

تأثير تمارين خاصة بمساحات متنوعة لتطوير التحمل الخاص والاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم للشباب

م.م حسن جيجان صبار

جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ النشر / ٢٠٢٣ / ٨ / ٣٠

تاريخ تسليم البحث / ٢٠٢٣ / ٦ / ٤

الملخص

تتلخص الدراسة في اعداد تمارين خاصة بمساحات متنوعة لتطوير التحمل الخاص والاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب وذلك لما لتلك التمارين من تأثير ايجابي في تطوير مستوى اداء اللاعبين والرقى بمهاراتهم ، حيث تم تطبيق التمارين على افراد العينة والبالغ عدد (٢٤) لاعبا وعلى مدار (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات اسبوعيا باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين متكافئتين الضابطة والتجريبية ، حيث اظهرت النتائج تطورا ملحوظا في جميع متغيرات الدراسة والذي يرجع الى نوعية التمارين المطبقة وجودتها والتي ادت الى ظهور هذا التطور ، ومن خلال ما ذكر يوصى باستخدام التمارين المركبة والتي تعتمد على الشمولية والدقة في اعداد اللاعبين والربط بين الاداء المهاري المركب .

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة ، مساحات متنوعة ، تحمل خاص ، كرة قدم

The effect of special exercises in various areas to develop special endurance and complex skill performance for youth soccer players

assistant teacher . Hassan Jigan Sabbar

Anbar University/ College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The study is summarized in the preparation of exercises for various areas to develop the special endurance and the combined skill performance of the young soccer players, because of the positive impact of these exercises in developing the level of performance of the players and improving their skills, as the exercises were applied to the sample of (24) players over the course of (8)) weeks and at the rate of (3) units per week using the experimental approach with two equal groups, the control and experimental, where the results showed a remarkable development in all variables of the study, which is due to the type and quality of the applied exercises that led to the emergence of this development, and through what was mentioned, it is recommended to use compound exercises that depend Comprehensiveness and accuracy in preparing the players and linking the composite skill performance.

Keywords: special exercises, various spaces, special endurance, football

١-١ المقدمة واهمية البحث:

ويعد التدريب الرياضي من العمليات التربوية المبنية على الاسس العلمية والتي تعمل على تطوير وتنمية الصفات البدنية والأجهزة الحيوية للرياضيين والتي تخضع بدورها وفي جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ليبقى الهدف النهائي لعملية التدريب الرياضي هو اعداد الرياضيين او اللاعبين للوصول بهم الى اعلى مستوى رياضي تسمح به امكانياتهم وقابلياتهم واستعدادهم في النشاط التخصصي .

ولكثره احتياجات ومتطلبات هذا اللعبة زادت الحاجة الى اعداد لاعبين مهيين بدنيا ومهاريا وخططيا وعلى مستوى عالي لأننا بدأنا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في بناء الهجمات وكذلك المهاجم يتراجع للخلف للدفاع عن مرماه ومساعدة زملائه ، علاوة على ذلك اشغال اللاعب اكثر من مركز في الفريق وهذا ما يستدعي ان يكون اللاعب على اتم الجاهزية البدنية .

((وهنا يظهر التحمل الخاص تأثيره بوصفه عامل مهم جدا في مستوى اداء اللاعبين خلال اشواط المباراة فاللاعب الذي يمتلك المطاولة الخاصة دون المستوى المطلوب يواجه الدين الأوكسجيني الاكبر مما يقوده الى بطء حالة الاستشفاء والتعب المبكر))

لذا فأن امتلاك اللاعب للياقة البدنية تساعده في تحمل المتطلبات البدنية الخاصة بالعبة والتي تمكن اللاعب من اداء عمله على اكمل وجه .

لهذا كانت لأعداد التمرينات الخاصة من قبل الباحث والتي تشابه تماما لأجواء اللعب الحقيقية وسيلة فعالة نحو تحقيق الاداء الجيد والوصول الى اتقان وتثبيت الاداء المهاري في ظل ظروف واجواء مشابهه للعب ، لذا فأن التغيرات التي تطرأ على ظروف المباريات تحتم على المدربين ادخال تمرينات تكون مشابهة ومماثلة لأجواء المنافسة الحقيقية ، وهنا تم ادخال تمرينات خاصة وبمسافات متنوعة والتي من شأنها العمل على تطوير التحمل الخاص والاداء المهاري المركب لدى افراد عينة البحث من اجل تحقيق نتائج جيدة وتنفيذ الاعمال والجوانب الخططية بالشكل الامثل والوصول الى مرمى الفريق المنافس ومن هنا ظهرت اهمية البحث الرئيسية .

٢-١ مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث لمباريات نادي اتحاد الجزيرة الرياضي لكرة القدم بالاضافة لكونه احد اعضاء الهيئة الاداري للنادي ومن خلال التحليل لمباريات النادي وجد الباحث ان هناك

ضعفا في بعض جوانب الاعداد وخاصة الجانب البدني وبالأخص التحمل الخاص وهذا ما ينعكس ويؤثر سلبا على باقي مكونات الاعداد الاخرى وكذلك الضعف الحاصل في الاداء المهاري المركب فمن هنا برزت مشكلة البحث في ادخال تمرينات خاصة بمساحات متنوعة ومعرفة ما تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج مما يساعد في توجيه عمليات اعداد اللاعبين الشباب وفق الاساليب العالمية الحديثة .

١-٣ هدف البحث

- ١- اعداد تمرينات خاصة بمساحات متنوعة لتطوير التحمل الخاص والاداء المهاري المركب .
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة لتطوير التحمل الخاص والاداء المهاري المركب لأفراد عينة البحث قيد الدراسة .

١-٤ فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث بين المجموعتي الضابطة والتجريبية.
- ٢- وجود فروق دالة في نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة .

١-٥ المجالات

١-٤-١ المجال البشري

- شباب نادي اتحاد الجزيرة بكرة القدم ٢٠٢٢ – ٢٠٢٣ .

١-٤-٢ المجال الزمني

- للمدة من ١ / ٢ / ٢٠٢٣ ولغاية ١٣ / ٤ / ٢٠٢٣ .

١-٤-٣ المجال المكاني

- ملعب نادي اتحاد الجزيرة بكرة القدم في جزيرة الرمادي

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

بعد اكمال كافة الاجراءات الادارية تم اختيار العينة بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبي نادي اتحاد الجزيرة للشباب البالغ عددهم (٢٨) لاعبا وتم استبعاد (٤) لاعبين منهم حراس المرمى ولاعبين مصابين ليصبح عدد لاعبي التجربة (٢٤) لاعبا ويمثلون نسبة مئوية مقدارها (٨٥,٧١%).

وتم اختيار (٦) لاعبين من ضمن عينة البحث الرئيسية لإجراء التجارب الاستطلاعية ، بعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة عشوائية حيث ضمت كل مجموعة (١٢) لاعبا حيث استخدمت المجموعة التجريبية التمارين المعدة من قبل الباحث فيما خضعت المجموعة الضابطة الى التمارين المعدة من قبل مدرب الفريق .

٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات

١-٣-٢ الاجهزة والادوات

- مقياس طبي لقياس الوزن والطول .
- جهاز كمبيوتر نوع (Aasr) .
- كاميرا تصوير نوع (Sony) .
- شريط قياس .
- شواخص + موانع + اعلام .
- كرات قدم قانونية عدد ١٠ .
- ساعة توقيت.
- صافرة .
- مسطرة .
- ملعب كرة قدم قانوني .

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية.
- القياس والتقويم .
- التجريب الملاحظة.

٢-٤-٢ إجراءات البحث الميدانية

١-٤-٢ تحديد متغيرات البحث

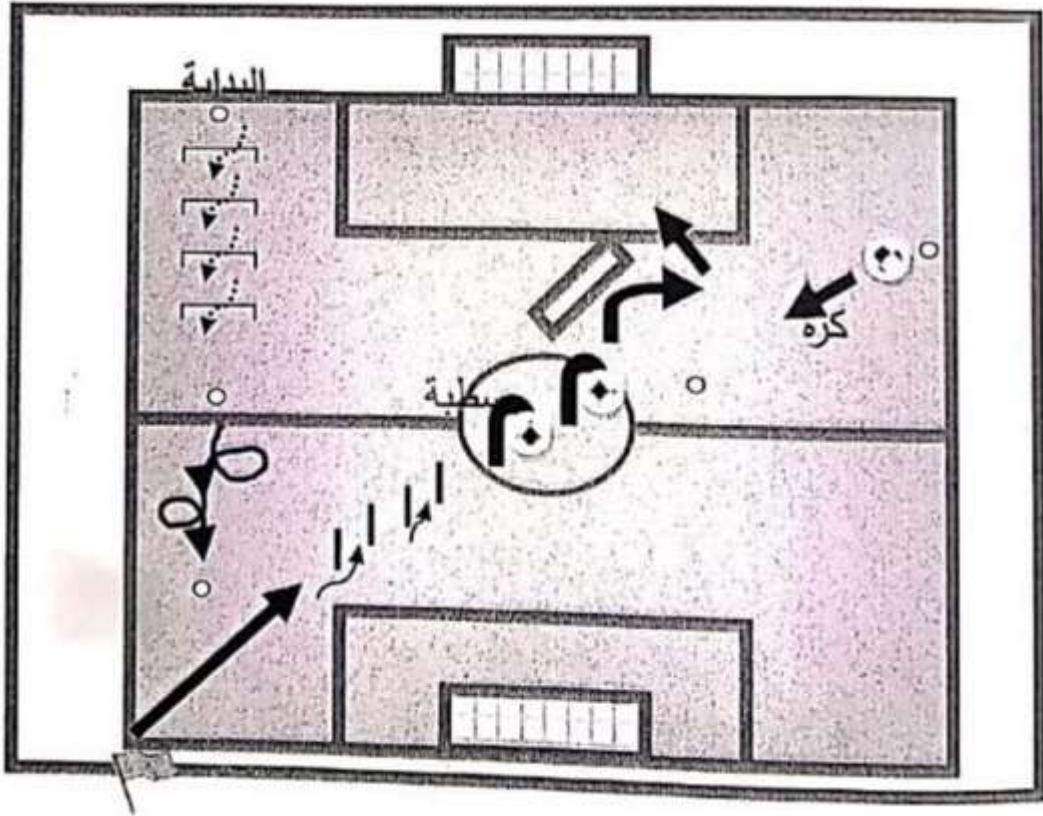
بعد دراسة مشكلة البحث من قبل الباحث والتي ظهرت على افراد عينة البحث وبهدف احاطة المشكلة من جميع جوانبها تم تحديد المتغيرات التابعة وفق رؤية الباحث والتي تعالج مشكلة البحث

٢-٤-٢ وصف الاختبارات المستخدمة في البحث

١-٢-٤-٢ اختبار التحمل الخاص

- اسم الاختبار: اختبار تحمل قدرات البدنية بكرة القدم
- الهدف: قياس التحمل للقدرة البدنية الخاصة
- الأدوات : ملعب ، ساعة،توقيت ،صافرة،حواجز ، عدد(٥) ، اقماع عدد(٥) ،اعلام عدد(٥)، شريط سنتمتري، كرات قانونية، مصطبة.
- وصف الاختبار: يجرب لاعب من نقطة البداية الى الحاجز الأول والتي تبلغ ١٠ متر وارتفاع كل حاجز ٧٠ سم وبعد ان يعبر لاعب الحاجز الأخير على عمل دورة ليصبح ظهره موجه لاتجاه الجري بهذا بالطريقة لمسافة ١٠ من حيث تواجد راية موضوعة عند نهاية هذه المسافة ثم يعود اللاعب للجري العادي الى الراية مثبتة في ركن الملعب ويقوم بالدوران حولها متجها الى دائرة المنتصف حيث يقابل أربعة قوائم حيث يبعد القائم الأول عن راية الركن بمسافة ٢٠ متر ومسافة بين القوائم ١,٥ متر وأداء الجري متعرج بين هذه القوائم وبعدها يجري باتجاه قائمين معلق عليهما كرة قدم والمسافة بينهما (٥م) وعلى اللاعب اداء ضربات الرأس لكلا الكرتين المعلقين ويكمل الجري حيث يستقبل كرة مرسله اليه وفي اثناء الجري يمررها على مقعد سويدي بطول (٣م) ويعرض (٢٠سم) على ارض الملعب بالميل حتى يسهل ارتداد الكرة عند تمريرها وبعد ان ترتد

- الكرة من المقعد السويدي يستقبلها اللاعب في اثناء عدوه في اتجاه الهدف وعليه بعد ذلك يركل الكرة باتجاه الهدف الخالي ومن خارج منطقة الجزاء .
- التسجيل : يحتسب زمن اداء الاختبار وفي حالة عدم اداء ضربة الراس وكذلك بالنسبة للركلة التي لا تحرز هدف فانه يضاف $\frac{1}{1}$ من الثانية الى الزمن النهائي والشكل رقم (١) يوضح الاختبار



الشكل (١) يوضح اختبار التحمل الخاص بكرة القدم

٢-٤-٢ اختبار تحمل الاداء المهاري بكرة القدم .

- اسم الاختبار : تحمل الأداء المهاري بكرة القدم
- هدف الاختبار: قياس تحمل الاداء المهاري بكرة القدم .
- الأدوات المستخدمة : ساعة الكترونية (٢٠) شاخص (٢) سلم (٧) كرة قدم (٨) دوائر
- وصف الأداء: الاختبار يطبق على شكل محطات في خطوط منتصف الملعب عند المحطة (١) يقفز اللاعب عند سماع إشارة البدء على السلم ويتبعها القفز على الدوائر في المحطة (٢) ثم يقوم بمناولات مع المدرب ويجري بين الشواخص وتمرير الكرة في محطة (٣) و (٤) ويجري بين شاخصين بينهما مسافة (٥م) ويمرر الكرة مع المدرب

في فترة محددة ب(٢٠ ثا) وفي المحطة (٥) يضرب الكرة بالقرب من علم الزاوية الى داخل منطقة الجزاء ويذهب للمحطة (٦) ويقوم بالجري الارتدادي بين اربع شواخص وعمل تمريرة مع المدرب ويجري حوله ثم يسدد ويقوم بعدها بالجري السريع على السلم وتمرير الكرة للمدرب ويجري حوله والتسديد ثم يذهب للمحطة (٧) ليجد اربع شواخص على شكل مربع بوجود كرتين ثم يجري لمنتصف المربع والذهاب للكرة ويسددها نحو هدف صغير حتى يكمل المحطة ثم العدو (٣٠م) ثلاث مرات الأخيرة منها بالكرة في محطة (٨) لينهي الاختبار في المحطة الأولى .

التسجيل: يسجل للمختبر الوقت المستغرق في الاداء الاختبار لاقرب جزء من الثانية والشكل (١) يوضح الاختبار .



٥-٢ التجربة الاستطلاعية

شرح الباحث بتطبيق تجربتهم الاستطلاعية الاولى في يوم (السبت) الموافق (٢٠٢٣/٢/٤) في تمام الساعة (٣) عصرا على ملعب نادي اتحاد الجزيرة الرياضي بكرة القدم على عينة مكونة من (٦) لاعبين ، اختيروا عشوائيا لإجراء هذه التجربة واجريت خلالها اختبار الاداء المهاري المركب ووجد كادر العمل المساعد بالإضافة الى الاهداف الاخرى في هذه التجربة المتضمنة

- ١- التأكد من صلاحية وملائمة الاختبارات .
- ٢- التعرف على الوقت المستغرق للاختبارات لكل افراد العينة .
- ٣- تهيئة فريق العمل المساعد للاختبارات .

- ٤- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث او فريق العمل المساعد اثناء اجراء الاختبارات او التجربة .
- ٥- التأكد من مدى ملائمة التمارين لأفراد عينة البحث .
- ٦- التعرف على الوقت المستغرق عند تنفيذ التمرينات .
- ٧- تحديد مدة الراحة بين التكرارات والمجموعات .
- ٨- تحديد زمن الاستعادة (الاسترداد) والرجوع الى نبض الاحماء (١١٠-١٢٠) ن/د .

٦-٢ اجراءات البحث الرئيسية

٦-٢-١ الاختبارات القبليّة

بعد تحديد الظروف الزمانية والمكانية كافة قدر المستطاع والاجهزة والادوات المستعملة وفريق العمل المساعد شرع الباحث بتطبيق واجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث الرئيسية على عينة البحث الضابطة و التجريبية في يومي (الاربعاء و الخميس) الموافق (٢٠٢٣/٢/٩-٨) في تمام الساعة (٢) بعد الظهر وعلى ملعب نادي اتحاد الجزيرة الرياضي بكرة القدم .

٦-٢-٢ التجربة الرئيسية

تم البدء بتطبيق وتنفيذ التمرينات الخاصة في يوم (السبت) الموافق (٢٠٢٣/٢/١١) في ملعب نادي اتحاد الجزيرة الرياضي والبالغ عددهم (٢٠) تمرينا وتم تطبيقها في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي ولمدة (٨) اسابيع حيث تضمنت (٣) وحدات تدريبية اسبوعية في ايام (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين متتالية دون انقطاع ، حيث استخدم الباحث طريقتي التدريب الفترتي المتوسط الشدة والتي تتراوح شدته ما بين (٦٠ – ٩٠ %) وقد راعى الباحث التدرج والتموج بتطبيق شدة الوحدات التدريبية وكان تشكيل شدة الوحدات التدريبية الاسبوعية من (٢ : ١) للوحدات التدريبية و (٣ : ١) للأسابيع ، وذلك لحصول التكيف والتطبع لدى افراد عينة البحث ، حيث تم توزيع التمرينات على الوحدات التدريبية وبواقع من (٣ – ٤) تمارين في كل وحدة تدريبية وقد طبقت التمرينات في فترة الاعداد الخاص وفي الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي وتراوح زمن التمرينات من (٤٠ – ٨٠) دقيقة وتم الانتهاء من تطبيق التمرينات على افراد عينة البحث في يوم (السبت) الموافق (٢٠٢٣/٤/٨) .

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ وتطبيق التمرينات (التجربة الرئيسية) قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد مع ضمان تهيئة الظروف المكانية والزمانية قدر الامكان اجريت الاختبارات البعدية ليومين متتاليين هي يومي (الاثنين و الثلاثاء) الموافق (١٠-١١/٤/٢٠٢٣) الساعة الثانية من بعد الظهر .

٢-٧ الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبارات للعينات المترابطة وغير المترابطة

٣- عرض النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها لاختبارات (التحمل الخاص والاداء المهاري)

جدول (٣-١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأوساط الفروق وانحرافات وقيمة ت المحسوبة والدلالة لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	ت المحسوبة	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		الوسائل الاحصائية	
				ع	س	ع	س	وحدة القياس	الاختبارات
معنوي	٦,٤٦	٢,١٩	٤,٠٧	٠,٩٥	٣٧,٩١	١,٨٦	٤١,٩٩	زمن/ثا	اختبار التحمل الخاص
معنوي	٠,٧٤٠	١,٨٧	٩,١٩	٠,٩٨	٢٦,١٦	١,٧٠	٣٥,٣٦	زمن/ثا	الاداء المهاري

(قيمة ت الجدولية تحت درجة حرية ١١ ومستوى خطأ $(٠,٠٥) = (١,٧٩)$)

٢-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها لاختبارات التحمل الخاص والاداء المهاري

الجدول (٢-٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأوساط الفروق وانحرافات قيمة
ت المحسوبة والدلالة لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	ت المحسوبة	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		الوسائل الاحصائية	
				ع	س	ع	س	وحدة القياس	الاختبارات
معنوي	٧,٢٦	١,٤٥	٢,٩٨	٠,٩٥	٤٠,٥	٣,٩٥	٤٢,٥	زمن/ثا	اختبار التحمل الخاص
معنوي	١٧,٢١	١,٦٢	٧,٩٢	٠,٦٤	٢٩,٩١	٣,٦٢	٣٦,٥٧	زمن/ثا	الاداء المهاري

(قيمة الجدولية ١١ ومستوى خطأ $(٠,٠٥) = (١,٧٩)$)

٣-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار التحمل الخاص والاداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (٣-٣)

دلالة الفروق	ت المحسوبة	الضابطة		التجريبية		الوسائل الاحصائية	
		ع	س	ع	س	وحدة القياس	الاختبارات
معنوي	٦,٤٦	٠,٩٧	٤٠,٥	٠,٩٧	٣٧,٩١	زمن/ثا	اختبار التحمل الخاص
معنوي	١٠,١٢	٠,٦٤	٢٩,٩١	٠,٩٨	٢٦,١٦	زمن/ثا	الاداء المهاري

(قيمة ت الجدولية تحت درجة حرية ٢٢ ومستوى خطأ $(٠,٠٥) = (١,٧٩)$)

٤-٣ مناقشة نتائج اختبارات التحمل الخاص والاداء المهاري لدى المجموعتين

يتبين من الجدول السابق ان المجموعتين البحث قد احرزت تقدما في جميع المتغيرات الا
ان المجموعة التجريبية كان افضل بسبب وجود فروق حقيقية ذات دلالة معنوية في النتائج
البعدية لمتغيرات البحث والتي طبقت عليها التمارين خلال مدة المنهاج التجريبي .

اذ ظهر ان نسبة تطور المجموعة التدريبية في الاختبارين كانت افضل من نسبة المجموعة الضابطة ويعزو الباحث هذه الافضلية الى عدة امور منها انتظام الوحدات التدريبية بشكل دقيق كذلك التناسق بين مكونات الحمل من شدة وحجم واعطاء فترات راحة كافية للاسترداد والتي تتناسب مع شدة وحجم التدريب لحصول حالة التكيف ، حيث اعد الباحث تمارين خاصة بمساحات مختلفة هدفها تطوير التحمل الخاص والاداء المهاري وكانوا على قناعة تامة بأن التحمل الخاص من القدرات الهامة للاعب كرة القدم حتى تستطيع اداء المهارات على اختلاف انواعها بالسرعة المثالية فكان لا بد من الباحث اختيار التمارين الملائمة بعناية ودقة لتمرينات تشتهه تمام ما يحدث اثناء المنافسة الحقيقية مع الاخذ بنظر الاعتبار التدرج والتموج بتقديم الاحمال التدريبية اذ يعد حمل التدريب الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها التدريب وحجز اساس في كل المناهج التدريبية والتناسق بين المكونات من حيث الحجم والشدة والكثافة .

يضاف الى ذلك التطور باستخدام الطرائق التدريبية الملائمة التي تراعي الشدد والاحمال وفترات الراحة صورة مقننة بين التكرارات والمجاميع والتي اكسبت العينة التطور في المستوى البدني والمهاري وهذا ما اشار اليه (Sliwowski bobert) بقوله ان التناسق المنظم بين المكونات على اساس علمية صحيحة للبرامج التدريبية يؤدي الى رفع الاجهزة كفاءة الوظيفية للاعبين وبالتالي ينعكس بشكل ايجابي على الاداء المهاري والبدني "

ويضيف الباحث ان التطور الحاصل في الاداء المهاري المركب لأفراد عينة البحث التدريبية في الاختبارات البعدية هو استخدام التمارين المقننة والخاضعة للأسس العلمية الدقيقة اضافة الى ذلك اهتمام الباحث بالجانب المهاري والخططي لا يقل اهمية عن الجانب البدني فلا يمكن فصلهما عن بعض ويجب تطويرها مع بعض ولان الاداء المهاري لا يمكن الحكم عليه بالتميز والرقى الا عندما يتصف بالسرعة والقوة والدقة وطبعاً هذا يحتاج الى متطلبات لنجاحه منها الصفات البدنية والمهارية والتوافقية .

كما يؤكد الباحث على ان استخدام وتصميم التمرينات بالشكل الذي يضمن تقبل افراد العينة لهذه التمرينات كونها تشابهت تماماً مع ما يحدث في المباريات او المنافسات والتدريب عليها طوال مدة اجراء التجربة وتكرارها بالشكل الذي اتقن فيه افراد العينة التكيف معه مما وصل به الى الآلية لان الاستمرارية بالتدريب وكفاية زمن الوحدة التدريبية وتكرارها مرتين على الاقل اسبوعياً قد يؤدي الى تحسن المستوى في الاداء المهاري . والذي يعد ذلك عامل نجاح لتحقيق

الاداء الفني ويرى الباحث ان تطوير التحمل الخاص والاداء المهاري يمثل شكل من البناء يتكون من قدرات ومهارات مترابطة تؤدي بصورة متتالية ويؤثر كل منها في الاخر لذلك يتوجب على المدرب اعداد وتهيئة لاعبيه لمواجهة كل المواقف المتغيرة التي تحصل في المنافسة من خلال الارتقاء بمستوى الاداء المهاري وهذا ما اوجده الباحث في تمارينه في المساحات المتنوعة وهذا ما اكده (قاسم لزام) بقوله بأن التدريب باستخدام تمارين المناطق المحددة (الساحات المختلفة) يعد اسلوبا فعالا في تطوير القابلية والقدرة على الاداء الصحيح بعد التدريب على اداء تلك المهارات في مناطق محددة تعمل على زيادة دقة وسرعة اداء المهارات من كافة الفئات على حد سواء لما لها من تأثير فعال في تطوير الحالة التدريبية لذا لجأت اليها معظم المدارس الكروية

- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

- ١- هناك تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة بالتمرينات متنوعة بمساحات متنوعة في تطوير التحمل الخاص والأداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية.
- ٢- أظهرت النتائج اثر إيجابيا لتلك التمرينات المتنوعة في تطوير التحمل الخاص والأداء المركب للمجموعة الضابطة .
- ٣- هناك افضلية للتمرينات بالمساحات المتنوعة على التمرينات المعدة من قبل المدرب التحمل والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم للشباب .
- ٤- لطريقتي التدريب مرتفع الشدة والفتري والتكراري اثرت في تطوير متغيرات البحث التجريبية اكثر من الضابطة.

٤-٢ التوصيات

- ١- اعتماد اسلوب التدريب بمساحات المختلفة ومكونات الحمل التي طبقت بها التمارين عن التدريب المتبع على عينة البحث
- ٢- اهتمام المدربين وخاصة فرق الشباب بتطوير التحمل الخاص مع رفع مستوى الاداء المهاري لدى اللاعبين لمواكبة المتطلبات البدنية والمهارية والخطية الحديثة .
- ٣- العمل على تصميم مناهج تدريبية اخرى باستخدام المارين الخاصة لتنمية وتطوير قدرات بدنية لم تتناولها الدراسة .

٤- التأكيد على الاهتمام بالتمارين المركبة في فترة الاعداد الخاص للاعب كرة القدم

المصادر والمراجع

- ١- احمد محمد خاطر وعلي البيك : القياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- ٢- حسين علي و عامر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦ .
- ٣- قاسم لزام : نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم ، ط ١ ، المكتبة الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٩ .
- ٤- كاظم الربيعي و موفق المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، مطبعة دار الكتب ، الموصل ، ١٩٨٨ .
- ٥- معتز يونس ذنون : اثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١ .
- ٦- Sliwowski bobert : changes in the anaerobic , threshold in an annual cycle of sport training of young soccer players and others , providery doaj , , issue , 30 journal , biology of sport issn , 2013