

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب

م.د. معن عبد الكريم جاسم الحيايلى<sup>٢</sup>

أ.د. أياد محمد عبد الله الزبيدي<sup>١</sup>

(الاستلام ١ حزيران ٢٠١٠ ..... القبول ٢٦ تموز ٢٠١٠)

### المخلص

هدف البحث إلى الكشف عن أثر التحكم في:

- شدة الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

- حجم الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

- شدة وحجم الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.

وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ٢٤ ) لاعباً من لاعبي شباب نادي الموصل في كرة القدم دون سن (١٩) سنة، وتم تقسيمهم إلى ثلاثة مجاميع تجريبية بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، وتم تحقيق التكافؤ بين المجاميع التجريبية الثلاثة في متغيرات العمر والطول والوزن فضلاً عن المتغيرات البدنية والمهارية، وتضمنت الإجراءات الخاصة بالبحث تصميم ثلاثة مناهج تدريبية، يعتمد الأول على التحكم في شدة الحمل التدريبي البدني، والثاني على التحكم في حجم الحمل التدريبي البدني بينما اعتمد الثالث على التحكم في شدة وحجم الحمل التدريبي البدني، واستغرق تنفيذ المناهج (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وتم إجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية التي تناولها البحث من خلال إتباع الإجراءات نفسها التي اعتمدت في تنفيذ الاختبارات القبلية.

وقد توصل الباحثان إلى عددٍ من الاستنتاجات أهمها:

\* تفوق المجموعة التجريبية الثالثة التي اعتمدت أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني على المجموعتين التجريبيتين الآخرين اللتين اعتمدتا أسلوب التحكم بشدة الحمل، وأسلوب التحكم بحجم الحمل، إذ أحدثتا تطوراً في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي تناولها البحث.

وتم التوصل إلى عددٍ من التوصيات منها:

\* حث مدربي كرة القدم على اعتماد أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني في تطوير الصفات البدنية (السرعة الانتقالية القصوى، القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، ومطاولة القوة، ومطاولة السرعة، والرشاقة، والمطاولة العامة) وبخاصةً عندما تكون الفترة الزمنية المخصصة لتهيئة الفريق محدودة قبل المنافسة بسبب فاعلية هذا الأسلوب في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري.

١ فرع الألعاب الفردية/كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل /العراق

٢ مديرية التربية الرياضية والفنية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق

## Effects the variation of Control styles in Training Physical Components

### Load on Some Skill and Physical Variables of Young soccer Players

Prof.Dr.Eyad.M.Abdullah

Lecturer.Dr.Maan.A.Jassim

#### ABSTRACT

The aims of research was:

- 1) The detect effect of the control style in the intensity of physical load on some physical and skill variables of the young soccer players.
- 2) The effect of the control style in the volume of physical load on some physical and skill variables of the young soccer players.
- 3) The effect of control style of the intensity volume of the physical training load on some physical and skill variables of the young soccer players.

The experimental methodology was used because it fits the nature of the research problem, the sample included (24) players selected from the young soccer players (under 19) from Mosul Sport Club in the Governorate of Nineva, who have played in the league of (2005-2006). The selected players are divided by lot into three experimental groups , each group consists of (8) players. The homogeneity is achieved in the third experimental group by having approximately the same age, height and weight, in addition to making equivalence in a number of physical and skill variables agreed upon by specialists.

The experimental design, which is called the design of the equivalent groups random with pre and post – tests, has been adopted.

The special measurements of the study included designing three training programs. The first depends on changing the intensity of the physical load, the second depends on changing the volume of the physical load, whereas the third depends on changing the intensity and volume of the physical load. Executing the three training programs lasted (8) weeks with two mesocycles and (4) microcycles with wave load (3 - 1) in mesocycle and with (3) training sessions per week.

The researcher had accomplished the post-training tests for the physical and skill variables in the study by following the same steps used for pre tests.

The researcher had come out with the following conclusions:

- ✓ Exceeding the third experimental group that depended on the control style in the intensity and volume of the physical load over the other two experimental groups that both of them depended on the control style in the intensity of load and control style in the volume load, where this exceeding has made a development in all physical properties studied in this research.

Recommendations:

- ✓ Emphasizing that the coaches have to use the training programs related to the control style in the intensity and volume of the physical load, which develops the total essential physical and skill properties needed for soccer play due to the positive results and good efficiency achieved by this programs in the present study.

١ - التعريف بالبحث:

١ - المقدمة وأهمية البحث:

تعتمد لعبة كرة القدم بشكل كبير على الإعداد البدني بوصفه جزءاً أساسياً من العملية التدريبية ، إذ بدون هذا الإعداد لا يستطيع اللاعبون من أداء الواجبات الدفاعية والهجومية المناطة بهم وفقاً لمتطلبات اللعب الحديث ، لأن حركة اللاعبين داخل أرض الملعب تتصف بالتغيير المستمر لشدة أداء العمل في مناطق اللعب الكبيرة والصغيرة ، إذ

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

يؤدي اللاعبون الجهد العضلي ذا الشدة القصوى أو الأقل من القصوى وبحسب ما تتطلبه ظروف اللعب المختلفة ، لأن معظم الصفات البدنية الخاصة بهذه اللعبة يتم أدائها تحت ظل العمل اللاهوائي المنقطع من خلال التبادل مع العمل الهوائي الذي يعتمد عليه اللاعبون في فترة الاستشفاء للفترة الزمنية المحددة للمباراة لضمان الاقتصاد بالجهد والوصول إلى أفضل أداء حركي .

ومن الجدير بالذكر ان تقنين الأحمال التدريبية يكون من خلال اختيار أسلوب التحكم بمكونات الحمل التدريبي والذي يجب أن يتلاءم مع القدرات البدنية والمهارية التي يمتلكها اللاعبون وبما يتلاءم أيضاً مع الفترة التدريبية والتي تعد جزءاً من فترات التدريب السنوي أو مع المدة المخصصة للتدريب قبل الدخول في معترك المنافسات الرياضية التي يصبو الفريق المشاركة فيها ، فالعملية التدريبية في كرة القدم أصبحت قائمة على التخطيط العلمي السليم والمنظم ، ولم تعد تلك العملية العشوائية التي تعتمد على المحاولة والخطأ ، لأن الخطأ في تقنين الأحمال التدريبية من قبل المدربين في أسلوب التحكم بدرجة الحمل التدريبي سوف يؤدي بلا شك إلى إحداث تأثيرات وتكيفات وظيفية سلبية ونتائج لا يحمد عقباها في أجهزة وأعضاء الجسم وربما يصل اللاعبون إلى مراحل التعب الشديد ومن ثم الوصول إلى ظاهرة الحمل الزائد أو التعرض إلى الإصابات الرياضية.

إن البحث يكتسب أهمية عند تنفيذ المناهج التدريبية المعدة من قبل الباحثان التي يكون فيها التحكم في مكونات الحمل التدريبي عن طريق استخدام أساليب مختلفة للتحكم بالحمل التدريبي البدني لكي يتمكن مدربو كرة القدم من الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تقنين درجة الحمل التدريبي وبخاصة عندما تكون الفترة التدريبية المخصصة محدودة ودرجة قبل الدخول في المنافسات الرياضية.

### ١-٢ مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثان للمنتخبات الوطنية العراقية (الشباب ، والناشئين) في كرة القدم وجد أن المدة الزمنية المخصصة لإعداد الفريق للمشاركة في البطولات العربية أو القارية ربما تكون غير كافية تماماً لتنفيذ مناهج تدريبي متكامل ومثالي بكافة محتوياته وبخاصة في مرحلتي الإعداد العام والإعداد الخاص واللذان تكون مدتهما ما بين (٤ - ٥) أشهر وربما أكثر من ذلك ، زد على ذلك عملية التداخل الكبير بين هاتين المرحلتين عند الانتقال من بطولة إلى أخرى وذلك بسبب الزخم الوافر من البطولات على الصعيدين المحلي والدولي وضيق الوقت بين هذه البطولات لضمان تهيئة اللاعبين بأسرع وقت ممكن ، وكما هو معروف أن المدرب الرياضي بكرة القدم يروم إتباع كافة القواعد اللازمة المتعلقة بعملية التدريب الرياضي من خلال استخدام أسلوب التحكم بمكونات الحمل التدريبي بحسب المرحلة التدريبية قبل الخوض في غمار المنافسات ، ولكن في بعض الاحيان قد لا تتعدى هذه المدة التدريبية الشهرين أو الثلاثة أشهر لتهيئة الفريق لبطولة قريبة مما يؤدي إلى اختزاله عدداً من أهدافه التدريبية المتضمنة أصلاً في مناهجه التدريبي بحيث لا يستطيع تنفيذ ما بجعبته من مفردات تدريبية والتحكم المثالي بدرجة الحمل التدريبي ، وبالتالي لا يتمكن من تحقيق جميع أهدافه التي تتطلب مدة زمنية كافية للوصول إلى مستويات تدريبية عالية وتشويه الحيرة في اختيار أسلوب التحكم المناسب، لذلك تجلت مشكلة البحث الحالي في تجريب ثلاثة أساليب للتحكم بمكونات الحمل التدريبي لغرض التوصل إلى أنسبها في تحقيق أفضل مستوى بدني للاعبين كرة القدم (فئة الشباب) للاستفادة العلمية من نتائج هذه الدراسة الميدانية لتهيئة الفرق الرياضية بكرة القدم ومنتخباتنا الوطنية في البطولات القادمة وبخاصة عندما تكون الفترة الزمنية المخصصة لتهيئة هذه الفرق محدودة.

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

٣-١ أهداف البحث : تتضمن أهداف البحث الكشف عما يأتي:

١-٣-١ أثر أسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

٢-٣-١ أثر أسلوب التحكم في حجم الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

٣-٣-١ أثر أسلوب التحكم في شدة وحجم الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

٤-٣-١ دلالة الفروق الإحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب بين المجموع التجريبية الثلاثة في الاختبار البعدي.

٥-٣-١ دلالة الفروق الإحصائية في نسب التطور في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب بين المجموع التجريبية الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدي.

٤-١ فروض البحث:

١-٤-١ وجود فروق معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في أسلوب التحكم في شدة الحمل التدريبي البدني.

٢-٤-١ وجود فروق معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في أسلوب التحكم في حجم الحمل التدريبي البدني.

٣-٤-١ وجود فروق معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في أسلوب التحكم في شدة وحجم الحمل التدريبي البدني.

٤-٤-١ لا توجد فروق معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموع التجريبية الثلاثة في الاختبار البعدي.

٥-٤-١ وجود فروق إحصائية في نسب التطور في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب بين المجموع التجريبية الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدي.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو شباب نادي الموصل في كرة القدم دون سن (١٩) سنة\*.

٢-٥-١ المجال المكاني : ملعب جامعة الموصل بكرة القدم.

٣-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٢٧ / ٥ / ٢٠٠٦ ولغاية ٢٣ / ٨ / ٢٠٠٦.

(\* حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم).

٢- الاطار النظري :

١-٢ أساليب التحكم بدرجة الحمل التدريبي :

١-١-٢ التحكم بدرجة الحمل التدريبي من خلال التغيير في شدة الحمل:

- التغيير في سرعة الأداء : كالتغيير في سرعة العدو فإذا انخفضت السرعة انخفضت درجة الحمل التدريبي وبالعكس إذا زادت السرعة زادت درجة الحمل وهكذا ، ونفس الشيء يمكن تطبيقه عند معدل سرعة الارتداد للدفاع أو الانطلاق للهجوم في لعبة كرة القدم (أبو زيد ، ٢٠٠٥ ، ١٩٦٦).

- التغيير في مقدار الثقل المستخدم (درجة المقاومة المستخدمة) : مثل زيادة مقدار الثقل الجديد الذي يستخدمه اللاعب أو خفضه في التمارين البدنية لتطوير القوة العضلية.

- التغيير في درجة توقيت الأداء : كما هو الحال عند الأداء السريع أو البطيء للتمرينات البدنية والمهارية أو عند تصغير أو تكبير مساحة اللعب في كرة القدم أو عند إشراك عدد قليل من اللاعبين في مساحة كبيرة أو العكس (إبراهيم والياسري ، ٢٠٠٤ ، ٩٠).

- التغيير في طبيعة العوائق أو الموانع المراد التغلب عليها: يمكن ذلك من خلال ارتفاع أو انخفاض العارضة في الوثبات المختلفة أو الهجوم ضد مدافع ايجابي أو سلبي في كرة القدم.

- زيادة سهولة أو صعوبة الأداء البدني : ويكون ذلك من خلال تصعيب التمرينات البدنية أو الإقلال من درجة صعوبتها (علاوي ، ١٩٧٩ ، ٥٨).

٢-١-٢ التحكم بدرجة الحمل من خلال التغيير في حجم الحمل التدريبي :

- التغيير في زمن أداء التمرين الواحد : من خلال الزيادة أو النقصان بزمن التمرين ، فكلما زاد الزمن زاد حجم الحمل ، وكلما قل الزمن قل حجم الحمل " (أبو زيد ، ٢٠٠٥ ، ١٩٦٦).

- التغيير في عدد مرات تكرار الأداء : ويكون ذلك بزيادة أو تقليل عدد مرات تكرار التمرين الواحد ، فعند أداء تمرين السيطرة على الكرة لمدة (٥٠) ثانية بكرة القدم لأربع تكرارات يكون أصعب من أداء لمرتين (حماد ، ١٩٩٧ ، ٣١٣).

٣-١-٢ التغيير بدرجة الحمل من خلال التغيير في فترات الراحة :

- التغيير في فترة الراحة البيئية بين أداء وآخر : من خلال تطويل فترة الراحة بين تمرين وآخر أو تقصيرها وكذلك تطويل أو تقصير فترات الراحة بين مجموعة من التمارين وأخرى.

- التغيير في نوع فترة الراحة : ويكون ذلك عن طريق التغيير في نوع فترات الراحة الايجابية أو السلبية بين التمارين كما يمكن استخدام مزيج من الراحتين الايجابية والسلبية (حسين ، ١٩٩٨ ، ١٥١).

٢-٢ تقنين الحمل التدريبي في كرة القدم :

إن عملية تقنين الحمل التدريبي بكرة القدم تتم عن طريق التلاعب بمكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) فمن خلالها يستطيع المدرب تقنين حمل التدريب الرياضي على أساس سليم، ويمكن للمدرب عند وضعه للمنهاج التدريبي أن يرتفع بالحمل التدريبي بإحدى مكوناته أو اثنين منها على الأكثر، ويتوقف اختيار المكون الذي يرغب في الارتفاع به وتنميته على الهدف من التدريب، وحالة اللاعب التدريبية، وفترة الموسم التدريبي، ونوعية النشاط الممارس (أبو زيد، ٢٠٠٥، ١٧٨) ولقد أثبتت الأبحاث العلمية أن التدريب باستخدام درجات مختلفة من حمل التدريب بصورة منظمة خلال الأسبوع الواحد يؤدي إلى سرعة الارتفاع بمستوى قدرات اللاعب وعلى ذلك فإن (الطريقة التمرينية) تعد

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

أنسب طريقة لتشكيل درجة الحمل خلال الأسبوع الواحد، وعلى المدرب أن يراعي مواعيد المباريات في كرة القدم عند تشكيل دورة الحمل الأسبوعية أثناء فترة المباريات، وينبغي أن لا نغفل أهمية العلاقة بين شدة وحجم الحمل التدريبي في مراحل الإعداد المختلفة، كما ينبغي التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل التدريبي من دورة تدريبية أسبوعية إلى أخرى بطريقة علمية مقننة.

### ٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين شباب نادي الموصل تحت سن (١٩) سنة بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠٠٥ - ٢٠٠٦) والبالغ عددهم (٣٢) لاعباً ، وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعباً يمثلون نسبة (٧٥%) من مجتمع البحث ، وقسمت هذه العينة إلى ثلاث مجاميع باستخدام القرعة وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة تجريبية ، وتم استبعاد حراس المرمى وعينة التجربة الاستطلاعية والذين كان عددهم (٨) لاعبين من عينة البحث الأساسية.

### ٣-٣ انتقاء الصفات البدنية والمهارية واختباراتها في كرة القدم:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لانتقاء الصفات البدنية والمهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بهما في كرة القدم تم تصميم عدداً من استمارات الاستبيان وتوزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجالات (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، وكرة القدم) وقد تم اعتماد الصفات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق من أراء الخبراء وهي (الرشاقة، والقوة الانفجارية للرجلين، والسرعة الانتقالية القسوى، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، والمطاولة العامة) أما المهارات فكانت (الدحرجة، والتهديف البعيد، والإخماد، والمناولة القصيرة، والمناولة المتوسطة، والمناولة الطويلة، والسيطرة على الكرة، وضرب الكرة بالرأس).

٣-٤ تكافؤ مجاميع البحث : اجري التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاثة في متغيرات (العمر، والطول، والوزن) والمتغيرات (البدنية والمهارية) والجدولان (١) و(٢) يبين المتغيرات المعتمدة في التكافؤ.

أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

الجدول رقم (١) تحليل التباين للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاثة

الصفات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	(التباين)	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولية
العمر	بين المجموعات	٢	٠,٢٥٠	٠,١٢٥	٠,٣٥	
	داخل المجموعات	٢١	٧,٣٧٥	٠,٣٥١		
	المجموع الكلي	٢٣	٧,٦٢٥			
الطول	بين المجموعات	٢	٢٨,٥٨٣	١٤,٢٩٢	٠,٣٠	
	داخل المجموعات	٢١	٩٧١,٢٥٠	٤٦,٢٥٠		
	المجموع الكلي	٢٣	٩٩٩,٨٣٣			
الوزن	بين المجموعات	٢	٦٢,٨١١	٣١,٤٠٥	٠,٥٣	
	داخل المجموعات	٢١	١٢٣١,٩٤٢	٥٨,٦٦٤		
	المجموع الكلي	٢٣	١٢٩٤,٧٥٣			
السرعة الانتقالية القصوى	بين المجموعات	٢	٠,٤٤٤	٠,٢٢٢	٢,٨٠	
	داخل المجموعات	٢١	١,٦٦٤	٠,٧٩		
	المجموع الكلي	٢٣	٢,١٠٨			
القوة الانفجارية الأفقية لعضلات الرجلين	بين المجموعات	٢	٠,٠٧٥	٠,٠٣٨	٢,٣٠	
	داخل المجموعات	٢١	٠,٣٤٢	٠,٠١٦		
	المجموع الكلي	٢٣	٠,٤١٧			
القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين	بين المجموعات	٢	٦,٥٨٣	٣,٢٩٢	٠,١١	
	داخل المجموعات	٢١	٦٢١,٢٥٠	٢٩,٥٨٣		
	المجموع الكلي	٢٣	٦٢٧,٨٣٣			
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	بين المجموعات	٢	٠,٣٢٣	٠,١٦٢	٠,٥٣	
	داخل المجموعات	٢١	٦,٣٣٣	٠,٣٠٢		
	المجموع الكلي	٢٣	٦,٦٥٦			
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	بين المجموعات	٢	٤,٧٥٠	٢,٣٧٥	٠,٤٥	
	داخل المجموعات	٢١	١٠٩,٧٥٠	٥,٢٢٦		
	المجموع الكلي	٢٣	١١٤,٥٠٠			
مطاوله القوة لعضلات الرجلين	بين المجموعات	٢	٣,٥٨٣	١,٧٩٢	٠,٠٤	
	داخل المجموعات	٢١	٧٦٨,٣٧٥	٣٦,٥٨٩		
	المجموع الكلي	٢٣	٧٧١,٩٥٨			
مطاوله السرعة	بين المجموعات	٢	٢,٤٢٦	١,٢١٣	٢,٩٢	
	داخل المجموعات	٢١	٨,٧١٠	٠,٤١٥		
	المجموع الكلي	٢٣	١١,١٣٦			
المطاوله العامة	بين المجموعات	٢	٠,٦٠٨	٠,٣٠٤	١,٠٩	
	داخل المجموعات	٢١	٥,٨٥٤	٠,٢٧٩		
	المجموع الكلي	٢٣	٦,٤٦٣			
الرشاقة	بين المجموعات	٢	٠,٩٧٤	٠,٤٨٧	٢,٣٢	
	داخل المجموعات	٢١	٤,٤٠٨	٠,٢١٠		
	المجموع الكلي	٢٣	٥,٣٨٢			

أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

الجدول رقم (٢) تحليل التباين للمهارات الأساسية بكرة القدم المعتمدة في التكافؤ

المهارات الأساسية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات (التباين)	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولية
الدرجة	بين المجموعات	٢	٢,٤٤٤	١,٢١٢	١,٣٥	
	داخل المجموعات	٢١	١٨,٧٨٨	٠,٨٩٥		
	المجموع الكلي	٢٣	٢١,٢١٢			
الإخماد	بين المجموعات	٢	٦,٠٨٣	٣,٠٤٢	١,٠٣	
	داخل المجموعات	٢١	٦١,٧٥٠	٢,٩٤٠		
	المجموع الكلي	٢٣	٦٧,٧٥٠			
التهديف البعيد	بين المجموعات	٢	١,٥٨٣	٠,٧٩٢	٠,٥١٦	
	داخل المجموعات	٢١	٣٢,٢٥٠	١,٥٣٦		
	المجموع الكلي	٢٣	٣٣,٨٣٣			
ضرب الكرة بالرأس	بين المجموعات	٢	١٥,٨٢٠	٧,٩١٠	٢,٥١	
	داخل المجموعات	٢١	٦٦,٠٩٧	٣,١٤٧		
	المجموع الكلي	٢٣	٨١,٩١٧			
المنافسة الطويلة	بين المجموعات	٢	٩٢,٨١٤	٤٦,٤٠٧	٣,١٠	
	داخل المجموعات	٢١	٣١٤,٣١٧	١٤,٩٦٧		
	المجموع الكلي	٢٣	٤٠٧,١٣١			
المنافسة المتوسطة	بين المجموعات	٢	٢,٢٥٠	١,١٢٥	٠,١٦	
	داخل المجموعات	٢١	١٤٢,٢٥٠	٦,٧٧٤		
	المجموع الكلي	٢٣	١٤٤,٥٠٠			
المنافسة القصيرة	بين المجموعات	٢	٣,٥٨٣	١,٧٩٢	٠,٠٨	
	داخل المجموعات	٢١	٤٢٢,٣٧٥	٢٠,١١٣		
	المجموع الكلي	٢٣	٤٢٥,٩٥٨			
السيطرة على الكرة	بين المجموعات	٢	٣٣,٢٥٠	١٦,٦٢٥	٠,١٨	
	داخل المجموعات	٢١	١٨٧٥,٣٧٥	٨٩,٣٠٤		
	المجموع الكلي	٢٣	١٩٠٨,٦٢٥			

من الجدولان (١) و (٢) يتضح أن قيم (ف) المحسوبة لمتغيرات (العمر، والطول، والوزن) والمتغيرات البدنية والمهارية كانت أصغر من قيمة (ف) الجدولية البالغة (٣,٤٦) عند درجة حرية (٢,٢١) ونسبة خطأ (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاثة وهو يدل على تكافؤ هذه المجاميع بالمتغيرات المذكورة.

٣-٥ وسائل جمع البيانات:

كانت (تحليل المحتوى، والمقابلة الشخصية، واستمارة الاستبيان، والاختبارات والمقاييس).



## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

٣-٦ الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

٣-٦-١ القياسات الجسمية: شملت قياسين وهما : (قياس طول الجسم ، وقياس وزن الجسم).

٣-٦-٢ الاختبارات البدنية : شملت الاختبارات البدنية اختبارات :

\*عدو (٣٠) متراً من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية القسوى (الحكيم، ٢٠٠٤، ١١٢-١١٣).

\*الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية الأفقية للرجلين (التكريتي ومحمد علي، ١٩٨٦، ١٤٠-١٤١)

\* القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية العمودية للرجلين (علاوي ورضوان، ١٩٨٢، ٨٤-٨٧).

\* الجلوس من الرقود مع ثني الرجلين من مفصل الركبتين لمدة (١٠) ثوانٍ لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (حسانين ، ١٩٩٥ ، ٣١٦).

\* ثلاث حجلات لأطول مسافة ممكنة وكل رجل على حده لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

\* ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين من القفز لأقصى عدد من التكرارات حتى استنفاد الجهد لقياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين (عبد الجبار وبسطويسي ، ١٩٨٧ ، ٣٤٦ ، ٣٥٠).

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

\* الركض المتعدد الجهات لقياس صفة الرشاقة (حسانين ، ١٩٨٧ ، ٣٦٤).

\* ركض (١٠٠٠) متر من وضع البدء العالي لقياس المطاولة العامة (الطائي أ ، ٢٠٠١ ، ١٣٦).

٣-٦-٣ الاختبارات المهارية : شملت الاختبارات المهارية اختبار :

\* إيقاف حركة الكرة من الحركة (الإخماد) داخل مربع (٢×٢) متر لقياس الدقة في إيقاف حركة الكرة واستعادة التحكم بها (الخشاب وآخران ، ١٩٩٩ ، ٢٠٩-٢١٠).

\* ضرب الكرة بالقدم إلى ابعده مسافة ممكنة بين خطين متوازيين المسافة بينهما (٢٠) متراً لقياس قوة ضرب الكرة بالقدم (المناوله الطويلة)(الخشاب وآخران ، ١٩٩٩ ، ٢١٦) .

\* دقة مناولة الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض لقياس دقة المناولة المتوسطة (Hara ,1986 ,63).

\* دقة المناولة القصيرة نحو المسطبة لمسافة (١٠) أمتار (الخشاب وذنون ، ٢٠٠٥ ، ٨٥-٨٦).

\* السيطرة على الكرة لمدة (٣٠) ثانية لقياس القدرة على التحكم بالكرة في الهواء لمدة (٣٠) ثانية بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين (إسماعيل وآخران، ١٩٩١، ١٣٨).

\* درجة الكرة بشكل متعرج بين (٦) شواخص ذهاباً وإياباً لقياس قدرة اللاعب على التحكم بدرجته الكرة بكلتا القدمين بين الشواخص (William ,1980 ,160).

\* التهديف البعيد من مسافة (١٨) ياردة لقياس دقة التهديف البعيد على هدف مقسم بالمنتصف.

\* ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة لقياس القدرة على ضرب الكرة بدقة وبقوة إلى ابعده مسافة ممكنة (الدليمي وعبد الحق ، ١٩٩٧ ، ١٤٤-١٤٧).

٣-٧ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

٣-٧-١ تحديد الشدد القسوى للتمارين البدنية: تم ذلك بتاريخ (٢٧- ٢٩ / ٥ / ٢٠٠٦) على عينة البحث للتعرف على الشدد

القسوى لزمناً أو مسافة التمرين لتحديد الشدة المراد العمل بها بالمناهج التدريبية.

### أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

٣-٧-٢ التجارب الاستطلاعية: أجرى الباحثان تجربة استطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية بتاريخ (٢٠٠٦/٦/٣) على خمسة لاعبين من مجتمع البحث وأخرى للتمرينات المعتمدة في البحث من خلال تنفيذ وحدتين تدريبيتين بتاريخ (٢٠٠٦ / ٦ / ٧-٦) على عينة البحث الأساسية ، وتجربة استطلاعية لإجراء وحدة تدريبية بتاريخ (٩ / ٦ / ٢٠٠٦).

### ٣-٧-٣ الاختبارات القبلية البدنية والمهارية:

أجريت الاختبارات البدنية والمهارية للفترة من (٢٠٠٦/٦/١٩) ولغاية (٢٠٠٦/٦/٢٢) وكما يأتي :  
**اليوم الأول:** اختبار (الوثب الطويل من الثبات ، عدو (٣٠) متراً من وضع البدء الطائر، ثلاث حجرات لأكبر مسافة ولكل رجل على حده ، عدو (١٢٠) متر من البدء العالي).  
**اليوم الثاني:** اختبار (القفز العمودي من الثبات، الركض المتعدد الجهات، الجلوس من الرقود من وضع ثني الرجلين من مفصل الركبتين لمدة (١٠) ثوان، ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين لأطول فترة ممكنة).  
**اليوم الثالث:** اختبار (الدرجة، الإخماد، التهديف البعيد ، المناولة القصيرة ، المناولة المتوسطة).  
**اليوم الرابع:** اختبار (المناولة الطويلة ، ضرب الكرة بالرأس ، ركض (١٠٠٠) متر.

### ٣-٧-٤ تصميم وتنفيذ المناهج التدريبية:

تم تصميم ثلاثة مناهج تدريبية وتم وضعها في استمارة استبيان وتم توزيعها على السادة الخبراء في مجالي (علم التدريب الرياضي، وكرة القدم) لتحديد مدى صلاحية هذه المناهج (الملحق ١) يوضح نموذج من كل أسلوب من أساليب التحكم المستخدمة.

وتم تنفيذ هذه المناهج بتاريخ (٢٠٠٦/٦/٢٥) وتم الانتهاء من تنفيذها بتاريخ (٢٠٠٦ / ٨ / ١٧) إذ نفذت المجموعة التجريبية الأولى المنهاج التدريبي الخاص بأسلوب التغيير في شدة الحمل التدريبي، والمجموعة التجريبية الثانية نفذت المنهاج التدريبي الخاص بأسلوب التغيير في حجم الحمل التدريبي، والمجموعة التجريبية الثالثة نفذت المنهاج التدريبي الخاص بأسلوب التغيير في شدة وحجم الحمل التدريبي وكان عدد اللاعبين (٨) في كل مجموعة تجريبية.

### وقد تم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ المناهج التدريبية الثلاثة وهي:

\* عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) نفذت لمدة (٨) أسابيع ولدورتين متوسطتين وتكونت كل دورة متوسطة من (٤) دورات صغرى ويتموج حركة حمل داخل كل دورة متوسطة (٣ : ١).

\* استخدمت الطرائق التدريبية وهي طريقة التدريب (التكراري، والفتري، والحمل المستمر).

٣-٧-٥ الاختبارات البعدية البدنية والمهارية: بعد الانتهاء من تنفيذ المناهج التدريبية الثلاثة لمجاميع البحث التجريبية الثلاثة تم إجراء الاختبارات البعدية البدنية والمهارية على لاعبي عينة البحث للفترة من (٢٠٠٦/٨/٢٠) ولغاية (٢٠٠٦ / ٨ / ٢٣) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية البدنية والمهارية.

### ٣ - ٨ الوسائل الإحصائية :

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بواسطة الحاسبة الآلية (الكومبيوتر) وهي:

(الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط ل(بيرسون) واختبار (ت) للعينات المرتبطة، وتحليل التباين باتجاه واحد، واختبار دنكن متعدد المدى، والنسبة المئوية (عمر واخران، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠).

أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية:

تم عرض نتائج الصفات البدنية من خلال الجداول (٣) ، (٤) ، (٥) :

الجدول رقم (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية بالاختبارات القبليّة والبعدية وقيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الأولى المستخدمة أسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	±ع	-س	±ع	-س		
*٤,١٠	٠,٢٣	٣,٧٠	٠,٢٧	٣,٨٠	(ثانية)	السرعة الانتقالية القصى
*٥,٤٦	٠,٢٥	٢,٥١	٠,١٠	٢,٣٣	(متر)	القوة الانفجارية الأفقية لعضلات الرجلين
*٨,٧٧	٥,٦٦	٤٩,١٢	٥,٨٢	٤٣,٦٢	(سم)	القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين
*٩,٣٢	٠,٦١	٦,٩٤	٠,٦٠	٦,٧٠	(متر)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
*١٠,٦٩	١,٥٩	١٠,٣٧	١,٨٤	٨,٦٢	(تكرار)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
*٦,١٠	٧,٥٣	٣٤,٣٧	٦,٤٨	٢٤	(تكرار)	مطاوله القوة لعضلات الرجلين
*٧,٣٣	٠,٧٣	١٥,١٧	٠,٧٦	١٥,٧٧	(ثانية)	مطاوله السرعة
*٦,٢١	٠,٤٧	٣,٣٨	٠,٤٩	٣,٥٣	(دقيقة)	المطاوله العامة
*٨,٢٣	٠,٣٤	١٢,٥٠	٠,٣٦	١٣	(ثانية)	الرشاقة

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠١)$  وأمام درجة حرية (٧) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٣,٤٩)

الجدول رقم (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية في الاختبارات القبليّة والبعدية وقيم (ت) المحسوبة

للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة أسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	±ع	-س	±ع	-س		
*٥,٥٣	٠,٣٤	٣,٩٤	٠,٣٢	٤	(ثانية)	السرعة الانتقالية القصى
*٥,١٣	٠,١٣	٢,٣٩	٠,١٦	٢,٢٩	(متر)	القوة الانفجارية الأفقية لعضلات الرجلين
*٤,٦٣	٦,٢٧	٤٦	٦,٤٠	٤٢,٧٥	(سم)	القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين
*٣,٦١	٠,٥٠	٦,٨١	٠,٥٥	٦,٤٣	(متر)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
*٦,٠٦	١,٣٨	١١,٧٥	٢,٠٦	٩,٦٢	(تكرار)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
*٥,٩٣	٥,٩٢	٣٨	٧,٠٨	٢٤,٧٥	(تكرار)	مطاوله القوة لعضلات الرجلين
*١٣,٥٧	٠,٤٩	١٥,٤١	٠,٤٨	١٦,١٩	(ثانية)	مطاوله السرعة
*٧,٠١	٠,٥٢	٤,١٣	٠,٥٧	٤,٣١	(دقيقة)	المطاوله العامة
*٤,٤٤	٠,٤٠	١٣,٠٩	٠,٤٩	١٣,٤٩	(ثانية)	الرشاقة

• معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠١)$  وأمام درجة حرية (٧) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٣,٤٩)

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

الجدول رقم (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية في الاختبارات القبليّة والبعدية وقيم (ت) المحسوبة

للمجموعة الثالثة المستخدمة أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	±ع	-س	±ع	-س		
*٧,٠٦	٠,٢٦	٣,٩٨	٠,٢٣	٤,١٣	(ثانية)	السرعة الانتقالية القسوى
*٦,٥٣	٠,١٧	٢,٤٣	٠,١٠	٢,٢٠	(متر)	القوة الانفجارية الأفقية لعضلات الرجلين
*٦,٣٦	٤,٠٣	٥٢,٢٥	٣,٧٠	٤٢,٣٧	(سم)	القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين
*٩,١٤	٠,٥١	٧,٠٧	٠,٤٩	٦,٥١	(متر)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
*٤,٩٥	١,٠٦	١٣	٢,٨٢	٩,٥٠	(تكرار)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
*٩,٦٢	٧,١٧	٤٧,٣٧	٤,١٨	٢٣,٨٧	(تكرار)	مطاوله القوة لعضلات الرجلين
*١٢,٤١	٠,٤٣	١٥,٣٣	٠,٦٥	١٦,٥٤	(ثانية)	مطاوله السرعة
*٥,٦٤	٠,٤٠	٣,٣٧	٠,٥١	٤,٠٩	(دقيقة)	المطاوله العامة
*٥,٢٩	٠,٣٢	١٢,٤١	٠,٥٠	١٣,٢٧	(ثانية)	الرشاقة

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠١)$  وأمام درجة حرية (٧) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٣,٤٩).

أظهرت الجداول (٣)، (٤)، (٥) فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبليّة والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية في كافة الصفات البدنية ولجميع مجاميع البحث المستخدمة لأساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي، وهو ما يؤكد تطور لاعبي عينة البحث في هذه الصفات بعد تنفيذ المناهج التدريبية الثلاثة، ويمكن إعزاء هذا التطور إلى الأثر الإيجابي الفعال للمناهج التدريبية التي اعتمدت على التخطيط العلمي الذي أثبتت فاعليته مما أدى إلى تحسين القدرات البدنية للاعبي عينة البحث في المجاميع التجريبية الثلاثة التي استخدمت أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي والتي تعد على درجة عالية من الأهمية في أداء لاعبي كرة القدم، من خلال الإعتماد على الخصوصية في عملية تدريب الصفات البدنية والتي لعبت دوراً مهماً في حدوث التطور، فلكل صفة بدنية في لعبة كرة القدم متطلبات خاصة يجب الاهتمام بها عند تقنين المناهج التدريبية وهذا ما تم مراعاته على الرغم من اختلاف أساليب التحكم بدرجة الحمل التدريبي، ويشير (Mcardle . et al) بهذا الخصوص بأن " خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب" (Mcardle . et al , 1981 , 268) ويتفق (الحيالي) و(البساطي) بنفس الصدد بأن "طبيعة التدريب الخاص يعد أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي ومستوى الإنجاز" (الحيالي، ٢٠٠١، ٥٨) (البساطي، ١٩٩٨، ٦٦) وقد كان للتدرج في زيادة الحمل التدريبي في المناهج التدريبية المنفذة عند الانتقال في عملية التدريب من دورة تدريبية أسبوعية (Microcycle) إلى أخرى وكذلك الحال في الانتقال من دورة تدريبية متوسطة (Mesocycle) إلى أخرى أهميته في تأمين زيادة درجة الحمل التدريبي بشكلٍ علمي سليم بما يحقق الغرض الذي وضعت من أجله المناهج التدريبية لأساليب التحكم في درجة الحمل التدريبي البدني وهو تنمية مستوى الصفات البدنية للاعبين، مع وجود الاستمرارية في العملية التدريبية طوال المدة المخصصة لتنفيذ المناهج التدريبية الثلاثة وهذا يتفق مع ما ذكره (سلامة) عندما أوضح أنه "يجب مراعاة عاملين أساسيين في مبدأ التدرج في زيادة الحمل

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

التدريبي وهما التدرج في زيادة حمل التدريب واستمرار التدريب، وإن نجاح المنهاج التدريبي يتوقف على تطبيق هذا المبدأ عند الانتقال من مرحلة تدريبية إلى مرحلة أخرى أكثر تقدماً" (سلامة، ٢٠٠٠، ٢٩).

وقد أجرى الباحثان عرضهما لنتائج تحليل التباين ومقدار الفرق في التطور والنسبة المئوية لهذا التطور للصفات البدنية التي تناولها البحث من خلال الجدولين (٦) و (٧) للكشف عن دلالة الفروق في المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي وكما يأتي :

الجدول رقم (٦) تحليل التباين بين مجاميع البحث التجريبية الثلاثة للصفات البدنية في الاختبار البعدي

الصفات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع مربعات	(التباين)	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولية
السرعة الانتقالية القصوى	بين المجموعات	٢	٠,٣٥٢ □	٠,١٧٦ □	٢,٢٧	
	داخل المجموعات	٢١	١,٦٢٢	٠,٠٧٧		
	المجموع الكلي	٢٣	١,٩٧٤			
القوة الانفجارية الأفقية لعضلات الرجلين	بين المجموعات	٢	٠,٠٥٣ □	٠,٢٧ □	٣,٠٩	
	داخل المجموعات	٢١	٠,١٨١	٠,٠٠٩		
	المجموع الكلي	٢٣	٠,٢٣٤			
القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين	بين المجموعات	٢	. ١٥٦ □	٧٨,١٢٥ □	٢,٥٤	
	داخل المجموعات	٢١	٦٤٤,٣٧٥	٢,٥٤		
	المجموع الكلي	٢٣	٨٠٠			
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	بين المجموعات	٢	٠,٣٢٣	٠,١٦٢	٠,٥٣	
	داخل المجموعات	٢١	٦,٣٣٣	٠,٣٠٢		
	المجموع الكلي	٢٣	٦,٦٥٦			
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	بين المجموعات	٢	٠,٢٧٨ □	٠,١٣٩ □	٠,٤٦	٣,٤٦
	داخل المجموعات	٢١	٦,٢٩١	٠,٣٠٠		
	المجموع الكلي	٢٣	٦,٥٧٠			
مطاوله القوة لعضلات الرجلين	بين المجموعات	٢	٢٠٧,٧٥٠ □	١٠٣,٨٧٥ □	٢,٣١	
	داخل المجموعات	٢١	٩٤٢,٧٥٠	٤٤,٨٩٣		
	المجموع الكلي	٢٣	١١٥٠,٥			
مطاوله السرعة	بين المجموعات	٢	٠,٢٢٣ □	٠,١١١ □	٠,٣٤	
	داخل المجموعات	٢١	٦,٧٩٩	٠,٣٢٤		
	المجموع الكلي	٢٣	٧,٠٢٢			
المطاوله العامة	بين المجموعات	٢	٠,٦٧٨	٠,٣٠٤	١,٥٤	
	داخل المجموعات	٢١	٤,٥٩٥	٠,٢٧٩		
	المجموع الكلي	٢٣	٥,٢٧٣			
الرشاقة	بين المجموعات	٢	٢,٢٢١ □	١,١١٠ □	٨,٤٨ *	
	داخل المجموعات	٢١	٢,٧٤٨	٠,١٣٠		
	المجموع الكلي	٢٣	٤,٩٦٩			

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

من الجدول (٦) يتضح أن قيم (ف) المحسوبة للصفات البدنية (قيد البحث) كانت أصغر من (ف) الجدولية (٣,٤٦) عند درجة حرية (٢,٢١) وحدود ثقة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الثلاثة ، ويتضح أيضاً وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الثلاثة لصفة الرشاقة ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٨,٤٨) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٣,٤٦) عند درجة حرية (٢,٢١) وأمام حدود ثقة (٠,٠٥).

الجدول رقم (٧) الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية ومقدار الفروق في التطور والنسبة المئوية للتطور في

### الصفات البدنية لأساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي

النسبة المئوية للتطور %	الفرق بالتطور(ث)	(س) البعدي	(س) القبلي	أساليب التحكم بالحمل التدريبي	الصفات البدنية
٢,٦٣ %	٠,١٠	٣,٧٠	٣,٨٠	شدة الحمل التدريبي	السرعة الانتقالية القصوى
١,٥٠ %	٠,٠٦	٣,٩٤	٤	حجم الحمل التدريبي	
٣,٦٣ %	٠,١٥	٣,٩٨	٤,١٣	شدة وحجم الحمل التدريبي	
٧,٧٢ %	٠,١٨	٢,٥١	٢,٣٣	شدة الحمل التدريبي	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين
٤,٣٦ %	٠,١٠	٢,٣٩	٢,٢٩	حجم الحمل التدريبي	
١٠,٤٥ %	٠,٢٣	٢,٤٣	٢,٢٠	شدة وحجم الحمل التدريبي	
١٢,٦٠ %	٥,٥	٤٩,١٢	٤٣,٦٢	شدة الحمل التدريبي	القوة الانفجارية العمودية للرجلين
٧,٦٠ %	٣,٢٥	٤٦	٤٢,٧٥	حجم الحمل التدريبي	
٢٣,٣١ %	٩,٨٨	٥٢,٢٥	٤٢,٣٧	شدة وحجم الحمل التدريبي	
٢٠,٣٠ %	١,٧٥	١٠,٣٧	٨,٦٢	شدة الحمل التدريبي	القوة المميزة بالسرعة للبطن
٢٢,١٤ %	٢,١٣	١١,٧٥	٩,٦٢	حجم الحمل التدريبي	
٣٦,٨٤ %	٣,٥٠	١٣	٩,٥٠	شدة وحجم الحمل التدريبي	
٣,٥٨ %	٠,٢٤	٦,٩٤	٦,٧٠	شدة الحمل التدريبي	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٥,٥٨ %	٠,٣٨	٦,٨١	٦,٤٣	حجم الحمل التدريبي	
٨,٦٠ %	٠,٥٦	٧,٠٧	٦,٥١	شدة وحجم الحمل التدريبي	
٤٣,٢٠ %	١٠,٣٧	٣٤,٣٧	٢٤	شدة الحمل التدريبي	مطاوله القوة لعضلات الرجلين
٥٣,٥٣ %	١٣,٢٥	٣٨	٢٤,٧٥	حجم الحمل التدريبي	
٩٨,٤٤ %	٢٣,٥٠	٤٧,٣٧	٢٣,٨٧	شدة وحجم الحمل التدريبي	
٣,٨٠ %	٠,٦٠	١٥,١٧	١٥,٧٧	شدة الحمل التدريبي	مطاوله السرعة
٤,٨١ %	٠,٧٨	١٥,٤١	١٦,١٩	حجم الحمل التدريبي	
٧,٣١ %	١,٢١	١٥,٣٣	١٦,٥٤	شدة وحجم الحمل التدريبي	
٤,٢٤ %	٠,١٥	٣,٣٨	٣,٥٣	شدة الحمل التدريبي	المطاوله العامة
٤,٦٠ %	٠,١٨	٤,١٣	٤,٣١	حجم الحمل التدريبي	
٢١,٣٦ %	١,١٢	٣,٣٧	٤,٠٩	شدة وحجم الحمل التدريبي	
٣,٨٤ %	٠,٥٠	١٢,٥٠	١٣	شدة الحمل التدريبي	الرشاقة
٢,٩٦ %	٠,٤٠	١٣,٠٩	١٣,٤٩	حجم الحمل التدريبي	
٦,٤٨ %	٠,٨٦	١٢,٤١	١٣,٢٧	شدة وحجم الحمل التدريبي	

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من الجداول السابقة يتضح أن المنهاج التدريبي الخاص بأسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني قد تفوق تفوقاً مميّزاً عن طريق تطوير مجموعة الصفات البدنية بصورة أكبر من المنهاجين التدريبيين الآخرين ، وهذا يدل على صحة العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي وسلامة عملية تقنين الأحمال التدريبية البدنية التي تضمنها المنهاج التدريبي المنفذ بأسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني ، وهذا يتفق مع ما ذكره (كماش) الذي أكد في نفس الخصوص " بأن عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تطوير الصفات البدنية لتحقيق أفضل مستوى رياضي " (كماش ، ١٩٩٩ ، ٣١) كما أشار (البساطي) في نفس الصدد بقوله " إن التشكيل الصحيح لحمل التدريب يعد الركيزة الأساسية لتطور مستوى اللاعب ، ويتطلب الارتقاء بمستوى اللاعب تقدماً في مستوى الحمل التدريبي ، إذ تزداد قدرة اللاعب على التكيف ، كما أن فهم المدرب للعلاقة بين شدة الحمل وحجمه واستخدام درجة الحمل المناسبة لاتجاه التدريب تمكنه من تشكيل الحمل التدريبي بصورة جيدة " (البساطي ، ١٩٩٨ ، ٥٣) ولا بد من التنويه إلى أن المنهاج التدريبي الخاص بأسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني قد تميز من خلال استخدام الشد التدريبي المناسبة جداً لتطوير كل صفة بدنية ، فضلاً عن الأحجام التدريبية الملائمة إلى حد كبير لشد الأداء وبالتالي الوصول إلى التقنين العلمي الفعال للحمل التدريبي لهذا الأسلوب قياساً بالأسلوبين الآخرين ، وهذا يتفق مع (حسين) عندما أشار إلى أنه " يعد حمل التدريب الوسيلة الفعالة التي تؤثر في الرياضي ، وتؤكد الدراسات والبحوث التطبيقية التي يمكن بها معرفة العلاقة العلمية في رفع مستوى مكونات الحمل وتأثير كل مكون على إمكانية تطوير القابلية البدنية " (حسين ، ١٩٩٨ ، ١٣٩) ومن خلال عرض وتحليل نتائج الصفات البدنية لاحظنا أن المنهاج التدريبي المنفذ بأسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني الذي استخدمته المجموعة التجريبية الأولى قد تفوق على المنهاج التدريبي لأسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي البدني في صفات (السرعة الانتقالية القصوى ، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، والرشاقة) وذلك لأن هذه الصفات البدنية لا يمكن تطويرها أو إحداث أثر تدريبي إيجابي دون استخدام الشد التدريبي القصوى أو الأقل من القصوى لأنها تتعامل مع شدة المثير العالية وفترات الدوام القصيرة لهذه الشدة ، وكذلك اعتمادها على النظام الفوسفاجيني في عملية التزود بالطاقة الأنبية والذي يستمر لفترة قصيرة، وقد لاحظنا أيضاً تفوق المنهاج التدريبي الذي استخدم من قبل المجموعة التجريبية الثانية الخاص بأسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي البدني على المنهاج التدريبي المنفذ بأسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني ، في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والبطن ، ومطاولة السرعة ، ومطاولة القوة لعضلات الرجلين ، والمطاولة العامة) لأن طبيعة تدريب هذه الصفات البدنية تكون أقرب إلى الحجم التدريبي ، بمعنى أنها تتعامل مع فترة دوام المثير أكثر من تعاملها مع شدة المثير ، فكلما زاد عدد تكرارات الأداء بصورة أكبر كلما اتجهنا إلى إحداث التطور المرجو من تدريب هذه الصفات البدنية بشكل أفضل في حجم الحمل التدريبي.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات المهارية :



**أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....**

تم عرض نتائج المهارات الأساسية بكرة القدم من الجداول (٨) ، (٩) ، (١٠) وكما يأتي:  
الجدول رقم (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية بكرة القدم في الاختبارات القبليّة والبعدية وقيم (ت) المحسوبة للمجموعة التي استخدمت أسلوب التحكم بشدة الحمل

قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
	± ع	-س	± ع	-س		
*٥,٢٣	١,١٢	١٠,٩٧	١,٠٨	١١,٣١	(ثانية)	المهارات الأساسية
*٨,٤٧	١٠,١٦	٤٧,٢٥	١١,١٧	٤٢	(تكرار)	السيطرة على الكرة
*٨,٨٨	١,١٢	٤,٨٧	١,٢٨	٣,٢٥	(درجة)	التهديف البعيد
*٧,٣٣	١,٣٢	١١,٠٣	١,٣٩	١٠,٨٤	(متر)	ضرب الكرة بالرأس
*٩,٦١	٤,٥٢	٤٣,٨١	٤,٦٠	٤٣,٦٠	(متر)	المناللة الطويلة
١,٤٢	١,٨٠	٧,١٢	١,٩٢	٦,٣٧	(درجة)	المناللة المتوسطة
١	٣,٨٤	٢٧,٢٥	٤,٠١	٢٦,٨٧	(درجة)	المناللة القصيرة
١,٩٣	١,٣٠	٦,٦٢	١,٦٠	٦	(درجة)	الإخماد

\* قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٣٦) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$  .

الجدول رقم (٩) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية بكرة القدم في الاختبارات القبليّة والبعدية وقيم (ت) المحسوبة للمجموعة التي استخدمت أسلوب التحكم بحجم الحمل

قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
	± ع	-س	± ع	-س		
*٤,٤٧	١,٢٨	١١,٤٣	١,١٧	١١,٧١	(ثانية)	المهارات الأساسية
*٤,٩٦	٦,٢٣	٥١,٣٧	٩,٢٠	٤٤,٧٥	(تكرار)	السيطرة على الكرة
*٧,٩٣	١,٠٦	٥,٣٧	١,٢٤	٣,٨٧	(درجة)	التهديف البعيد
*٩,٨٧	٢,١٦	٩,٢٢	٢,٢٠	٩,٠٧	(متر)	ضرب الكرة بالرأس
*٨,٦٢	٤,٣٠	٤٠,٦٧	٤,٣٨	٤٠,٥٤	(متر)	المناللة الطويلة
١,٠٧	١,٦٠	٧,٥٠	٣,١٩	٦,٧٥	(درجة)	المناللة المتوسطة
٠,٣١	٤,٧٦	٢٦,٨٧	٥,٣٩	٢٦,٧٥	(درجة)	المناللة القصيرة
١,٠٨	١,٤٠	٦,٦٢	٢,١٠	٦,١٢	(درجة)	الإخماد

\* قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٣٦) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$  .



## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

الجدول رقم (١٠) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية بكرة القدم في الاختبارات القبليّة والبعديّة وقيم

(ت) المحسوبة للمجموعة المستخدمة أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل

قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الأساسية
	±ع	-س	±ع	-س		
*٤,٣٧	١,٠٥	١٠,٦٤	٠,٨٤	١١,١٤	(ثانية)	الدرجة
*٥,٣٢	٣,٧٧	٥٢	٧,٦٣	٤٢,٦٢	(تكرار)	السيطرة على الكرة
*٩,٩٧	٠,٨٨	٦,٢٥	١,١٨	٣,٦٢	(درجة)	التهديف البعيد
*٩,٤٧	١,٥٩	٩,٤٧	١,٦٢	٩,١٧	(متر)	ضرب الكرة بالرأس
*٥,٩٨	٢,٢٥	٣٩,١٩	٢,١١	٣٨,٨٥	(متر)	المنالة الطويلة
١,٤٨	١,٦٨	٨,٣٧	٢,٥٣	٧,١٢	(درجة)	المنالة المتوسطة
١,٨٧	٣,٧٠	٢٦,٥٠	٣,٨٩	٢٦	(درجة)	المنالة القصيرة
٢,١٩	١,٣٠	٨	١,٣٥	٧,١٢	(درجة)	الإخماد

\* قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢,٣٦) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠,٠٥)$  .

من الجداول (٨)، (٩)، (١٠) يتضح وجود تطوراً لدى مجاميع البحث التجريبية الثلاثة التي استخدمت الأساليب التدريبية الخاصة في التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في المهارات الأساسية بكرة القدم وهي (الدرجة والكرة، والسيطرة على الكرة، والتهديف البعيد، وضرب الكرة بالرأس، والمنالة الطويلة) والتي ارتقت إلى مستوى المعنوية عند المقارنة ما بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويمكن للباحثان إعزاء هذه النتيجة إلى فاعلية المناهج التدريبية المستخدمة من قبل لاعبي عينة البحث والمتضمنة لأساليب التحكم الثلاثة في (شدة ، وحجم ، وشدة وحجم) الحمل التدريبي البدني الذي أدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق التحسن الذي حصل في جميع الصفات البدنية للمجاميع التجريبية الثلاثة، والذي كان له تأثيره الإيجابي في تنمية الأداء المهاري في كرة القدم، وذلك لأن اللياقة البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية التي تحتويها كرة القدم نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون في أدائهم لهذه المهارة أو تلك، وهذا يتفق مع ما ذكره (الوحش) بأنه بدون مستوى عالٍ من الصفات البدنية للاعب كرة القدم يكون من الصعب تحقيق الأداء المهاري بمستوى عالي أيضاً لأن هذه الصفات تحدد ودرجة كبيرة كفاءة الأداء المهاري في المباراة (الوحش، ١٩٨٥، ١٧١) كما أن معظم اللاعبين يفقدون صفة التأثير الفعال في تنفيذهم لمهارات اللعب في غياب الإعداد البدني الذي يقودهم إلى تحسين مستوى قابلياتهم البدنية " لأن الأداء الجيد لا يتوقف عند حد أداء المهارات الأساسية فقط بل إن هناك متطلبات خاصة تؤثر في الأداء الفني وبالتالي فإن لها مكونات من عناصر اللياقة البدنية التي تسهم في إخراج هذا الأداء في أفضل صورة ممكنة" (حماد، ٢٠٠١، ٢٩) وأن مستوى أداء المهارة يتوقف على التدريب على هذه المهارات فضلاً عن الاستعداد البدني للمهارة المراد اكتسابها.

(صبر وآخرون ، ٢٠٠٥ ، ٧٥)

أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

الجدول رقم (١١) تحليل التباين بين المجاميع التجريبية الثلاثة للمهارات الأساسية في الاختبار أبعدي

المهارات الأساسية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات (التباين)	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولية
الدرجة	بين المجموعات	٢	٢,٥١٠	١,٢٥٥ □	٠,٩٥	
	داخل المجموعات	٢١	٢٧,٤٩١	١,٣٠٩		
	المجموع الكلي	٢٣	٣٠,٠٠١			
المنافسة الطويلة	بين المجموعات	٢	٨٩,١٩٦	٤٤,٥٩٨ □	٢,٩٥	
	داخل المجموعات	٢١	٣١٦,٦٩١	١٥,٠٨١		
	المجموع الكلي	٢٣	٤٠٥,٨٨٧			
المنافسة المتوسطة	بين المجموعات	٢	٦,٥٨٣ □	٣,٢٩٢ □	١,١٣	
	داخل المجموعات	٢١	٦٠,٧٥٠	٢,٨٩٣		
	المجموع الكلي	٢٣	٦٧,٣٣٣			
المنافسة القصيرة	بين المجموعات	٢	٢,٢٥٠ □	١,١٢٥ □	٠,٠٦	
	داخل المجموعات	٢١	٣٥٨,٣٧٥	١٧,٠٦٥		
	المجموع الكلي	٢٣	٣٦٠,٦٢٥			
التدريب البعيد	بين المجموعات	٢	٧,٧٥٠	٣,٨٧٥ □	* ٣,٦٥	
	داخل المجموعات	٢١	٢٢,٢٥٠	١,٠٦٠		
	المجموع الكلي	٢٣	٣٠,٠٠٠			
ضرب الكرة بالرأس	بين المجموعات	٢	١٥,٣٠٣	٧,٦٥١ □	٢,٤٩	
	داخل المجموعات	٢١	٦٤,٣٧٩	٣,٠٦٦		
	المجموع الكلي	٢٣	٧٩,٦٨٢			
السيطرة على الكرة	بين المجموعات	٢	١٠٦,٥٨٣	٥٣,٢٩٢ □	١,٠٢	
	داخل المجموعات	٢١	١٠٩٥,٣٧٥	٥٢,١٦١		
	المجموع الكلي	٢٣	١٢٠١,٩٥٨			
الإخماد	بين المجموعات	٢	١٠,٠٨٣ □	٥,٠٤٢ □	٢,٨٠	
	داخل المجموعات	٢١	٣٧,٧٥٠	١,٧٩٨		
	المجموع الكلي	٢٣	٤٧,٨٣٣			

- قيمة (ف) الجدولية تساوي (٣,٤٦) عند درجة حرية (٢ ، ٢١) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠,٠٥)$

من الجدول (١١) يتضح أن قيم (ف) المحسوبة للمهارات الأساسية بكرة القدم (قيد البحث) كانت أصغر من قيمة (ف) الجدولية (٣,٤٦) عند درجة حرية (٢,٢١) وحدود ثقة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الثلاثة ، ويتضح أيضاً وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة التهديف البعيد ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣,٦٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٣,٤٦) عند درجة حرية (٢,٢١) وحدود ثقة (٠,٠٥).

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

الجدول رقم (١٢) الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية ومقدار الفروق في التطور والنسبة المئوية للتطور في

المهارات الأساسية لأساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني

النسبة المئوية للتطور %	الفرق بالتطور (ث)	(س) للبعدي	(س) للقبلي	أساليب التحكم بالحمل التدريبي	المهارات الأساسية
٣ %	٠,٣٤	١٠,٩٧	١١,٣١	شدة الحمل التدريبي	الدرجة
٢,٣٩ %	٠,٢٨	١١,٤٣	١١,٧١	حجم الحمل التدريبي	
٤,٤٨ %	٠,٥٠	١٠,٦٤	١١,١٤	شدة وحجم الحمل التدريبي	
٠,٤٨ %	٠,٢١	٤٣,٨١	٤٣,٦٠	شدة الحمل التدريبي	المناوله الطويلة
٠,٣٢ %	٠,١٣	٤٠,٦٧	٤٠,٥٤	حجم الحمل التدريبي	
٠,٨٧ %	٠,٣٤	٣٩,١٩	٣٨,٨٥	شدة وحجم الحمل التدريبي	
١١,٧٧ %	٠,٧٥	٧,١٢	٦,٣٧	شدة الحمل التدريبي	المناوله المتوسطة
١١,١١ %	٠,٧٥	٧,٥٠	٦,٧٥	حجم الحمل التدريبي	
١٧,٥٥ %	١,٢٥	٨,٣٧	٧,١٢	شدة وحجم الحمل التدريبي	
١,٤١ %	٠,٣٨	٢٧,٢٥	٢٦,٨٧	شدة الحمل التدريبي	المناوله القصيرة
٠,٤٤ %	٠,١٢	٢٦,٨٧	٢٦,٧٥	حجم الحمل التدريبي	
١,٩٢ %	٠,٥٠	٢٦,٥٠	٢٦	شدة وحجم الحمل التدريبي	
٤٩,٨٤ %	١,٦٢	٤,٨٧	٣,٢٥	شدة الحمل التدريبي	التهديف البعيد
٣٨,٧٥ %	١,٥٠	٥,٣٧	٣,٨٧	حجم الحمل التدريبي	
٧٢,٦٥ %	٢,٦٣	٦,٢٥	٣,٦٢	شدة وحجم الحمل التدريبي	
١,٧٥ %	٠,١٩	١١,٠٣	١٠,٨٤	شدة الحمل التدريبي	ضرب الكرة بالرأس
١,٦٥ %	٠,١٥	٩,٢٢	٩,٠٧	حجم الحمل التدريبي	
٣,٢٧ %	٠,٣٠	٩,٤٧	٩,١٧	شدة وحجم الحمل التدريبي	
١٢,٥٠ %	٥,٢٥	٤٧,٢٥	٤٢	شدة الحمل التدريبي	السيطرة على الكرة
١٤,٧٩ %	٦,٦٢	٥١,٣٧	٤٤,٧٥	حجم الحمل التدريبي	
٢٢ %	٩,٣٨	٥٢	٤٢,٦٢	شدة وحجم الحمل التدريبي	
١٠,٣٣ %	٠,٦٢	٦,٦٢	٦	شدة الحمل التدريبي	الإخماد
٨,١٦ %	٠,٥٠	٦,٦٢	٦,١٢	حجم الحمل التدريبي	
١٢,٣٥ %	٠,٨٨	٨	٧,١٢	شدة وحجم الحمل التدريبي	

سيتم مناقشة نتائج الفروق الإحصائية بين الاختبارات البعدية لكافة المهارات الأساسية في كرة القدم التي

تناولها البحث من خلال التركيز على نتائج كل مهارة من المهارات الأساسية وكما يأتي:

- مناقشة مهارة الدرجة في كرة القدم :

من الجدول (١٢) يتضح أن هناك تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية الثالثة، وهذا يدل على أفضلية المنهج التدريبي بأسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني في تنمية مهارة الدرجة في كرة القدم وتميزه عن المنهجين التدريبيين الآخرين، ويمكن للباحثان إعزاء هذه النتيجة إلى أن مهارة الدرجة تتطلب عدداً من الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوافق وغيرها من الصفات البدنية الأخرى، ومن خلال ما تم عرضه وتحليله ومناقشته في محور المتغيرات البدنية لاحظنا حدوث تطور معنوي ما بين متوسطي الاختبارين القبلي

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

والبعدي للصفات البدنية وهي (السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة) اعتماداً على أساليب التحكم بالحمل التدريبي البدني ، كما لاحظنا التفوق الواضح لأسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني في صفات السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة الذي نفذته المجموعة الثالثة والذي انعكس إيجابياً على تطوير مهارة الدرجة في كرة القدم ، وهذا يتفق مع دراسة (الحجية) في نفس الخصوص إذ توصل إلى " إن التطور الحاصل في مهارة الدرجة بالكرة يعود إلى أن هذه المهارة تجمع بين عدة صفات بدنية هي السرعة والتوافق والرشاقة والتوازن ، واستخدام الأسس العلمية في كيفية تطوير السرعة والرشاقة كان له أثره في تطوير مهارة الدرجة بالكرة ، فقد ظهر التطور بالمهارة نتيجة ارتباطها بتطور الصفات البدنية الرئيسية في المهارة " (الحجية، ٢٠٠٥ ، ٨٨).

### - مناقشة مهارة المناولة الطويلة في كرة القدم :

ويمكن للباحثان إعزاء تفوق المجموعة التجريبية الثالثة من الجدول (١٢) على المجموعتين الأولى والثانية إلى ارتباط مهارة المناولة الطويلة بصفتي القوة الانفجارية بشكل خاص والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين اللتان كان لتطورهما المعنوي للاعبين المجموعة التجريبية الثالثة دوراً كبيراً في زيادة مستوى القوة العضلية لعضلات الرجلين في أداء مهارة المناولة الطويلة من خلال عمل إنقباضة عضلية واحدة قوية وسريعة في الوقت نفسه لأجل إخراج أقصى قوة لحظية مع سرعة الأداء العالية لضرب الكرة بالقدم إلى ابعده مسافة ممكنة ، بمعنى آخر كلما كانت هناك قوة انفجارية عالية في العضلات المشاركة في الأداء كلما زادت سرعة الكرة ووصولها إلى اللاعب في المكان المناسب ، وإن هذه النتيجة تتفق مع النتيجة التي توصل إليها (النعمان) حول ذلك بأن " عملية ضرب الكرة بالقدم إلى ابعده مسافة تحتاج من اللاعب إلى قوة عضلية كبيرة تعمل على إخراج أقصى قوة ممكنة لكي يتمكن اللاعب المنفذ من إيصال الكرة إلى مسافات بعيدة ، وهذا يحتاج إلى إشراك عضلات الجسم بوصفها وحدة واحدة وعضلات الرجلين " (النعمان ، ٢٠٠٥ ، ٥٥-٥٦) كما أضاف (رجب) بنفس الموضوع بأن " اللاعب يجب أن يحصل على أقصى قوة ممكنة عند ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة وهذا ما يؤكد الحاجة إلى عضلات قوية في الرجلين لأداء عملية الانقباض والانقباض المطلوبة لتحقيق أطول مسافة ممكنة "

(رجب ، ١٩٩٩ ، ٥٥)

### - مناقشة مهارتي المناولة المتوسطة والقصيرة في كرة القدم:

ويمكن إعزاء عدم التطور المعنوي بسبب اعتماد أداء الاختبارات الخاصة بمهارتي المناولة المتوسطة والقصيرة على صفة الدقة الحركية بشكل أكبر من اعتمادها على الصفات البدنية الأخرى التي تتطلبها تنفيذ هاتين المهارتين ، فالدقة تعد على درجة كبيرة من الأهمية في تنفيذ معظم مهارات كرة القدم وخاصة المناولات وتسجيل الأهداف، كما أن المنهاج التدريبي الخاص بأسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل وكذلك الخاص بأسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني لم يحتويان على تدريبات خاصة بصفة الدقة الحركية وهو ما أدى إلى عدم وصول التطور إلى درجة المعنوية لمهارتي المناولة المتوسطة والقصيرة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الأولى والثالثة ، وهذا ما أثر على الفروق الإحصائية بين الاختبارات البعديّة، وهذا يتفق مع (سلامي) بنفس الخصوص بان " مهارة المناولة القصيرة تتطلب عنصر الدقة والتركيز أثناء ضرب الكرة بهدف المناولة "

(سلامي ، ٢٠٠٢ ، ٦٦).

### - مناقشة مهارة التهديف البعيد في كرة القدم :

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

ويمكن للباحثان إعزاء تفوق المجموعة التجريبية الثالثة من الجدول (١٢) على المجموعتين الأولى والثانية إلى ارتباط مهارة التهديد البعيد بصفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بصورة رئيسية فضلاً عن سرعة أداء ضرب الكرة بالقدم من خلال امتلاك اللاعب لصفة القوة المميزة بالسرعة ، وقد لاحظنا حدوث التطور المعنوي لصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لكافة لاعبي عينة البحث الذين نفذوا أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني ، لأن تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين يؤدي إلى زيادة كفاءة القدم الضاربة في التحكم بعملية ضرب الكرة بالقوة المناسبة والدقة العالية لإصابة الهدف بشكل صحيح مما يعني رفع مستوى القوة العضلية لعضلات الرجلين لدى لاعبي المجموعة التجريبية الثالثة وهو ما أدى إلى تنمية قدرتهم على أداء مهارة التهديد البعيد بسبب العلاقة الطردية بين القوة العضلية ومهارة التهديد البعيد ، وهذا يتفق مع (Taelmann) في هذا الخصوص بأنه " يجب أن يتوفر عند أداء التهديد الدقة والسرعة والقوة لتحقيق التصويب الناجح" (Taelmann , 1990 , 58).

### - مناقشة مهارة ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم :

من الجدول (١٢) يتضح وجود تفوق للمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني ويعزو الباحث هذه النتيجة العلمية إلى زيادة مستوى القوة العضلية لعضلات الرجلين والبطن من خلال التحسن الملحوظ الذي حدث في صفات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والبطن من تأثير المنهج التدريبي الذي اعتمد على التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي في هذه الصفات البدنية المذكورة للمجموعة التجريبية الثالثة ، إذ أن مهارة ضرب الكرة بالرأس تتطلب عمل نقل حركي في القوة العضلية من القدم التي سيؤدي اللاعب من خلالها قفزه إلى الأعلى ، أي عملية نقل القوة الانفجارية من رجل الارتقاء في أثناء أداء المهارة إلى الجذع وبمساعدة حركة الذراعين والرجل القائدة في عملية المرجحة مما يؤدي إلى إعطاء العضو القائم بالحركة تعجلاً باتجاه القفز ، وبعد ذلك يكون النقل الحركي للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين من الجذع إلى الرأس لأجل أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس وهذا يعطي زخماً جيداً للكرة مما يؤدي إلى ضربها إلى مسافة أبعد ، وهذا يتفق مع (ماينل) في هذا الخصوص عندما ذهب إلى أن الجذع يلعب دوراً كبيراً في انتقال الحركة لأن عمله يؤدي إلى منح القوة إلى الأعضاء لتأدية الحركة بشكلها الصحيح ، فمثلاً عند أداء القفز إلى الأعلى يكون لعمل الجذع حركة فعالة في المساهمة في أداء هذه القفزة (ماينل ، ١٩٨٧ ، ٨٨) فإذا قام اللاعب بعملية ضرب الكرة بالرأس باستخدام الرأس فقط فإن المسافة التي سيقومها ستكون أقل بكثير من تلك المسافة إذا ما ضرب الكرة برأسه باستخدام النقل الحركي للقوة العضلية من الأطراف السفلى إلى الجذع ثم من الجذع إلى عضلات الرقبة.

### - مناقشة مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) :

من الجدول (١٢) يستطيع الباحثان إعزاء هذه النتيجة الإحصائية إلى تأثير ارتفاع مستوى التطور في الصفات البدنية والتي تفوقت فيه المجموعة الثالثة إلى جانب الأداء المتكرر في مهارة السيطرة على الكرة بين التمارين المهارية وكذلك أداء هذه المهارة في كل وحدة تدريبية كجزء من فترة الإحماء الخاص بالكرة ، وهذا يتفق مع (الطائي) في نفس الخصوص بأن " تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من إحساس اللاعبين مع الكرة وتصورهم من حيث (الكتلة والشكل والحجم) فضلاً عن أداء هذه التمارين يومياً ولمدة شهر جعل اللاعبين أكثر تحكماً وسيطرةً على الكرة" (الطائي ، ٢٠٠١ ، ٥٤) كما ان حدوث التطور في مطاولة القوة للاعبين المجموعة التجريبية الثالثة المنفذة لأسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي يعد عاملاً آخر في حصول التحسينات المطلوبة لمهارة السيطرة على الكرة.

### - مناقشة مهارة الإخماد في كرة القدم :

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

من الجدول (١٢) يمكن للباحثان إعرء هذه النتيجة إلى النقطتين الأساسيتين الآتيتين :

. عدم حدوث تطور معنوي في مهارة الإخماد بين الاختبارين القبلي والبعدي لكافة المجاميع التجريبية الثلاثة مما أثر سلباً على معنوية الفروق في الاختبارات البعدية .

- إن المناهج التدريبية الثلاثة لم تتضمن تمرينات بدنية ركزت على تطوير صفتي التوافق العصبي العضلي والدقة واللذان تخدمان مهارة الإخماد لأنها من المهارات الصعبة في الأداء والتي تتطلب درجة عالية من الدقة في عملية استقبال الكرة من قبل اللاعب مع وجود الترابط بين عمل الجهازين العصبي والعضلي وكذلك القابلية الجيدة على التحكم بأوضاع الجسم والرشاقة إن كل ما ذكر من عوامل أدت إلى حدوث التطور بدرجة بسيطة جداً في مهارة الإخماد في كرة القدم للمجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة لأسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني وهذا يتفق مع (الخياط) بنفس الخصوص بأن " هذه المهارة من المهارات الصعبة في اللعب وتتطلب قدرات مختلفة من اللاعب للتعامل مع الكرة واعتمادها على التوافق العصبي العضلي ودرجة عالية من الإحساس بالكرة " (الخياط ، ١٩٩٧ ، ٦٠) كما أكد (سلامي) على ذلك بأن مهارة الإخماد تتطلب القدرة على التحكم في الكرة لمختلف أجزاء الجسم عدا (الذراعين) وهذا يتطلب توافقاً حركياً وتركيزاً عالياً مع توافر صفتي الدقة والقوة في أثناء الأداء (سلامي ، ٢٠٠٢ ، ٦٦) وقد توصل (جاسم) بدراسته إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة التوافق العصبي العضلي ومهارة الإخماد في كرة القدم (جاسم ، ٢٠٠٥ ، ٧٣).

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

#### ١١- الاستنتاجات :

١. أحدثت المناهج التدريبية الثلاثة التي استخدمت أساليب مختلفة في التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني والتي نفذتها المجاميع الثلاثة تطوراً في الصفات البدنية وهي (السرعة الانتقالية القصوى ، والقوة الانفجارية للرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والبطن ، ومطاولة القوة لعضلات الرجلين ، ومطاولة السرعة ، والمطاولة العامة ، والرشاقة) وعدداً من المهارات الأساسية بكرة القدم وهي (الدرجة ، والتهديف البعيد ، والسيطرة على الكرة ، والمناولة الطويلة ، وضرب الكرة بالرأس).

٢. تفوق المجموعة الثالثة التي اعتمدت على أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني على المجموعتين اللتان اعتمدتا على أسلوب التحكم بشدة الحمل ، وأسلوب التحكم بحجم الحمل في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي تناولها البحث.

٣. تفوق المجموعة الأولى التي استخدمت أسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني على المجموعة الثانية المستخدمة لأسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي البدني في عدد من الصفات البدنية وهي (السرعة الانتقالية القصوى، والقوة الانفجارية للرجلين، والرشاقة) وعدد من المهارات الأساسية بكرة القدم وهي: (الدرجة، التهديف البعيد، ضرب الكرة بالرأس، المناولة الطويلة، المناولة المتوسطة، المناولة القصيرة، إخماد الكرة).

٤. تفوق المجموعة الثانية التي نفذت أسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي البدني على المجموعة الأولى التي استخدمت أسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني في عدد من الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة للبطن ، ومطاولة القوة للرجلين ، ومطاولة السرعة ، والمطاولة العامة) وفي مهارة السيطرة على الكرة (بكرة القدم).

## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

٥. لم تحقق المناهج التدريبية المستخدمة أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني تطوراً يرتق إلى مستوى المعنوية بعدد من المهارات الأساسية بكرة القدم وهي (المناولاة المتوسطة والقصيرة، إخماد الكرة).  
٥-٢ التوصيات :

١. حث مدربي كرة القدم على اعتماد أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني في تطوير الصفات البدنية (السرعة الانتقالية القصوى ، القوة الانفجارية ، والقوة المميزة بالسرعة ، ومطاولة القوة ، ومطاولة السرعة ، والرشاقة ، والمطاولة العامة) وبخاصةً عندما تكون الفترة الزمنية المخصصة لتهيئة الفريق محدودة قبل المنافسة.
٢. التأكيد على مدربي كرة القدم الاعتماد على أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني في تطوير معظم المهارات الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم وبخاصةً مهارات (الدرجة ، والتهديف البعيد ، وضرب الكرة بالرأس ، والمناولاة الطويلة ، المناولاة المتوسطة ، والمناولاة القصيرة ، وإخماد الكرة) بسبب التأثير الايجابي له.
٣. التأكيد على مدربي كرة القدم بزيادة الاهتمام بالإعداد البدني العام والخاص بسبب الأثر الكبير له في تنفيذ المهارات الأساسية وارتباط ذلك بطرائق وخطط اللعب في كرة القدم.

### - المصادر العربية والأجنبية:

- إبراهيم ، مروان عبد المجيد والياسري ، محمد جاسم (٢٠٠٤): " اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي " ط ١ ، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- أبو زيد ، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): " التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية " منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- إسماعيل ، ثامر محسن ، وآخران (١٩٩١): " الاختبار والتحليل بكرة القدم " دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل.
- البساطي ، أمراة (١٩٩٨): "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم" منشأة المعارف، الإسكندرية.
- البساطي أ ، أمراة (١٩٩٨): " قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها " منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- البشتاوي ، مهند حسين والخواج ، أحمد إبراهيم (٢٠٠٥): " مبادئ التدريب الرياضي " ط ١ ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان.
- النكريتي ، وديع ياسين ومحمد علي ، ياسين طه (١٩٨٦): " الأعداد البدني للنساء " دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل.
- جاسم ، معن عبد الكريم (٢٠٠٥): " التوافق العصبي العضلي وعلاقته بالمهارات الأساسية في كرة القدم " بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مجلد ١١ ، عدد ٣٩ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل.
- حسانين ، محمد صبحي (١٩٨٧): " التقويم والقياس في التربية الرياضية " ج ١ ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٥): " التقويم والقياس في التربية الرياضية " ج ١ ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.



## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

- الحجية ، طارق حسين محمد (٢٠٠٥): " أثر منهاج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل.
- حسين،قاسم حسن(١٩٩٨):"أسس التدريب الرياضي"دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ، الأردن.
- الحكيم ، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): " الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي " الطيف للطباعة ، جامعة القادسية.
- حماد،مفتي إبراهيم(١٩٩٦):"كرة القدم للفتيات"ط١،دار الفكر العربي للطباعة،الإمارات.
- حماد،مفتي إبراهيم(١٩٩٧):"موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم" ج ١،مركز الكتاب للنشر،القاهرة.
- حماد ، مفتي إبراهيم (١٩٩٨): " التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة " ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- حماد ، مفتي إبراهيم (٢٠٠١): " التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة " ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- الحيايالي ، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠١): " أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والإنجاز في عدو ١٠٠ متر " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- خاطر ، أحمد (١٩٧٨): " المباراة والتدريب في كرة القدم " دار المعارف ، القاهرة.
- الخشاب ، زهير قاسم ، وآخران (١٩٩٩): " كرة القدم " ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل.
- الخشاب ، زهير قاسم وذنون، معتز يونس (٢٠٠٥): " كرة القدم . مهارات . اختبارات . قانون " دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، الموصل.
- الخياط ، فداء أكرم (١٩٩٧): " أثر استخدام أسلوب التنافس والذاتي في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة السلة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- الدليمي ، فيصل عياش وعبد الحق ، لحر (١٩٩٧): " كرة القدم " مستغانم ، الجزائر.
- رايلي ، وتوماس (١٩٧٦): " تحليل مباراة كرة القدم " الشبكة المعلوماتية.
- رجب ، وليد خالد (١٩٩٩): " العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- رشيد ، نوفل فاضل (٢٠٠٥): " تأثير استخدام أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم " أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- الزهاوي ، هه فال خورشيد (٢٠٠٤): " أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب " أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- سلامة ، بهاء الدين إبراهيم (٢٠٠٠): " فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني . لاكتات الدم " ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.



## أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

- السلامي ، عبد الرحيم محمد الطيب (٢٠٠٢): " أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- صبر ، قاسم وآخرا (٢٠٠٥): "أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم" مطبعة التعليم العالي، بغداد
- الطائي ، معتز يونس ذنون (٢٠٠١): " أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم " اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- الطائي أ ، أحمد حازم أحمد (٢٠٠١): " بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لطلاب الكلية العسكرية الأولى والثانية " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
- عبد الجبار ، قيس ناجي وأحمد ، بسطويسي ( ١٩٨٧ ) : " الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد (١٩٩٧): " التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية " ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- علاوي ، محمد حسن (١٩٧٩): " علم التدريب الرياضي " ط٦ ، دار المعارف ، مصر .
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (١٩٨٢): " اختبارات الأداء الحركي " دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- عمر ، محمد صبري وآخرا (٢٠٠١): "الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية" ط٢ ، مصر .
- الدليمي ، فيصل وعبد الحق ، الأحمر (١٩٩٧): " كرة القدم تعليم تكنيك تكتيك تحكيم اختبار وقياس " الجزائر .
- كماش ، يوسف لازم ( ١٩٩٩ ) : " المهارات الأساسية في كرة القدم . تعليم . تدريب " مكتبة دار الخليج ، عمان .
- ماينل ، كورت (١٩٨٧): "التعلم الحركي" (ترجمة) :عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
- النعمان ، علي زهير صالح ( ٢٠٠٥ ) : " أثر استخدام تدريبات الأثقال واللببومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- الوحش ، محمد عبدة صالح ومفتي ، إبراهيم (١٩٨٥): "الأعداد المتكامل للاعبي كرة القدم " دار الفكر العربي ، القاهرة.
- Harr , D. (1986): " **Training sport verlay** " Berlin.
- Mcardle , W.O , et al (1981): " **Exercise Physiology, energy, Nutrition and Human performance** " Lea and Febiger.
- Tealman, Rene (1990): "**football performance**" edition amphora, Paris.
- William , Thomson (1980): " **Teaching Soccer Burgress sport** " Publishing company , U. S. A..

أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

الملحق رقم (١) نموذج للدورة الأسبوعية الأولى للمنهاج التدريبي الخاص بأسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني

اليوم	الصفات البدنية	التمرينات المستخدمة	الشدة	التكرار	عدد المراجع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المراجع	الطريقة التدريبية
الاثنين	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	الوثب الطويل من الثبات	٨٥-٩٠%	٦	٢	٣٠ - ٥٠ ث	٢ - ٣ د	تدريب تكراري
	الرشاقة	العدو المتعدد الجهات	٨٥-٩٠%	٣	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الكرات لمدة (٩,٥) ثانية	٧٥-٨٠%	٣	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
الثلاثاء	مطاولة السرعة	عدو (٨٠) متراً من وضع البدء العالي	٧٥-٨٠%	٣	٢	١ : ٣ نسبة العمل إلى الراحة	٣ - ٥ د	تدريب فكري
	السرعة الانتقالية القصوى	عدو (٣٠) متراً من وضع البدء العالي	٨٥-٩٠%	٣	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	الرشاقة	الركض المرتد لمسافة (٧) متر ذهاباً وإياباً	٨٥-٩٠%	٣	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن	الجلوس من الرقود ولمس الكرة بالرأس لمدة (٩,٥) ثانية	٧٥-٨٠%	٣	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	مطاولة القوة	الوثب بالقدمين من فوق الكرات لمدة (٢٠) ثانية	٥٥-٦٠%	٣	٢	١ : ٣ نسبة العمل إلى الراحة	٣ - ٥ د	تدريب فكري
الخميس	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	القفز بالقدم المستخدمة من اللاعب للارتقاء للأعلى من الحركة	٨٥-٩٠%	٦	٢	٣٠ - ٥٠ ث	٢ - ٣ د	تدريب تكراري
	السرعة الانتقالية القصوى	عدو (٤٠) متراً من وضع البدء العالي	٨٥-٩٠%	٣	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الكرات لمدة (٩,٥) ثانية	٧٥-٨٠%	٣	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	مطاولة عامة	الركض لمدة (٢٠) دقيقة من وضع البدء العالي	٤٠-٤٥%*	١	١	-	-	حمل مستمر

\* شدة الأداء المستخدمة لتنمية المطاولة العامة كانت اعتماداً على معدل النبض وما يقابله من القيمة القصوى لاستهلاك الأوكسجين.

أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

نموذج للدورة الأسبوعية الثالثة للمنهاج التدريبي الخاص بأسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي البدني

اليوم	المتغيرات المراد تطويرها	التمرينات المستخدمة	الشدة	التكرار	عدد المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع	الطريقة التدريبية
الإثنين	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	الوثب الطويل من الثبات	٨٥-٩٠%	٧	٢	٣٠ - ٥٠ ث	٢ - ٣ د	تدريب تكراري
	الرشاقة	العدو المتعدد الجهات	٨٥-٩٠%	٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الكرات لمدة (٩,٥) ثانية	٧٥-٨٠%	٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	مطاولة السرعة	عدو (٨٠) متراً من وضع البدء العالي	٧٥-٨٠%	٤	٢	١ : ٣ نسبة العمل إلى الراحة	٣ - ٥ د	تدريب فكري
الثلاثاء	السرعة الانتقالية القصوى	عدو (٣٠) متراً من وضع البدء العالي	٨٥-٩٠%	٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	الرشاقة	الركض المرتد لمسافة (٧) متر ذهاباً وإياباً	٨٥-٩٠%	٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن	الجلوس من الرقود ولمس الكرة بالرأس لمدة (٩,٥) ثانية	٧٥-٨٠%	٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	مطاولة القوة	الوثب بالقدمين من فوق الكرات لمدة (١٩,٥٥) ثانية	٥٥-٦٠%	٤	٢	١ : ٣ نسبة العمل إلى الراحة	٣ - ٥ د	تدريب فكري
الخميس	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	القفز بالقدم المستخدمة من اللاعب للارتقاء للأعلى من الحركة	٨٥-٩٠%	٧	٢	٣٠ - ٥٠ ث	٢ - ٣ د	تدريب تكراري
	السرعة الانتقالية القصوى	عدو (٤٠) متراً من وضع البدء العالي	٨٥-٩٠%	٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الكرات لمدة (٩,٥) ثانية	٧٥-٨٠%	٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	مطاولة عامة	الركض لمدة (٢٠) دقيقة من وضع البدء العالي	٥٠-٥٥%	١	١	-	-	حمل مستمر

أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

نموذج للدورة الأسبوعية الثالثة للمنهاج التدريبي الخاص بأسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني

اليوم	الصفات البدنية	التمرينات المستخدمة	الشدة	التكرار	عدد المراجع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المراجع	الطريقة التدريبية
الاثنين	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	الوثب الطويل من الثبات	٩٥-٩٠%	٧	٢	٣٠ - ٥٠ ث	٢ - ٣ د	تدريب تكراري
	الرشاقة	العدو المتعدد الجهات	٩٠-٨٥%	٣,٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الكرات لمدة (١٠) ثانية	٨٥-٨٠%	٣,٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	مطاولة السرعة	عدو (٨٠) متراً من وضع البدء العالي	٨٥-٨٠%	٢,٣	٢	١ : ٣ نسبة العمل إلى الراحة	٣ - ٥ د	تدريب فكري
الثلاثاء	السرعة الانتقالية القصوى	عدو (٣٠) متراً من وضع البدء العالي	٩٠-٨٥%	٣,٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	الرشاقة	الركض المرتد لمسافة (٧) متر ذهاباً وإياباً	٩٠-٨٥%	٣,٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن	الجلوس من الرقود ولمس الكرة بالرأس لمدة (١٠) ثانية	٨٥-٨٠%	٣,٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	مطاولة القوة	الوثب بالقدمين من فوق الكرات لمدة (٢٠, ٦٠) ثانية	٦٥-٦٠%	٢,٣	٢	١ : ٣ نسبة العمل إلى الراحة	٣ - ٥ د	تدريب فكري
الخميس	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	القفز بالقدم المستخدمة من اللاعب للارتقاء للأعلى من الحركة	٩٥-٩٠%	٧	٢	٣٠ - ٥٠ ث	٢ - ٣ د	تدريب تكراري
	السرعة الانتقالية القصوى	عدو (٤٠) متراً من وضع البدء العالي	٩٠-٨٥%	٣,٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الكرات لمدة (١٠) ثانية	٨٥-٨٠%	٣,٤	٢	٢ - ٣ د	٣ - ٥ د	تدريب تكراري
	مطاولة عامة	الركض لمدة (٢٠) دقيقة من وضع البدء العالي	٥٥-٥٠%	١	١	-	-	حمل مستمر

أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

الملحق رقم (٢) السادة ذوو الخبرة والاختصاص بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء أهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها الخاصة بهما في كرة القدم والمناهج التدريبية المستخدمة في البحث الحالي

أسماء السادة المتخصصين	الصفات البدنية	الصفات المهارية	الاختبارات البدنية	الاختبارات المهارية	المناهج التدريبية	التخصص العلمي	اللقب العلمي	اسم الكلية	اسم الجامعة
د.وديع ياسين التكريتي			*			بايو ميكانيك	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل
د.لؤي غانم الصميدعي	*	*	*	*	*	بايوميكانيك - كرة قدم	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل
د.نوري إبراهيم الشوك			*			قياس وتقويم	أستاذ	التربية الرياضية	بغداد
د.ياسين طه محمد علي	*				*	فلسفة تدريب	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل
د.ضياء مجيد الطالب	*				*	تدريب رياضي	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل
د.صباح محمد مصطفى	*	*	*	*		تدريب رياضي - كرة قدم	أستاذ	التربية الرياضية	بغداد
د.محمد خضر أسمر	*	*	*	*	*	تعلم حركي - كرة قدم	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل
د.زهير قاسم الخشاب	*	*	*	*		كرة القدم	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل
د.سعد منعم الشبخلي	*	*	*	*		كرة القدم	أستاذ	التربية الرياضية	بغداد
د.عناد جرجيس عبد الباقي	*				*	تدريب رياضي	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل
ماهر البياتي	*	*	*	*		كرة القدم	أستاذ	التربية الرياضية	بغداد
د.هاشم أحمد سليمان			*			قياس وتقويم	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل
د.عبد الكريم قاسم غزال			*			قياس وتقويم	أستاذ مساعد	التربية الرياضية	الموصل
د.نوفل محمد محمود	*				*	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	التربية الرياضية	الموصل
د.ثيلايم يونس علاوي			*			قياس وتقويم	أستاذ مساعد	التربية الرياضية	الموصل

أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية.....

اسم الجامعة	اسم الكلية	اللقب العلمي	التخصص العلمي	المناهج التدريبية	الاختبارات المهارية	الاختبارات البدنية	الصفات المهارية	الصفات البدنية	أسماء السادة المتخصصين
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	قياس وتقويم			*			د.إيثار عبد الكريم قاسم
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	قياس وتقويم-كرة قدم	*	*	*	*	*	د.مكي محمود حسين
بغداد	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي		*	*	*	*	د.صالح راضي أميش
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي-كرة قدم	*	*	*	*	*	د.معتز يونس ذنون
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	قياس وتقويم-كرة قدم	*					د.ضرغام جاسم النعمي
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	*					د.كنعان محمود عبد الرزاق
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	قياس وتقويم			*			د. سعد فاضل عبد القادر
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	*				*	د.موفق سعيد
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	*				*	د.زياد يونس الصفار
الموصل	التربية الرياضية	مدرس	تدريب رياضي	*				*	د.نبيل محمد عبد الله
الموصل	التربية الرياضية	مدرس	تدريب رياضي	*				*	د.عبد الجبار عبد الرزاق
الموصل	التربية الرياضية	مدرس	قياس وتقويم			*			د.سبهان أحمد الزهيري
الموصل	التربية الرياضية	مدرس	قياس وتقويم-كرة قدم	*	*	*	*	*	د.وليد خالد رجب
السليمانية	التربية الرياضية	مدرس	تدريب رياضي-كرة قدم	*	*		*	*	هافال خورشيد الزهاوي
الموصل	التربية الرياضية	مدرس	تعلم حركي-كرة قدم	*	*	*	*	*	د.نوفل فاضل رشيد
الموصل	التربية الرياضية	مدرس	قياس وتقويم			*			د.سعد باسم جميل