

The effect of special exercises for different groups in developing the performance endurance under 20 years of football players

Prof Asst. Dr. Khaled Mohamed Reda^{1*}

¹ College of Physical Education and Sports Sciences, University of Karbala, Iraq

* Corresponding author, Email: saifcena93@gmail.com

Received: 07/11/2024

Accepted: 03/12/2024

Abstract

Aimed to identify the effect of training for different groups in developing the performance endurance of youth soccer players and to identify which groups are better than others with training for different groups in developing the performance endurance of youth soccer players. I am experimenting with experimental use, and the research communities may be determined. With Karbala club players in the youth category, the researcher chose a random lottery and selected three clubs (Shabab - Al-Jamahir - Al-Ghadeer), after which (10) players from each specific club were chosen randomly only. The research concluded that there is a positive effect on the trainees of different groups in developing performance endurance. For young players, the first experimental group made progress over the rest of the groups, and the study stressed the interest in special training and different groups by football coaches because of their importance in developing the performance endurance of the players.

Keywords: Special exercises, performance endurance, under 20 years, football players.

تأثير تدريبات خاصة بمجموعات مختلفة في تطوير تحمل الاداء للاعبي كرة القدم تحت 20 عاما

أم د خالد محمد رضا^{1*}

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، العراق

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: saifcena93@gmail.com

الخلاصة

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بمجموعات مختلفة في تطوير تحمل الاداء للاعبي كرة القدم للشباب ، والتعرف على أي المجموعات أفضل من غيرها من خلال استخدام التدريبات الخاصة بمجموعات مختلفة في تطوير تحمل الاداء للاعبي كرة القدم للشباب. استخدم الباحثين المنهج التجريبي ، وقد حدد مجتمع البحث بلاعبين أندية كربلاء فئة الشباب وأختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية القرعة وهي ثلاثة أندية (شباب الحسين-الجماهير- الغدير)وبعدها تم اختيار(10) لاعبين من كل نادي بالطريقة العشوائية أيضا ،استنتج الباحثين أن هناك تأثير إيجابي للتدريبات الخاصة بمجموعات مختلفة في تطوير تحمل الاداء للاعبين الشباب ، حيث ان المجموعة التجريبية الاولى احرزت تقدما على باقي المجموعات ،وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالتدريبات الخاصة والمجموعات المختلفة من قبل مدربي كرة القدم لما لها من أهمية في تطوير تحمل الاداء لدى اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، التحمل الأداء، تحت 20 سنة، لاعبو كرة القدم.

التعريف بالبحث :**1-المقدمة وأهمية البحث :**

يعد التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي تأثرت في السنوات الاخيرة في هذا التطور إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا تنظيميًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب , والوسائل المستخدمة في عملية التدريب , وأن هذا التطور أضاف الكثير من هذه الأساليب الحديثة والجديدة بما يلتزم مع طبيعة الفئة العمرية التي لها تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني .

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية الفرقية والشعبية المشوقة والمحبة لكلا الجنسين لما تبث فيهم من روح المنافسة والترويح في وقت واحد , ونرى أهتمام دول العالم بهذه اللعبة يتزايد بشكل ملحوظ ولمزيد من التطور والانجاز في هذه اللعبة لم يأل المختصون جهدا في اكتشاف أفضل الطرق وأحسنها من خلال الاعداد والتدريب والتأهيل بدنيا منها أو مهاريا او خططيا بالاضافة للاعداد النفسي كونه من العوامل المؤثرة والمهمه جدا في هكذا مجال معتمدة في ذلك على الدراسات والبحوث العلمية التي تساعدهم كثيرا في الوصول الى أفضل المستويات والحصول على أفضل النتائج .

ان التدريبات الخاصة وفق المجموعات المختلفة تهدف الى تطوير ورفع مستوى تحمل الاداء المهاري للاعبين ومن خلال هذه الارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الشباب وفق أسس علمية .

ويكتسب البحث أهميته من خلال تصميم مناهج تدريبية مقترحة بمجموعات مختلفة بكرة القدم لفرق الشباب , والوقوف على أحد الجوانب التدريبية المهمة لما لها مردود ايجابي على أداء اللاعب أثناء المباراة ومعرفة ماتسفر عنه نتائج الدراسة مما يساعد في توجيه عملية الاعداد للاعبين الشباب وفق أسس علمية.

1-2 مشكلة البحث :

ان الاتجاه الحديث في تدريب كرة القدم وعلم التدريب الرياضي يتطلب استخدام المواد والامور العلمية التي تؤثر بشكل فعال في تنمية قابلية الرياضي بالأداء البدني والمهاري وصول الى تحقيق الانجازات العالية ,ومن خلال متابعة الباحث المصادر العلمية والمراجع والاطارح ذات العلاقة ، وكذلك من خلال مشاهدة ومتابعة عمليات التدريب المختلفة السابقة والحديثة من قبل المدربين، كونه قد مارس هذه اللعبة ، لاحظ بأن أغلب المدربين يركزون على إجراء الوحدات التدريبية تكاد ان تكون متساوية المجموعات بأيقاعات تدريبية واحدة خلال الوحدة التدريبية ومن هنا برزت المشكلة في كيفية تطوير النواحي البدنية خلال الوحدات التدريبية ومحاولة معرفة أثر هذا الأسلوب في قسم من المتغيرات البدنية وضعف واضح لمقاومة اللاعب تحمل الاداء , نتيجة استخدام التدريبات ذات الحجوم المختلفة التي من الممكن ان يكون لها تأثيرات في تطوير تحمل الاداء.

لهذا أرتأى الباحث تطبيق تدريبات بمجموعات مختلفة وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم للشباب .

1-3 اهدف البحث :

اعداد تدريبات خاصة بمجموعات مختلفة في تطوير تحمل الاداء للاعبين الشباب بكرة القدم. التعرف على افضلية التأثير بين المجاميع الثلاثة في تطوير تحمل الاداء للاعبين الشباب بكرة القدم .

1-4 فروض البحث :**يفترض الباحث:**

للتدريبات الخاصة بمجموعات مختلفة أثر في تطوير تحمل الاداء للاعبين الشباب بكرة القدم. توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعات الثلاثة ولصالح الاختبارات البعدية. توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعات الثلاثة ولصالح المجموعة الاولى .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية محافظة كربلاء بكرة القدم للشباب للموسم 2023-2024

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2023/10/7 ولغاية 2024/2/20

3-5-1 المجال المكاني : الملاعب (ملعب نادي الحر الرياضي، ملعب الانصار الرياضي) .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع الثلاثة المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة وتحقيق أهدافه إذ إن التجريب يبحث في السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر فهو تغيير متعمد من الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الأتية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتغييرها ضمن منطق علمي سليم.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعيدة	التصميم التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعات
- تحمل الاداء	تدريب مجموعات مختلفة 4 مجموعة	- تحمل الاداء	المجموعة الاولى
- تحمل الاداء	تدريب مجموعات مختلفة 3 مجموعة	- تحمل الاداء	المجموعة الثانية
- تحمل الاداء	تدريب مجموعات مختلفة 2 مجموعة	- تحمل الاداء	المجموعة الثالثة

2 - مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه بمجموعة من اللاعبين في أندية محافظة كربلاء فئة الشباب والبالغ عددهم (12) نادي للموسم 2023-2024 وكان عدد اللاعبين (249) مسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء كما مبين في جدول (3) ، وتم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات بالطريقة العشوائية (القرعة)، وهي ثلاثة اندية (الحر – الغدير – شباب الحسين) والبالغ عددهم (23) لاعبا لكل نادي وتم أستبعاد ثلاثة عن التدريب منهم وهم حراس المرمى للاندية الثلاثة اي (9) لاعبين ليبقى (20) لاعبا لكل نادي في عينة البحث وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة أيضا الى ثلاثة مجاميع بواقع (30) لاعب وبواقع (10) لاعبين لكل نادي ، تأخذ المجموعتين التجريبيتين المنهج المعد من قبل الباحث أما المجموعة الثالثة تأخذ منهج المدرب. كما أختار الباحث عينة من لاعبي أندية محافظة كربلاء للشباب للتجربة الاستطلاعية وسيتم أستبعادهم من العينة الاساسية .

1-2-3 إجراءات التجانس

هناك العديد من القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث وبعد ان يتم التعرف على تلك القياسات وهي (الطول ، الكتلة ، العمر التدريبي، والعمر الزمني) قام الباحث بأجراء التجانس للمجموعات الثلاثة لمعرفة مدى تجانسهم في المتغيرات المذكورة لما لها من علاقة بمتغيرات البحث وذلك عن طريق معامل الالتواء كما مبين في الجدول 2.

جدول (2) يبين تجانس عينة البحث

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	1,695	0,023	1,70	0,652-
2	الكتلة	كغم	64,52	2,28	64	0,684
3	العمر الزمني	سنة	17,3	0,451	17	0,551
4	العمر التدريبي	سنة	4,767	1,14	4,5	0,703

يتضح من خلال جدول (2) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من (+ - 1) مما يدل على تجانس عينة البحث .

وتم تقسيم العينة الى ثلاثة مجموعات متكافئة كل مجموعة تتكون من (10) لاعبين وهم كالاتي.

1- المجموعة الاولى (نادي شباب الحسين) تاخذ تدريب بمجموعات مختلفة (4) مجموعة .

2- المجموعة الثانية (نادي الغدير) تاخذ تدريب بمجموعات مختلفة (3) مجموعة .

المجموعة الثالثة (نادي الحر) تاخذ تدريب بمجموعات مختلفة (2) مجموعة +منهج المدرب.

جدول (3) يبين تقسيم العينة على الاندية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	عدد افراد العينة	النسبة المئوية	الغرض او العمل
1	شباب الحسين	23	10 تجريبية	25% ت	تدريبات بمجموعات مختلفة (4)
2	الغدير	23	10 تجريبية	25% ت	تدريبات بمجموعات مختلفة (3) مجموعة
3	الحر	23	10 تجريبية	25% ت	تدريبات بمجموعات مختلفة (2) مجموعة +منهج المدرب
4	الجماهير	20	-	-	-
5	الغاضرية	20	-	-	-
6	كربلاء	20	-	-	-
7	الخيرات	20	-	-	-
8	الحسينية	20	-	-	-
9	الهندية	20	-	-	-
10	العراق	20	-	-	-
11	عين التمر	20	-	-	-
12	الروضتين	20	-	-	-
	مج	249	30 لاعب	-	-

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد اختبار تحمل الاداء:

1-1-4-2 توصيف اختبار تحمل الاداء (يونس عجلوي 2018,ص22)

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، (20) شاخص ، (2) سلم ، (7) كرة قدم، (8) دوائر.

التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء الاختبار لاقرب جزء من الثانية.

وصف الاختبار:

يؤدي هذا الاختبار على شكل محطات على أحد نصفي الملعب ، في المحطة (1) يبدأ اللاعب عند سماع إشارة البدء بالقفز على السلم ، ثم يتبعها بالحجل على دائرتين متتاليتين بالرجل اليمنى ثم القفز على الرجل اليسرى و اليمنى بالتناوب ليقوم بالحجل على الرجل اليسرى على دائرتين متتاليتين وهكذا يستمر اللاعب لحين اكمال جميع الدوائر في المحطة (2) ، بعدها يقوم بعمل مناوالات مع المدرب ثم يقوم بعملية الجري بين الشواخص مع تمرير الكرة في محطة (3) ، وفي محطة (4) يقوم بالجري بين شاخصين المسافة بينهما (5م) مع تمرير الكرة مع المدرب في فترة زمنية محددة بـ (20ثا) ، وفي محطة (5) يقوم بركل الكرة بالقرب من علم الزاوية الى داخل منطقة الجراء ، ثم يذهب للمحطة رقم (6) ليقوم بالجري الارتدادي بين أربع شواخص ثم عمل تمريرة مع المدرب ليجري حولة ثم التسديد نحو المرمى بعدها يقوم بالجري السريع على السلم ثم تمريره الكرة مع المدرب ليجري حوله ثم التسديد نحو المرمى ايضا، ومن بعدها يذهب للمحطة (7) يجد اربع كونزات على شكل مربع مع وجود كونز في منتصف المربع المسافة بين جميع الكونزات تكون (10م) مع وجود كونزتين في اركان المربع وامامهن اهداف صغيرة بأرتفاع (1م) وعرض (1م) وعلى بعد (10م) عن الكرة يقوم اللاعب بالجري الى منتصف المربع

صدق الاختبار

يعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الاختبار إذ يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها ، فالصدق لا يعني ارتباط الاختبار بنفسه كما في الثبات ولكنه يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بأنها مستقلة عن الاختبار أو أداة القياس (محمد نصر الدين رضوان 2006، ص177)، حيث استخدم الباحث الصدق المحتوى الذي يشير إلى المدى الذي يُقيس بموجبه الاختبار ما وضع لقياسه ، حيث تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين .

3-4-5-2 ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار يعني مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهر موضوع القياس (ليلى السيد فرحان، 2007، ص144)، وبغية استخراج معامل الثبات ومعرفة استقرار نتائج القياس لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت، وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا تم تطبيقه أكثر من مرة في ظروف متماثلة (نادر فهمي، 2005، ص155). ولأجل معرفة ثبات قيم معامل الارتباط بين تطبيق الاختبارين في المرحلة الأولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ 10 / 1 / 2023 وبعد سبعة أيام تم إعادة تطبيق الاختبار بتاريخ 10 / 7 / 2023م على العينة نفسها وتعد هذه الطريقة الاختبار وإعادة الاختبار هي واحدة من الطرائق المهمة لإيجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية ، وقد أظهرت النتائج حيث بلغت معامل الثبات المحسوبة لجميع الاختبارات البدنية (تحمل السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل الاداء) اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط بيرسون عند مستوى دلالة (0،05) وبدرجة حرية (8) والبالغة (0،632) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات (تيسير مفلح كوافحة ، 2005، ص83).

3-4-5-3 الموضوعية:

موضوعية الاختبارات يقصد بها "هو عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين (مصطفى باهي، صبري عمران، 2007، ص91)، ومن اجل استخراج موضوعية الاختبار المعنية بقياس القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم اعتمد الباحث على تقييم محكمين اثنين عندما تم إعادة تطبيق الاختبار في التجربة الاستطلاعية بتاريخ 10/1/2023م وبعدها سعى الباحث إلى استخراج قيم معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج المحكمين وقد اظهرت النتائج لجميع الاختبارات حيث كانت جميع قيم معمل الموضوعية اكبر من القيمة الجدولية لجميع الاختبارات البدنية (تحمل السرعة- القوة المميزة بالسرعة للرجلين- تحمل القوة- تحمل الاداء المهاري) أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0،05) وبدرجة حرية (8) والبالغة (0،632) مما يدل على أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية.

جدول (4) يبين الاسس العلمية للاختبارات تحمل الاداء المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية	القيمة الجدولية	علاقة الارتباط
1	تحمل الاداء قياس تحمل الأداء.	ثانية	0.87	0.90	0.754	عالية

2-4-4-4 الاختبارات والقياسات القبلية:

الاختبارات البدنية لتحمل الاداء :

قبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي قام الباحث بأجراء اختبار تحمل الاداء في ملعب الانصار الرياضي.

3-4-7 إجراءات التكافؤ:-

بعد أن تم إجراء القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث وبعد أن تم التعرف على تلك القياسات و قياس متغيرات (الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني) لما لهما أهمية بالمتغيرات البحث وأجري الباحث التكافؤ بين أفراد العينة في هذه المتغيرات، وكما مبين في الجدول الآتي :-

جدول (5) يبين تكافؤ عينة البحث في متغيرات البحث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحتسبة	الدلالة	نوع الدلالة
تحمل الاداء	بين المجموعات	0.867	2	0.433	1.154	0.330	غير معنوي
	داخل المجموعات	10.140	27	0.376			

التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية عمل الباحث على إعداد تمارين بمجموعات مختلفة تدرج ضمن المنهج التدريبي لتطوير متغيرات البحث للمجموعات الثلاثة معتمدًا على تحليل ومراجعة عدد من المصادر العلمية ومساعدة السيد المشرف إضافة الى الخبرة المتواضعة التي يمتلكها الباحث التي أكتسبها من ممارسة لعبة كرة القدم باللعب وكذلك دراسته الاكاديمية وقد امتازت كالاتي :-

- تم تنفيذ التمارين في نهاية فترة الاعداد العام أسبوعين واستمرت الى نهاية فترة الاعداد الخاص والتي كانت (6) اسابيع ليكون المجموع الكلي (8) اسابيع .
- تم البدء بتنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم 2023 /10/15م
- عدد الوحدات التدريبية 3 وحدة اسبوعيا (الجمعة - الاحد - الثلاثاء)
- العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية .
- كانت معدل الشدة تتراوح 85% من الحد الاقصى لقابلية الرياضي وكذلك زمن الراحة بحسب النبض على ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث .
- يتراوح الزمن التدريب للجزء الرئيسي (70- 80د) أما الوحدة التدريبية تراوح زمنها (110- 120د) .
- استخدم الباحث الجزء الاكبر من القسم الرئيسي لتنفيذ التمارين التي أعدها الباحث وبزمن تراوح (55-65د) للمجموعة الاولى (4) مجموعات واما المجموعة الثانية (3) مجموعات تراوح زمن التمارين المعدة (40-55د) والمجموعة الثالثة (2) مجموعات تراوح زمن التمارين فيها (40-25) .
- بالنسبة لطرائق التدريب المستخدمة الفترتي مرتفع الشدة وبحمل تموجي 1:2 .
- أشرف الباحث على عمليات الاحماء في اغلب الوحدات التدريبية للمجاميع ووقت وزمن التدريب قدر الامكان في ضل وجود ثلاثة مجموعات .
- أنتهى تطبيق التدريبات ضمن البرنامج التدريبي يوم 2024/1/7 .

3- عرض النتائج تحليلها ومناقشتها:**1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار تحمل الاداء للمجموعات الثلاثة :**

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل الاداء.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المجاميع
			ع	س-	ع	س-		
معنوي	0,000	29.053	1.099	119.5	0.790	124	ثانية	1م
معنوي	0,000	17.648	1.029	121	0.549	124.5	ثانية	2م
معنوي	0,000	14.267	0.878	122.6	0.447	124.8	ثانية	3م

عند درجة حرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج جدول (6) أعلاه يتضح المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعات الثلاثة أظهرت النتائج أن قيم الأوساط الحسابية لمتغير (تحمل الاداء) كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي كون أن كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل بحيث تكون قيمتها عكسية وهذا ما أشار إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع المجموعات.

4-2-6 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية لاختبار تحمل الاداء للمجموعات الثلاثة ومناقشتها:

جدول (7) يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة في اختبار تحمل الاداء:

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0.000	23.717	24.033	2	48.067	بين المجموعات
			1.013	27	27.360	داخل المجموعات

درجة الحرية (2, 27) مستوى الدلالة (0,05)

من خلال جدول (7) نلاحظ بان هناك فرق معنوي بين المجموعات الثلاثة، وهذا ما أكدته مستويات الدلالة إذ كانت أقل من (0,05) للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين المجموعات الثلاثة للمتغير نفسه وهو اختبار تحمل الاداء لغرض معرفة أي المجموعات أفضل في هذا الاختبار استخدم قانون (LSD) وهو أقل فرق معنوي وكما مبين في جدول (8).

جدول (8) يوضح قيمة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية لاختبار تحمل الاداء وقيمة (LSD) وهي أقل فرق معنوي للمجموعات الثلاثة .

المجموعات	فرق الأوساط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
مج 1 – مج 2	-1.50	0.003	معنوي لـ الاولى
مج 1- مج 3	-3.10	0.000	معنوي لـ الاولى
مج 2- مج 3	-1.60	0.001	معنوي لـ الثانية

درجة الحرية (2, 27) ومستوى دلالة (0,05) * تعني فرق معنوي

نلاحظ من خلال جدول (8) ان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعة الاولى والثانية هي (-1.50) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9236) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة

الاولى ،فيما بلغت قيمة الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثالثة (3.10-) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9236) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى، فيما كانت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الثانية والثالثة وهي (1.60 -) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9236) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية .

المناقشة:-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بتحمل الاداء، ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي- البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكل المجموعات رغم الاختلاف بين المجاميع في المجموعات التدريبية المعطاة حيث حققت المجموعة الاولى افضلية واضحة على باقي المجموعات ويعزو الباحث هذه الفروق الى عدد المجموعات المستخدمة في المنهج التدريبي وأن سبب الافضلية بين المجموعة الاولى والمجموعة الثانية يعود التطور الى طبيعة التمرينات المستعملة أثناء العملية التدريبية المبنية على أسس علمية من حيث الشدة والحجم والراحة بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح . وهذا ما أكدته ابو العلا ونصر الدين سيد " أن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لاداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية".

اما افضلية المجموعة الاولى على المجموعة الثالثة ايضا يعود الى عدد المجموعات التدريبية في المنهج الخاص ويعزو الباحث هذه الفروق الى خصوصية الحجم المعطاة في التدريب التي أعدها الباحث بما يتلائم مع خصوصية كرة القدم لما تتطلبه هذه القدرة من تحمل الاوكسجين والتغلب على مقاومات وهذا ما أكدته ياسر هاشم" ان زيادة الامكانيات اللاواكسجينية وعدد المرات تتم من خلال توفير الفاعلية المناسبة لعناصر التحمل العام والخاص والذي يتعلق بنوع اللعبة".

4- الاستنتاجات والتوصيات.

1-4 الاستنتاجات.

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج يستنتج ألاتي:-

- 1- هنالك تأثير إيجابي للتدريب بمجموعات مختلفة تحمل الاداء للاعبين الشباب.
- 2- أن المجموعة التجريبية الاولى التي تناولت التدريبات بمجموعات أحرزت تقدما على المجموعات الأخرى في تطوير متغيرات البحث.
- 3- أن المجموعة التجريبية الثانية التي تناولت التدريبات بمجموعات مختلفة أحرزت تقدما واضحا على المجموعة الثالث.
- 4- أن المجموعة التجريبية الثالثة فأنها تطورت بنسبة طفيفة ولم تحرز تقدما على باقي المجموعات.

2-4 التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي :-

- 1- ضرورة الاهتمام بالتدريبات بالمجموعات المختلفة من قبل مدربي كرة القدم لما لها من أهمية في تطوير تحمل الاداء لدى اللاعبين الشباب.
- 2- إجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير التدريبات بمجموعات مختلفة فيتحمل الاداء في فعاليات رياضية اخرى .
- 3- قيام الاتحاد العراقي بفتح دورات تدريبية وتوجيه الانظار الى دور التدريبات بمجموعات مختلفه في كرة القدم الحديثة .

- 4- قيام المدربين العراقيين بالاطلاع على المناهج التدريبية لفرق عالمية ومعرفة نسبة التدريبات بمجموعات مختلفة في مناهجهم .
- 5- اجراء بحوث مكملة لما بدأه الباحث تتناول دراسة التدريبات بمجموعات مختلفة .

References

1. يونس عجلاوي راضي: أثر اشكال جين EPOR وتحمل الأداء في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، 2018، ص52.
2. محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية . ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص 177 .
3. ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2007 ، ص144
4. نادر فهمي ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005، ص145 .
5. تيسير مفلح كوافحة: أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر، 2005، ص83.
6. مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية . ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2007 ، ص 91 .
7. ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.
8. هاشم ياسر : تحمل الاداء للاعبين كرة القدم ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع للطبع والنشر ، 2011 ، ص23.

تمرين (7)

	عدد اللاعبين
	-
	مساحة اللعب
	الملعب باكاملة
	الادوات
	فانية تدريب كرات صافرة شواخص
الهدف من التمرين = تطوير تحمل الاداء - المساحات الخالية	
زمن أداء التمرين: 50 ثا .	
اداء التمرين	
<p>توضع 11 أقماع بلاستيكية كما في الشكل اعلاة ويقف اللاعبون الذين سينفذون التمرين عند القمع الموضوع عند ركن منطقة الجزاء وكل لاعب معة كرة يجري اللاعب بالكرة سريعا والدوران حول القمع لينهي كل الشواخص الموضوعه في نصف الملعب ثم يتجو الى الشاخص الموضوع عند منطقة الجزاء الاخرى ليعمل دوران حوله ثم التوجه للمرمى وانهاء الهجمة بالتهديف ومع وجود اثنان مدافعين سلبيين وهكذا لبقية اللاعبين.</p>	

تمرين (2)

	عدد اللاعبين
	-
	مساحة اللعب
	الملعب باكاملة

	<p>الادوات</p> <p>فانيلة</p> <p>تدريب</p> <p>صافرة</p> <p>شواخص</p>
<p>الهدف من التمرين : تطوير القوة المميزة بالسرعة- تحمل الاداء</p>	
<p>زمن أداء التمرين : 21 ثا</p>	
<p>اداء التمرين</p>	
<p>توضع (11) شواخص على حدود منطقة الجزاء يقف كل لاعب على شاخص وتوضع (11) شواخص اخرى في منطقة الجزاء المقابلة يقوم اللاعبون بالجري السريع والالتفاف حول الشاخص والرجوع للشاخص الاول .</p>	

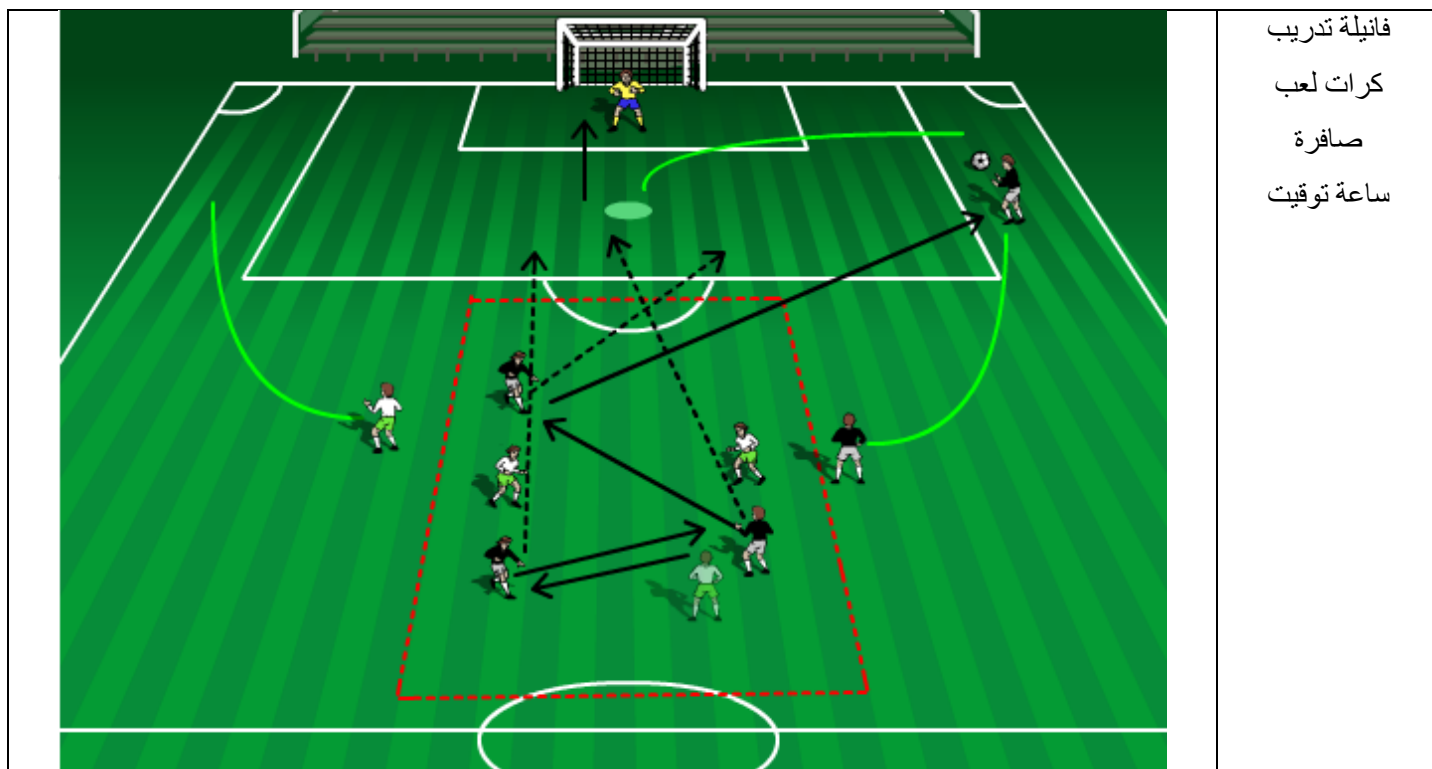
تمرين (3)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>1 ضد 1</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>20× 20</p> <p>الادوات</p>
--	---

	<p>الادوات</p> <p>فأنيلة تدريب كرات لعب صافرة ساعة توقيت شواخص</p>
<p>الهدف من التمرين: تطوير تحمل الاداء - تحمل السرعة</p>	
<p>زمن أداء التمرين : 50 ثا .</p>	
<p>اداء التمرين</p>	
<p>فريقان كل فريق (5) لاعبين يقفون في مربع طول اضلاعه (15م) يقف (3) لاعبين في ركن و(2) لاعبين من نفس الفريق في الركن المقابل و كرة قدم واحدة لكل فريق كما موضح في الرسم , وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول من كل فريق بمناولة الكرة لزميله المقابل من نفس الفريق و الانطلاق من خلف لاعبي الفريق الآخر للوقوف خلف زملائه في الجهة المقابلة ليقوم اللاعب المقابل بالمناولة والانطلاق .</p>	

تمرين (5)

	<p>عدد اللاعبين</p>
	<p>10 لاعبين</p>
	<p>مساحة اللعب</p>
	<p>15× 25 م</p>
	<p>الأدوات</p>



الهدف من التمرين : تطوير تحمل السرعة – تحمل الاداء

زمن أداء التمرين : 45 ثا.

اداء التمرين

بيدء التمرين بمستطيل 15×25 متر امام منطقة الجزاء ويبعد 10 امتار داخله 6 لاعبين 3 ضد 3 ولاعب اسناد خارج المستطيل لكل فريق واستناد ثاني عند الزاوية لكل فريق ايضا, يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بنقل الكرة في ما بينهم بلمسة واحده ويحاول الفريق المنافس قطع الكرة و عندها يطلق المدرب الصافرة ليقوم الفريق المستحوذ بمناولة الكرة الى اللاعب الساند له والذي بدوره يقوم بمناولة الكرة الى الساند الثاني مع فريقه ليعمل عرضية ويقوم الاعبين المهاجمين والمدافعين الذين كانوا داخل المستطيل بالانتقال الى منطقة الجزاء حيث يحاول المهاجمون التهديف والمدافعون تشتيت الكرة .