

تأثير تمارينات مركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وتحمل الأداء المهاري في كرة القدم

بحث تقدم به

ا.م. د. عدنان فدعوس عمر

Pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq

م.م. مكرم عطية محمد

Mkrm9354@jmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات مركبة (بدنية - مهارية) على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم للشباب، والتعرف على تأثير تمارينات مركبة (بدنية - مهارية) على تحمل الأداء المهاري للاعبين كرة القدم للشباب، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، واعتمد الباحثان على عينة من لاعبي كرة القدم للشباب والتي تتراوح أعمارهم من (17 – 19) والتي كان اختيارهم بالطريقة العمدية وتمثلت من لاعبين نادي الاعظمية الرياضي للشباب للموسم 2018 – 2019 البالغ عددهم 34 لاعب وتم استبعاد حراس مرمى عددهم 2 واستبعاد لعب واحد للإصابة وتم اختيار خمسة لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية ، واجرى الباحثان التجربة الرئيسية على 26 لاعبا مقسمين الى مجموعتين التجريبية والضابطة كل مجموعة 13 لاعبا ، واستنتج الباحثان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الوظيفية وتحمل الأداء المهاري لصالح الاختبارات البعدية ، وأن التطور الذي حصل في المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة نتيجة استخدام البرنامج التدريبي للباحثان من قبل المدرب وفي ظروف تشبه ظروف المنافسات ، وأن

التطورات التي شهدتها عينة المجموعة التجريبية من خلال الاعتماد على التمارين الخاصة المقترحة من قبل الباحثان مقارنة في عينة المجموعة الضابطة ، وأوصى اعطاء تمارين مركبة خاصة مشابهة لظروف المنافسات ، مع الاستفادة من التمارينات التي اقترحها الباحثان في تطوير القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبين ، و ضرورة الاهتمام بالاجهزة الرياضية الخاصة بالمتغيرات الوظيفية للجهاز التنفسي وتطويرها.

الكلمات المفتاحية: المتغيرات الفسيولوجية، وتحمل الأداء المهاري.

The effect of complex exercises on some physiological variables And endured skilled football performance

Research submitted by
MAKRAM ATIYAH MOHAMMED

Asst. prof. Dr. Adnan Fadaws Omar

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of complex (physical - skill) exercises on some physiological variables of youth soccer players, and to identify the effect of complex (physical - skill) exercises on bearing the skill performance of youth soccer players, and the researchers used the experimental approach, and the researchers relied on a sample Among the youth soccer players, who ranged in age from (17 - 19), who were chosen in an intentional manner, represented by the Adhamiya Youth Sports Club for the season 2018-2019, who numbered 34 players. Goalkeepers number 2 were excluded and one play was excluded for injury and five players were chosen to conduct the experiment The two researchers conducted the main experiment on 26 players divided into two experimental and pressure groups, each group 13 players, and the researchers concluded there are significant differences for the tribal and posterior tests of the experimental and control groups of the job variables and bear the skill performance in favor of the dimensional tests, and that the development that occurred in the experimental group is better From the control group as a result of the use of the training program for researchers by the trainer and in conditions similar to those of the competitor At, and thatThe developments witnessed by the experimental group sample through relying on the special exercises proposed by the researchers compared to the control group sample, and it was recommended to give special compound exercises similar to the conditions of the competitions, while taking advantage of the exercises suggested by the researchers in developing the physical, skill and motor capabilities of the players, and the need to pay attention to the equipment Mathematical special functional changes of the respiratory system and its development.

Keywords: physiological variables, skilful performance enduring.

الفصل الأول

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان التدريب الرياضي يؤدي الى احداث تغيرات فسيولوجية تشمل جميع اجهزة الجسم الوظيفية ومن هذه التغيرات تكون ايجابية وبذلك فهي تحقق التكيف الفسيولوجي للجسم لاداء الحمل البدني وسرعة الاداء الحركي والمهاري بما يخدم الفعالية وبكفاءة عالية مع الاقتصاد بالجهد وهذا يتم بعد الوصول الى التكيف العالي في الاجهزة الوظيفية مع الجهاز العصبي والجهاز العضلي المنفذ للاداء ، وان دور التمرينات المركبة البدنية والمهارية في كرة القدم تعمل على تطوير الجهد المهاري للاعب وتعمل على احداث تغيرات فسيولوجية داخل الجسم تساعد الرياضي على مواصلة الجهد والاحتفاظ بالطاقة لأطول فترة ممكنة للوصول الى الهدف المطلوب، وان امتلاك اللاعب للياقة البدنية العالية تمكنه في تحمل المتطلبات البدنية الخاصة باللعب فضلاً عن المحافظة على القابلية البدنية والمهارية والتي تمكن اللاعب من اداء جميع المتطلبات الحركية في كرة القدم مع حسن استغلال طاقته الكاملة لاداء افضل وبكفاءة اكثر، وتُعد السعة الحيوية هي كمية الهواء الذي يقوم الانسان بدفعه الى خارج الجسم عن طريق الزفير بواسطة حجم الرئتين وقوة عضلات الجهاز التنفسي ، ويعرفها (علاوي وعبد الفتاح، 2000) بأنها "مجموع حجم احتياطي الشهيق فضلاً عن هواء الزفير العادي واحتياطي الزفير هذه السعة تعد أكبر حجم للهواء يستطيع الرياضي أن يخرج بعد أخذ أقصى شهيق ويقاس اللاعبين طوال القامة وذو البنية الجيدة بحوالي (30-40) مرة عن الحجم الطبيعي وبذا يمكن أن تصل في بعض الحالات إلى (6-7) لتر وخاصة لدى الرياضيين طوال القامة ، وكلما كانت هذه الكمية كبيرة دلت على القدرة العالية للاعب من ناحية الإعداد البدني والمهاري خلال الحالة التدريبية ، وبالإمكان قياس السعة الحيوية في حالة الراحة وبعد أداء الجهد البدني ، وتقاس السعة الحيوية بجهاز (السيبرومتير) الذي يقيس السعة الحيوية للرئتين، يجب أن يمتلك سعة حيوية جيدة لكي تساعد على الأداء خلال المنافسات والتدريب وقلة الفرق بين السعة الحيوية في حالة الراحة وبعد أداء جهد بدني دليل على حصول تكيف في الجهاز التنفسي للاعب ومن ثم لياقة عالية فأداء مهاري جيد. ، وأن هذا المؤشر يشير الى كمية الأوكسجين المستخدم (ملتر أو لتر لكل كغم من وزن الجسم) خلال وحدة زمنية (في الغالب دقيقة) ، فهو مصطلح يشير الى كمية الأوكسجين الموجودة في هواء الزفير خلال دقيقة واحدة ثم طرح هذه الكمية من هواء الشهيق في أثناء الفترة نفسها والفرق بينهما هو كمية الأوكسجين المستهلكة عن طريق العضلات العاملة أثناء الجهد. ويذكر (بسطيوسي احمد، 1999) ، ان مفهوم تحمل الاداء مرادف لتحمل القوة المميزة بالسرعة وهو عنصر مركب من التحمل والقوة والسرعة وايضا هو مصطلح متداول في مختلف الالعاب الرياضية التي تتطلب تحملاً للقوة المميزة للسرعة. ويُعد تحمل الاداء ذو اهمية كبيرة في الانجازات والمنافسات الرياضية عندما يتم العمل العضلي بأقصى جهد ، ليختلف كل نشاط عن غيره من الانشطة الرياضية في نوع ونسبة تحمل الاداء الذي يتطلبه

2-1 مشكلة البحث:

ان الجهود المبذولة في مجال كرة القدم نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطوراً كبيراً في لعبة كرة القدم وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشاكل قائمة ترتبط بتطوير العملية التدريبية والتي تتطلب حلاً علمياً، فمن خلال المتابعة الميدانية للباحثان لفرق شباب كرة القدم في اندية بغداد ، تبين

وجود ضعف في اداء اللاعبين وخاصة (الاداء المركب) حيث لا توجد انسيابية في الاداء وضياع الكرة بشكل سريع بسبب عدم انسجام اللاعبين وعدم القدرة على احتفاظ الفريق بالكرة ولكي يتم التشخيص الدقيق للمشكلة قام الباحث بأعداد دراسة بحثية قائمة على أساس التغيرات الفسيولوجية التي تحدث اثناء القيام بتحمل الأداء المهاري.

3-1 هدفا البحث :

1. التعرف على تأثير تمارينات مركبة (بدنية - مهارية) على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم للشباب.
2. التعرف على تأثير تمارينات مركبة (بدنية - مهارية) على تحمل الأداء المهاري للاعبين كرة القدم للشباب.

4-1 فرضيتا البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية لصالح الاختبار البعدي .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي في تحمل الاداء المهاري لصالح الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الاعظمية الرياضي للشباب 2018-2019 والبالغ عددهم 26 لاعباً.
- 1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2019/9/15 الى 2020/2/15.
- 3-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الصليخ الرياضي/ بغداد

الفصل الثاني

2-منهجية البحث واجراءته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة ومعالجة المشكلة لتحقيق الأهداف وفروض البحث.

2-2 عينة البحث:

اعتمد الباحثان في بحثهم على عينة من لاعبي كرة القدم للشباب والتي تتراوح أعمارهم من (17 – 19) والتي كان اختيارهم بالطريقة العمدية وتمثلت من لاعبين نادي الاعظمية الرياضي للشباب للموسم 2018 – 2019 البالغ عددهم 34 لاعب وتم استبعاد حراس مرمى عددهم 2 واستبعاد لعب واحد للإصابة وتم اختيار خمسة لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية . حيث اجرى الباحثان التجربة الرئيسية على 26 لاعبا مقسمين الى مجموعتين التجريبيه والضاغطة كل مجموعة 13 لاعبا .

2 – 4 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

1-4-2 الأجهزة والأدوات :

- * مقياس طبي لقياس الطول والوزن.
- * ساعة توقيت عدد 4 نوع sewan.
- * كامرة تصوير فيديو نوع sony .
- * كرة قدم قانونية عدد 10 .
- * مصطبة خشية قياس 1×2 .

* شواخص ، مواع ، اعلام ، ملعب كرة قدم وصافرة .

* جهاز جري كهربائي نوع house gim .

* جهاز قياس السعة الحيوية للرتنين .

2- 4- 2 وسائل جمع المعلومات :

* المصادر العربية والأجنبية .

* الملاحظة والتجريب .

* شبكة المعلومات الدولية الانترنت

2- 5 اختبارات المتغيرات الوظيفية :

2- 5- 1 اختبار السعة الحيوية :

الغرض من الاختبار: يستخدم جهاز الأسبيروميتر الجاف بضغط الهواء (هواء الزفير ويعطي قراءات بالمليتر المكعب) حيث يمسك اللاعب الجهاز بقبضة اليد ثم يقوم باخذ شهيق وبعدها يضع فمه في ميسم الجهاز ليخرج منه اقصى زفير وتسجل قراءته ويسمح للمختبر ثلاثمحاولات يحسب له افضلها . كلما زاد الفارق بين قياس السعة الحيوية قبل التدريب وبعده دل ذلك على زيادة وشدة حمل التدريب **التسجيل:** يحسب للاعب افضل اقصى زفير من ثلاث محاولات ولمدة دقيقة واحد وبينها فترات راحة 15 ثا .



صورة (1-2)

2- 5- 2 اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين :

الغرض من الاختبار: حتى يتم قياس استهلاك لاقصى اللاوكسجين لابد للمختبر ان يقوم بجهد بدني يعبر عن ذلك بطريقتان (الطريقة المباشرة والطريقة الغير مباشرة) لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين . يستهدف هذا القياس تحديد حجم اوكسجينهواء الشهيق وحجمواوكسجين هواء لزفير والفرق بينهما على مقدار الاوكسجين المستهلك . **التسجيل:** يتطلب من الرياضي ن يستمر من ثلاث الى خمس دقائق بزيادة متدرجة ويسجل اوكسجين الشهيق والزفير بلمليتر .



صورة (2-2)

2-6 اختبار تحمل الأداء المهاري :

2-6-1 الجري المتعرج بالكرة وبدون الكرة والقفز بدل الباص والتهديف :

اسم الاختبار : الجري المتعرج بالكرة وبدون الكرة والقفز بدل الباص والتهديف

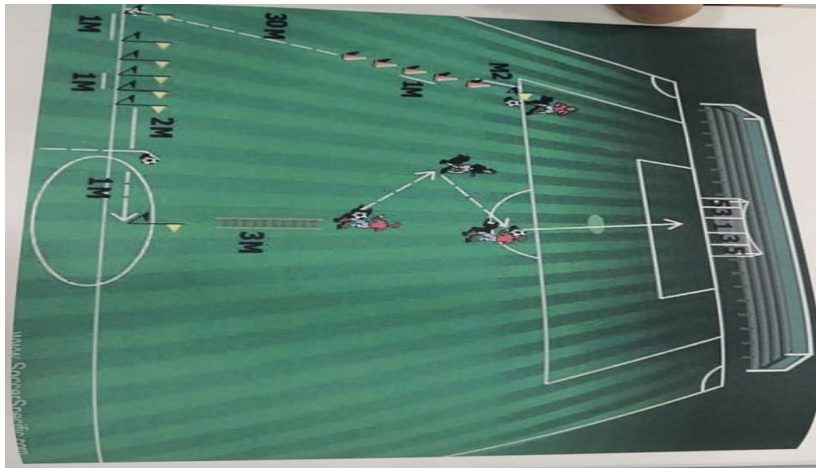
الهدف من الاختبار : قياس تحمل الأداء

الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، شواص عدد 13 ، ماسكة الكرة ، ساعة التوقيت ، سلم ارضي ، رماح عدد 7 .

مواصفات الاداء :

يقف المختبر على خط البداية الذي يبعد (2 متر) عن الشاخص الأول وعند إعطاء الإشارة يقوم بدرجة الكرة بين خمسة شواخص والمسافة بين شاخص واخر هي (1 متر) وبعداجتياز الشواخص يقوم بإيقاف الكرة والجري بأقصى سرعة لمسافة (30 متر) ومن ثم الاستدارة بسرعة والقيام بحركة الجري المتعرج بين خمسة شواخص ويبعد كل شاخص عن الاخر بمسافة (1 متر) وبعدها يقوم بالجري بسرعة و القفز نحو كرة معلقة بحبل والتي تبعد (2 متر) عن اخر شاخص ويبلغ ارتفاع الكرة (40 سم) عن طول كل لاعب ويتغير الارتفاع حسب طول اللاعب (في حال عدم ضرب الكرة بالرأس تضاف ثانية واحدة على زمن الأداء) وبعد ذلك يقوم بالجري فوق السلم الأرضي الذي يبلغ طوله (3 متر) علما ان عدد فضاءات السلم (15) فضاء اما ابعاده (15 سم) ومن ثم يلعب مناولة جدارية مع المدرب الذي يبعد (3 متر) من كرة موضوعة على مسافة (2 متر) بعد السلم (بل باص) ومن ثم التهديف باتجاه المرمى كما موضح بالشكل (1) .

التسجيل : يبدأ التوقيت من إشارة البدء ولغاية التهديف .



صورة (2-3)

الجري المتعرج بالكرة والجري بدون كرة والقفز ومناولة جدارية بدل باص والتهديف

7- التجارب الاستطلاعية:

7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي المعتمد من قبل الباحثان مع فريق العمل المساعد اجري الباحث

التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاثنين الموافق 2019/10/28 على عينة البحث والتي هي

مكونة من 5 لاعبين بهدف :

* التأكد من صلاحية المنهاج التدريبي .

* التأكد من ملائمة مكان اجراء الاختبار .

* التعرف على ملائمة استخدام التمارين لدى افراد العينة .

7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث برفقة فريق العمل المساعد في اجراء وحدة تدريبيه على اللاعبين المختارين من خارج عينة البحث عددهم 5 يوم الثلاثاء الموافق 2019/10/29 وذلك لمعرفة وقت الوحدة التدريبية ومدى قدرة العينة مع الجهاز التدريبي لاجراء هذه الوحدات والتأكد من زمن الراحة البينية بين التمرينات والتكرارات من مجموعة الى أخرى لغرض الاستفادة من احمال التدريبية وتحديد الشدة لكل وتحديد الشدة لكل وحدة تدريبية .

8-إجراءات البحث الميدانية :

8-1 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية الى عينة البحث والمكونة من 26 لاعب مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة في يوم (الاربعاء) الموافق (2019/10/30) في الساعة (الثالثة عصراً) على ملعب نادي الصليخ الرياضي في محافظة بغداد وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من اجل توفير نفس الظروف في الاختبارات البعدية في عينة البحث وكالاتي.

1- يوم (الاربعاء) الموافق (2019/10/30) تم إجراء اختبار السعة الحيوية للاعبين المجموعتين التجريبية و الضابطة .

2- يوم (الخميس) الموافق (2019/10/31) تم إجراء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين للمجموعتين التجريبية والضابطة .

3- يوم (الجمعة) الموافق (2019/11/1) تم اجراء اختبار تحمل الأداء المهاري للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة.

8-2 تنفيذ المناهج التدريبي :

قام الباحثان بعدد منهاج تدريبي خاص بمشكلة البحث من خلال الاخذ برأي مقترح السيد المشرف كونه احد المختصين في مجال علم التدريب الرياضي حيث تم تصميم منهاج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة ويشمل المنهاج 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وعلى مدى ثمانية أسابيع ابتداء من يوم (السبت) الموافق (2019/11/2) والتي تنتهي يوم (الجمعة) الموافق (2019/12/27) ويتضمن المنهاج مايتي :

-وقت الوحدة التدريبية (90-120)

-الحمل التدريبي للاسبوع (3-1)تدرج صعودا والاسبوع نزولا.

-يطبق المنهاج بطريقة التدريب الفترى المتوسط والمرتفع الشدر والتدريب التكراري.

- إعطاء وحدات تدريبيه خلال الأسبوع (2-1) وحدتين صعودا ووحده نزولا.

8-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج او المنهاج في الساعة (الثالثة) من يوم (السبت) الموافق (2019/ 12/28) للاختبارات الفسيولوجية وتحمل الأداء المهاري في نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية وكالاتي:

1- يوم (السبت) الموافق (2019/12/28) تم إجراء اختبار السعة الحيوية للاعبين المجموعتين التجريبية و الضابطة .

2 - يوم (الاحد) الموافق (2019/12/29) تم إجراء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين للمجموعتين التجريبية والضابطة .

3 - يوم (الاثنين) الموافق (2019/12/30) تم اجراء اختبار تحمل الأداء المهاري للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة.

9- الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

$$\text{قانون النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

$$\text{الوسط الحسابي} = \bar{س} = \frac{\text{مجموع س}}{ن}$$

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{(\bar{س} - س)^3}{ع}$$

$$\text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مجموع س ك}^2 - \frac{(\text{مجموع س ك})^2}{ن}}{ن}}$$

اختبارت للعينات المستقلة متساوية العدد

$$\bar{س}_1 - \bar{س}_2$$

=

$$\frac{\sqrt{ع_1^2 + ع_2^2}}{ن-1}$$

$$ن-1$$

الفصل الثالث

3 - عرض ومناقشة نتائج متغيرات البحث:

1-3 عرض ومناقشة نتائج المتغيرات الوظيفية:

1-1-3 عرض نتائج الاختبارات الوظيفية:

جدول (1-3)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية والوسط الحسابي للفروق والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات الوظيفية لمجموعتي البحث .

الدالة	ت المحسوبة	ع ف	س ف	اختبار بعدي		اختبار قبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المجموعات
				ع	س	ع	س			
دالة	13.43	144.32	538	362.42	3918.3	10181.77	3430	لتر	السعة الحيوية	التجريبية
دالة	3.66	0.11	1.61	0.59	2	0	3.71	لتر	الحد الأقصى لاستهلاك الايوكسجين	
دالة	8.72	120.64	292.30	546.7	3661.53	29970.30	3369.23	لتر	السعة الحيوية	الضابطة
دالة	44	0.1	0.88	0.21	2.79	0.16	3.69	لتر	الحد الأقصى لاستهلاك الايوكسجين	

يبين الجدول (1-3) الخاص بالفروق بين الاختبارات البعدية في بعض المتغيرات الوظيفية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة. ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية (13.43 – 53.66) اما المجموعة الضابطة فقد بلغت (8.72 – 44) للمتغيرات الوظيفية (السعة الحيوية – الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) وبما ان قيمة (ت) المحسوبة لجميع الاختبارات لمجموعتي البحث كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (12=1-13) بمستوى دلالة (0.05) وهذا يعني الفروق دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية .

2-1-3 مناقشة نتائج اختبار المتغيرات الوظيفية:

لكي يكون المنهج التدريبي فعال يجب ان يكون موزع من ناحية الراحة والتكرارات والشدة التدريبية وهذا ماكدته كل من (محمد حسن علاوي ، ابو العلا 1984) " يعد حمل التدريب الوسيلة الرئيسية لاجداث وتأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجاباته ومن ثم تكييف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى الا ان استخدام الحمل البدني الملائم هو الشيء المهم بحيث لا تقل الاحمال البدنية عن مستوى اللاعب والتي تؤدي الى تقدم الرياضي ولا تكون زيادة عن مقدرة اللاعب مما يؤدي الى اختلال الحالة الصحية وهي سبب الاجهاد والاصابات لذا فان تظمين حمل التدريب يعد من عوامل نجاح البرنامج التدريبي وعن تحسن الأداء" (1) . وهذا ما أكده أيضا (أبو العلا احمد عبد الفتاح 1999) "يؤدي استخدام حمل التدريب طريقة سليمة الى النجاح في عملية التدريب وبذلك يرتفع مستوى الأداء وتحقيق افضل النتائج" (2) وان استخدام التمرينات بأشكال متعددة ومتنوعة تساعد على بناء خبرات واسعة لدى اللاعبين

1- محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد : فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1984 ، ص22 .
2- احمد عبد الفتاح : حمل التدريب في صحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص55 .

وتؤهلهم للقيام بردة فعل مناسبة لكل أداء وهذا ما يؤكده (سعد منعم وهافال 2004) " ان التنوع باستخدام تمارين او الأساليب او الوسائل المختلفة الأخرى يزيد من القدرة على التكيف ومتطلبات اللعب والسيطرة والتحكم في الأداء لمواجهة متغيرات اللعب المختلفة والايفاء لمتطلبات البيئة التنافسية"

2-3 عرض نتائج اختبار تحمل الأداء المهاري ومناقشتها:

3- 1-2 عرض نتائج اختبار تحمل الأداء المهاري:

جدول(2-3)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية والوسط الحسابي للفروق والانحرافات

الدلالة	ت المحسوبة	ع ف	س ف	اختبار بعدي		اختبار قبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المجموعات
				ع	س	ع	س			
دالة	20.73	1.24	7.05	1.11	26.16	1.71	63.76	ثا	تحمل الأداء المهاري	التجريبية
دالة	11.80	1.52	4.96	1.61	28.20	2.46	37.07	ثا	تحمل الأداء المهاري	الضابطة
الدلالة	ت المحسوبة	ع ف	س ف	اختبار بعدي		اختبار قبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المجموعات
				ع	س	ع	س			
دالة	20.73	1.24	7.05	1.11	26.16	1.71	63.76	ثا	تحمل الأداء المهاري	التجريبية
دالة	11.80	1.52	4.96	1.61	28.20	2.46	37.07	ثا	تحمل الأداء المهاري	الضابطة
الدلالة	ت المحسوبة	ع ف	س ف	اختبار بعدي		اختبار قبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المجموعات
				ع	س	ع	س			
دالة	20.73	1.24	7.05	1.11	26.16	1.71	63.76	ثا	تحمل الأداء المهاري	التجريبية
دالة	11.80	1.52	4.96	1.61	28.20	2.46	37.07	ثا	تحمل الأداء المهاري	الضابطة

تبين من الجدول (2-3) الخاص الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في الأداء المهاري لمجموعتي البحث (تجريبية والضابطة) وان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية (20.73) اما المجموعة الضابطة فقد لغت (11.80) في متغير الاداء المهاري . وبما ان قيمة (ت) للاختبارات لمجموعتي البحث كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (1-13 = 12) بمستوى دلالة (0.05) وهذا يعني الفروق دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي لمجموعتي البحث .

3-2-2 مناقشة اختبار تحمل الأداء المهاري:

لما أسهمت التمرينات المعدة من قبل الباحث والمنهج المتبع من قبل مجموعة البحث الضابطة . حيث كانت التمرينات قريبة بواقع المنافسات وساعدت في تطوير الأداء وهذا ما اشار اليه (سلام البلبيسي 2000) " ان التدريب على المهارات يجب ان يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة " (1). وبما ان التطور حصل على مجموعتي البحث ولكن بنسب متفاوتة يمكن ان القول ان أي منهاج تدريبي يساعد في تطوير الأداء المهاري وهذا ماتؤكدده (وسن جاسم 2007) نقلا عن (ايمان احمد شهاب) " كلما زادت فترة التمرين للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقع اللعب المختلفة " (2). وان استخدام الباحث لطرائق التدريب المختلفة في المنهاج التدريبي ساعدت أيضا في تطوير الأداء المهاري وهذا ما أكدده (alionurcerrah and others 2011) " ان طرق التدريب في حالة يتم استخدامها وتنظيمها تساعد في تطوير مختلف القدرة القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم وان تتضمن مبدأ خصوصية الأداء على وفق ظروف ومتطلبات اللعب " (3)

الفصل الرابع

4 – الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1. هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الوظيفية وتحمل الأداء المهاري لصالح الاختبارات البعديّة .
- 2 . التطور الذي حصل في المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة نتيجة استخدام البرنامج التدريبي للباحث من قبل المدرب وفي ظروف تشبه ظروف المنافسات .
- 3 . التطورات لتي شهدتها عينة المجموعة التجريبية من خلال الاعتماد على التمارين الخاصة المقترحة من قبل الباحث مقارنة في عينة المجموعة الضابطة .

4 – 2 التوصيات :

- 1 . اعطاء تمارين مركبة خاصة مشابهة لظروف المنافسات .
- 2 . الاستفادة من التمرينات التي اقترحها الباحثان في تطوير القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبين .
- 3 . ضرورة الاهتمام بالاجهزة الرياضية الخاصة بالمتغيرات الوظيفية للجهاز التنفسي وتطويرها

¹ - سلام عمر البلبيسي : اثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2000، ص80 .

² - وسن جاسم محمد حسن : تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية فيكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007، ص95 .

³ - alionurcerrah and others: evaluating some physical and technique characteristics of super amateur soccer players according to their playing positions , journal.

4. اعتماد التمرينات التي اقترحها بالتدريب للاندية الرياضية .

المصادر

1. محمد حسن علاوي، ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2000.
 2. ، ابو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
 3. محمد علي القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999 .
 4. بسطويسي احمد ، التدريب الرياضي اسس ونظريات : دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999.
 5. عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والاسس العملية واعداد الفريق في الألعاب الجماعية . نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2007.
 6. علي فهمي البيك واخرون : طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جمعة الزقازيق ، 2009.
 7. رياض مزر خريبط : تصميم وتقنين اختبارات مركبة بدنية مهارية بكرة القدم للاعبين الدرجة الأولى ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية جامعة ديالى ، 2016.
 8. محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد : فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1984.
 9. احمد عبد الفتاح : حمل التدريب في صحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
 10. سعد منعم الشخلي ، هافال خورشيد : مجموعة بحوث منشورة ، مكتب النور للطباعة والنشر ، بغداد ، 2004.
 11. سلام عمر البليبيسي : اثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2000.
 12. وسن جاسم محمد حسن : تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية فيكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2007.
- 13-Watson ,s.w PHysical Fitnessand Ieticoper FormancyO :Condon, congmanincm 1993