

تأثير تمارين بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) وفق
الدائرة التدريبية الصغرى في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية
بكرة القدم المتقدمين

م.د. صادق دريول خلف مبارك
مديرية تربية محافظة البصرة
وزارة التربية

ملخص البحث بالعربي :

تجلت أهمية البحث للارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية نحو الأفضل ورفع مستوى القدرات البدنية المناسبة للاعب لتأدية متطلبات اللعبة وفق أفضل تدريب بدرجات الحمل المناسبة القصوي أو تحت القصوي أملين بتحقيق النتائج الجيدة في كرة القدم.

وكانت أهداف البحث

1-إعداد تمارين بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) وفق الدائرة التدريبية الصغرى في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين.

2-التعرف على تأثير تمارين بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) وفق الدائرة التدريبية الصغرى في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين.

وتم استنتاج :

1-التمارين المستخدمة بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) وفق الدائرة التدريبية الصغرى لعبت دورا كبيرا في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين.

2-الحمل القصوي والأقل من القصوي والتأوب فيه يساعد على التكيف وعدم الوقوع بالحمل الزائد أفضل .

وتم التوصية :

1-اعتماد التمارين المستخدمة بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) وفق الدائرة التدريبية الصغرى لأنها لعبت دورا كبيرا في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين.

(Effect of exercises with high degrees of load (maximum and under maximal)
according to the small training circuit in developing some physical abilities and
skills in advanced football)

Researcher: Dr. Sadiq DriolKhalaf Mubarak
sadqd157@gmail.com

The importance of the research was manifested in raising the level of football players physical and skill for the better and raising the level of the appropriate physical capabilities of the player to perform the requirements of the game according to the best

training with appropriate maximum or under maximum load levels, hoping to achieve good results in football.

The research objectives were

1-Preparing exercises with high levels of load (maximum and under maximal) according to the minor training circuit in developing some physical abilities and skills in advanced football.

2-Recognizing the effect of exercises with high levels of load (maximum and under maximal) according to the minor training circuit in developing some physical abilities and skills in advanced football.

It was concluded:

1- The exercises used with high levels of load (maximum and under maximal) according to the minor training circuit played a major role in developing some physical abilities and skills in advanced football.

2- The maximum and less than maximum loads, and alternating them helps to adapt and not to fall into an overload is better.

It was recommended:

1-Adopting the exercises used with high levels of load (maximum and under maximal) according to the minor training department, because it played a major role in developing some physical abilities and skills in advanced football.

1-التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

الاهتمام بالإنسان وتحقيق متطلبات سعادته وتوفير البيئة الصحية هو مطلب اجتماعي التي تسعى له كافة المجتمعات المتطورة تحقيقه ، وهذا سر تقدم الشعوب حضاريا .

ويعد الجانب الرياضي جانب مكمل لتحقيق ذات الإنسان في ممارسة الرياضة واكتساب الصحة والحصول على الانجازات الرياضية المختلفة ولمختلف الألعاب الرياضة وهنا أيضا بدء الاهتمام بتوفير متطلبات النجاح والفوز من استعمال التدريب الرياضي الصحيح والهادف.

ولهذا فان كل لعبة رياضية تحتاج إلى تدريب يناسبها وتعمل على تحقيق النتائج الجيدة ، أي بمقدرة اللاعب إن يكمل المباراة وتأدية المهارات الخاصة باللعبة دون هبوط مستواه حتى نهاية المباراة .

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية الفرقية التي تحتاج الى جانب بدني ومهاري يساعد على تحقيق الفوز بالمباراة ووفق التدريب المناسب والأحمال البدنية الضرورية.

وكلما تقدم اللاعب بالمستوى لابد من تشكيل الحمل التدريبي المناسب في الدوائر التدريبية وخاصة الدائرة التدريبية الصغرى التي تعتبر نواة التخطيط التدريبي الصحيح والمناسب من استخدام الدرجات الحمل التدريبي القصوي وتحت القصوي التي تعتبر أحمال بدنية عالية المستوى ومطابقة لمستوى تقدم اللاعب.

ومن هنا تأتي أهمية البحث للارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية نحو الأفضل ورفع مستوى القدرات البدنية المناسبة للاعب لتأدية متطلبات اللعبة وفق أفضل تدريب بدرجات الحمل المناسبة القصوي أو تحت القصوي آملين بتحقيق النتائج الجيدة في كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث :

تقدم مستوى اللاعب ووصوله إلى الفورمة الرياضية يتطلب منا المحافظة على هذا المستوى والارتقاء فيه نحو الأفضل لذا فإن استخدام الأحمال التدريبية العالية المستوى من درجات حمل قصوي وتحت قصوي له أهمية في المحافظة والارتقاء بالمستوى للاعب كرة القدم .

ولهذا فإن لاعبي كرة القدم يحتاجون إلى قدرات بدنية مناسبة تساعدهم في تأدية المهارات الأساسية للعبة ولا يمكن تطوير تلك القدرات إلا بالتدريب الصحيح وبدرجات حمل مناسبة .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي ولعبة كرة القدم لاحظ إن أغلب اللاعبين لا يحتفظ أو يتذبذب مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى وهذا يعود التدريب ودرجات الحمل التي لا بد إن تكون بدرجات قصوي أو تحت القصوي إثناء التدريب وهذا يحافظ على مستواهم وتقدمهم نحو الأفضل.

1-3 أهداف البحث:

1-إعداد تمارين بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) وفق الدائرة التدريبية الصغرى في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين .

2-التعرف على تأثير تمارين بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) وفق الدائرة التدريبية الصغرى في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين .

3-التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين .

4-التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين .

1-4 فروض البحث:

1-وجود تأثير ايجابي للتمارين بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) وفق الدائرة التدريبية الصغرى في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين .

2-وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين .

3-وجود فروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي نفط البصرة بكرة القدم المتقدمين للموسم 2020-2021

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي نفط البصرة بكرة القدم .

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2021/10/3 ولغاية 2021/12/7

2- الدراسات النظرية:

1-2 درجات حمل التدريب:- (11 : 2)

إن درجات حمل التدريب الرئيسة المتفق عليها في اغلب المصادر كما يلي

1- الحد الأقصى .

2- الحمل الأقل من الأقصى .

3- الحمل المتوسط .

4- الحمل المنخفض (الأقل من المتوسط) .

5- الراحة الايجابية

وسيتم التطرق إلى درجات الحمل ضمن حدود البحث وهي:

1- الحمل الأقصى :-

وهو أقصى درجة من الحمل يستطيع الفرد ان يطبقها او يتحملها ، ويتميز بعبء قوي جداً على أجهزة جسم الإنسان وأعضائه (الجهاز الدوري والجهاز التنفسي ، الجهاز العصبي ، الجهاز العضلي ، الخ) ويتطلب درجة عالية جداً من القدرة على التركيز وتظهر على الفرد أثناء الأداء مظاهر التعب بصورة واضحة ، كما يتطلب فترات طويلة للراحة حتى يمكن استعادة الشفاء .

وهذا المستوى من الحمل تتراوح شدته ما بين 90 إلى 100% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد ضئيل من المرات أو لفترات قصيرة (1-3) مرات .

2- الحمل الأقل من الأقصى :-

وهو الحمل الذي تقل درجته قليلاً عن الحمل الأقصى :-

وبما إن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيراً عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عال أيضاً لكن ليس بالدرجة القصوى .

وتتراوح شدة الحمل الأقل من الأقصى ما بين 90 : 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه. إما عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى فهي ما بين (4-10) مرات.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وأهميته :

حدد مجتمع البحث بلاعبي فريق نادي نفط البصرة بكرة القدم المتقدمين والبالغ عدد (25) لاعب والتي

تم اختيارهم بالطريقة العمدية كونهم مشاركين بالدوري الممتاز للموسم 2020-2021.

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية أيضا بلاعبين التشكيلة الأساسية والبالغ عددهم (20) لاعب ، بعد استبعاد حراس المرمى واللاعبين الغير ملتزمين بالاختبارات ، وتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) إذ أصبح عدد كل مجموعة (10) لاعبين وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
العمر / سنة	18.32	1.21	6.604	18.2	1.33	7.307	0.2	غير معنوي
الوزن / كغم	80.65	2.356	2.921	80.8	2.654	3.284	0.126	غير معنوي
الطول / سم	188.63	3.256	1.726	188.4	3.336	1.77	0.148	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين / ثانية	9.32	0.423	4.538	9.42	0.478	5.074	0.471	غير معنوي
تحمل السرعة / ثانية	12.56	0.562	4.474	12.44	0.664	5.337	0.415	غير معنوي
مطاولة القوة للرجلين / متر	8.23	0.332	4.034	8.33	0.441	5.294	0.568	غير معنوي
الدرجة / ثانية	14.38	0.574	3.991	14.41	0.662	4.594	0.102	غير معنوي
المناولة / درجة	6.23	0.214	3.434	6.33	0.224	3.538	0.97	غير معنوي
التهديف / درجة	15.63	0.62	3.966	15.74	0.664	4.218	0.364	غير معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

3-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

3-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات قدم .

5-ملعب كرة قدم

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعب كرة قدم وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

1-القوة المميزة بالسرعة للرجلين.2-تحمل السرعة.3-مطاولة القوة للرجلين.4-الدحرجة.5-المنافسة.6-التهديف.

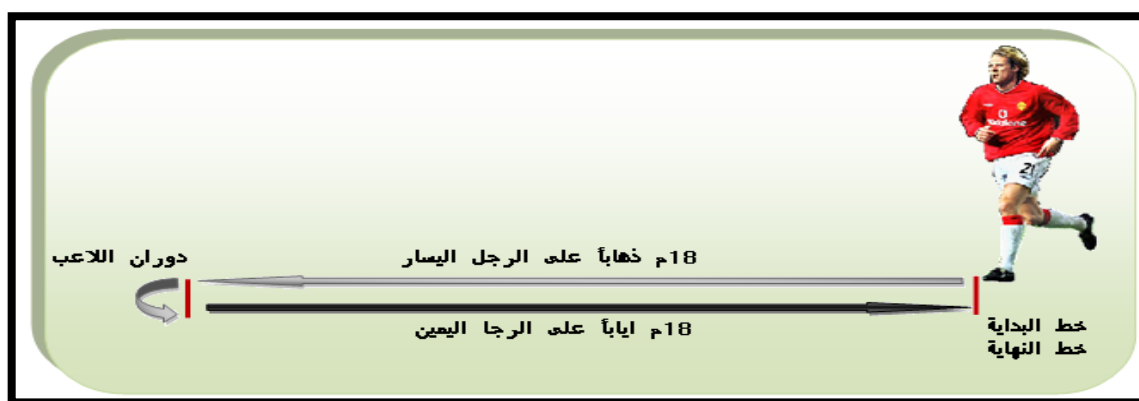
3-4-2 اختبارات متغيرات البحث:

3-4-2-1 اختبار الحجل (15) م للذهاب بالرجل اليمين والعودة (15) م بالرجل اليسار (6:129)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة: تحدد منطقة الاختبار بخطين أحدهما للبداية والأخرى على بعد (15) م للنهاية، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالحجل على إحدى القدمين من الوقوف خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بالحجل بين الشواخص إلى خط النهاية وبكلتا القدمين. التسجيل - يحسب الزمن لأقرب (1) ثانية. طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب 100/1 ثانية.



الشكل (1) يوضح اختبار الحجل (15) م للذهاب بالرجل اليمين والعودة (15) م بالرجل اليسار

3-4-2-2 اختبار ركض (180) متر (2:44) :

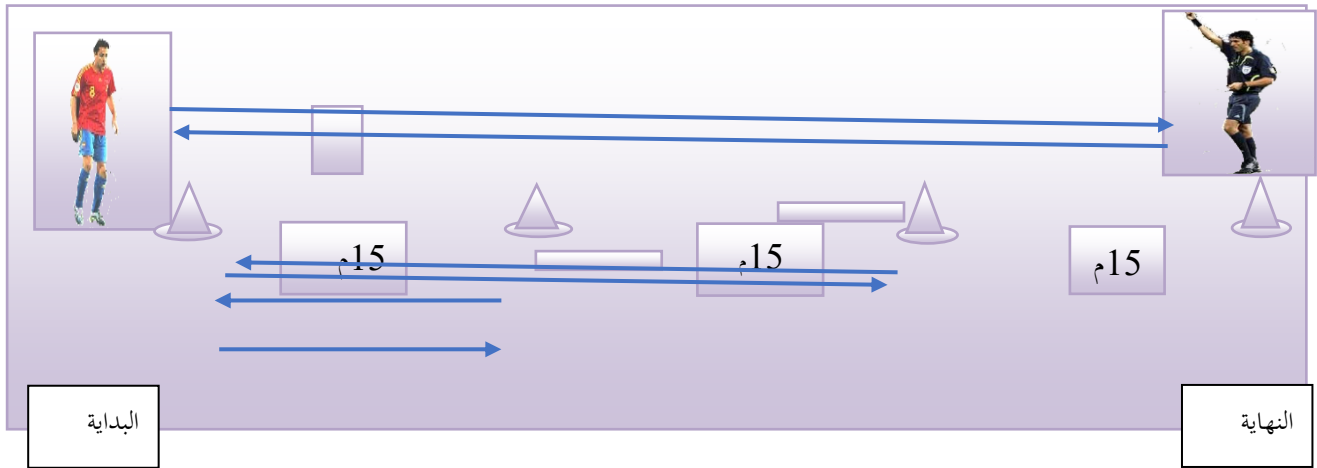
الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (15) م.

وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية لقطع (180) م، والشكل (2) يوضح ذلك.

تعليمات الاختبار: لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعيًا فيه الانسجام وتُعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب 100/1 ثانية.



شكل (2) يوضح اختبار ركض (180) متر

3-2-4-3 اختبار الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة في الدقيقة (44:5)

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالحجل المستمر بالقدمين معاً ولمدة دقيقة



شكل (3) يوضح الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة

3-4-2-4 الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم (10:261) :

- الغرض من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم.
- الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، صافرة ، شريط قياس ، شواخص .
- وصف الاختبار: توضع (10) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم آخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) متر أيضاً، يقف المختبر مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبداية، يجري المختبر بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها
- القياس: يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبداية حتى عودته لخط البداية مرة أخرى، والشكل الآتي يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم .

3-4-2-5 اختبار قياس دقة المناولة (3:150) :

- اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متراً.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.
- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاد (110سم × 63سم) .
- إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) كخط بداية على مسافة (20) متراً عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية .
- وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل إليه، وتعطي لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية .
- التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي : - درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير ، - درجة واحدة إذ مست الكرة القوائم أو العارضة ولم تدخل الهدف ، - صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .

3-4-2-6 اختبار تهديف الكرات (1 : 108) .

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف .
- الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة.
- طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض، وللمختبر الحرية باختبار أية قدم ، على أن يتم الأداء من وضع الركض .
- طريقة التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الآتي :

- يمنح المختبر (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1،2) ، - يمنح المختبر درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3) ، -يمنح المختبر صفراً إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى .
3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2021/10/3 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.
3-5 التجربة الميدانية :

1-5-3 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2021/10/10

2-5-3 التجربة الرئيسية : للمدة من 2021/10/11 ولغاية 2021/12/6

3-5-3 : الاختبارات البعديّة : أجريت بتاريخ 2021/12/7

3-6 التمرينات المقترحة :

تم تطبيق تمرينات المقترحة والخاصة بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) لغرض رفع القدرات البدنية وذلك في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية ،وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (75 % - 100 %) أما حجم التمرينات تعتمد على درجة الحمل المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ /د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (90%-100%) وكانت تبلغ (130-140 ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار ت للعينات المترابطة.

4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبيلة - البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /ثانية	9.32	8.887	0.101	4.287	9.42	8.056	0.524	2.603
تحمل السرعة /ثانية	12.56	11.75	0.231	3.506	12.44	11.07	0.442	3.099
مطاولة القوة للرجلين / متر	8.23	9.12	0.251	3.545	8.33	10.68	0.687	3.42
الدرجة / ثانية	14.38	13.77	0.217	2.811	14.41	13.03	0.498	2.771
المناولة/ درجة	6.23	7.88	0.475	3.473	6.33	8.87	0.437	5.812
التهديف/ درجة	15.63	16.84	0.338	3.579	15.74	17.65	0.399	4.786

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.833

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث والمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور في القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية .

ويرجع سبب تطور المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى استمرار اللاعبين في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور القدرات البدنية والمهارية في نفس الوقت وهذا دليل على تطبيق مبادئ علم التدريب، ولذلك يؤكد كل من محمد حسن علاوي (1986) (7: 17) ونادر عبد السلام العوامري (1983) (9: 301) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء".

كما يرجع سبب تطور المجموعتين هو مراعاة جميع شروط تمرينات المطبقة ومبادئها الفنية والقانونية وهذا ما أكده مهند عبد الستار " بأن هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين". (8: 89)

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س البعدي	ع	س البعدي		
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /ثانية	0.442	8.887	0.425	8.056	4.073	معنوي
تحمل السرعة /ثانية	0.322	11.75	0.431	11.07	3.798	معنوي
مطاولة القوة للرجلين / متر	0.564	9.12	0.452	10.68	6.5	معنوي
الدرجة / ثانية	0.317	13.77	0.316	13.03	4.966	معنوي
المناولة/ درجة	0.421	7.88	0.365	8.87	5.351	معنوي
التهديف/ درجة	0.336	16.84	0.274	17.65	5.625	غير معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في

تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية .

ويرجع سبب ذلك إلى الحمل المرتفع وخصوصا درجات الحمل (القصوي واقل من القصوي) والتناوب

في تطبيقها خلال الدائرة التدريبية الصغرى .

كما إن فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة

التخصصية وكون لعبة كرة القدم من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الرجلين بشكل كبير لذلك وجب

الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت الحمل القصوي

ناجح في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال أعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى

تطوير هذه الصفة البدنية.(4: 115)

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

1-التمرينات المستخدمة بدرجات الحمل المرتفعة(القصوي وتحت القصوي) وفق الدائرة التدريبية الصغرى

لعبت دورا كبيرا في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين .

2-الحمل القصوي والأقل من القصوي والتناوب فيه يساعد على التكيف وعدم الوقوع بالحمل الزائد أفضل .

5-2 التوصيات :

1-اعتماد التمرينات المستخدمة بدرجات الحمل المرتفعة(القصوي وتحت القصوي) وفق الدائرة التدريبية

الصغرى لأنها لعبت دورا كبيرا في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم المتقدمين .

2- التأكيد في التدريب على الحمل القصوي والأقل من القصوي والتناوب فيه يساعد على التكيف وعدم الوقوع بالحمل الزائد أفضل .

المصادر :

1- رعد حسين حمزة : تأثير تمارين خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003 .

2- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988، ص32.

3- غانم الصميدعي وآخرون : الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي، ط1، أربيل، بدون مطبعة، 2010

4- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي. اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: مطابع التعليم العالي، بغداد، 1988.

5- قيس ناجي عبد الجبار، بسبويسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد، 1984، ص44.

6- كاظم الربيعي، وموفق المولى: الإعداد البدني لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1988، ص129.

7- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، 1986 .

8- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.

9- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، 1983

10- مفتي ابراهيم : الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة دار الفكر العربي، 1994.

<http://phsl.uokerbala.edu.iq/wp/blog/2014/03/15/dr-hussein-hasson/>

ملحق (1)

نموذج من التمارين المستخدمة

الشدة: 75 %

الأسبوع : الأول

زمن التمارين الكلي : 50-52 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

القسم	الزمن دقيقة	التمارين	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجموعات
الرئيس	2.41	1-استناد إمام (سيح الرجلين للصدر وإرجاعها) خمس مرات ثم الانطلاق إلى منتصف الملعب	2×6	رجوع النبض (130-120)	رجوع النبض (120-110)
	3.11	دحرجة بالكرة .	2×5	ض/د	ض/د
	2.65	2- القفز على شكل أرنب لمسافة 5 متر ذهاب وإياب لمنتصف الملعب.	2×8	دقيقة (3-2)	دقيقة (4-3)
	3.11	3- بار حديدي زنة 2كغم ثني ومد الركبتين (نصف دبني)	2×6		
		4- اداء مناولة على الجدار و ثم الدحرجة والتهديف			