

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب

أ.م.د. معن عبد الكريم **

أ.د. إباد محمد عبد الله *

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

** مديرية التربية الرياضية والفنية /كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق maankareem@yahoo.com

(الاستلام ٢٦ حزيران ٢٠١١ القبول ١٨ اب ٢٠١١)

المخلص

هدف البحث إلى الكشف عن أثر أسلوب التحكم في ما يأتي:

- ١- شدة الحمل التدريبي البدني في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.
 - ٢- حجم الحمل التدريبي البدني في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.
- واستخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) لاعباً من لاعبي شباب نادي الموصل في كرة القدم دون سن (١٩) سنة في محافظة نينوى ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين في متغيرات العمر والطول والوزن فضلاً عن المتغيرات البدنية.
- وتضمنت الإجراءات الخاصة بالبحث تصميم مناهجين تدريبيين ، يعتمد الأول على التحكم في شدة الحمل التدريبي البدني ، والثاني على التحكم في حجم الحمل التدريبي البدني ، وكذلك إجراء عددٍ من التجارب الاستطلاعية لتحديد الشد التدريبي الملائمة لعينة البحث فضلاً عن أوقات الراحة المناسبة لهذه التدريبات ، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات القبلية البدنية ، ثم تم تنفيذ المناهجين التدريبيين ، إذ نفذت المجموعة التجريبية الأولى المنهج التدريبي الخاص بأسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني ، ونفذت المجموعة التجريبية الثانية المنهج التدريبي الخاص بأسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي البدني، واستغرق تنفيذ المناهج (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وتم إجراء الاختبارات البعدية للصفات البدنية 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 الأولى التي استخدمت أسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني في الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة لأسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي البدني في عدد من الصفات البدنية وهي (السرعة الانتقالية القصوى ، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، والرشاقة).

وتم التوصل إلى عددٍ من التوصيات أهمها :

- * حث مدربي كرة القدم على اعتماد أسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني في تطوير الصفات البدنية (السرعة الانتقالية القصوى ، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، والرشاقة) بسبب فاعلية هذا الأسلوب في الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين كرة القدم.

*الكلمات المفتاحية : أسلوب التحكم - الحمل التدريبي- كرة القدم

"Comparative study of controlling fashion effect with size and intensity of physical practice load in a number of physical variables of youth football players."

Prof.Dr.Ayad Mohammed Abdullah Asst.Prof.Dr.Maan Abdel kareem Jasim

Abstract

The research goal to reveal the controlling fashion effect, as follow:

1. Intensity of physical practice load in a number of physical variables of youth football players.
2. Size of physical practice load in a number of physical variables of youth football players.

The practice fashion applied to a sample of 16 youth players from Mosul football club who are not aged 19s yet in Mosul city, they have been divided into tow experimental groups, each group contains 8 players and the equality of age, height and weight, rather physical characteristics, has been maintained.

The research procedure included that: designing two practical methods, the first one depends on controlling the physical practical load intensity, and the second depends on controlling the physical practical load size, and so that makes a number of exploration experiments to specify the appropriate practical intensity for the sample of this research, rather the appropriate rests for this practice, then the physical pretest performed, after that, the two practical methods applied; the first experimental group performed the practical method of controlling the physical practical load intensity fashion, while the second experimental group performed the practical method of controlling the physical practical load size fashion, applying the methods lasted 8 weeks, but in fact 3 practical units performed during each week, then posttest performed for the physical characteristics which the research dealt with them by follow same procedure that adopted in performing the pretest.

The researchers attained a number of the conclusions, the most important of which are:

* The first experimental group which used fashion of controlling the physical practical load intensity at the posttest overcome the second experimental group which uses fashion of controlling the physical practical load size, in a number of physical characteristics which (the maximum transition speed, gushing power of the two feet and legs muscle, gracefulness)

Attaining to a number of recommendation, the most important of which are:

* Football coaches urged that to adopt the two fashion of controlling the physical practical load intensity and size in developing the physical characteristics (the maximum transition speed, gushing power, power distinguished with speed, lasting of strength, lasting of speed and gracefulness) because of effectiveness of theses two fashions that progress the physical level of the football players.

***Keywords: controlling fashion - practice load- football**

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

إن الوصول إلى الإعداد البدني الشامل يؤثر بلا شك بشكل مباشر في الأداء الفني والخططي للاعب كرة القدم ، وإن ذلك يتم عن طريق تهيئة جميع مستلزمات العملية التدريبية وكذلك التعاون المتكامل ما بين عمل المدرب واللاعبين لتحقيق الأداء الأفضل في النشاط الرياضي التخصصي.

فعملية تقنين الأحمال التدريبية بهذه اللعبة يجب أن يتلاءم مع القدرات البدنية والمهارية التي يمتلكها اللاعبون وبما يتلاءم مع الفترة التدريبية التي تعد جزءاً من فترات التدريب السنوي أو مع المدة المخصصة للتدريب قبل الدخول في معترك المنافسات الرياضية التي يصبو الفريق المشاركة فيها ، لأن الخطأ في تقنين الأحمال التدريبية من قبل المدربين في أسلوب التحكم بدرجة الحمل التدريبي سيؤدي بلا شك إلى إحداث تأثيرات سلبية ونتائج لا يحمد عقبائها في أجهزة وأعضاء الجسم وربما يصل اللاعبون إلى مراحل التعب الشديد ومن ثم الوصول إلى ظاهرة الحمل الزائد أو التعرض إلى الإصابات الرياضية.

ومن خلال ما تقدم ذكره فإن البحث الحالي يكتسب أهميته من خلال تنفيذ منهجين تدريبيين يكون التحكم فيهما في مكونات الحمل التدريبي من خلال أسلوب التغيير في شدة الحمل التدريبي ، وأسلوب التغيير في حجم الحمل التدريبي وذلك لغرض الاستفادة من نتائج البحث من قبل مدربي كرة القدم في عملية تقنين درجة الحمل التدريبي وبخاصة عندما تكون الفترة التدريبية المخصصة محدودة قبل الدخول في فترة المنافسات .

١-٢ مشكلة البحث :

يجب على مدربي كرة القدم أن يلاحظوا متطلبات الفعالية التي يديرونها ملاحظة علمية دقيقة من أجل إثراء لاعبيهم بكل ما يحتاجونه من الصفات البدنية والمكونات المهارية والقدرات الخططية والذهنية فضلاً عن العامل النفسي الذي يعد العامل الحاسم في مواقف اللعب الندية ، ولرفدهم دائماً بكل جديد في ضوء ما تحكمهم به الخصوصية التدريبية للفعالية.

ولأجل تحقيق أقصى فائدة من عملية التدريب الرياضي في لعبة كرة القدم للجانب البدني وتأثيراته المباشرة في الجانب المهاري وفي خطط وأساليب وطرائق اللعب المختلفة في لعبة كرة القدم كان من الأنسب الاعتماد على تدريبات مقننة بصيغة علمية تتضمنها المناهج التدريبية ويكون التغيير فيها من خلال التحكم بدرجة الحمل التدريبي وأساليبه المتنوعة من (شدة الحمل ، وحجم الحمل) التدريبي ، فالتحكم المثالي بدرجة الحمل التدريبي وأساليبه المتنوعة يمكن اللاعبين من الوصول إلى مستويات تدريبية عالية.

لذلك تحددت مشكلة البحث في تجريب أسلوبين مختلفين للتحكم بمكونات الحمل التدريبي عن طريق التغيير في شدة الحمل التدريبي ، والتغيير في حجم الحمل التدريبي ، لغرض التوصل إلى أنسبهما في تحقيق أفضل مستوى بدني للاعب كرة القدم (فئة الشباب) للاستفادة العلمية من نتائج هذه الدراسة الميدانية لتهيئة منتخبنا الوطنية بكرة القدم في البطولات القادمة وبخاصة عندما تكون الفترة الزمنية المخصصة لتهيئة هذه المنتخبات محدودة.

١-٣ أهداف البحث :

تتضمن أهداف البحث الكشف عما يأتي:

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل.....

- أثر أسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.
- أثر أسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي البدني في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.
- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي.

١-٤ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري : لاعبو شباب نادي الموصل في كرة القدم دون سن (١٩) سنة.

١-٤-٢ المجال المكاني : ملعب جامعة الموصل بكرة القدم.

١-٤-٣ المجال الزمني : للفترة من ٢٧ / ٥ / ٢٠٠٦ ولغاية ٢٣ / ٨ / ٢٠٠٦.

٢- الدراسات النظرية :

٢-١ الحمل التدريبي بكرة القدم :

الكل يعلم أن الحمل التدريبي الخارجي بكرة القدم يتكون من ثلاثة مكونات رئيسية تعد أساس العملية التدريبية ، وهي الشدة ، والحجم ، والراحة ، ولكن ما هي أساس العلاقة العلمية الصحيحة بين هذه المكونات ، وهذا ما سيتم إيضاحه في الدراسة النظرية:

(١) علاقة شدة الحمل التدريبي بحجمه :

تعد عملية الارتفاع المؤثر بالحمل التدريبي من خلال التمرينات المؤثرة على أعضاء الجسم أساس العلاقات المتبادلة بين الشدة والحجم في عملية تقنين الحمل التدريبي أثناء التدريب ، إذ يرتبط العمل العضلي ارتباطاً كلياً بالتمرين الذي يؤديه اللاعب ويتأثر بصورة مباشرة بشدة العمل ودرجة التعب وكذلك الحمل الداخلي ، ومن خلال شدة الإثارة الخاصة بكل تمرين يؤديه اللاعب وكذلك طبيعة التمرين يمكن معرفة التأثير الذي يحدثه على أجهزة الجسم الحيوية ، ويكون عنصراً حاسماً في التعرف على الشدة ، لأن هناك علاقة مباشرة بين شدة الحمل التدريبي وحجمه وبناءً على هذه العلاقة ومن خلالها تتحدد درجة التعب وتكوين الحمل التدريبي بشكل عام (عبد الحميد وحسانين ، ١٩٩٧ ، ١١١-١١٥) وإن أفضل تقنين علمي لدرجة الحمل التدريبي بكرة القدم يكون من خلال " تحديد شدة التدريب وفترة دوامه لتحقيق أعلى درجات التقدم مع الأخذ بنظر الاعتبار عملية التكيف " (حسام الدين وآخرون ، ١٩٩٧ ، ١٢٨) لأن هناك "علاقة عكسية بين شدة الحمل التدريبي وحجمه " (البشتاوي والخواج ، ٢٠٠٥ ، ١١٨) إذ " تقترن زيادة شدة المثير بدرجة عالية بانخفاض حجم مثير التدريب إما من خلال فترة دوام المثير ، أو من خلال تقليل عدد تكرارات المثير ، وهذا يدل على أننا نتعامل مع درجات أحمال قصوية أو شبه قصوية كما في تدريبات السرعة القصوى مثلاً ، إذ يلاحظ أن شدة المثير تتناسب تناسباً عكسياً مع زمن التمرين ، أي أن يكون زمن الأداء الفعلي لتمرين السرعة القصوى قليلاً ، أما إذا كان حجم الحمل التدريبي كبيراً من خلال فترة دوام المثير الطويلة ، أو عدد التكرارات الكثيرة فإن ذلك يقابله هبوطاً في شدة المثير تتناسب مع حجمه وهو ما يقودنا إلى التعامل مع درجات أحمال متوسطة أو بسيطة كما في تدريبات المطاولة العامة مثلاً " (الحيالي ، ٢٠٠٧ ، ٣٥).

(٢) علاقة الراحة بشدة الحمل التدريبي وحجمه :

" إن أي عملٍ مضني يجب أن يعقبه راحة تتناسب مع شدة هذا العمل لكي يتكيف الجسم ويستعيد شفاءه ونشاطه ليعاود العمل وتزداد كفاءته ، وبذلك يجب أن تتناسب الراحة مع ما يبذله اللاعب من عمل والتي تمثل أهمية كبيرة بتناسبها مع شدة التمرين ، ويمكن الاستفادة من تأثير الحمل التدريبي من خلال تقنين فترات الراحة المناسبة ، فبين كل تمرين وآخر وبين كل وحدة تدريبية وأخرى يتوجب وجود

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل.....

راحة ، ولكي تكون الراحة ذات تأثير ايجابي يجب أن تكون مقننة فسيولوجياً ومناسبة بحيث ترتبط ليس فقط بمكونات حمل التدريب بل ترتبط بطرائق وأساليب ونظم التدريب المختلفة ، ويذكر (Blatonof) أن تقنين فترات الراحة الايجابية بصفة عامة وشدة المثير التدريبي من أهم العوامل المؤثرة على الناحية الوظيفية للأجهزة الحيوية للاعبين " (بسطويسي ، ١٩٩٩ ، ٧٨-٨٩).

ويرى الباحثان أن هناك علاقة طردية بين الفترة الزمنية لاستعادة الاستشفاء وشدة مثير التدريب الواقعة على اللاعب، إذ كلما زادت شدة المثير التدريبي صاحب ذلك زيادة في فترات الراحة اللازمة لعودة اللاعب إلى حالته الطبيعية ، وكلما قلت شدة المثير كلما احتاج اللاعب إلى فترات راحة أقل من الحالة الأولى.

ومن الجدير بالذكر أن " أوقات الراحة ترتبط بشدة الأداء بصورة أكبر من ارتباطها بفترات دوام الأداء أو تكراراته ، لأن شدة المثير التدريبي تتعامل مع مواقع التعب بصورة أكبر من فترات دوام المثير، وهي التي تحدد الفترات الزمنية الملائمة لراحة اللاعب بين كل تمرين يؤديه وآخر أو بين مجموعة وأخرى" (الحيالي ، ٢٠٠٧ ، ٣٧) ويؤكد ذلك (بسطويسي) بقوله انه " كلما زاد تكرار المثير التدريبي تقل شدة المثير وتقل بذلك فترات الراحة البيئية ، إذ يوجد ارتباط ينظم كلاً من تكرار وشدة المثير والراحة البيئية أيضاً" (بسطويسي ، ١٩٩٩ ، ٨١-٨٢) بمعنى وجود علاقة عكسية بين حجم الحمل التدريبي وأوقات الراحة، فكلما زاد حجم الحمل قلت فترات الراحة، وكلما قل حجم مثير التدريب كلما زادت فترات الراحة التي يحتاجها اللاعب للرجوع إلى حالته الطبيعية " (الحيالي، ٢٠٠٧ ، ٣٧).

٣- إجراءات البحث:

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

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعي شباب نادي الموصل تحت سن (١٩) سنة بكرة القدم ، والبالغ عددهم (٣٢) لاعباً ، وتم اختيار عينة البحث من المجتمع الاصلي للبحث باستخدام القرعة وتألفت من (١٦) لاعباً يمثلون نسبة (٥٠%) من مجتمع البحث ، وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة تجريبية.

٣-٣ انتقاء الصفات البدنية واختباراتها في كرة القدم : تم تصميم عددا من استمارات الاستبيان وتوزيعها على مجموعة من المتخصصين (الملحق (٢)) في مجالات (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، وكرة القدم) وقد تم اعتماد الصفات البدنية واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق من آراء الخبراء وهي (الرشاقة، والقوة الانفجارية للرجلين، والسرعة الانتقالية القسوى، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن) والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١)

نسب اتفاق السادة المتخصصين للصفات البدنية واختباراتها وحسب تسلسل نسبها

| نسب الاتفاق | الاختبارات البدنية | نسب الاتفاق | الصفات البدنية |
|-------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------|
| ٨٥ % | الركض المتعدد الجهات | ٩٥ % | الرشاقة |
| ٩٥ % | القفز العمودي من الثبات | ٩٥ % | القوة الانفجارية للرجلين |
| ٨٥ % | عدو (٣٠) متراً من بداية متحركة | ٩٥ % | السرعة الانتقالية القسوى |
| ٨٠ % | ثلاث حجرات لأكبر مسافة | ٩٥ % | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| ٨٥ % | عدو (١٢٠) متر من البدء العالي | ٩٠ % | مطاولة السرعة |
| ٧٥ % | ثني ومد الرجلين حتى استنفاد الجهد | ٨٠ % | مطاولة القوة للرجلين |

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل

| | | | |
|-----------------------------|------|-------------------------------|------|
| القوة المميزة بالسرعة للبطن | % ٧٥ | جلوس من الرقود لمدة (١٠) ثوان | % ٧٥ |
|-----------------------------|------|-------------------------------|------|

٣-٤ تكافؤ مجموعتي البحث :

اجري في متغيرات (العمر، والطول، والوزن) والصفات البدنية والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) اختبار (ت) للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين

| قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الثانية | | المجموعة الأولى | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية الصفات البدنية |
|----------------------|------------------|--------|-----------------|--------|----------------|-------------------------------------|
| | ع± | س- | ع± | س- | | |
| ٠.٤٠ | ٠.٤٦ | ١٧.٧٥ | ٠.٧٤ | ١٧.٦٢ | (سنة) | العمر |
| ٠.٨٠ | ٦.٩٦ | ١٧٠.٢٥ | ٧.٣٩ | ١٧٢.٨٧ | (سم) | الطول |
| ٠.٧٣ | ١٠.٢٦ | ٦٠.٥٦ | ٧.٥٢ | ٦٤.٥٢ | (كغم) | الوزن |
| ٠.٤٧ | ٠.٣٢ | ٤ | ٠.٢٧ | ٣.٨٠ | (ثانية) | السرعة الانتقالية القصى |
| ١.٣٠ | ٦.٤٠ | ٤٢.٧٥ | ٥.٨٢ | ٤٣.٦٢ | (سم) | القوة الانفجارية للرجلين |
| ٠.٧٥ | ٠.٥٥ | ٦.٤٣ | ٠.٦٠ | ٦.٧٠ | (متر) | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| ٠.٨٠ | ٢.٠٦ | ٩.٦٢ | ١.٨٤ | ٨.٦٢ | (تكرار) | القوة المميزة بالسرعة للبطن |
| ١.٣٨ | ٧.٠٨ | ٢٤.٧٥ | ٦.٤٨ | ٢٤ | (تكرار) | مطاولة القوة لعضلات الرجلين |
| ٠.٦٧ | ٠.٤٨ | ١٦.١٩ | ٠.٧٦ | ١٥.٧٧ | (ثانية) | مطاولة السرعة |
| ٠.٨٠ | ٠.٤٩ | ١٣.٤٩ | ٠.٣٦ | ١٣ | (ثانية) | الرشاقة |

- قيمة(ت) الجدولية أمام درجة حرية (١٤) وعند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ تساوي (٢.١٤)

٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان الكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (١٠٠) غم من نوع (JEMSON).
- ساعات إيقاف عدد(٥) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثانية من نوع(DAIMOND).
- شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (٥٠) متر.
- سبورة زيتية مدرجة لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

٣-٦ وسائل جمع البيانات:

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

٣-٧ الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

٣-٥-١ القياسات الجسمية: شملت قياسين وهما: (قياس طول الجسم ، وقياس وزن الجسم).

٣-٥-٢ الاختبارات البدنية : شملت اختبارات :

*عدو(٣٠) متراً لقياس السرعة الانتقالية القصى(الحكيم، ٢٠٠٤، ١١٢-١١٣).

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

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

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل.....

* 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 ولكل 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 العامة (حسانين ، ١٩٨٧ ، ٣٦٤).

٣-٦ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

٣-٦-١ تحديد الشدد القصوى للتمارين البدنية :

تم ذلك بتاريخ (٢٧- ٢٩ / ٥ / ٢٠٠٦) على عينة البحث للتعرف على الشدد القصوى لزمناً أو مسافة التمرين لتحديد الشدة المراد العمل بها بالمنهاجين التدريبيين.

٣-٦-٢ التجارب الاستطلاعية :

أجريت هذه التجربة للاختبارات البدنية بتاريخ (٣/٦/٢٠٠٦) على خمسة لاعبين من مجتمع البحث وأخرى للتمرينات المعتمدة في البحث من خلال تنفيذ وحدتين تدريبيتين بتاريخ (٦-٧/٦/٢٠٠٦) على عينة البحث الأساسية ، وتجربة استطلاعية لإجراء وحدة تدريبية بتاريخ (٩ / ٦ / ٢٠٠٦).

٣-٦-٣ الاختبارات القبليّة البدنية:

أجريت للفترة من (١٩/٦/٢٠٠٦) ولغاية (٢٠/٦/٢٠٠٦) وكما يأتي :

اليوم الأول : اختبار (الوثب الطويل من الثبات ، عدو (٣٠) متراً من وضع البدء الطائر، ثلاث حجلات 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).

٣ - ٦ - ٤ تصميم وتنفيذ المناهج التدريبية :

تم تصميم منهاجين تدريبيين وتم وضعهما في استمارة استبيان وتم توزيعها على السادة المختصين في مجالي (علم التدريب الرياضي، وكرة القدم) لتحديد مدى صلاحية هذين المنهاجين (الملحق ١) يوضح نموذج من كل أسلوب من أسلوبا التحكم، وتم تنفيذ المنهاجين بتاريخ (٢٥/٦/٢٠٠٦) وتم الانتهاء منهما بتاريخ (١٧ / ٨ / ٢٠٠٦) إذ نفذت المجموعة التجريبية الأولى المنهاج التدريبي الخاص بأسلوب التغيير في شدة الحمل ، والمجموعة التجريبية الثانية نفذت المنهاج التدريبي الخاص بأسلوب التغيير في حجم الحمل التدريبي.

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).

* أجريت الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى لمجموعتي البحث التجريبتين في أيام (الأحد ، والثلاثاء ، والخميس) أما باقي أيام الأسبوع فإن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي الموحد من قبل

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل.....

المدرّب لجميع اللاعبين والذي تضمن الجوانب البدنية والمهارية والخطية ، وكان يوم الجمعة يوم راحة لجميع لاعبي عينة البحث.

* إن تموج حركة الحمل التدريبي في المناهج التدريبية الثلاثة كان معتمداً على زمن درجة الحمل التدريبي الكلي لكل دورة صغرى.

٣-٦-٥ الاختبارات البعدية البدنية:

تم إجراءها على لاعبي عينة البحث للفترة من (٢٠٠٦/٨/٢٠) ولغاية (٢٠٠٦ / ٨ / ٢١) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية البدنية.

٣ - ٨ الوسائل الإحصائية :

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) باستخدام الوسائل الأتية وهي (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون) واختبار (ت) للعينات المرتبطة ، واختبار (ت) للعينات المستقلة ، والنسبة المئوية .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية:

تم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبتين لأجل التحقق من الفروق الإحصائية في أسلوب التحكم في (شدة ، وحجم) الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية التي تناولها البحث ، وتم عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها من خلال الجدولين (٤) ، (٥):

(الجدول رقم ٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية في الاختبارات القبلية والبعدية
وقيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الأولى المستخدمة أسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي

| قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية |
|----------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------|--|
| | ± ع | -س | ± ع | -س | | |
| *٤.١٠ | ٠.٢٣ | ٣.٧٠ | ٠.٢٧ | ٣.٨٠ | (ثانية) | السرعة الانتقالية القصى |
| *٨.٧٧ | ٥.٦٦ | ٤٩.١٢ | ٥.٨٢ | ٤٣.٦٢ | (سم) | القوة الانفجارية 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 |
| *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(٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية في الاختبارات القبلية والبعدية وقيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة أسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل

| قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار ألبعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية |
|----------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------|--|
| | ع ± | س- | ع ± | س- | | |
| * ٥.٥٣ | ٠.٣٤ | ٣.٩٤ | ٠.٣٢ | ٤ | (ثانية) | السرعة الانتقالية القسوى |
| * ٤.٦٣ | ٦.٢٧ | ٤٦ | ٦.٤٠ | ٤٢.٧٥ | (سم) | القوة الانفجارية 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 |
| * 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).

يتبين من الجدولين (٤) و (٥) أن قيم (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات البدنية قيد البحث كانت أكبر من (ت) الجدولية (٣.٤٩) عند درجة حرية (١٤) ونسبة خطأ (٠.٠١) مما يدل على وجود فروق معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلي والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية في كافة المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبتين المستخدمتين لأسلوبا التحكم بمكونات الحمل التدريبي، وهو ما يؤكد تطور لاعبي عينة البحث في هذه المتغيرات بعد تنفيذ المنهاجين التدريبيين، ويمكن إعزاء هذا التطور إلى الأثر الإيجابي الفعال للمنهاجين التدريبيين اللذان اعتمدا على التخطيط العلمي الذي أثبت فاعليته مما أدى إلى تحسين القدرات البدنية للاعبين عينة البحث في المجموعتين التجريبتين 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 أسلوبا التحكم بدرجة الحمل التدريبي، ويشير (Macardle . et . al) بهذا الخصوص بأن " خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب" (Macardle . 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).

ولا بد من الإشارة إلى أن تدريب كل صفة بدنية كان قد تم من خلال أداء تمريناً بدنياً واحداً أو عدداً من التمارين البدنية المقننة بأسلوب علمي مبني على أسس وقواعد تدريب كل صفة بدنية من أجل تحقيق أهداف البحث، فضلاً عن شدد الأداء المثبتة وفترات دوام المثير المحددة وكذلك فترات الراحة البيئية بين التكرارات وبين المجاميع وهذا ما يسمى بالخصوصية التدريبية لنوع التمرين المختار الذي يخدم كل صفة بدنية مطلوب تطويرها من خلال خصوصية تدريب المجموعة العضلية أو المجاميع العضلية العاملة المشاركة في أداء كل تمرين بدني وإن كل ذلك كان سبباً أساسياً في المساهمة بشكل فعال في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم عن طريق التطور الذي حدث في المتغيرات البدنية، وهذا ما يؤكد (علاوي وعبد الفتاح) "بأن المدرب الناجح هو الذي يخطط منهاجه التدريبي بحيث ينمي هذا المنهاج الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي للاعب ويشمل ذلك التركيز على تنمية

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل.....

نظام الطاقة العامل الذي يعتمد عليه اللاعب في تخصصه الرياضي، كما أن التركيز على المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها يعد أكثر فاعلية وفائدة وكل ذلك يساعد في تركيز المنهاج التدريب لتحقيق الأهداف المطلوبة" (علاوي وعبد الفتاح ، ٢٠٠٠ ، ٢٨).

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية ونسب التغير لهذه المتغيرات بين مجموعتي البحث من خلال الجدولين (٦) و (٧) وكما يأتي:

الجدول رقم (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

المحسوبة للاختبارات البعدية البدنية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

| النتيجة | قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي للمجموعة الثانية | | الاختبار البعدي للمجموعة الأولى | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية |
|---------|-------------------|----------------------------------|-------|---------------------------------|-------|-------------|--|
| | | ±ع | -س | ±ع | -س | | |
| * معنوي | ٢.١٩ | ٠.٣٤ | ٣.٩٤ | ٠.٢٣ | ٣.٧٠ | (ثانية) | السرعة الانتقالية القصى |
| * معنوي | ٣.١٣ | ٦.٢٧ | ٤٦ | ٥.٦٦ | ٤٩.١٢ | (سم) | القوة الانفجارية للرجلين |
| * معنوي | ٢.٦٥ | ٠.٥٠ | ٦.٨١ | ٠.٦١ | ٦.٩٤ | (متر) | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| * معنوي | ٣.٢١ | ١.٣٨ | ١١.٧٥ | ١.٥٩ | ١٠.٣٧ | (تكرار) | القوة المميزة بالسرعة للبطن |
| * معنوي | ٢.٨٥ | ٥.٩٢ | ٣٨ | ٧.٥٣ | ٣٤.٣٧ | (تكرار) | مطاولة القوة للرجلين |
| * معنوي | ٢.٤٥ | ٠.٤٩ | ١٥.٤١ | ٠.٧٣ | ١٥.١٧ | (ثانية) | مطاولة السرعة |
| * معنوي | ٣.٨٧ | ٠.٤٠ | ١٣.٠٩ | ٠.٣٤ | ١٢.٥٠ | (ثانية) | الرشاقة |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) قيمة (ت) الجدولية = (٢.١٤)

يتضح من الجدول (٦) أن قيم (ت) المحسوبة للصفات البدنية كانت أكبر من (ت) الجدولية (٢.١٤) عند درجة حرية (١٤) وحدود ثقة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبتين.

الجدول رقم (٧) الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية ومقدار الفروق

والنسبة المئوية للتغير في المتغيرات البدنية لأسلوبا التحكم بمكونات الحمل التدريبي

| النسبة المئوية للتغير | الفرق بالتطور | (س) للبعدي | (س) للقبلي | أسلوبا التحكم بمكونات الحمل التدريبي | المتغيرات البدنية |
|-----------------------|---------------|------------|------------|--------------------------------------|-------------------|
| ٪ ٢.٦٣ | ٠.١٠ | ٣.٧٠ | ٣.٨٠ | شدة الحمل التدريبي | السرعة |

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل

| الانتقالية القصوى | حجم الحمل التدريبي | ٤ | ٣.٩٤ | ٠.٠٦ | ٪ ١.٥٠ |
|-------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|---------|
| القوة الانفجارية للرجلين | شدة الحمل التدريبي | ٤٣.٦٢ | ٤٩.١٢ | ٥.٥ | ٪ ١٢.٦٠ |
| | حجم الحمل التدريبي | ٤٢.٧٥ | ٤٦ | ٣.٢٥ | ٪ ٧.٦٠ |
| القوة المميزة بالسرعة للبطن | شدة الحمل التدريبي | ٨.٦٢ | ١٠.٣٧ | ١.٧٥ | ٪ ٢٠.٣٠ |
| | حجم الحمل التدريبي | ٩.٦٢ | ١١.٧٥ | ٢.١٣ | ٪ ٢٢.١٤ |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | شدة الحمل التدريبي | ٦.٧٠ | ٦.٩٤ | ٠.٢٤ | ٪ ٣.٥٨ |
| | حجم الحمل التدريبي | ٦.٤٣ | ٦.٨١ | ٠.٣٨ | ٪ ٥.٥٨ |
| مطاوله القوة لعضلات لرجلين | شدة الحمل التدريبي | ٢٤ | ٣٤.٣٧ | ١٠.٣٧ | ٪ ٤٣.٢٠ |
| | حجم الحمل التدريبي | ٢٤.٧٥ | ٣٨ | ١٣.٢٥ | ٪ ٥٣.٥٣ |
| مطاوله السرعة | شدة الحمل التدريبي | ١٥.٧٧ | ١٥.١٧ | ٠.٦٠ | ٪ ٣.٨٠ |
| | حجم الحمل التدريبي | ١٦.١٩ | ١٥.٤١ | ٠.٧٨ | ٪ ٤.٨١ |
| الرشاقة | شدة الحمل التدريبي | ١٣ | ١٢.٥٠ | ٠.٥٠ | ٪ ٣.٨٤ |
| | حجم الحمل التدريبي | ١٣.٤٩ | ١٣.٠٩ | ٠.٤٠ | ٪ ٢.٩٦ |

ومن خلال عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية للجدولين (٦) و (٧) 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 الشد ، وكذلك اعتمادها على النظام الفوسفاجيني في عملية التزود بالطاقة الآنية 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 ، ومطاوله السرعة ، ومطاوله القوة لعضلات الرجلين) 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.

ومما سبق ذكره فإن ذلك يدل على صحة العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي وسلامة عملية تقنين الأحمال التدريبية البدنية التي تضمنها المنهاجان التدريبيان المنفذان بأسلوبا التحكم بشدة الحمل ، والتحكم بحجم 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 ،

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل.....

ولا بد من الذكر بأن نجاح الباحثان في عملية التغيير في مكونات الحمل التدريبي وهما (الشدة ، والحجم) يعد من الوسائل التدريبية المميزة في إحداث التنمية الفعالة في تدريب الصفات البدنية المراد تطويرها لتحقيق أعلى مستوى من التحسينات الإيجابية في الصفات البدنية وبدون الوصول باللاعبين إلى ظاهرة الإنهاك وعدم القدرة على بذل المجهود البدني ، وهذا ما يؤكد (أبو زيد) عندما أوضح في أنه " لأجل التحكم بدرجات حمل التدريب على المدرب أن يعلم بأنه يستطيع تقنين الأحمال التدريبية من خلال الاعتماد على التحكم بدرجة الحمل التدريبي التي تعطى للاعبين عن طريق التغيير في مكونات الحمل التدريبي الثلاثة وهي : الشدة ، والحجم ، وفترات الراحة " (أبو زيد ، ٢٠٠٥ ، ١٩٥) إذ " يتم توجيه التدريب من خلال التحكم في مكونات الحمل التدريبي الثلاثة مع مراعاة العلاقة بينهما " (البساطي أ ، ١٩٩٨ ، ٢٩) وأورد كل (البشتاوي والخواج) حول ذلك بأن المدرب الرياضي يستطيع ضبط الحمل التدريبي والتحكم فيه من خلال التغيير بالزيادة أو النقصان في أي من مكونات : الشدة ، والحجم ، وفترات الراحة ، والتغيير في أي مكون من هذه المكونات يؤدي إلى تغيير درجته ، ويجب مراعاة العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم فيه (البشتاوي والخواج ، ٢٠٠٥ ، ٨٣).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥- ١ الاستنتاجات :

١. أحدث المنهاجين التدريبيين لأسلوبا التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني والتي نفذتها مجموعتي البحث تطوراً في الصفات البدنية وهي (السرعة الانتقالية القصوى ، والقوة الانفجارية للرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والبطن ، ومطاولة القوة لعضلات الرجلين ، ومطاولة السرعة ، والرشاقة) .
٢. 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).
٣. تفوق المجموعة الثانية التي نفذت أسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي البدني على المجموعة الأولى التي استخدمت أسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني في عدداً من الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة للبطن ، ومطاولة القوة للرجلين ، ومطاولة السرعة) .

٥- ٢ التوصيات :

١. حث مدربي كرة القدم على اعتماد أسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني في تطوير عدد من الصفات البدنية وهي(السرعة الانتقالية القصوى، والقوة الانفجارية للرجلين، والرشاقة).
٢. التأكيد على مدربي كرة القدم الاعتماد على أسلوب التحكم بحجم الحمل التدريبي البدني في تطوير عدداً من الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة للبطن ، ومطاولة القوة للرجلين ، ومطاولة السرعة).
٣. التأكيد على مدربي كرة القدم بزيادة الاهتمام بالإعداد البدني العام والخاص بسبب الأثر الكبير له في الارتقاء بمستوى الصفات البدنية وارتباط ذلك بطرائق وخطط اللعب بكرة القدم.

٦- المصادر العربية والأجنبية:

١. أبو زيد ، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): " التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية " منشأة المعارف ، الإسكندرية.

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل.....

٢. البساطي، أمر الله (١٩٩٨): "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم" منشأة المعارف، الإسكندرية.
٣. البساطي أ، أمر الله (١٩٩٨): "قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها" منشأة المعارف، الإسكندرية.
٤. بسطويسي، أحمد بسطويسي (١٩٩٩): "أسس ونظريات التدريب الرياضي" دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. البشتاوي، مهدي حسين والخوaja، أحمد إبراهيم (٢٠٠٥): "مبادئ التدريب الرياضي" ط ١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
٦. التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي، ياسين طه (١٩٨٦): "الأعداد البدني للنساء" دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
٧. حسام الدين، طلحة، وآخرون (١٩٩٧): "الموسوعة العلمية في التدريب. التحمل. بيولوجيا وبيوميكانيكا" ج ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٨. حسانين، محمد صبحي (١٩٨٧): "التقويم والقياس في التربية الرياضية" ج ١، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): "التقويم والقياس في التربية الرياضية" ج ١، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): "الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي" الطيف للطباعة، جامعة القادسية.
١١. الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠١): "أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض المتغيرات البدنية والإنجاز في عدو ١٠٠ متر" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١٢. الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠٧): "أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب" أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١٣. الطائي، أحمد حازم أحمد (٢٠٠١): "بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لطلاب الكلية العسكرية الأولى والثانية" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١٤. عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٧): "أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات (ابتدائي. إعدادي. ثانوي. عام وفني)" دار الفكر العربي، القاهرة.
١٥. عبد الجبار، قيس ناجي وأحمد، بسطويسي (١٩٨٧): "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي" مطبعة التعليم العالي، بغداد.
١٦. علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا أحمد (٢٠٠٠): "فسيولوجيا التدريب الرياضي" دار الفكر العربي، القاهرة.
17. كماش، يوسف لازم (١٩٩٩): "المهارات الأساسية في كرة القدم. تعليم. تدريب" مكتبة دار الخليج، عمان.
18. Mcardle, W.O, et al (1981): "Exercise Physiology, energy, Nutrition and Human performance" Lea and Febi

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل.....

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

| الصفات البدنية | التمرينات المستخدمة | الشدة | التكرار | عدد المجموع | زمن الراحة بين التكرارات | زمن الراحة بين المجموع | الطريقة التدريبية |
|----------------------------------|--|--------|---------|-------------|-----------------------------|------------------------|-------------------|
| 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 |
| مطاولة السرعة | عدو (٨٠) متراً من وضع البدء العالي | ٧٥-٨٠% | ٣ | ٢ | ١ : ٣ نسبة العمل إلى الراحة | ٣ - ٥ د | تدريب فترتي |
| 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 فترتي |
| 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 |

دراسة مقارنة في أثر أسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل.....

| اليوم | المتغيرات المراد تطويرها | التمرينات المستخدمة | الشدة | التكرار | عدد المجموع | زمن الراحة بين التكرارات | زمن الراحة بين المجموع | الطريقة التدريبية |
|----------|----------------------------------|--|--------|---------|-------------|-----------------------------|------------------------|-------------------|
| الأحد | 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 |
| | مطاوله 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 |
| | مطاوله 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 |

نموذج للدورة الأسبوعية الأولى للمناهج التدريبية الخاص بأسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي البدني

الملحق (٢)

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

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

دراسة مقارنة في أنسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل.....

| اسم الجامعة | اسم الكلية | اللقب العلمي | التخصص العلمي | المنهاجان التدريبيان | الاختبارات البدنية | 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 |