

تأثير تدريبات التحمل السريع الخاص بأسلوب الإنتاج والحفاظ والمختلط في تطوير

مطاولة القوة ومطاولة السرعة للاعبي كرة القدم

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية/جامعة النور

اصغر فاضل ولي

asghar.fadhil@alnoor.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

عبدالجبار عبدالرزاق الحسو

drjabbarhasso@uomosul.edu.iq

تاريخ النشر (٢٠٢٥/٤/١٥)

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٣/١١/٢٧)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٣/١٠/٨)

DOI:(10.33899/rjss.2025.187260)

الملخص

هدف البحث إلى الكشف عن تأثير تدريبات التحمل السريع الخاص بأسلوب الإنتاج في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وتألفت عينة البحث من لاعبي نادي (بازوايا) الرياضي لفئة الشباب بكرة قدم، والبالغ عددهم (٣٥) لاعباً، وقد قسمت العينة على ثلاث مجموعات تجريبية من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، وتم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (٥) لاعبين، تم اجراء اختبارات قبلية للمجموعتين، ثم تطبيق المحتوى التدريبي الذي استغرق (٨) اسابيع، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، ثم الاختبار البعدي، تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS)، واستنتج الباحثان ان لتدريبات الإنتاج الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى أثراً إيجابياً في مطاولة القوة على خلاف مطاولة السرعة ، بينما لم تظهر مجموعة الحفاظ تطوراً في مطاولة القوة والسرعة، أما مجموعة المختلط فقد اظهرت تطوراً في مطاولة القوة والسرعة معاً، ويوصي الباحثان بضرورة تضمين المناهج التدريبية تدريبات التحمل السريع الخاص بأسلوب الإنتاج والمختلط وفقاً للنتائج المتحققة منه.

الكلمات المفتاحية: التحمل السريع، مطاولة القوة، مطاولة السرعة.



The Effect of Special Endurance Training Using Production, Maintenance, and Mixed Methods on the Development of Strength Endurance and Speed Endurance for Soccer Players

The researchers:

Asghar Fadhil Ali

asgar.20ssp20@student.uomosul.edu.iq

Department of Physical Education and Sports
Sciences/College of Education/Al-Noor University

Abdul Jabbar Abdul Razzaq Hasso

drjabbarhasso@uomosul.edu.iq

College of Physical Education & Sport Sciences/
University of Mosul

Article information

Article history:

Received:08/10/2023

Accepted:27/11/2023

Published online: 15/04/2025

Keywords:

rapid endurance training,
strength endurance
force strength

Correspondence:

Asghar Fadhil Ali

asgar.20ssp20@student.uomosul.edu.iq

Abstract

Study Aims to:

investigate the effect of special endurance training using the production method on a number of physical variables among youth soccer players. The researchers used the experimental method due to its suitability to the nature of the research. The study sample consisted of players from the (Bazoaya) Sports Club for youth soccer, totaling (35) players. The sample was divided into three experimental groups through random selection using a lottery method, with (10) players in each group. Players who participated in the pilot study, totaling (5) players, were excluded. Pre-tests were conducted for the groups, followed by the application of the training content, which lasted (8) weeks with (3) training sessions per week, and then post-tests were conducted. The data were statistically processed using the (SPSS) program. The researchers concluded that the production method training conducted by the first experimental group had a positive effect on strength endurance as opposed to speed endurance, while the maintenance group did not show development in strength endurance and speed endurance. The mixed-method group showed development in both strength endurance and speed endurance. The researchers recommend including special endurance training using the production and mixed methods in training programs based on the results achieved.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد التدريب الرياضي عملية لتحسين الأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد الشامل للاعبين للخوض في المنافسات، وهو أيضاً الممارسة المنظمة التي تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر ، ولابد أن يديرها مدرب مختص قادر على قيادة وإدارة المجموعة التي يرأسها حيث يكون متمكناً من خلق إطار عمل يستطيع من خلاله تنمية قدرات اللاعبين والأخذ بأيديهم نحو القمة من الجاهزية . ويعد التدريب الرياضي الأساس الذي يركز عليه تطور الأنشطة الرياضية. وقد أضاف التقدم العلمي والتكنولوجي الكثير إلى عملية التدريب، من خلال توجيه اللاعبين نحو المجالات التي تتناسب مع قدراتهم. يُعدّ الإعداد البدني الركيزة الأساسية التي يستند إليها المراحل التدريبية اللاحقة، حيث يُعدّ أساس عملية التدريب وتأثيره مباشراً على الجوانب المهارية والاستراتيجية والإرادية والنفسية. ان تدريبات التحمل السريع هو شكل من أشكال التدريب اللاهوائي الذي يتم إجراؤه بكثافة شاملة لفترات زمنية قصيرة نسبياً بهدف تحسين الأداء البدني خلال فترات اللعب الأكثر كثافة في المباراة. كما ان تحمل السرعة مع مدة تمرين منخفضة تقدر من (٢٠-٤٠ ثانية) وممارسة أكبر لنسبة الراحة باسم إنتاج تحمل السرعة، وتم تطويرها لتحسين القدرة على الأداء إلى أقصى حد لفترة قصيرة نسبياً، وهنا الحاجة إلى العديد من التعجيلات الانفجارية من النشاط، بما في ذلك القفز والركل والتعامل مع الدوران والركض، وتغيير السرعة والحفاظ على الانقباضات القوية للحفاظ على التوازن والسيطرة على الكرة ضد الضغط الدفاعي والجري بسرعة عالية.(Stølen T.2005,35).

ومن خلال ما تقدم نرى أهمية الترابط بين القدرات البدنية والحركية للوصول للأداء الأمثل مع الحفاظ على استمرارية هذا الأداء بكفاءة لأبعد ما يمكن لضمان قدرة تحملية خاصة، لذلك كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على تأثير التحمل السريع الخاص بأسلوب الإنتاج في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم، وتكمن أهمية البحث في التوصل إلى تصميم برنامج تدريبي في تطوير مطاولة القوة والسرعة بأسلوب الإنتاج وما سيقدمه للمدربين والذي من الممكن أن يطور اللاعبين بهذا الاتجاه.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثان للعديد من المباريات في الدوري المحلي والدوري العراقي كشفت عن قصور كبير في مستوى التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم، وبشكل خاص في الثلث الأخير من المباراة وهذا القصور يظهر تأثيراً سلبياً على العديد من الجوانب الفنية لأداء الفرق ويؤثر بشكل ملحوظ على نتائج المباريات. بناءً على هذا السياق، تهدف هذه الدراسة إلى تأثير تطوير التحمل السريع الخاص بأسلوب الإنتاج والحفاظ والمختلط لدى لاعبي كرة القدم على الأداء البدني والفني خلال الفترات الحرجة من المباريات، بهدف تحسين أداء الفرق وزيادة فرص تحقيق النتائج الايجابية.

وكشفت غالبية دراسات تحليل الوقت والأداء في مباريات كرة القدم عن انخفاض القدرة على السرعة القصوى وشبه القصوى في الفترة الثانية مقارنة بالنصف الأول من المباراة وخلال المدة الأخيرة مقارنة بمدة الـ (١٥) دقيقة الأولى من المباراة، وهذا يؤدي إلى الانخفاض في التسارع، والتباطؤ وتوزيعات التمرير، والاستحواذ الفردي. (35،2016، Russell,2013,67) (Dalen))، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في تأثير استخدام تدريب التحمل السريع الخاص بأسلوب الإنتاج والحفاظ والمختلط في تطوير مطاولة القوة ومطاولة السرعة للاعبي نادي بازوايا للشباب.

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث الكشف عن:

١. تأثير تدريبات التحمل السريع الخاص بأسلوب الإنتاج والحفاظ والمختلط في تطوير مطاولة القوة ومطاولة السرعة للاعبي نادي بازوايا للشباب.

٤-١ فروض البحث :

١. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى مجموعات البحث التجريبية في مطاولة القوة ومطاولة السرعة .
٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعات التجريبية الثلاث في مطاولة القوة ومطاولة السرعة.

٥-١ مجالات البحث

١. المجال البشري: لاعبو شباب نادي بازوايا الرياضي لكرة القدم.
٢. المجال الزمني: ابتداءً من ٢٠٢٣/٤/٢٩ إلى ٢٠٢٣/٦/٢٩.
٣. المجال المكاني: ملعب دجلة الرياضي.

٦-١ المصطلحات المستخدمة في البحث :

١-٦-١ التحمل السريع الخاص :

عرفه (Gladden) يعني التحمل السريع القدرة على القيام بجهد عالي الشدة لفترة قصيرة من الزمن، وهو يتطلب إنتاج طاقة كبيرة بسرعة، وتحمل اللاعب الآثار الناتجة عن هذا الإنتاج السريع للطاقة. وينتج اللاكتات خلال هذه العملية بسبب احتياج الجسم للطاقة وعدم توفر الأوكسجين بمعدل كافٍ للتمثيل الأيضي الأكسدة. (Gladden,2004,8).

١-٦-٢ طريقة تدريب التحمل السريع بأسلوب الإنتاج والحفاظ والمختلط:

عرفه (أبو جميل) "هو العمل بجهد بدني عالي الشدة قد يصل من (٩٠-١٠٠%) على اقل من السرعة القصوى للرياضي وضمن مسافات تدريبية محددة شريطة ان لا يتجاوز زمن أداء التكرار الواحد اكثر من (٦٠) ثانية ولا يدخل العمل ضمن حدود التراكم". (أبو جميل، ٢٠١٥، ٣٧٢-٣٧٣).

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة

١-٢-١ الإطار النظري

٢-١-١ مفهوم التحمل :

تعرف المطاولة على انها قدرة او قابلية الاجهزة الداخلية على مقاومة الاجهزة الداخلية على مقاومة التعب عند اداء التمارين الرياضية لفترة طويلة (البقال، ٢٠٢٢، ٣٨). وتستعمل كلمة التحمل أو (المقاومة) في مجالات متنوعة من نشاط الانسان، وتعني توضيح المميزات الخاصة بالأداء المستمر لعمل ما، وان احد الواجبات الرئيسة للتدريب هو المحافظة على قابلية ثبات المستوى الرياضي تحت ظروف السباق، وان التحمل يعد صفة عامة لأجهزة الانسان العضوية التي تظهر واضحة في العمل والرياضة والنشاط الكفاحي (شغاتي، ٢٠١١، ٣٠١).

وان العامل الرئيس الذي يقيد تنفيذ التدريب بشكل جيد وبنفس الوقت يؤثر فيه هو التعب، فالرياضي الذي يمتلك تحمل جيد هو الذي لا يتعب بسهولة ، ويستطيع الاستمرار في التدريب تحت حالة التعب ، ولأجل ان يقوم الرياضي بالتدريب تحت مثل هذه الحالات يجب عليه ان يكيف اجهزة الوظيفية على خصوصية التدريب المنفذ (ابراهيم، ٢٠٠٨، ٥٨٩). ويعد التحمل عنصر بدني ضروري للأداء في اغلب الرياضات مثل الالعاب الجماعية وفعاليات العاب القوى والسباحة والدراجات والتجديف والمنازلات وغيرها (مهدي وعبدالمالكي، ٢٠١١، ١٣٩).

٢-١-٢ التحمل الخاص :

ان لكل فعالية متطلباتها الخاصة بها التي تميزها عن غيرها في كيفية التعامل في ضوء مكونات الحمل التدريبي وفي ضوء الصفة البدنية الخاصة ، لذا فان صفة التحمل ترتبط مع بعض الصفات الاخرى كالسرعة، والقوة (وبنسب مختلفة لنوع النشاط الرياضي المتخصص لكي تصبح قدرة تتميز باستمرار الأداء الحركي بالسرعة او القوة او كلاهما ولفترة زمنية معينة وباستخدام العمل العضلي القصوى وتحت القصوى. فقد عرفه عصام عبد الخالق بأنه مقدرة (الرياضي لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفعالية وتحت ظروف المنافسة (عبدالخالق، ٢٠٠٥، ١٥٢). والتحمل الخاص هي "كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه دون هبوط في مستوى الأداء وبفعالية وتحت ظروف المنافسة" (البقال، ٤٠) مصدر سبق ذكره. ومن خلال ما ذكر فيمكن القول أن التحمل الخاص هو مقدرة الرياضي على الاستمرار في الأحمال البدنية وبما يتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي بكفاءة عالية ولمدة زمنية معينة ومحاولة الحفاظ على مستوى الأداء .

٣-١ منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث، وهو يعد " أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة، إذ إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحثان عن طريقه اختبار الفروض والتي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة " (عبد الحفيظ وباهي، ٢٠٠٢، ١٠٧). واستخدم الباحثان تصميم المجموعات التجريبية الثلاث حيث تتدرب كل مجموعة بأسلوب تدريبي خاص بها من اساليب التحمل الخاص .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي شباب نادي بازوايا بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الكروي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٣٥) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (٣٥) لاعباً من مجتمع البحث، بعد ان تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (٣) حراس مرمى، وكذلك اللاعبين الذين اعتذروا عن الاستمرار مع الفريق والبالغ عددهم (٢) لاعبين، وقد قسمت هذه العينة إلى ثلاث مجموعات تجريبية من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة، وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة.

٣ - ٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

. صافرة عدد (٦)

. شواخص عد (٥٠)

. ميزان الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم لأقرب (١٠٠) غم .

. ساعات إيقاف عدد (٦) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثانية .

. شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (٢٠٠) متر .

. كرات قدم قانونية عدد (١٠) .

. أهداف كرة قدم قانونية عدد (٢).

. أشرطة خاصة تم استخدامها في الاختبارات المهارية .

. بورك ابيض تم استخدامه في التخطيط للاختبارات البدنية والمهارية.

. مساطب خشبية عدد (٢).

٣ - ٦ وسائل جمع البيانات (أدوات البحث):

تم استخدام أدوات البحث الآتية : (تحليل المحتوى، والمقابلة الشخصية، واستمارة الاستبيان، والاختبارات والمقاييس).

٣ - ٦ - ١ الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

• القياسات الجسمية:

شملت القياسات الجسمية قياسين وهما: (قياس طول الجسم، وقياس كتلة الجسم).

• الاختبارات البدنية :

شملت الاختبارات البدنية ما يأتي:

* اختبار ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين من القفز لأقصى عدد من التكرارات حتى استنفاد الجهد

لقياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين. (عبد الجبار وبسطويسي ، ١٩٨٧ ، ٣٥٠)

* اختبار عدو (١٢٠) متراً من وضع البدء العالي لقياس مطاولة السرعة. (الطائي ، ٢٠٠١ ، ٨٥)

٣ - ٧ التصميم التجريبي :

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات العشوائية الاختبار

ذات الملاحظة القبلية والبعدية). (فان دالين ، ١٩٨٤ ، ٣٩٨)

٣ - ٨ تحديد الشد القصوى للتمارين البدنية:

تم تنفيذ هذا الإجراء بتاريخ (٢٢ / ٤ / ٢٠٢٣) على (٢٤) لاعباً للتعرف على الشد القصوى لزمّن أو

مسافة التمرين المستخدم ليتم في ضوء هذه الشد تحديد الشدة المراد العمل بها في المناهج التدريبية

الثلاثة والتعرف على القيم القصوى للنبض. وكذلك من خلال تطبيق الاختبار بشدة (١٠٠%) على

المجاميع الثلاث مجموعة الإنتاج قاموا بأداء الجري لمسافة (٧٥) متراً، والحفاظ (١٥٠) متراً والمختلط

(٧٥-١٥٠ متراً).

٣ - ٩ التجربة الاستطلاعية:

" تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل

العلمي الدقيق، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري "

(محمود، ٢٠٠٣، ٣٨) لذلك أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد

للباحث ، حيث اجريت بتاريخ ٢٣/٤/٢٠٢٣.

٣ - ١٠ الإجراءات النهائية للبحث:

تم إجراء الاختبارات القبلية في يوم (٢٧ / ٤ / ٢٠٢٣) ولمدة ثلاثة ايام بواقع يوم لكل مجموعة. ثم باشرت

عينة البحث بالتدريب على وفق المناهج المعدة لكل مجموعة وحسب التوقيات المحددة لها، ثم باشر

الباحثان بتطبيق الاختبارات البعدية لأجل جمع البيانات وتحليلها.

٤ - ١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجاميع التجريبية:

٤ - ١ - ١ عرض وتحليل نتائج الفروق الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى

(الانتاج) في الصفات البدنية:

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (الانتاج) في الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة T المحسوبة	مستوى الاحتمالية
			ع±	س-	ع±	س-		
٤	مطاولة القوة لعضلات الرجلين	ثانية	٦٤.٣٠٨	١٣.١٥٨	٦٣.٠٠٠	٧.٨٥٦	٠.٥١١	٠.٦٢٥
٥	مطاولة السرعة	ثانية	١٥.١٥٠	٠.٥٥٠	١٤.٦٠٠	٠.٥١٨	*٢.٧٧٥	٠.٠٢٧

*معنوي نسبة خطأ $> (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٧) وقيمة T الجدولية (١.٨٩٥)

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الفروق الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (الحفاظ) في الصفات البدنية:

الجدول (٢)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) بين المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الحفاظ) في الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة T المحسوبة	مستوى الاحتمالية
			ع±	س-	ع±	س-		
١	مطاولة القوة لعضلات الرجلين	ثانية	٦٥.٢٥٠	١٣.٢٣١	٤٨.١٢٥	٩.٣٤١	*٢.٧٢٣	٠.٠٣٠
٢	مطاولة السرعة	ثانية	١٤.٨٣١	٠.٩٥٢	١٤.٤٠٠	٠.٩٨٢	*٤.٢٢٠	٠.٠٠٤

*معنوي عند نسبة خطأ $> (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٧)

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الثالثة (المختلط) في الصفات البدنية:

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (المختلط) في الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة T المحسوبة	مستوى الاحتمالية
			ع±	س-	ع±	س-		
١	مطاولة القوة لعضلات الرجلين	ثانية	٦٦.٨٧٥	٧.٧٣٥	٥٢.١٢٥	٧.٩١٨	*١٠.٩٥٦	٠.٠٠٠
٢	مطاولة السرعة	ثانية	١٤.٧٢٥	٠.٧٣٤	١٢.٧٨٥	٠.٢٧٩	*٦.٦٨٤	٠.٠٠٠

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (٧)

٤-١ مناقشة النتائج:

إن تطور مطاولة السرعة يرجع حسب رأي الباحثان إلى ان سبب ذلك يعود إلى التركيز وبتكرارات اكثر على أداء اللاعبين للتمرينات الخاصة بتحمل السرعة التي تتصف بسرعة الأداء الامر الذي ادى إلى خلق حالة من التكيف لدى اللاعبين للعمل بسرعة عالية لأطول مدة ممكنة ومواجهة التعب الناتج عن الأداء، فضلاً عن ان المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان تم تحديده بدقة متناهية من حيث الشدة والمسافات التي تتلائم مع خصوصية لعبة كرة القدم، وهذا ما أكدته محمد عثمان أنه لو أستطاع المدرب الوقوف على التوقيت الزمني السليم لحدوث مرحلة مثالية في استعادة الشفاء وأستطاع وضع الزيادة التدريجية في حمل التدريب وضمن عملية الارتقاء التدريجي للمستوى البدني بدرجة (٧٠%) . (عثمان، ١٩٨٧، ٧٠).

إن صفة مطاولة القوة لها أهمية خاصة في كرة القدم اذ يوصف أن نصف الشغل المنجز في أثناء المباراة من قبل اللاعب من خلالها وأنها توفر للاعب متطلبات في التدريب كما في السابق (الطائي، ٢٠٠١، ٥٩) ، وهذا ما راعاه الباحثان في منهجه من خلال زيادة الحجم التدريبي بزيادة عدد مرات أداء التمرينات بمختلف الأوضاع والاتجاهات، حيث أن العمل للمقاومات ولفترات طويلة يؤدي لتطوير صفة المطاولة، فضلاً عن التدرج والحجم وفترات الراحة البينية والتي بنيت على أسس علمية على معدل ضربات القلب في الدقيقة والذي من خلاله يستدل على امكانية اللاعب في أداء التكرارات ومدة الراحة البينية بين تلك التكرارات، وبين المجاميع بواسطة تلك العملية كان الجسم مهياً للتدريب الفعلي ضمن الوحدات التدريبية في التمرينات.

الجدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية

الصفات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات (التباين)	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولية
مطاولة القوة لعضلات الرجلين	بين المجموعات	٢	٩٤٨.٠٨٣	٤٧٤.٠٤	٤.٤٠١	٣.٤٦٦
	داخل المجموعات	٢١	٢٢٦١.٧	١٠٧.٧٠٢		
	المجموع الكلي	٢٣	٣٢٠.٩.٨			
مطاولة السرعة	بين المجموعات	٢	١٥.٨٤٧	٧.٩٢٣	١٨.١٠٨	
	داخل المجموعات	٢١	٩.١٨٩	٠.٤٣٨		
	المجموع الكلي	٢٣	٢٥.٠٣٥			

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (٢١,٢)

لقد أسهم المنهج التدريبي في تطور القدرات البدنية التي تقيد اللاعبين في أثناء أدائهم، فضلاً عن الاهتمام والحرص على أداء التمرينات بالشكل الصحيح لتحقيق الغاية منه ولتفادي الإصابات، ومن ثم أثرت تأثيراً كبيراً في تحسين مستوى الأداء من خلال تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين بوساطة التركيز على أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية والتي أٌستغرقت وقتاً كافياً، مما أدى إلى حدوث تكيفات في العمل العصبي العضلي، ومن ثم زيادة قوة الدفع على كلا الرجلين، إذ أكد (محمد رضا إبراهيم وآخرون، ١٩٨٨) "أن التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمرينات تساعد على تحسين التوافق بين حركة الرجلين ويساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين" (إبراهيم، ٨٢، ١٩٨٨) كما يذكر الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية انه "كلما زادت سرعة انقباض العضلات أمكن توليد قوة أكبر، وكلما ازدادت القوة أمكن زيادة السرعة" (محمد، ١٩٧٥، ٥٠٠) وإنَّ استخدام تمرينات القوة الخاصة سيعمل على بناء وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة التمرينات ذات الصفة المشابهة للحركات الرئيسية. (نصيف وحسين، ١٩٧٨، ١٦٠).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

١. أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الانتاج الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى أثراً إيجابياً في مطاولة القوة لعضلات الرجلين، أما في مطاولة السرعة لم تصل إلى مستوى المعنوية.
٢. لم يحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الحفاظ الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية فروق معنوية في المتغيرات البدنية .
٣. أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات المختلط الذي نفذته المجموعة التجريبية الثالثة أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية.

٥-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بتدريبات التحمل السريع الخاص (الإنتاج) عند وضع المناهج التدريبية لفرق الشباب لما أظهرته نتائج البحث من تطور في الصفات البدنية.
- ٢- التأكيد على مدربي كرة القدم الاهتمام بالصفات البدنية وبالشدد المناسبة عند تدريب الفرق الشباب.
- ٣- ضرورة تطبيق تدريبات التحمل السريع الخاص (الإنتاج، والحفاظ، والمختلط) بتمرينات أخرى للوقوف على تأثيرها وأهميتها للاعبين كرة القدم.
- ٤- مشاركة المدربين في دورات تدريبية حديثة حتى يستفيدوا من طرائق التدريب الأخيرة لمواكبة التطور العلمي الرياضي في كرة القدم .
- ٥- توجيه المدربين المتخصصين إلى أن كرة القدم الحديثة أصبحت تختلف في تدريباتها عن كرة القدم التقليدية، إذ أصبحت الأبحاث العلمية الحديثة تعطي أهمية كبيرة لكافة مستويات التدريب في التدريب وفي المباريات.

المصادر

١. البقال، ياسر منير طه (٢٠٢٢): "علم التدريب الرياضي" دار الكشكول للطباعة والنشر، موصل، العراق.
٢. جيمس أيد كليف (٢٠٠٦): البليومترك تدريبات القوة الانفجارية ، (ترجمة ، حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي . بغداد ، مكتبة الكرار للطباعة .
٣. عبد الجبار ، قيس ناجي وأحمد ، بسطويس (١٩٨٧) : " الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
٤. عبد الحفيظ ، إخلاص محمد وباهي ، مصطفى حسين (٢٠٠٢): "طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية" دار الكتب للنشر ، القاهرة.
٥. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين (١٩٧٨) : "تدريب القوة"، ط١: (بغداد، الدار العربية للطباعة.
٦. عثمان ، محمد عبد الغني (١٩٨٧): " التعلم الحركي والتدريب الرياضي " ط١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت.
٧. عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط ١٢ ، منشأة المعارف.
٨. فان دالين ، ديوبولد (١٩٨٤) : " مناهج البحث في التربية وعلم النفس " (ترجمة): محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
٩. محمد رضا ابراهيم (٢٠٠٨): التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط٢، بغداد ، مكتب الفضلي.
١٠. محمد رضا ابراهيم (١٩٨٨): "تأثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية"، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج٢: بغداد، مطبعة التعليم العالي.
١١. محمد رضا ابراهيم (١٩٨٨): "تأثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية"، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج٢: بغداد، مطبعة التعليم العالي.
١٢. محمود ، بيداء كميلان (٢٠٠٣): " مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفية لأعمار (٩ - ١٢) سنة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

١٣. معتز يونس الطائي (٢٠٠١): أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين الحركية وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراة (غير منشورة) ، جامعة الموصل.

١٤. معتز يونس الطائي (٢٠٠١): أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين الحركية وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراة (غير منشورة) ، جامعة الموصل.

١٥. نوال مهدي وفاطمة عبد المالك (٢٠١١): التدريب الرياضي، ط ١ ، عمان ، المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

References:

1. Al-Baqal, Yasser Munir Taha (2022): Sports Training Science, Dar Al-Kashkool for Printing and Publishing, Mosul, Iraq.
2. James E. Clyffe (2006): Plyometric Training for Explosive Power, (Translation by Hussein Ali Al-Ali and Amer Fakher Shaghati), Baghdad, Al-Karrar Library for Printing.
3. Abdul Jabbar, Qais Naji and Ahmed, Bistoosi (1987): Tests and Principles of Statistics in the Sports Field, Higher Education Press, Baghdad.
4. Abdul Hafeez, Ikhlas Mohammed and Bahie, Mustafa Hussein (2002): Methods of Scientific Research and Statistical Analysis in Educational, Psychological, and Sports Fields, Dar Al-Kutub for Publishing, Cairo.
5. Abdul Ali Naseef and Qasim Hassan Hussein (1978): Strength Training, 1st edition: Baghdad, The Arab House for Printing.
6. Osman, Mohammed Abdul Ghani (1987): Motor Learning and Sports Training, 1st edition, Dar Al-Qalam for Publishing and Distribution, Kuwait.
7. Issam Abdul Khaleq (2005): Sports Training Theories - Applications, 12th edition, Al-Maaref Establishment.
8. Van Dalen, Deobold (1984): Research Methods in Education and Psychology, (Translation by Mohamed Nabil Noufal et al.), 3rd edition, Anglo-Egyptian Library, Cairo.
9. Mohammed Reda Ibrahim (2008): Field Application of Sports Training Theories and Methods, 2nd edition, Baghdad, Al-Fadhli Office.
10. Mohammed Reda Ibrahim (1988): The Impact of Deep Jump Exercises on the Vertical Jump of Second Division Basketball Players, Published research in the Fourth Scientific Conference Journal of Colleges of Physical Education in Iraq, Vol. 2: Baghdad, Higher Education Press.
11. Mohammed Reda Ibrahim (1988): The Impact of Deep Jump Exercises on the Vertical Jump of Second Division Basketball Players, Published research in the Fourth Scientific Conference Journal of Colleges of Physical Education in Iraq, Vol. 2: Baghdad, Higher Education Press.
12. Mahmoud, Beda Kamilan (2003): The Level of Physical Growth for Some Physical and Functional Abilities for Ages (9 - 12) Years, Unpublished M.A Thesis, College of Physical Education, University of Baghdad.
13. Moataz Younis Al-Taei (2001): The Effect of Two Training Programs Using Motor Exercises and Play Exercises on Some Physical and Skill Characteristics in Soccer, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Mosul.
14. Moataz Younis Al-Taei (2001): The Effect of Two Training Programs Using Motor Exercises and Play Exercises on Some Physical and Skill Characteristics in Soccer, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Mosul.
15. Nawal Mahdi and Fatima Abdul Maliki (2011): Sports Training, 1st edition, Amman, Arab Society for Publishing and Distribution.