطية-احتلال الفراغ)وأحياناً يؤدي بجهد متوسط وفي كلا الحالتين يجب بناء تدريب التحمل الخاص وكذلك الوسائل والطرائق التي تستخدم يجب ان تتلاءم مع متطلبات لعبة كرة القدم من اجل ان يؤدي اللاعب الحركات البدنية والمهارية والخطوية تبعاً لمواقف اللعب المطلوبة.

التحمل الخاص هو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الاحمال الخاصة بنشاطه الرياضي التخصصي سواء في حالة التدريب او المنافسة.⁽²⁾

ولقد اشار محمد رضا ابراهيم نقلا عن(بومبا،1999) أن التحمل الخاص يعتمد على خصوصية كل لعبة او فعالية رياضية ممارسة، او انها تعتمد على اداء تكرارات كثيرة لعمل حركي في كل لعبة او فعالية رياضية.⁽³⁾

(1) عصام الدين عبد الخالق؛التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات،ط12: (الاسكندرية،منشأة المعارف،2005)ص152.
(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية،ط1: (مدينة النصر، دار الفكر العربي،1997) ص179.
(3) محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي،ط1: (بغداد مكتب الفضلي،2008)ص591.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

2-1-4 انواع التحمل الخاص .:

يمكن تقسيم التحمل الخاص الى ثلاثة انواع رئيسية هي: (1)،(2)،(3)،(4)،(5)،(6)

1. تحمل السرعة.

2. تحمل القوة.

3. تحمل الاداء.

ويرى الباحث ان التحمل الخاص له متطلبات خاصة ومتفاوت في الالعاب الجماعية ومنها كرة القدم تختلف عنه في الالعاب الفردية فتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء ذات تاثير فعال وكبير في لعبة كرة القدم فضلا عن القدرات الاخرى ولذلك يتفق الباحث مع التقسيم السابق.

وهذا ما أكده مفتي ابراهيم بان التحمل الخاص ينقسم طبقاً لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة الى اخرى فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابتاً في البعض الاخر، كما يختلف طبقاً للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة الى مهارات ذات حركة متكررة.⁽⁷⁾

وفيما ياتي شرح لهذه الانواع بالتحمل الخاص وهي .:

2-1-4-1 تحمل السرعة .:

وهي مركبة من صفتين التحمل والسرعة وهو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة التعب عند حمل ذو درجة عالية(شدته 75- 100% من مقدرة الفرد).⁽⁸⁾

(1) فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي؛ اتجاهات حديثة في تدريب التحمل القوة الاطالة التهنية، ط1: (عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2010) ص19.

(2) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1994) ص174-175.

(3) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ استيراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، النور للطباعة، 2010) ص273-242.

(4) عصام الدين عبد الخالق؛ المصدر السبق، ص152-154.

(5) عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2013) ص341.

(6) وجدي محيبيس شاطي؛ برنامج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص للرجلين والاستجابة الحركية وعلاقته بدقة التهديد للاعبين خماسي

كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، قسم التربية الرياضية، 2010) ص24.

(7) مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) ص148.

(8) عصام الدين عبد الخالق؛ المصدر نفسه، ص152.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

وعرفها قاسم حسن حسين ومنصور جميل على انها أداء حركي مستمر ولمدة زمنية محددة من التعب، وهي قدرة العضلة على الاحتفاظ بالأوكسجين وتوازنه مع الاداء الحركي المستمر".⁽¹⁾

ويرى الباحث ان تحمل السرعة يعني انه بالرغم من استمرار المنافسة لمدة طويلة يتوجب على اللاعب ان يكون قادرا على اداء حركات سريعة ومختلفة التوقيت طوال مدة المنافسة دون هبوط بمستوى الاداء بمقاومة التعب.

2-4-1-2 تحمل القوة:.

وهو القدرة على اداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت طويل".⁽²⁾ وعرفها محمد رضا ابراهيم هي قابلية الرياضي لتحمل اداء جهد لمدة طويلة من الزمن. وأنها تمثل ناتج التركيز في التدريب على القوة والتحمل".⁽³⁾ ويرى yassar sevim بأنها قابلية العضلة على مقاومة التعب لاطول فترة ممكنة".⁽⁴⁾ كذلك تحمل القوة كما عرفها عماد الدين ابو زيد بأنها "مقدرة العضلة او المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب اثناء الانقباضات العضلية".⁽⁵⁾

2-4-1-3 تحمل الاداء:.

يعد تحمل الاداء احد القدرات الرئيسة لتدريب الرياضي فهو غالباً ما يكون مطلوب عندما يكون التدريب منفذاً تحت حالة التعب او عندما يزداد مستوى التعب كنتيجة لطول مدة اداء النشاط البدني ويكون ذلك واضحاً اكثر عندما تكون الشدة المستخدمة عاملاً مهماً في التدريب.

يعرف تحمل الاداء هو "مقدرة الفرد الرياضي على اداء مجموعة من الحركات المركبة البدنية والمهارية لمدة زمنية طويلة دون ان يؤدي الى انخفاض في مستوى الاداء".⁽⁶⁾ اما هاشم ياسر حسن فيعرف تحمل الاداء بانه امكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخططية بشكل مستمر لمدة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب".⁽¹⁾

(1) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988) ص 139.

(2) عصام الدين عبد الخالق؛ المصدر السابق، ص 152.

(3) محمد رضا ابراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص 612.

(4) yassar sevim: Antrenman Bilgisi, Noble yayin dagitim, 2002, p.549.

(5) عماد الدين ابو زيد؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء واعاد الفريق في الالعب الجماعية: (الاسكندرية، منشأة

المعارف، 2007) ص 269.

(6) عامر فاخر شغاتي؛ المصدر السابق، ص 342.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية
للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

2-1-5 الاعداد المهاري بكرة القدم.:

يقصد بالأعداد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى
الدقة والإتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة كرة القدم اذ يمكن ان يؤديها
اللاعب بصورة الية متقنة تحت اي ظرف من ظروف المباراة.⁽²⁾
ويعرف الاعداد المهاري هو عملية اكساب وإتقان الحركات الفنية للنشاط الرياضي بسلاسة
وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات مواقف المنافسة المختلفة، يتضمن الاداء الصحيح
للحركات الخاصة بالنشاط الممارس طبقاً للقواعد الفنية له مع الاقتصاد في الوقت والجهد مع
الاستفادة بالقدرات البدنية للفرد.⁽³⁾

ويرى Joseph أن الهدف الاساس من الاعداد المهاري هو زيادة التحكم بالكرة.⁽⁴⁾
ويرى الباحث ان من دون اتقان اللاعب للمهارات الاساسية لا يستطيع ان يؤدي الخطط
وهذا يتطلب تدريباً طويلاً، ويعني الاعداد المهاري تطوير اللاعبين للمهارات الاساسية من
خلال التمرينات المختلفة بهدف الوصول الى السهولة والانسيابية والدقة والتحكم فضلاً عن
التوافق والاقتصاد في اداء المهارة، وهو جزء مكمل لجانبي الاعداد البدني والخططي بكرة
القدم.

2-1-5-1 الجري بالكرة (الدرجة):.

يقصد بالجري بالكرة التحرك بالكرة ودفعها بقدم اللاعب باستخدام اجزاء من القدم والتحكم بها
أثناء دحرجتها على الأرض.⁽⁵⁾
ويستخدمها اللاعب عندما لا يكون إمامه فرصة لتمرير الكرة الى الزميل او عندما يريد
التقدم بالكرة في مساحة خالية.⁽⁶⁾
وتكمن اهمية الجري بالكرة (الدرجة) في كثير من مواقف اللعب التي تتطلب الانطلاق
السريع للامام من اللاعب لكسب مساحة وخاصة في المناطق الخالية او عند مراوغة
المنافس والمرور منه ثم الجري بالكرة للابتعاد عنه.⁽⁷⁾

(1) هاشم ياسر حسن؛ تحمل الاداء للاعبين كرة القدم، ط1: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2010)ص13.

(2) حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005)ص65.

(3) عصام الدين عبد الخالق؛ المصدر السابق، ص11-12.

(4) Joseph, Mercire: Football and Currefour do Mthod, Ddition peven, E.P.S, Paris. 1981. P. P31.

(5) يوسف لازم كماش وصالح بشير ابو الخط؛ المبادئ الاساسية لتدريب كرة القدم، ط1: (الاردن، دار زهران للنشر
والتوزيع، 2011)ص154.

(6) Louis, jean: Deshaies-foot-Passion, edition, 1991, P. P134.

(7) محمد كشك وأمر الله البساطي؛ اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2000)ص52.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية
للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

2-5-1-1-2 التهديف بكرة القدم.:

يعرف التهديف بأنه "الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعب الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الاهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابلياته البدنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعبة".⁽¹⁾

ويرى موفق مجيد المولى ان مهارة التهديف "من المهارات الاساسية في كرة القدم اذ يتم بواسطتها حسم نتيجة المباراة وهي من وسائل الهجوم الفردي، وكما هو معروف ان الفريق الذي تزداد نسبة الاهداف لديه يكون مرشحاً للفوز أكثر من غيره".⁽²⁾
ويرى الباحث ان التهديف مهارة ذو اهمية كبيرة قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة يهدف فيها اللاعب الكرة الى المرمى المنافس ويحرز هدفاً لذا يجب الاهتمام بتمرينات التهديف على المرمى سواء من الحركة او الثبات من أماكن وزوايا مختلفة.

2-5-1-2 التمرير (ضرب الكرة بالقدم(المناولة)) بكرة القدم.:

وهي تلك الوسيلة أو الاسلوب الفني التي يتم من خلالها نقل وإيصال الكرة اتجاه الزميل أو هدف المنافس بأسرع وقت ممكن".⁽³⁾

وتعد مهارة التمرير من المهارات المهمة في كرة القدم لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة وأن عملية إتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق والفوز بالمباراة.⁽⁴⁾
ويشير نيوكولاس برونكس أن التمرير أمر أساس لكل لاعب كرة القدم لأنه يستخدم أثناء اللعب أكثر من أي مهارة أخرى ويعد استلامهم للكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة والمبادرة الى تمريرها الى الزميل".⁽⁵⁾

وعليه فالتمريرة الصحيحة تؤدي في بناء الانسجام والثقة بين اللاعبين وتقسيم الجهد في المباراة والذي يعد عاملاً لتحقيق الفوز عكس التمريرة غير الصحيحة التي تؤثر في نفس اللاعبين وتضعف انسجامهم وبالتالي يؤدي الى هبوط مستواهم البدني والذي بدوره يؤثر على الاداء المهاري والخططي خلال وقت المباراة.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

(1) حسن السيد ابو عبده؛الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم: (الاسكندرية،مطبعة الاشعاع،2001)ص182.

(2)موفق مجيد المولى؛الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم،ط1: (القااهرة،دار الفكر العربي،2000)ص161.

(1) سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات،ط1: (السليمانية،يوهند للطباعة والنشر،2012)ص319.

(2) ثامر محسن و موفق مجيد المولى؛التمارين التطويرية بكرة القدم،ط1: (عمان،دار الفكر العربي للطباعة والنشر،1992)ص16.

(3) Nicolas pronk:The Soccer push pass national and conditioning excoriation journal12no,2,1991.p.p6-8.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

3-1 منهج البحث :-

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينه :-

حدد الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية من لاعبي ناشئين نادي القوة الجوية الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي (2013-2014) والبالغ عددهم (28) لاعباً، وبعد أن تم استبعاد (8) لاعبين، (5) منهم بسبب الاصابة و(3) لاعبين كونهم حراساً للمرمى ، أصبحت عينة البحث مكونة من (20) لاعباً اختيروا بالطريقة العمدية، وتم توزيعهم عشوائياً وباستخدام القرعة الى مجموعتين وواقع (10) لاعباً في كل مجموعة، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (71.43%) من مجتمع البحث الاصيلي، وقد راعى الباحث عند اختياره لعينه البحث ان جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية من (14-16) سنة ، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين عدد مجتمع البحث وعينه واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية.

العدد والنسبة المئوية		المتغيرات
العدد	النسبة المئوية	
28	100%	مجتمع البحث
20	71.43%	عينه البحث
5	17.85%	اللاعبين المستبعدين
3	10.72%	
		بسبب الاصابة
		حراس المرمى

3-3 التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) :-

أجري التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أنواع التحمل الخاص (تحمل سرعة- تحمل قوة- تحمل الاداء) والقدرات المهارية (التمرير- التهديف- الجري بالكرة) وظهرت جميع القيم غير دالة احصائياً وبذلك يتحقق التكافؤ وخط الشروع الواحد، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة

الدلالة	الدرجة العلمية (sig)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة	المعالم الاحصائية
			ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻		

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

المتغيرات	القياس						
تحمل السرعة.	ثانية	35.04	1.440	35.00	1.65	-0.048	0.588
تحمل القوة.	تكرار	27.10	1.286	27.20	1.032	0.192	0.300
تحمل الاداء.	ثانية	3.275	0.428	3.300	0.397	0.132	0.741
تمرير الكرة.	درجة	59.00	7.378	57.00	6.749	-0.632	0.931
التهدف.	درجة	8.500	2.014	8.500	1.779	0.000	0.675
الجري بالكرة.	ثانية	8.542	0.591	8.776	0.601	0.878	0.955

* غير معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ اذا كانت نسبة الخطأ (sig) اكبر من (0.05) وبدرجة (18).

3-4 الوسائل المستخدمة لجمع المعلومات.:

(المصادر العربية والأجنبية، استمارة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد بعض القدرات المهارية واختبارات هذه القدرات مع اختبارات أنواع التحمل الخاص (تحمل سرعة- تحمل قوة- تحمل الاداء). أنظر ملحق (1)، فريق العمل المساعد).

3-5 الادوات والأجهزة المستعملة.:

(جهاز قياس كتلة الجسم، شريط قياس معدني (وحدة القياس سم)، شريط ملون، شواخص مختلفة الارتفاع عدد (40)، صافرات عدد (5)، طباشير ملون، ساعة توقيت نوع (دايموند) صينية المنشأ عدد (3)، آلة تصوير مع حمالة نوع (SONY) يابانية المنشأ، حلقات دائرية مختلفة القياس والألوان عدد (15)، موانع (حواجز) عدد (15)، كرات قدم قانونية عدد (15)).

3-6 تحديد أنواع التحمل الخاص واختباره.:

بعد الاطلاع على المصادر العربية والمحلية ظهر للتحمل الخاص تقسيمات عديدة وضعها العلماء والمختصون في علم التدريب الرياضي والتي تكون على اساس ومميزات ومتطلبات الفعالية الرياضية الممارسة وعلى هذا الاساس يتفق الباحث على تقسيم التحمل الخاص: (تحمل سرعة- تحمل قوة- تحمل الاداء). والذي يساهم في تحقيق أعلى مستوى في لعبة كرة القدم، أما بالنسبة لاختبارات أنواع التحمل الخاص وضعت استبانة، أنظر ملحق (2) وتم عرض استمارة الاستبانة على السادة الخبراء والمختصين الموضحة اسمائهم في ملحق (1) في مجال كرة القدم والبالغ عددهم (9) خبراء لاختيار الاختبار الانسب لأنواع التحمل الخاص، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج نسبة اتفاق السادة الخبراء تم ترشيح الاختبار الانسب لأنواع التحمل الخاص والذي حصل على نسبة (75%) فأكثر وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء حول تحديد الاختبار الانسب لأنواع التحمل الخاص للاعبين كرة القدم.

ت	انواع التحمل الخاص	الاختبارات	وحدة القياس	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية	النسبة المقبولة
1.	تحمل سرعة	1. التمرير والاستلام على الجدار لمدة(60)ثانية.	ثانية	9	2	%22.22	×
		2. الجري المكوكي 25×8 من البدء العالي.	ثانية	9	.	.	×
		3. اختبار الجري بالكرة لمسافة (30×5) بدون توقف.	ثانية	9	7	%77.77	√
2.	تحمل قوة	1. القفز العمودي من وضع القرفصاء و(ثني كامل بالركبتين) لمدة(30)ثانية.	تكرار	9	8	%88.88	√
		2. الجلوس والقفز الى الاعلى لمدة(60)ثانية.	تكرار	9	.	.	×
		3. من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً لمدة(60) ثانية.	تكرار	9	1	%11.11	×
3.	تحمل الاداء	1. ركض(45) متر في(3) ابعاد على خطوط المثلث بدون كرة ومع الكرة وينتهي بالتهديف.	ثانية	9	1	%11.11	×
		2. ركض متعرج ينتهي بالتهديف.	ثانية	9	.	.	×
		3. ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف(مرتين، من اليسار واليمين لجهة الملعب).	ثانية	9	8	%88.88	√

- اختبار تحمل السرعة: الجري بالكرة لمسافة (30×5)م بدون توقف لقياس تحمل السرعة الخاص بكرة القدم. (1)
- اختبار تحمل القوة: القفز العمودي من وضع القرفصاء و(ثني كامل بالركبتين) لمدة(30) ثانية لقياس تحمل القوة لعضلات الرجلين. (2)
- اختبار تحمل الاداء: ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف(مرتين، من اليسار واليمين لجهة الملعب) لقياس تحمل الاداء. (3)

(1) محمود ابو العينين(أقنيسه) ابو علي غالب؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000) ص106.

(2) اثير محمد صبري؛ تأثير تطوير مطاولة القوة على أنجاز ركض المسافات المتوسطة: (رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1983) ص136.

(3) ستانوياف تيموفج؛ كرة القدم للناشئين(ترجمة) كاظم الربيعي وعبد الله ابراهيم المشهداني: (جامعة البصرة، دار الحكمة للطباعة، 1991)، ص 277-279.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

7-3 تحديد القدرات المهارات:.

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد القدرات المهارية في كرة القدم، تم تصميم استبانة ملحق (3) وتم توزيعه على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لاجل تحديد القدرات المهارية المهمة والتي تخدم اهداف البحث، وبعد تفريغ محتويات الاستبانة حصول القدرات المهارية (التمرير (المناوله)، التهديف، الجري بالكرة) على نسبة اتفاق (75%) فأكثر والجدول (4) يشير النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين حول تحديد القدرات المهارية.

الجدول (4)

النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء لتحديد القدرات المهارية.

ت	القدرات البدنية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية	النسبة المقبولة
1.	التمرير (المناوله).	9	8	100%	√
2.	دحرجة الكرة.	9	9	55%	×
3.	التهديف.	9	5	88%	√
4.	الاخماد.	9	7	66%	×
5.	نطح الكرة بالراس.	9	5	55%	×
6.	رمية التماس.	9	5	44%	×
7.	الجري بالكرة.	9	6	100%	√
8.	تنطيط الكرة (السطرة).	9	4	44%	×

3-4-3-2 تحديد اختبارات القدرات المهارية:.

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث المناسبة لكل مهارة، ثم تم تصميم استبانة ملحق (4) احتوت مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات المختارة، تم توزيع الاستبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقويم وكرة القدم ملحق (1) واحتوت الاستبانة على الاختبارات المهارية والتي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من السادة الخبراء والمختصين والتي تم اعتمادها في البحث وعلى النحو المبين في الجدول (5).

الجدول (5)

النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات المهارية.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

ت	القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	عدد الخبراء	عدد المتقنين	النسبة المئوية	النسبة المقبولة
1.	التمرير (المناوله).	1. اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث اهداف(40×40)سم يبعد الاول 15م، والثاني 18م، والثالث 20م.	ثانية	9	.	.	×
		2. اختبار دقة التمرير المتنوع (القصير، المتوسط، الطويل).	ثانية	9	7	%77.77	√
		3. اختبار تمرير الكرة نحو دائرة مرسومة على الارض نصف قطرها (2)م وتبعد (30)م	ثانية	9	2	%22.22	×
2.	الجري بالكرة.	1. اختبار الجري بالكرة (50)م.	تكرار	9	9	%100	√
		2. اختبار الجري المتعرج على شكل (8).	تكرار	9	.	.	×
		3. اختبار الجري المتعرج بالكرة.	تكرار	9	.	.	×
3.	التهديف.	1. اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم.	ثانية	9	.	.	×
		2. اختبار الجري بالكرة والتهديف.	ثانية	9	2	%22.22	×
		3. اختبار درجة الكرة بين شواخص والتهديف نحو المرمى.	ثانية	9	7	%77.77	√

3-8 اختبارات القدرات المهارية:.

- اختبار التمرير بالكرة (المناوله): دقة التمرير المتنوع (القصير. المتوسط الطويل) لقياس دقة التمرير (القصير. المتوسط الطويل).⁽¹⁾
- اختبار الجري بالكرة: الجري بالكرة (50) متر لقياس سرعة اللاعب والتحكم في الجري بالكرة.⁽²⁾
- اختبار التهديف: درجة الكرة بين شواخص والتهديف نحو المرمى لقياس دقة تهديف الكرة نحو الهدف.⁽³⁾

المعاملات العلمية للاختبارات:.

من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث نوعين من الصدق هما الصدق المنطقي (المحتوى) عن طريق اراء الخبراء والصدق الذاتي عن طريق $\sqrt{\text{الثبات}}$ كما مبينه

(1) محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994) ص189.
(2) يوسف لازم كماش وصالح بشير ابو خيط؛ الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، ط1: (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 2012) ص280.
(3) ثامر محسن (واخرون)؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991) ص163.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

نتأجه في الجدول (6)، والثبات استخراج عن طريق والثبات استخراج عن تطبيق الاختبار وأعادته، وكانت نتأجه كما مبينه في الجدول (6) ويلاحظ منه ان جميع القيم الجدوليه وعليه فالاختبارات تتمتع بمعامل ثبات علي أما الموضوعية فمثلها أتفاق الخبراء بالإضافة لموضوعية أجهزة القياس كالساعة وشريط القياس وغيرها.

الجدول (6)

يوضح معامل الثبات والصدق الذاتي اختبارات وأنواع التحمل الخاص والمهارية.

رقم	اختبارات انواع التحمل الخاص	معامل الثبات	الصدق الذاتي
1.	الجرى بالكرة لمسافة (30×5) بدون توقف.	0.95	0.97
2.	القفز العامودي من وضع القرفصاء و(ثني كامل بالركبتين) لمدة (30) ثانية.	0.96	0.98
3.	ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف (مرتين، من اليسار واليمين لجهة الملعب).	0.97	0.98
رقم	الاختبارات المهارية		
1.	دقة التمرير المتنوع (القصير-المتوسط-الطويل).	0.90	0.95
2.	دحرجة الكرة بين الشواخص والتهديف نحوى المرمى.	0.92	0.96
3.	الجرى بالكرة (50) متر.	0.91	0.95

3-9 التجارب الاستطلاعية :-

❖ التجربة الاستطلاعية الاولى:-

أجريت هذه التجربة على عينة مؤلفة من (10) لاعبين تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة مؤلفة من (5) لاعبين بالطريقة العشوائية ثم طبقة المجموعة الاولى اختبارات انواع التحمل الخاص اما المجموعة الثانية فطبقت اختبارات القدرات المهارية بتاريخ (12-2013) ثم أعيدت الاختبارات على نفس العينة وفق التقسيم اعلاه بعد اربعة ايام وكان الهدف منها:-

- التعرف على مدى استجابة عينة البحث للاختبارات وتفاعلهم معها ومدى ملائمتها لهم.
- تحديد الابعاد والمسافات والزمن المناسب للاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
- معرفة مدى قدرة فريق العمل المساعد على اجراء الاختبارات. (*)

(*) فريق العمل المساعد والمؤلف من السادة:-

1. طالب الدكتوراه مظفر صالح.

2. طالب الدكتوراه علي عصفور.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

▪ التعرف على التسلسل المنطقي لأداء الاختبارات.

▪ أيجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

ومن خلال التجربة الاستطلاعية الاولى تم تقسيم الاختبارات الى يومين على وفق الترتيب الاتي:

❖ **اليوم الاول** : تضمن الاختبارات المهارية الاتية:.

. اختبار التمرير المتنوع بكرة القدم.

. اختبار التهديف بكرة القدم.

. اختبار الجري بالكرة.

❖ **واليوم الثاني** : تضمن اختبارات انواع التحمل الخاص الاتية:.

. اختبار تحمل السرعة.

. اختبار تحمل القوة.

. اختبار تحمل الاداء.

❖ **التجربة الاستطلاعية الثانية:**

وكانت هذه التجربة بتاريخ(5-2-2014)وبعد الأخذ بالتوجيهات والتعديلات اللازمة بخصوص البرنامج التدريبي تم اجراء وحدة تدريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف من هذه التجربة هو:.

✓ التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.

✓ مدى إتقانه لأداء التمارين.

✓ كذلك تحديد الواجبات المناطة بكل مدرب والتي سيعود الى تنفيذها طوال المدة المخصصة للبرنامج التدريبي.

3-10 تطبيق حزمة الاختبارات البدنية والمهارية وأنواع التحمل الخاص والوظيفية القبلية
:.

تم اجراء الاختبارات القبلية ابتداءً(31-1-2014)ولغاية(3-2-2014)،في الساعة الواحدة مساءً على النحو الاتي:.

❖ **اليوم الاول** : تضمن الاختبارات المهارية الاتية:.

3. مدرب فريق نادي القوة الجوية للناشئين حسين ثجيل.

4. مساعد المدرب فريد جعفر.

5. مدرب حراس المرمى حسن فليح.

6. مدرب اللياقة البدنية احمد ابو ذراع.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

. اختبار التمرير المتنوع بكرة القدم.

. اختبار التهديف بكرة القدم.

. اختبار الجري بالكرة.

❖ **واليوم الثاني :** تضمن اختبارات انواع التحمل الخاص الاتية:.

. اختبار تحمل السرعة.

. اختبار تحمل القوة.

. اختبار تحمل الاداء.

3-11 تصميم وتنفيذ التمارين المركبة المستخدمة بالبحث:.

تم تصميم مجموعة من التمارين المركبة وهي: (بدنية رمزها(A)- بدنية مهارية رمزها(AB) - بدنية مهارية خطية رمزها(ABC)) وكان رمز تمارين تحمل السرعة(X) اما رمز تمارين تحمل القوة(H) وذلك بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية فضلاً عن الاستعانة بشبكة المعلومات(الانترنت) وخبرة الباحث كونه لاعب سابق ومن مدرسي مادة كرة القدم وتم اعتماد(62) تمرين بعد اجراء بعض التعديلات عليها، وبعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبارات القبلية المهارية وأنواع التحمل الخاص تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ(7-2-2014) ولغاية(1-4-2014) وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين وهي:.

1. بدء الوحدات التدريبية كافة بالأعداد العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم، ثم اجراء الاعداد الخاص للعضلات المشاركة في الاداء ضمن الوحدة التدريبية وإنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء العضلات.

2. تم تطبيق التمرينات المركبة كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة، والتي طبقت في جزء القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

3. طبقت التمارين المركبة في دورتين متوسطتين انضر ملحق(5) وبواقع(4)دورات صغرى في كل دورة متوسطة، وكان تموج حركة الحمل في الدورات المتوسطة(1:3).

4. تكونت كل دورة صغرى من(3)وحدات تدريبية في الاسبوع اي نفذت عينة البحث (24)وحدة تدريبية خلال مدة التجربة، وتم اجراء الوحدات التدريبية في الايام(الجمعه - الاحد

- الثلاثاء)من كل اسبوع كما مبين في ملحق(5).

5. تم استخدام طريقة التدريب المرحلي(الفترتي)المرتفع الشدة في تطبيق التمارين المركبة.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

6. كان التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد وعلى التغير في الشدة اي رفع الشدة وتثبيت كل من الحجم والراحة.

7. تم تحديد شدة الحمل في التمارين المقترحة بالاعتماد على المصادر التي تطرقت الى التدريب المرحلي(الفترى)المرتفع الشدة فضلاً عن اجراء مقابلات شخصية مع عدد من السادة الخبراء،ونظراً لخصوصية التمارين المركبة من الترابط الموجود بين الجهد البدني والمهاري والخططي تطلب ذلك للوقوف على انسب مستوى للشدة المستخدمة في التمارين المركبة والتي لا تبتعد عن المديات التي ذكرتها المصادر العلمية ففي تحديد شدة الحمل لتمرين تحمل السرعة اشارت المصادر الى ان العمل بنسبة(80-95%)من القيمة القصوى للتمرين تعد مناسبة لرفع معدل ضربات القلب الى (180)ن/د ،اما فيما يتعلق بتحديد شدة العمل لتمرين تحمل القوة تشير المصادر الى العمل بنسبة(75-95%)من القيمة القصوى للتمرين تعد مناسبة لرفع معدل ضربات القلب الى(180)ن/د فضلاً عن استخدام طريقة(Karvonen)للتأكد من الشدد المستخدمة وهي:⁽¹⁾

قيمة معدل ضربات القلب=درجة الحمل%×(احتياطي معدل ضربات القلب+معدل ضربات القلب الراحة)=() ن/د.

8. تم تحديد اوقات الراحة بين التكرارات بالاعتماد وعلى عودة مؤشر معدل ضربات القلب الى(120-130)ن/د.

9. ان تموج حركة الحمل المستخدمة كان معتمداً على شدة وزمن الحمل التدريبي لكل دورة صغرى.

10. تم تحديد زمن الاداء لكل تمرين من التمرينات المركبة وذلك عن طريق قياس زمن اداء كل تمرين وكذلك قياس مؤشر معدل ضربات القلب بعد الانتهاء من اداء كل تمرين مباشرةً.

3-12 تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث:

تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ(2014-2-7)ولغاية(2014-4-1)اذ طبقت المجموعة التجريبية تمرينات مركبة(بدنية - بدنية مهارية - بدنية مهارية خطوية) مرتفعة الشدة،بينما طبقت المجموعة الضابطة(المنهاج الخاص بالمدرّب)وبواقع(3) وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة ولمدة(8)اسابيع اذ قسمت على دورتين متوسطتين،وعليه تم

(1) امر الله احمد البساطي؛ اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية،دار المعارف،1998)ص45.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

تنفيذ(24) وحدة تدريبية ونفذ هذا البرنامج في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية وعلى ملاعب نادي القوة الجوية الرياضي.

3-13 تطبيق حزمة الاختبارات البدنية والمهارية وأنواع التحمل الخاص والوظيفية البعدية:.
بنفس الاجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية، اجريت الاختبارات(المهارية وأنواع التحمل الخاص)جميعها تحت الظروف والمتطلبات نفسها وذلك بتاريخ(4-4-2014).

3-14 الوسائل الاحصائية:.

تم استخدام الحقيبة الاحصائية(SPSS)في المعالجات الاحصائية الاتية:.

- "النسبة المئوية".⁽¹⁾
- "الوسط الحسابي، الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط(بيرسون).
- اختبار(t)للعينات المستقلة، واختبار (t) للعينات المرتبطة.⁽²⁾

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات انواع التحمل الخاص والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :.

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات انواع التحمل الخاص والمهارية للمجموعة الضابطة :.

4-1-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأنواع التحمل الخاص للمجموعة الضابطة :.

جدول (7)

الايواسط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لأنواع التحمل الخاص للمجموعة الضابطة .

المعالجات الاحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف	ف هـ	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	الدرجة المعلمية (sig)	دلالة الفروق
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]						
تحمل سرعة	ثانية	35.04	1.44	33.26	2.12	1.77	1.20	4.67	9	0.001	معنوي

(1) محمد صبري عمر (واخرون)؛ الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط2: (مصر، دار الفكر العربي، 2001) ص 89-90.
(2) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، طبعة مزيده: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص 279, 272, 209, 155, 101.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

تحمل القوة	مرة	27.10	1.28	28.60	2.45	1.50-	1.21	2.43-	9	0.038	معنوي
تحمل الاداء	ثانية	3.27	0.43	3.03	0.45	0.25	0.27	2.87	9	0.018	معنوي

من خلال الجدول (7) يتبين لنا ما يأتي .:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في انواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) اذ كانت قيم (t) المحسوبة على التوالي (4.67)،(2.43-)،(2.87) وبدرجات معلميه (sig) مقدارها على التوالي (0.001)،(0.038)،(0.018) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (9).

من خلال ملاحظة للجدول (7) يتبين لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في بعض انواع التحمل الخاص لدى المجموعة الضابطة ألا أنها لا ترتقي الى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وعدم اعطاء اهمية للتمارين المتعلقة بأنواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) فضلاً عن الابتعاد عن الاسس العلمية في تدريب انواع التحمل الخاص ويشير اسماعيل طه (واخرون) بانه "يتميز التدريب بكرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على اسس علمية مما يضمن معه التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة بكرة القدم، كبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره".⁽¹⁾

4-1-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للقدرات المهارية للمجموعة الضابطة .:

الجدول (8)

يبين الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات المهارية للمجموعة الضابطة

المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف	ف هـ	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	الدرجة المعلمية (sig)	دلالة الفروق
		س-	ع±	س-	ع±						
تمرير الكرة	درجة	59.00	7.38	64.00	8.43	5.00-	9.72	1.63-	9	0.138	غير معنوي

(1) طه اسماعيل(واخرون)؛ (كرة القدم بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989)ص17.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

التهدف	درجة	8.50	2.02	8.90	1.37	0.40-	1.26	1.00-	9	0.343	غير معنوي
الجري بالكرة	ثانية	8.54	0.59	8.38	0.51	0.15	0.15	3.132	9	0.012	معنوي

يتضح من الجدول (8) لنا ما يأتي .:

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات المهارية (تمرير الكرة ، التهدف) اذ كانت قيمة (t) المحسوبة على التوالي (-1.63 ، -1.00) وبدرجة معلميه (sig) مقدارها على التوالي (0.14، 0.34) وهي اكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (9).
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة المهارية (الجري بالكرة) اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (3.13) وبدرجة معلمية (sig) مقدارها (0.02) وهي اصغر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (9) ، والشكل (15) يبين ذلك .

من خلال ملاحظة الجدول (8) يتبين لنا هناك فروق ذات دلالة معنوية في بعض القدرات المهارية وأخرى معنوية وهذا يدل على تذبذب المستوى لدى لاعبي هذه المجموعة ويعزو الباحث النتيجة غير المعنوية للقدرات المهارية بسبب تدريبات المدرب اذ كانت تدريباته مرتكزة على التمرينات البدنية على تطوير القدرات البدنية فضلا عن الابتعاد عن الاسس العلمية في تدريب المهارات الاساسية بكرة القدم وعدم التكرار المنظم للتمارين المهارية المستخدمة في الوحدات التدريبية اذ ان تكرار التمارين في الوحدات التدريبية يجعل اللاعبين اقل خطأ في فقدان الكرة او اكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة احساس اللاعب بالكرة، مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لاداء المهارة ومن ثم تجنب الاخطاء التي يقع فيها كما انها تكسبه التوافق الجيد لأداء المهارة.⁽¹⁾

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات انواع التحمل الخاص والمهارية للمجموعة التجريبية .:

4-1-2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لأنواع التحمل الخاص للمجموعة التجريبية :

جدول (9)

(1) مفتي ابراهيم حمادي، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ص22.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

الايواسط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأنواع التحمل الخاص للمجموعة التجريبية .

المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف	ف هـ	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	الدرجة المعلمية (sig)	دلالة الفروق
		±ع	س-	±ع	س-						
تحمل سرعة	ثانية	±ع	س-	±ع	س-	6.16	1.34	14.57	9	0.000	معنوي
تحمل القوة	مرة	±ع	س-	±ع	س-	7.50-	1.44	16.54-	9	0.000	معنوي
تحمل الاداء	ثانية	±ع	س-	±ع	س-	0.73	0.44	5.27	9	0.000	معنوي

يوضح الجدول (9) لنا ما يأتي .:

• وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في انواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) اذ كانت قيم (t) المحسوبة على التوالي (14.57) ، (-16.54) ، (5.27) بدرجة معلمية (sig) مقدارها على التوالي (0.000) ، (0.000) ، (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (9) ، والشكل (17) يبين ذلك.

ويعزو الباحث الفروق المعنوية في تحمل السرعة الى البرنامج التدريبي وما تضمنه من تمارين مركبة (بدنية - بدنية مهارية - بدنية مهارية خطية) وقد تم التركيز على هذه القدرة في اكثر من تمرين ووحدة تدريبية وذلك لأهميتها للاعب كرة القدم ليتمكن من الاحتفاظ بسرعه لأطول مدة ممكنة سواء بالكرة او بدونها وهذا ما أكده موفق مجيد المولى بأن تحمل السرعة يكون ذا فائدة حاسمة للاعب كرة القدم⁽¹⁾ وان هذه القدرة يمكن تطويرها عن طريق التدريب المرحلي (الفتري) والتي اعتمدها الباحث وهي تعتمد على تكرار مجموعة من التمرينات يتخللها اوقات راحة ، وتعتمد مدة الراحة على شدة الحمل المستخدم واتجاه تأثيره سواء لتنمية العمل اللاهوائي أو العمل الهوائي ، هذه الطريقة تساعد على تحسين قدرة الرياضي للاحتفاظ بسرعه⁽²⁾.

اما تحمل القوة فيعزو الباحث الفروق المعنوية في تحمل القوة الى فاعلية المنهج التدريبي اذ تم الاعتماد على الاسس العلمية في اعداد المنهج من الشدة والراحة والتكرار لكل تمرين . وفي هذا الصدد يشير مفتي ابراهيم حماد بأن تمارين الانشطة اللاهوائية تمارس بتبادل تكرار التمرين مع الراحة التي تفصل بين كل اداء تمرين وآخر ، وشدة صعوبة الاداء تكون

(1) موفق مجيد المولى؛ الأعداد الوظيفي لكرة القدم، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999) ص200.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ 1997، مصدر سبق ذكره، ص79.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد نحاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

عادةً فوق المتوسط او عالية .⁽¹⁾ كما أكد طلحة حسام الدين (واخرون) نقلاً عن (كانيكو) ان تأثير التدريب بالشدة من (30-100%) من الشدة القصوى تؤدي الى تحقيق نتائج جيدة في تدريبات القوة.⁽²⁾ اما تحمل الاداء فيعزو الباحث سبب الفروق المعنوية في تحمل الاداء الى التمرينات المركبة التي وضعت حسب مسافات قد حدد مسبقاً على مساحات مختلفة في الملعب وبأنواع متنوعة (بدنية - بدنية مهارية - بدنية مهارية خطية) والموضوعة ضمن البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث والذي انعكس على صفة تحمل الاداء لدى اللاعب فضلاً عن اداء التمارين المركبة والمقرونة بأشكال مهارية وخطية مختلفة وبصفتي تحمل السرعة وتحمل القوة من خلال الشدة العالية وهذا ما أشار اليه هاشم ياسر بأن "تطوير تحمل الاداء المهاري للاعبين كرة القدم من خلال استخدام أنظمة الطاقة اللاهوائية بدرجة عالية من الشدة أو تكرار الانقباضات العضلية السريعة ويستمر الاداء تحت الظروف لمدة أكثر من (5ثواني) وقل من (60ثانية) اذ ان هذا النوع من التدريب يمثل المقدر على المثابرة في الاداء كذلك الاحتفاظ بالكرة اطول مدة زمنية ممكنة.⁽³⁾"

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات المهارية للمجموعة التجريبية .:

الجدول (10)

يبين الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات المهارية للمجموعة التجريبية

المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	الدرجة المعنوية (sig)	دلالة الفروق
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]				
تمرير الكرة	درجة	57.00	6.75	78.00	7.88	21.00	9	0.000	معنوي
التهديف	درجة	8.500	1.78	11.10	11.10	2.60-	9	0.000	معنوي
الجري بالكرة	ثانية	8.77	0.61	7.71	7.71	1.06	9	0.000	معنوي

من خلال الجدول (10) يتبين لنا ما يأتي .:

(1) مفتي ابراهيم حمادي؛ اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004) ص241.

(2) طلحة حسام الدين (واخرون)؛ الموسوعة العلمية في التدريب، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص86.

(3) هاشم ياسر حسن؛ مصدر سبق ذكره، ص29.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

• وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في القدرات المهارية (تمرير الكرة ، التهديف ، الجري بالكرة)، اذا كانت قيم (t) المحسوبة على التوالي (-21.00)، (-7.01)، (8.86) وبدرجة معلمية (sig) على التوالي (0.000)، (0.000)، (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (9).

من خلال ما أشار اليه الجدول (10) من النتائج التي تم الحصول عليها وتحليلها يتبين ان هناك فروقاً معنوية في جميع القدرات المهارية التي تناولها البحث ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي الى التأثيرات الايجابية الفعالة للتمرينات المركبة المستخدمة في البرنامج التدريبي المعد وفق ضوابط وأسس علمية صحيحة ضمن المنطقة الاولى من جدول فوكس وماتيس والمتضمنة التناغم والتبادل بين مكونات الحمل الرئيسية (الشدة العالية والمثالية في الاداء وتكرار التمرين لعدد من التكرارات مع وجود اوقات الراحة بين تكرار وآخر وبين مرحلة وأخرى) ، لأن " اساس التدريب المرحلي (الفتري) هو عندما يكون وقت الجهد العالي متلازماً مع مدة راحة قصيرة ."⁽¹⁾ إذ يذكر يوسف لازم كماش بأنه " من اجل العمل على رفع مستوى اللاعبين بكرة القدم لابد من وجود شرط رئيس وهو زيادة متطلبات حمل التدريب كماً ونوعاً وهذا مما يؤدي الى تكثيف اللاعب لان مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً وهو انعكاس للتكيف ."⁽²⁾ وعند مناقشة كل مهارة يعزو الباحث الفروق المعنوية في مهارة تمرير الكرة الى خصوصية التمارين المركبة المعتمدة في البرنامج التدريبي وبالتشكيلات والمساحات المختلفة والتي تتضمن على تبادل تمرير الكرة القصيرة والمتوسطة والطويلة بظروف ووضعيات لعب مختلفة اذ احتلت النسبة الكبيرة جداً في القسم الرئيس لهذا البرنامج" والتي تعد من أكثر المهارات أهمية وأكثر استخداماً للوصول الى هدف المنافس بأقل وقت ممكن ، الى كثرة تكرار هذه المهارة في التمارين المستخدمة ويكاد لا يخلو تمرين من هذه المهارة وتحت ظروف مشابهة لما يحدث في المباراة ، وأن تكرار مهارة التمرير في هذه التمارين تساعد اللاعب على تقدير المسافة ونوع التمرير التي يستخدمها مع الدقة في الاداء ."⁽³⁾ اما مهارة التهديف التي تعد الهدف النهائي في لعبة كرة القدم ، فيعزو الباحث الفروق المعنوية في

(1) موفق مجيد المولى؛ 2000، مصدر سبق ذكره، ص308.

(2) يوسف لازم كماش؛ اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002) ص38.

(3) معتز يونس ذنون؛ اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001) ص54.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

مهارة التهديف الى مراعاة البرنامج التدريبي وما يحوي بطياته من التمرينات المركبة الى هذه المهارة مما سعى الى توفير فرصة كافية لتطويرها ، اذ أكد كلاً من ثامر محسن وواتق ناجي بأن الوحدة التدريبية الاعتيادية اليومية يجب ان تحتوي على شكل من أشكال تمارين التهديف .⁽¹⁾ كما ان تكرار هذه التمرينات والمقرونة بتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء زاد من خبرة اللاعب وتدريبهم على التهديف بالدقة والقوة المناسبة على المرمى ، اذ يشير موفق اسعد محمود بما أن المباراة يجب ان تحسم لمصلحة أحد الفريقين ويجب التأكد على الجمع بين هذه العناصر خلال التدريب على مهارة التهديف ، وان لاعب كرة القدم يجب ان يتميز أداءه للمهارات الاساسية بالسرعة والقوة والدقة وكمال الاداء المهاري .⁽²⁾ اما مهارة الجري بالكرة (الدرجة) فيعزو الباحث الفرق المعنوي في مهارة الجري بالكرة الى البرنامج التدريبي وما يحتوي من تمرينات مركبة (بدنية - بدنية مهارية - بدنية مهارية - خطية) لتطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) وقد تم التركيز على هذه المهارة في أكثر من تمرين ووحدة تدريبية وذلك لأهميتها للاعب كرة القدم ليتمكن من الاحتفاظ بالكرة لأطول مدة ممكنة وكذلك لخلق الفرص المناسبة له ولزملائه في الفريق ، اذ تشير الى ذلك شعبة كرة القدم بان كثير ما يستخدم اللاعب الجري بالكرة كخطة فردية ويجب على كل للاعب إتقانها حتى يمكن التصرف بالكرة حسب الخطة الموضوعية ويتساوى في ذلك المهاجم والمدافع .⁽³⁾ فضلاً عن مراعاة الباحث عند اداء التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية السهولة والانسيابية والدقة في اداء المهارات .

4-2 عرض وتحليل نتائج نسب التطور لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأنواع التحمل الخاص والقدرات البدنية والمهارية والوظيفة للمجموعتين الضابطة والتجريبية:.

الجدول (11)

يبين مقدار النسب المئوية للتطور لأنواع التحمل الخاص والقدرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

التجريبية		الضابطة			وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات
نسبة التطور	البعدي س	القبلي س	نسبة التطور	البعدي س		
21.39%	28.84	35.00	5.35%	33.26	35.04	تحمل السرعة. ثمانية.

(1) ثامر محسن اسماعيل وواتق ناجي؛ في دوري كرة القدم ومشكلة تكتيكية: (بغداد، مطبعة أركان، 1984) ص 8.

(2) موفق اسعد محمود الهيتي؛ التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط1: (عمان، دار دجلة، 2008) ص 105.

(3) شعبة كرة القدم؛ كرة القدم-النظريات الاساسية: (القاهرة، كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، مطبعة الاسراء، ب، ت) ص 52.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

تحمل القوة.	تكرار	27.10	28.60	%5.54	27.20	34.70	%27.57
تحمل الاداء.	ثانية	3.275	3.03	%7.92	3.300	2.57	%28.41
تمرير الكرة.	درجة	59.00	64.00	%8.47	57.00	78.00	%36.84
التهديف.	درجة	8.500	8.90	%4.71	8.500	11.10	%30.58
الجري بالكرة.	ثانية	8.542	8.38	%1.91	8.776	7.71	%13.75

يتبين من الجدول (11) الخاص بقيم الاوساط الحسابية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

يتضح من الجدول (11) ان افراد المجموعة التجريبية حققوا مقدار نسبة التطور في انواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) وعلى التوالي (21.39%) ، (27.57%) ، (28.41%) اما المجموعة الضابطة فقد حققوا مقدار نسبة التطور وعلى التوالي (5.35%) ، (5.54%) ، (7.92%).

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات انواع التحمل الخاص والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .:

1-3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لأنواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) للمجموعتين الضابطة والتجريبية .:

جدول (12)

الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لأنواع التحمل الخاص للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

المعالجات الاحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	الدرجة المعلمية (sig)	دلالة الفروق
		س-	ع±	س-	ع±				
تحمل سرعة	ثانية	33.26	2.13	28.84	0.98	5.96	9	0.000	معنوي
تحمل القوة	مرة	28.60	2.46	34.70	2.01	6.08-	9	0.000	معنوي
تحمل الاداء	ثانية	3.03	0.45	2.57	0.33	2.61	9	0.018	معنوي

من خلال الجدول (12) يتضح لنا ما يأتي .:

- دلت فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية لأنواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) في الاختبارات البعدية اذ كانت قيمة (t) المحسوبة على التوالي (5.96)،(6.08)،(2.61) وبدرجات معلمييه (sig) مقدارها على التوالي (0.000)،(0.000)،(0.018) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (18) .

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق ولكل انواع التحمل الخاص (قيد الراسة) ولمصلحة المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات المركبة (بدنية - بدنية مهارية - بدنية مهارية خطوية) وطريقة التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة وما تضمنته من تمارين لتطوير (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) فضلاً عن التنظيم الاحمال التدريبية في الوحدات اليومية التي استخدمها الباحث والتي كان يقصد من خلالها تطوير انواع التحمل الخاص بالاعتماد على التحكم في الشدة والحجم والراحة البيئية ، ويعزو الباحث ايضاً الفروق المعنوية في انواع التحمل الخاص ناتج عن اتباع التدريبات اللاوكسجينية التي كان لها السبب الرئيس عن ارتفاع حامض اللاكتيك لان نظام الطاقة المتبع يتناسب ونوع التدريب مما ادى الى حدوث تكيفات تجعل لاعب كرة القدم يستمر بالأداء مع ارتفاع حامض اللاكتيك وهذه من الامور المهمة التي تصاحب اللاعبين، وهذا ما أشار اليه جبار رحيمة بان اتباع التدريبات اللاأوكسجينية التي تتميز بالشدة الاقل من القسوى يحدث نقص في الاوكسجين اللازم لإنتاج الطاقة وبذلك يتم إنتاج الطاقة مع عدم كفاية الاوكسجين ومن ثم يحدث تراكم لحامض اللاكتيك بدرجة اكبر من معدل التخلص منه ونتيجة لذلك يصبح الدم حامضياً ، وبذلك ينخفض (PH) الدم الذي يمكن ان يصبح خطراً عندما تكون المنضومات الحيوية غير قادرة على معادلة الدم وعدم استطاعة الاجهزة والأعضاء الداخلية في التخلص من حامض اللاكتيك .⁽¹⁾

كذلك اشارة كلاً من ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين بان كرة القدم تتطلب تنمية هذه القدرات لما لها من اهمية لكون عملية تنمية الامكانيات اللاهوائية اللاكتيكية تهدف الى تنمية قدرة العضلة على تحمل الاداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك اي تحمل السرعة والقوة .⁽²⁾

4-3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للقدرات المهارية (تمرير الكرة - التهديف - الجري بالكرة) للمجموعتين الضابطة والتجريبية .:

جدول (13)

يوضح الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للقدرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

(1) جبار رحيمة الكعبي؛الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي: (قطر، مطابع قطر الوطنية،2007)ص207
(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين؛فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق قياس والتقويم: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997) ص64 .

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية
للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	الدرجة المعلمية (sig)	دلالة الفروق
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]				
تمرير الكرة.	درجة	64.00	8.43	78.00	7.88	-3.84	9	0.001	معنوي
التهديف.	درجة	8.90	1.37	11.10	1.37	-3.59	9	0.002	معنوي
الجري بالكرة	ثانية	8.38	0.51	7.71	0.71	2.47	9	0.024	معنوي

يتبين من الجدول (13) لنا ما يأتي .:

- دلت فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية في جميع القدرات المهارية (تمرير الكرة- التهديف - الجري بالكرة) في الاختبارات البعدية اذ كانت قيمة (t) المحسوبة على التوالي (-3.84)، (-3.59)، (2.47) وبدرجات معلميه (sig) مقدارها على التوالي (0.001)، (0.002)، (0.024) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (18) .

ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق ولمجمل القدرات المهارية ولمصلحة المجموعة التجريبية الى تأثير البرنامج التدريبي اذ احتوى البرنامج على التمرينات المركبة (البدينية - البدينية المهارية - البدينية المهارية الخطئية) وما تضمنته من تمرينات موجهة نحو تطوير انواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) اذ استخدم الباحث طريقة الاعداء والتكرار لتمرين تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء فضلاً عن الاهتمام بتوزيع الحمل والانتظام والاستمرار في التدريب على وفق اسلوب علمي وتخطيط سليم ، اذ يعد التدريب العلمي الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعويدهم على مواجهة الصعوبات المختلفة في المباراة ، فضلاً عن التدرج الصحيح في اعادة التمرينات وتكرارها مما أدى الى إتقان اللاعبين للمهارات اذ يشير (owen&clark) بان اعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة وادائها بشكل أحسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات الحركية وأعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب⁽¹⁾. كما ان تمارين التحمل الخاص مع الكرة وفرت للاعبين اجواءً مشابهة لما يحدث في المباراة مما أعطى اللاعبين جدية أكثر نحو التدريب وهذا ما أكده حنفي محمود مختار ان التدريب على المهارات يجب ان يكون تحت ظروف لأجواء المباراة⁽²⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

(1) Owen B., and Ciark ,N:Beginners out do to scoring and caching,plhan book,ltd.London.
p.p¹³.

(2) حنفي محمود مختار، 1978، مصدر سبق ذكره، ص112.

1-5 الاستنتاجات:

- على وفق النتائج التي تم التوصل إليها ، توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:
1. أدت التمارين المركبة (البدنية - البدنية المهارية - البدنية المهارية الخطئية) تطوير انواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.
 2. ارتفاع مستويات كل من القدرات البدنية والمهارية والوظيفية (قيد البحث) نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث.
 3. ان التقدم الذي حصل في الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي كان سريعاً وفعالاً نتيجة للفعل المؤثر الخاص بمفردات البرنامج التدريبي على افراد هذه المجموعة.
 4. ادى المنهاج المعد من قبل المدرب لتطوير انواع التحمل الخاص وبعض القدرات البدنية عدا السرعة الانتقالية والمهارية والوظيفية ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.
 5. حققت المجموعة التجريبية تطوراً افضل من المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات التي تناولها البحث ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.
 6. ان البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المرهلي (الفتري) مرتفع الشدة تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب وتؤدي تطوير التحمل الخاص وتأثيره الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم.
 7. ان اسلوب اختيار خصوصية التمارين المركبة ونوعيتها وعددها وتوزيعها بشكل متساوي كان له الاثر الواضح في تطوير جميع المتغيرات التي تناولها البحث من خلال وجود الفروق المعنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي أظهرت نتائج اختبار (t).

2-5 التوصيات:

يوصي الباحث بما يأتي:

1. تعميم البرنامج التدريبي على مدربي المنتخبات الوطنية للناشئين ومدربي الفرق في الاندية المشاركة في بطولة الدوري للناشئين بكرة القدم.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

2. اعتماد التمارين المركبة (البدنية - البدنية المهارية - البدنية المهارية الخطئية) لتطوير التحمل الخاص في تدريب لاعبي كرة القدم الناشئين.
3. ضرورة اهتمام مدربي فرق الناشئين بالتمارين المركبة لما لها من أثر إيجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين.
4. التأكيد على تطوير انواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) للناشئين باستخدام اداة اللعب (كرة القدم) اغلب الواجبات التي يؤديها اللاعبون يجب انجازها اثناء المباراة باستعمال كرة القدم.
5. امكانية استخدام طريقة التدريب المرحلي (الفترى) مرتفع الشدة في تطوير انواع التحمل الخاص للاعبين كرة القدم الناشئين.
6. اعتماد التدريبات المتبعة في البحث ضمن مكونات الحمل التدريبي (الشدة - الحجم - الراحة) عند تدريب انواع التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء) لما شاركت في تطويرها المتغيرات البدنية والمهارية الوظيفية (قيد البحث).
7. اهتمام بالفئات العمرية والتأكيد على ادارة الاندية بتوفير الاجهزة والأدوات التي يحتاجها المدرب في الوحدات التدريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين.
8. ضرورة الاعتماد على المدربين المؤهلين علمياً في مجال تدريب الفئات العمرية من خلال فتح الدورات التطويرية للمدربين.
9. امكانية اجراء بحوث ودراسات مشابهة على العاب منظمة أخرى وفئات عمرية مختلفة.

المصادر:-

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حاسنين؛ فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق قياس والتقويم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1: (مدينة النصر، دار الفكر العربي، 1997).
- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجية التدريب: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- اثير محمد صبري؛ تأثير تطوير مطاولة القوة على أنجاز ركض المسافات المتوسطة: (رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1983).
- امر الله احمد البساطي؛ اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية، دار المعارف، 1998).
- ثامر محسن (واخرون)؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991).

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

- ثامر محسن اسماعيل وواثق ناجي؛ في دوري كرة القدم ومشكلة تقنية: (بغداد، مطبعة أركان، 1984).
- ثامر محسن و موفق مجيد المولى؛ التمارين التطويرية بكرة القدم، ط¹: (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1992).
- ثامر محسن وسامي الصفار؛ اصول التدريب في كرة القدم: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1988).
- جبار رحيمة الكعبي؛ الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي: (قطر، مطابع قطر الوطنية، 2007).
- حسن السيد ابو عبده؛ الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم: (الاسكندرية، مطبعة الاشعاع، 2001).
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، ط¹: (بغداد، النور للطباعة، 2010).
- حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005).
- حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (الكويت، دار الكتب الحديث، 1978).
- زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ كرة القدم، ج1: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- سامي الصفار (واخرون)؛ كرة القدم، ج2، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- ستانوف تيموفج؛ كرة القدم للناشئين (ترجمة) كاظم الربيعي وعبد الله ابراهيم المشهداني: (جامعة البصرة، دار الحكمة للطباعة، 1991).
- سعد منعم الشخيلي وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات، ط¹: (السليمانية، يوهند للطباعة للنشر والتوزيع، 2012).
- شعبة كرة القدم؛ كرة القدم- النظريات الاساسية: (القاهرة، كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، مطبعة الاسراء، ب، ت).
- طلحة حسام الدين (واخرون)؛ الموسوعة العلمية في التدريب، ط¹: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- طه اسماعيل (واخرون)؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989).
- طه اسماعيل (واخرون)؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق: (الاردن، دار الفكر العربي للطباعة، 1989).
- عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط¹: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2013).
- عبد الله حسين اللامي؛ التدريب الرياضي، ط¹: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010).
- عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح؛ كرة القدم تدريب وخطط: (القاهرة، دار الكتب، 1967).
- عصام الدين عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط¹²: (الاسكندرية، منشاة المعارف، 2005).

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية
للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

- عماد الدين ابو زيد؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2007).
- فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي؛ اتجاهات حديثة في تدريب التحمل القوة الاطالة التهدئة، ط¹: (عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2010).
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، 1988).
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1983).
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1994).
- محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط¹: (بغداد مكتب الفضلي، 2008).
- محمد صبري عمر (اخرين)؛ الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط²: (مصر، دار الفكر العربي، 2001).
- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم، ط¹: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994).
- محمد كشك وأمر الله البساطي؛ اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2000).
- محمود ابو العينين (أقتبسه) ابو علي غالب؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000).
- معتز يونس ذنون؛ اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001).
- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط²: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- مفتي ابراهيم حمادي؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- مفتي ابراهيم حمادي؛ اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية، ط¹: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- موفق اسعد محمود الهيبي؛ التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط¹: (عمان، دار مجلة، 2008) ص 105.
- موفق مجيد المولى؛ الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط¹: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2000).

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

- موفق مجيد المولى؛ الاعداد الوظيفي لكرة القدم، ط¹: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999).
- هاشم ياسر حسن؛ تحمل الاداء للاعبين كرة القدم، ط¹: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2010).
- وجدي محييس شاطي؛ برنامج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص للرجلين والاستجابة الحركية وعلاقته بدقة التربية الرياضية، (2010). التهديف للاعبين خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، قسم
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، طبعة مزيدة: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- يوسف لازم كماش وصالح بشير ابو الخط؛ المبادئ الاساسية لتدريب كرة القدم، ط¹: (الاردن، دار زهران للنشر والتوزيع، 2011).
- يوسف لازم كماش وصالح بشير ابو خيط؛ الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، ط¹: (عمان، دار زهران والنشر، 2012).
- يوسف لازم كماش؛ اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002).
- Joseph, Mercire: Football and Currefour do Mthod, Ddition peven, E. P. S, Paris. 1981.
- Louis, jean: Deshaies-foot-Passion, edition, 1991.
- Nicolas pronk: The Soccer push pass national and conditioning excoriation journal 12no, 2, 1991.
- Owen B., and Ciark ,N: Beglnners out do to scoring and caching, plhan book, ltd. London.
- yassar sevim: Antrenman Bilgisi, Noble yayin dagitim, 2002.

ملحق (1)

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أعتهم الباحث بشأن تحديد القدرات البدنية المهارية والوظيفية والاختبارات الخاصة بكل قدرة من القدرات فضلاً عن اختبارات انواع التحمل الخاص.

ت	اللقب العلمي	الاسماء	الاختصاص	مكان العمل
1.	ا.د.	ناظم كاظم	اختبار وقياس كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
2.	ا.د.	صالح راضي	اختبار وقياس كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
3.	ا.د.	محجوب ابراهيم	اختبار وقياس كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية
4.	ا.د.	عبد الرحمن ناصر	اختبار وقياس كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية
للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

5.	ا.د.	محمد عبد الحسين	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
6.	ا.م.د.	كاظم عبد الربيعي	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
7.	ا.م.د.	يوسف عبد الامير	اختبار وقياس كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
8.	ا.م.د.	صباح قاسم	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
9.	ا.م.د.	حسن هادي	طب رياضي كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية

ملحق (2)

استبانة تحديد اختبار الانسب لأنواع التحمل الخاص بكرة القدم.

الاستاذ الفاضل المحترم
تحية طيبة:

يعد الباحث الى اجراء بحثه الموسوم (تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للناشئين بكرة القدم) ولقد مسح الباحث للمصادر العلمية ووجد ان من انواع التحمل الخاص هي: (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء). ولقد اتفق الباحث مع هذه الانواع وتم ترشيح الاختبارات لها ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى التفضل باختيار الاختبار الانسب لأنواع التحمل الخاص المختارة والملائمة لهذه الفئة العمرية، عن طريق وضع (√) امام الاختبار المنتقى مع جزيل الشكر والاحترام.

ت	انواع التحمل الخاص	الاختبار	وحدة القياس	الاشارة (√)
1.	تحمل السرعة	1. التمرير والاستلام على الجدار لمدة (60) ثانية.	ثانية	()
		2. الجري المكوكي 25×8 من البدء العالي.	ثانية	()
		3. اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (30×5) بدون توقف.	ثانية	()
2.	تحمل القوة	1. القفز العمودي من وضع القرفصاء و(ثني كامل بالركبتين) لمدة (30) ثانية.	ثانية	()
		2. الجلوس والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية	ثانية	()
		3. من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً (دبني) لمدة (60) ثانية.	ثانية	()
3.	تحمل الاداء	1. ركض (45) متر في (3) أبعاد على خطوط المثلث بدون كرة ومع الكرة وينتهي بالتهديف.	ثانية	()
		2. ركض متعرج ينتهي بالتهديف.	ثانية	()
		3. ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف (مرتين، من اليسار واليمين لجهة الملعب.	ثانية	()

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية
للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

ملاحظة :. في حال وجود اختبار يرجى اضافته

الاسم واللقب العلمي :

الكلية والجامعة:

الاختصاص:

التاريخ :

التوقيع:

ملحق (3)

استبيان لتحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة:

يعد الباحث الى اجراء بحثه الموسوم (تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للناشئين بكرة القدم). وبعد اجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم ولكونكم من ذو الخبرة والاختصاص في لعبة كرة القدم ، يرجى بيان رأيكم في تحديد اهم هذه المهارات من خلال وضع اشارة (√) في ازاء القدرة المهارية وإضافة اي مهارة ترونها مناسبة ولم يتم ادراجها في استمارة الاستبيان. مع جزيل الشكر والاحترام

ت	المهارات الاساسية	تأشير الاختيار الاهم (√)	الملاحظات
1.	ركل الكرة بالقدم(المناولة)	()	
2.	دحرجة الكرة	()	
3.	التهديف	()	
4.	الاخماد	()	
5.	ضرب الكرة بالراس	()	
6.	رمية التماس	()	
7.	الجري بالكرة	()	
8.	تنطيط الكرة(السيطرة)	()	

ملاحظة :. في حال وجود قدرة مهارية اخرى يرجى اضافتها

الاسم واللقب العلمي :

الكلية والجامعة:

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية
للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

الاختصاص:

التاريخ :

التوقيع:

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر احمد عاصي العيسوي ، م. صادق جعفر محمود

ملحق (4)

استبيان تحديد الاختبارات المهارية بكرة القدم

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة:

يعد الباحث اجراء بحثه الموسوم : (تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للناشئين بكرة القدم) باعمار (14-16) سنة وبما انكم من ذوي الخبرة في هذا المجال ؛ اضع بين ايديكم هذه الاستمارة وأرجو تفضلكم بوضع علامة (√) امام الاختبار الذي تجدونه مناسب لقياس بعض المهارات، كذلك اضافة اي اختبار غير موجود وتجدون ضرورة اضافة الى البحث مع جزيل الشكر والاحترام.

ت	المهارة	هدف الاختبار	الاختبارات	وحدة القياس	الاشارة (√)
1	ركل الكرة بالقدم(تمريرة)	قياس دقة تمرير الكرة	1. اختبار دقة التمرير المتنوع (القصير - المتوسط - الطويل).	درجة	()
			2. تمرير الكرة نحو ثلاث اهداف 40×40 سم، يبعد الاول 15م والثاني 18م والثالث 20م.	درجة	()
			3. اختبار تمرير الكرة نحو دائرة مرسومة على الارض نصف قطرها (2)م وتبعد (30)م.	درجة	()
2	الجري بالكرة	قياس القدرة على التحكم بالكرة	1. اختبار الجري بالكرة (50)م	ثانية	()
			2. اختبار الجري المتعرج على شكل (8).	ثانية	()
			3. اختبار الجري المتعرج بالكرة.	ثانية	()
3	التهديف	قياس دقة تصويب الكرة نحو الهدف	1. اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم.	درجة	()
			2. اختبار الجري بالكرة والتهديف من مسافة.	درجة	()
			3. اختبار درجة الكرة بين شواخص والتهديف نحو المرمى.	درجة	()

ملاحظة : في حال وجود اختبار اخر يرجى اضافته.

الاسم واللقب العلمي :

الكلية والجامعة:

الاختصاص:

التاريخ :

التوقيع:

ملحق (5)

الدورة المتوسطة الاولى : الاسبوع الاول

اليوم	رمز التمرينات المستعملة	الشدة	زمن الاداء × التكرار	الراحة بين	الزمن الكلي للعمل	الراحة بين	زمن الحمل في القسم

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية
للناشئين بكرة القدم أ.د. ماهر أحمد عاصي العيساوي ، م. صادق جعفر محمود

الرئيس	المراحل	والراحة	التكرارات				
1803.83 ثانية 30.063 دقيقة	240 ثا	271.33 ثا	80 ثا	37.11 ثا × 3	80%	A (X1)	الجمعة
	240 ثا	280.9 ثا	80 ثا	40.30 ثا × 3	80%	AB(X1)	
	225 ثا	268.05 ثا	75 ثا	39.35 ثا × 3	70%	A (H1)	
	-	278.55 ثا	75 ثا	42.85 ثا × 3	70%	AB(H1)	
2497.36 ثانية 41.62 دقيقة	320 ثا	389.48 ثا	80 ثا	37.37 ثا × 4	85%	AB (X2)	الاحد
	320 ثا	392.8 ثا	80 ثا	38.20 ثا × 4	80%	ABC(X1)	
	300 ثا	385.48 ثا	75 ثا	40.12 ثا × 4	80%	AB (H2)	
	-	389.6 ثا	75 ثا	41.15 ثا × 4	75%	ABC(H1)	
1803.83 ثانية 30.063 دقيقة	320 ثا	385.48 ثا	80 ثا	36.37 ثا × 4	95%	A (X2)	الثلاثاء
	320 ثا	395.8 ثا	80 ثا	38.95 ثا × 4	90%	AB(X3)	
	300 ثا	388.92 ثا	75 ثا	40.98 ثا × 4	80%	A (H2)	
	-	394.32 ثا	75 ثا	42.33 ثا × 4	75%	AB(H3)	

الدورة المتوسطة الثانية : الاسبوع الخامس

اليوم	رمز التمرينات المستعملة	الشدة	زمن الاداء × التكرار	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي للعمل والراحة	الراحة بين المراحل	زمن الحمل في القسم الرئيس
الجمعة	A (X6)	90%	35.98 ثا × 3	80 ثا	267.94 ثا	240 ثا	2095.57 ثانية 34.93 دقيقة
	AB(X10)	90%	38.77 ثا × 3	80 ثا	276.31 ثا	240 ثا	
	A (H4)	85%	40.35 ثا × 4	75 ثا	386.4 ثا	300 ثا	
	AB(H9)	85%	39.98 ثا × 4	75 ثا	384.92 ثا	-	
الاحد	AB (X6)	95%	38.98 ثا × 3	80 ثا	276.94 ثا	240 ثا	1802.54 ثانية 30.04 دقيقة
	ABC(X5)	95%	37.89 ثا × 3	80 ثا	273.67 ثا	240 ثا	
	AB (H8)	85%	42.20 ثا × 3	75 ثا	276.6 ثا	225 ثا	
	ABC(H5)	85%	40.11 ثا × 3	75 ثا	270.33 ثا	-	
الثلاثاء	A (X3)	95%	240 ثا × 1	-	240 ثا	240 ثا	1791.24 ثانية 29.85 دقيقة
	AB(X11)	95%	35.12 ثا × 4	80 ثا	38.48 ثا	320 ثا	
	A (H1)	95%	39.35 ثا × 4	75 ثا	382.4 ثا	300 ثا	
	AB(H3)	95%	40.12 ثا × 3	75 ثا	270.36 ثا	-	

The effect of training program by using compound exercise on the development of special endurance on some skillful abilites for young Football players

A . Dr. Maher Ahmed Assi al-Issawi m .Sadeq jaafar Mahmood

Abstract

The research aims to:-

1 - construction of a training curriculum using exercises vehicle fit and capabilities of the research sample .

2 - Learn about the impact of the training curriculum to develop your endurance skills in some capacity for junior football.

To investigate, the researchers put the goals of research Alfrdaan following two :

1 . There were statistically significant differences between the results of the tests before and after the control and experimental groups in your endurance and skill some football.

2 . There is a discrepancy in the rates of evolution in your endurance and skill some football.

3 . There were statistically significant differences between the results of the post tests for the control and experimental groups in your endurance capacity and some skill in football .

The researchers used the experimental approach to suitability and the nature of the search , as has been the implementation of the method on a sample of players emerging Air Force Club Sports football totaling (28) as a player and aged (14-16) six , were chosen the way intentional and were divided randomly into two groups (control group and experimental) and by (10) players for each group , after they were excluded (8) players , (5) of them because of injury, and (3) for the players because they are the guardians of the goal was to achieve parity between the two groups search in the types of your endurance as well as variables skills that have been identified by Messrs. experts and specialists . has been the adoption of the experimental design with two experimental groups and the control group and by measuring pre and post tests . researchers used the bag and statistical (SPSS) when processing the test results statistically .

The researchers reached the following conclusions :-

1 . The vehicle led exercises (physical - physical skills - physical tactical skills) to develop your endurance types (bearing speed - carrying power - bearing performance) and by comparing the results of tests before and after the experimental group .

2 . The high levels of skills development (under discussion) as a result of the impact of the training program prepared by the researcher

3 . Led curriculum prepared by the trainer development types your endurance capacity and some skill , and by comparing the results of tests before and after the control group .

4 . Achieved the experimental group developed better than the control group in all the variables addressed by the research, and by comparing the results of the post tests between the control and experimental groups .

5 . Way that the training program training progress (Afattra) high intensity allows for the possibility of working coach and control the components of your pregnancy with training and development lead your endurance and positive impact in the development of some of the skills development of soccer players .

The researchers recommended the following:-

1 . Generalization of the training program on the national team coaches and junior coaches in the clubs participating in the league championship for junior football.

2 . Adoption exercises vehicle (physical - physical skills - physical tactical skills) to develop endurance in your training to budding football players .

3 . Adoption of the exercises used in the search within the components of the training load (intensity - Size - comfort) when training your endurance types (bearing speed - carrying power - bearing performance) to the variables involved in the development of physical and functional skills (under discussion) .

4 . Interesting age groups and the emphasis on the management of clubs to provide the equipment and tools needed by the coach in training modules , especially when I use this kind of exercise .

5 . Possibility of conducting research and similar studies on other organized games and different age groups .