



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of Contrasting Style Training (within the Training Group) on the Development of Some Physical Abilities and Basic Skills of Futsal Players

Leza Rostom Yaaqoub  

College of Physical Education and Sports Sciences for girls\ University of Baghdad

Article information

Article history:

Received 20/3/2023

Accepted 20 / 4/2023

Available online June,2023

Keywords:

differentiated training, within the training group, Physical abilities, basic skills.



Abstract

The elements of physical fitness are as the backbone of sports games, especially in group games, including futsal, which is one of the sports that require great efforts during the competition due to the nature of the performance, which is characterized by strength and speed throughout the two halves of the match, and this requires the player to possess high physical fitness that qualifies him to fulfill this goal Requirements during the competition, so we find the coaches follow all methods and means of training in order to improve the elements of physical fitness of their players. However, the differentiated training within the training group is one of the methods of differentiated training, which means the training of muscular strength, which depends mainly on the contrast between the level of intensity between the exercises within the training group. Between high and low. Therefore, the aim of the research is to identify the impact of the different training method within the training group in developing strength, explosiveness, speed, strength endurance, and speed endurance, as well as identifying the effect of this method on the skill of handling, dribbling and scoring for futsal players, and the results showed a significant development in These variables are the result of the sample's use of the training method for variation within the training group.

DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.390>©Authors, 2023. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.

This is an open-access article under the CC By 4.0 license ([creative commons licenses by 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/))



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تدريب الاسلوب المتباين في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات الشباب

م.د. ليزا رستم يعقوب  

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد

الملخص

تعد عناصر اللياقة البدنية العمود الفقري للألعاب الرياضية وخصوصا في الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة القدم للصالات والتي تعد من الألعاب الرياضية التي تتطلب بذل جهود كبيرة خلال المنافسة نظرا لطبيعة الاداء الذي يمتاز بالقوة والسرعة طيلة شوطي المباراة وهذا يتطلب من اللاعب امتلاكه للياقة بدنية عالية تؤهله للإيفاء بهذه المتطلبات خلال المنافسة، لذا نجد المدربين يتبعون كافة الاساليب وطرائق التدريب في سبيل الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية لدى لاعبيهم، ويعد التدريب المتباين داخل المجموعة التدريبية احد اساليب التدريب المتباين والذي يعني بتدريب القوة العضلية والذي يعتمد اساسا على التباين بين مستوى الشدة بين التمرينات داخل المجموعة التدريبية ما بين عالي وواطي، وهدف البحث الى التعرف على تأثير اسلوب التدريب المتباين داخل المجموعة التدريبية في تطوير القوة والانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة فضلا عن التعرف على تأثير هذا الاسلوب على مهارة المناولة والدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات، وظهرت النتائج تطورا معنويا في هذه المتغيرات نتيجة استخدام العينة لأسلوب التدريب المتباين داخل المجموعة التدريبية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2023/3/20

القبول: 2023/ 4/20

التوفر على الانترنت: 2023/6

الكلمات المفتاحية:

التدريب المتباين، داخل المجموعة التدريبية، القدرات البدنية، المهارات الأساسية.

1) التعريف بالبحث: 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور الحاصل في لعبة كرة القدم للصالات على مستوى الاداء المهاري والبدني جاء نتيجة الخوض في اساليب تدريبية حديثة ومتطورة تهدف الى التسريع من عملية التطور والارتقاء بالمستوى العام للاعب. " اذ تعد لعبة كرة القدم صالات من الألعاب التي تتميز بسرعة حالات اللعب الهجومي والدفاعي الفردي والجماعي لصغر مساحة الملعب" (Jaafar, 2021)، "وأصبحت حركات اللاعبين تتغير وفق مواقف المباريات نظرا لاختلاف الخطط وكثرة الواجبات" (Alamry et al., 2021) ، " وتتميز بتنوع الأداء البدني والمهاري والخططي من حيث تبادل الأدوار بين الفريقين للنواحي الهجومية والدفاعية" (Jaber & Falh, 2021) ، "وهذا يتطلب المام العاملين في حقل التدريب بعلم التدريب الرياضي وارتباطاته بالعلوم الأخرى وكيفية توضيفها" (Kashan & Muslim, 2021)، " وعن طريقها يمكن بناء مناهج تدريبية تساعد على إيصال اللاعبين الى مستوى عال وتقليل الأخطاء اثناء اللعب" (Ali, 2021)

التدريب المتباين واحد من الاساليب التدريبية التي تستخدم لتنمية الصفات البدنية لدى اللاعب من خلال الارتفاع والانخفاض بالشدة التدريبية للتمرين او المجموعة التدريبية وعدم الانتظام بالتدريب على وتيرة واحدة، ويعتمد عليه في تنمية القوة العضلية بشكل خاص، إذ ان فلسفة هذا الأسلوب تكمن في التغيرات والاختلاف في وتيرة التدريب ما بين عالٍ وواطئ بأشكال مختلفة، ويمكن استخدام هذا الاسلوب التدريب على ثلاث اشكال الاول هو داخل الوحدة التدريبية عن طريق الاختلاف بالشدة لمجموعات التدريبية بالصعود والهبوط بشدة كل مجموعة، والثاني هو التباين داخل المجموعة التدريبية الواحدة من خلال الصعود والهبوط في كل تكرار من تكرارات المجموعة الواحدة، والنوع الثالث يكون التباين بالشدة داخل التمرين الواحد وذلك عن طريق استخدام المقاومات المرنة مثل استخدام الحبال المطاطية او خطافات الانتقال، ويذكر كل من (حسين العلي، وعامر فاخر شغاتي) ان أسلوب التدريب المتباين يمكن من خلاله "التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة بالاتجاه، وذلك خلال الوحدة التدريبية، أو داخل مجموعة التمرينات" (حسين العلي وعامر فاخر , 2010: 88).

لقد تمت الاستفادة من دراسة (سندس محمد ونوفل قحطان, 2011) في توضيح مفهوم التدريب المتباين ودوره في تدريب الالعاب الفرقيه واهمية في الجانب البدني وقد اشار (عامر عباس واخران , 2021) الى التدريب المتباين ودوره في الجانب البدني مع اختلاف اللعبة بينما تطرق كل من (محمد ياسين واخران , 2020) الى التدريب المتباين في لعبة فردية وهي السباحة ودورها في الجانب البدني و (اشرف مصطفى وسلطان محمد , 2018) الى التدريب المتباين في لعبة السباحة في دولة الكويت والى الجانب البدني . وقد بين (مقراني جمال , 2011) دور استخدام التدريب المتباين في تنمية الجانب البدني والقوة العضلية .

وتتجلى اهمية البحث الى الارتفاع بمستوى لعبة كرة القدم للصالات من خلال التجريب والتقصي عن حقائق لأساليب تدريبية ذات تأثير كبير على الجانب البدني والمهاري ومنها التدريب المتباين التي بينت اهميته في الدراسات السابقة عن دوره في التقدم البدني والمهاري ولمختلف الالعاب لكي يكون هذا البحث مكمل لتلك الدراسات في رفع المستوى البدني والمهاري بلعبة كرة القدم للصالات.

ان من متطلبات الاداء في لعبة كرة القدم للصالات هو قدرة اللاعب على مجاراة متطلبات الاداء المهاري خلال المنافسة وهذا يتطلب مجهود بدني كبير يقع على عاتق اللاعب، كون اللعبة تمتاز بسرعة وقوة الاداء في اداء الجمل المهارية داخل المنافسة فضلا عن الانتقال السريع ما بين الهجوم والدفاع وهذا يتطلب من الفريق ان يتمتع افراده بالقوة والسرعة فضلا عن تحمل هاتين الصفتين حتى يتمكن الفريق من الاداء بشكل جيد طيلة شوطي المباراة، والمتابع لمباريات الشباب يلفت انتباهه وجود تراجع في المستوى البدني وانعكاسه على الاداء المهاري في وسط الشوط الثاني وهذا يستدعي الوقف على هذه المشكلة البحثية كون اللاعب الشاب يحتاج الى بناء صحيح للقدرات البدنية الخاصة باللعبة كي يتمكن من الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الانجاز .

1-2 أهداف البحث:

يهدف البحث الى ما يلي:

1. التعرف على تأثير تدريب الاسلوب المتباين في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات الشباب.
2. التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات الشباب.
3. التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات الشباب.

1-3 فروض البحث:

تفترض الباحثة ما يأتي:

1. وجود تأثير إيجابي في استخدام تدريب الاسلوب المتباين لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات الشباب.
2. وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات الشباب.
3. وجود فروقات ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات الشباب.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري:

لاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم الشباب في ديالى.

1-4-2 المجال المكاني:

ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم في ديالى.

2-4-3 المجال الزمني:

المدة من 28-2022/9/29 ولغاية 2022/12/4

2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته ومشكلة واهداف البحث.

2-2 عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بلاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم للشباب في ديالى والبالغ عددهم (16) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم استبعاد (4) لاعبين لعدم انتظامهم بالوحدات التدريبية، وبلغ عدد افراد العينة (12) لاعب، والجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات البحث.

جدول (1)

تجانس العينة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	35.75	36.10	1.646	.340
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	33.00	32.8000	1.988	.928
3	تحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تكرار	30.50	30.60	1.837	.607
4	تحمل القوة	تكرار	16.50	16.70	1.337	.334
5	المناولة	ثا	5.00	5.20	1.032	.272
6	الدحرجة	تكرار	15.00	14.70	1.494	360
7	التهديف	درجة	9.50	9.90	1.449	1.035

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1. المصادر العربية والاجنبية
2. الاختبارات البدنية والمهارية
3. كرات قدم للصالات قانونية
4. ملعب كرة قدم للصالات
5. مساطب بارتفاعات (15-20-30) سم
6. سلالم ارضية
7. اثقال حرة باوزان مختلفة
8. حاسوب لاب توب نوع HP
9. ساعة توقيت الكترونية

2-4 تحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية:

تم تحديد المتغيرات البدنية والمتمثلة بالقوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين كون هذه الصفات الاكثر اهمية للاعب كرة القدم للصالات، وتم تحديد المهارات الاساسية بالمناولة والدرجة والتهديف، وبعد تحديد هذه المتغيرات تم اختيار الاختبارات عن طريق تحليل المحتوى للدراسات التي تناولت هذه المتغيرات في البيئة العراقية، وهي كالاتي:

2-4-1 تحديد الاختبارات البدنية:

تم تحديد اختبارات القدرات البدنية والمهارات الاساسية عن طريق تحليل المحتوى للدراسات السابقة والاكثر استخداما في البيئة العراقية وهي كالاتي:

اولا: القفز العمودي (سارجنت) لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (محمد حسن ونصرالدين 84، 202).
ثانيا: اختبار الحجل على ساق واحدة 30 م لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (هافال، 104، 2004).
ثالثا: اختبار ستة حجلات يمين- يسار لقياس تحمل القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (حسام محمد، 2016: 126).

رابعا: اختبار القفز من القرفصاء في المكان نفسه لمدة (45) ثانية لقياس تحمل القوة (ليث إبراهيم، 2008: 92).
خامسا: اختبار الدرجة بين (5) شواخص ذهابا وايابا. (قصي حاتم، 2008: 57)
سادسا: اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10م). (قصي حاتم، 2008: 58)
سابعا: اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات. (قصي حاتم، 2008: 59).

2-5 اجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث يومي الاربعاء والخميس الموافق 28-29/9/2022 في تمام الساعة الرابعة عصرا، اذ تم اجراء الاختبارات البدنية في يوم الاربعاء وفي يوم الخميس تم اجراء الاختبارات المهارية، وتم تثبيت ظروف تنفيذها وتسجيل الدرجات في استمارات معدة لهذا الغرض.

2-5-2 منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين داخل المجموعات التدريبية:

تم البدء بتنفيذ منهج التمرينات على افراد عينة البحث يوم الاحد الموافق 2/10/2022 والذي احتوى على 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد موزعة على الايام الاحد، الثلاثاء، الخميس، وتم الانتهاء باخر وحدة تدريبية يوم الاحد الموافق 2/12/2022، وامتاز المنهج بالملاحم التالية:

1. استغرق تنفيذ المنهج مدة شهرين بواقع 24 وحدة تدريبية موزعة على ثماني دوائر تدريبية صغيرة ودورتين متوسطتين.
2. تم استخدام اسلوب التدريب المتباين داخل المجموعة التدريبية وتم تطبيق هذا الاسلوب عن طريق الارتفاع والانخفاض بالشدة التدريبية داخل تمرينات المجموعة التدريبية الواحدة اي تكرار بشدة عالية ويليه تكرار بشدة اقل وهكذا لأخر تكرار في المجموعة التدريبية.

3. تم اعتماد طريقة التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة في تنفيذ المنهج.
4. تموج الجمل في الدائرة المتوسط كان بواقع 1-3.
5. تم تقنين الاحمال التدريبية عن طريق معدل النبض القسوي للاعب.
6. تم استغلال الجزء البدني من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية لتنفيذ منهج التمرينات، بواقع اربعة تمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة وبزمن 30-40 دقيقة، مع مراعاة تحقيق الاهداف التدريبية للدائرة التدريبية الصغيرة.
7. تم اعطاء فترات راحة شبه تامة وبما يتلائم مع ادبيات التدريب الفترتي.
8. فترة التدريب هي الاعداد الخاص.

2-5-3 الاختبارات البعدية:

تم تنفيذ الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2022/12/4 وراعت الباحثة توفير نفس ظروف تنفيذ الاختبارات القبليه قدر الامكان، وتم تسجيل نتائج الاختبارات في استمارة التسجيل المخصصة لهذا الغرض.

2-6 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) في استخراج نتائج البحث باستخدام الوسائل الاحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ت للعينات المستقلة.

3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية وتحليلها:

جدول (2)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافاتاها في اختبارات القدرات البدنية وقيمة ت المحتسبة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع	س	ع					
القوة الانفجارية للرجلين	متر	36.10	1.646	38.75	1.687	2.650	.579	14.4	.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	32.80	1.988	30.40	1.712	2.400	.843	9.0	.000	معنوي
تحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	30.60	1.83	32.5	1.779	1.900	1.523	3.94	.003	معنوي
تحمل القوة	تكرار	16.70	1.337	19.20	1.475	2.500	.527	15.00	.000	معنوي

يبين جدول (2) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحرافات قيمة (ت) المحتسبة لمتغيرات البحث البدنية وقد اظهرت النتائج معنوياتها مقابل مستوى دلالة وبالغتها جميعها (0.00) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي.

3-2 عرض نتائج اختبارات المهارات الاساسية وتحليلها:

جدول (3)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافات قيمة (ت) المحتسبة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
المناوله	درجة	5.20	1.032	7.30	1.055	11.6	.000	معنوي
الدرجه	ثانية	14.70	1.494	12.90	1.197	9.0	.000	معنوي
التهدف	درجة	9.90	13.20	1.449	1.135	12.6	.000	معنوي

يبين جدول (3) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحرافات قيمة (ت) المحتسبة للمهارات الاساسية قيد البحث وقد اظهرت النتائج معنوياتها مقابل مستوى دلالة وبالغتها جميعها (0.00) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي.

3-3 مناقشة النتائج:

اظهرت النتائج التي توصل اليها البحث والمبينة في الجدولين (2و3) فروق معنوية في اختبارات البحث البدنية والمهارية وهذا يدل على تطور هذه المتغيرات لدى افراد عينة البحث، وتعزو الباحث هذه الفروق الى فاعلية اسلوب التدريب المتباين داخل المجموعات التدريبية والتي تعني بصعود الشدة ونزولها ما بين تكرار واخر في نفس المجموعة التدريبية ولنفس الاداء والذي من شأنه استمرار الاداء بصورة متغيرة ومختلفة، مما يؤدي إلى تغيير مستمر في الابعازات العصبية، ثم يتلو ذلك عمل الخلايا العظمية بصورة مختلفة وليس على وتيرة واحدة مما يؤدي إلى تحفيز عمل هذه الخلايا بصورة أفضل، وهذا ما ذهب إليه (صبحي أحمد قبلان) إذ يذكر بأنه "يمكن التوصل إلى أقصى درجة من القوة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة مع ضمان عدم حدوث هضبة، وبالتالي توقف في مسار تطور مستوى القوة"(صبحي احمد، 2012: 115).

ان التطور الحاصل في القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة تعزوه الباحثة الى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المتباين داخل المجموعة التدريبية الواحدة والذي عمل على اداء التمرين بشدة مختلفة مما يؤدي الى ردود افعال من الجهاز العصبي المركزي الى العضلات العاملة مما يحسن من ادائها وبهذا الصدد يذكر (Gomes & others) "ان أسلوب التدريب المتباين هو من الأساليب المهمة في تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لما يتميز به

هذا الأسلوب من تناوب العمل بشدد مختلفة، وان هذا التناوب بالأحمال الثقيلة والخفيفة يعمل على تحسين عمل الخلايا العصبية الحركية واستثارة رد فعل التنشيط للعضلات والتي يمكن ان تهَيء المستوى الأمثل للتدريب" (كوميتر, 2008: 12).

وتعزو الباحثة الفروق المعنوية والتطور الحاصل في تحمل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة إلى فاعلية منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين، والذي كان له تأثير إيجابي في تطوير هذا النوع من القوة لأفراد عينة البحث، إذ تم استخدام تمرينات تهدف إلى تنمية هذا النوع من القوة باستخدام المقاومات الخارجية والداخلية (الأثقال والكرات الطبية، ووزن الجسم) ويشدد وأوزان متباينة داخل المجموعات طيلة مدة تنفيذ المنهج، وبهذا الصدد يذكر أبو العلا عبد الفتاح 2003 بأنه "يجب تجنب زيادة طول فترة التدريب باستخدام المقاومة نفسها، وعدد التكرارات، ويجب الالتزام بأهداف التدريب عند التغيير في عدد التكرارات، أو مقدار المقاومة سواء كان الهدف هو القوة العظمى أو القوة المميزة بالسرعة أو تحمل القوة، حيث ان لكل نوع من أنواع القوة مواصفات لتشكيل الأحمال التدريبية" (أبو العلا, 2003: 445)، فضلا عن أن التمرينات التي يؤديها اللاعب باستخدام وزن الجسم مثل القفز على البقعة والوثبات الارتدادية المستخدمة في منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين لها أثر كبير في تنمية تحمل القوة، وهذا ما يؤكد طلحة حسام الدين (1994) " إذ يعد التدريب باستخدام وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء، وتعمل على تنمية تحمل القوة للأداءات المهارية " (طلحة حسام الدين, 1994: 214).

اما التطور الحاصل في المهارات الاساسية قيد البحث فتعزوه الباحثة إلى التطور الحاصل في القدرات البدنية قيد الدراسة والتي تعد من عناصر القوة الخاصة للاعب كرة القدم للصالات والذي انعكس ايجابا على نتائج المهارات الاساسية، وهذا يدل على وجود علاقة ايجابية بين مستوى هذه المهارات وبين القوة الخاصة في لعبة كرة القدم للصالات، وهذا ما يؤكد كمال درويش وآخرون (1998) نقلا عن (كريستوفيكوف) إذ يقول "إن المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تنعكس على نمو الصفات البدنية، وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارات الحركية الجديدة، أي إن هناك ارتباطا بين المخزون من المهارات والصفات البدنية" (كمال درويش وآخرون, 1998: 19).

الخاتمة:

ان التدريب بأسلوب التدريب المتباين (داخل المجموعة التدريبية) قد اسهم في تطوير القدرات البدنية والمتمثلة بالقوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة اذ ان الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الاداء من تكرار لأخر ضمن المجموعة التدريبية الواحد قد ادى الى ردود افعال متباينة للأجهزة الوظيفية جراء هذا الاختلاف بالشدد وبالتالي قد حسن من نتائجها في القياس البعدي، كما ان هذا التطور الحاصل في المتغيرات البدنية قيد البحث قد اسهم في تطور اداء المهارات الاساسية قدي البحث والمتمثلة بالمناولة والدرجة والتهديف بكره القدم للصالات.

شكر وتقدير

بعد الشكر لله على نعمته، لا بد من كلمة شكر وتقدير الى عينة البحث التي التزمت في تطبيق البرنامج التدريبي، والشكر والتقدير الى المركز الموهوبين والمدربين لمساعدتهم لي في اتمام هذا البحث، واتقدم بالشكر والتقدير

الى كل من ساعدني في اتمام هذا البحث، واخير اتقدم بالشكر والتقدير الى مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية في جامعة البصرة لتعاونهم في نشر بالحث في مجلتهم.

References

- 1- أبو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- 2- اشرف مصطفى احمد ، سلطان محمد كميهان . تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى ناشئي سباحة الحرة بدولة الكويت :المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية المتخصصة، جامعة اسوان، مجلد 3 ، العدد 1، 2018.
- 3- حسام محمد هيدان؛ تأثير التدريب الهرمي بالحمل الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة في تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبين الشباب بكرة اليد: (مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، العدد 24، المجلد الثامن، 2016).
- 4- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي: (بغداد، مكتب النور للطباعة والاستنساخ، 2010).
- 5- سندس محمد سعيد و نوفل قحطان محمد . تأثير التدريب المتباين في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبين كرة السلة :مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية ، مجلد 11، العدد 2، 2011 .
- 6- صبحي أحمد قبلان؛ كرة اليد مهارات- تدريب- تدريبات- إصابات : (الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012)
- 7- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (عمان ، دار الفكر العربي ، 1994)
- 8- عامر عباس عيسى واخران . تأثير أسلوب تدريبيين المتباين والمتقاطع في تطوير أنواع القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية .جامعة البصرة ، عدد 68 ، 2021.
- 9- قصي حاتم خلف؛ تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى، 2008).
- 10- كمال درويش وآخرون؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات- تطبيقات: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998)
- 11- ليث إبراهيم جاسم؛ تأثير تمارين السوبر سبت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 2008).
- 12- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2002).
- 13- محمد ياسين احمد واخران . تأثير التدريب المتباين وفق طريقتي لتقنين الشدة في تطوير أنواع القوة والانجاز (50 متر) حرة للسباحين الشباب: مجلة وبحوث التربية الرياضي ،جامعة البصرة ، عدد 63 ، 2020.
- 14- مقراني جمال . تأثير استخدام التدريب المتباين في تنمية القدرة العضلية والارتقاء بلاعبين كرة السلة(13-15) سنة ذكور : المجلة العلمية وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية :جامعة عبد الحميد ، الجزائر، العدد 8 ، 2011.
- 15- هافال خورشيد رفيق الزهاوي؛ اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2004).
- 16- www.ivsl: Baker, D., Acute effect of alternating heavy and light resistances on power output during upper-body complex power training. Journal of Strength and Conditioning Research 17 (3) (2003).
- 17- WWW.IVSL: Juan S. Gomes & others: Acute influence of the application of strength treatment based on the combined contrast training method on precision and velocity in over arm handball throwing: Laboratorio de Aprendizaje y Control Motor Universidad de Extremadura, 2008, p12.
- 18- Cohen J.A; Power primer: (Psycho bulletin, 1992).
- 19- Crossly ,G ;Special Strength: A Link with Hurdling, Modern Athlete & coach , vol,22 1984 p26.
- Alamry, K. E., Abdalhasan, T. A., & Husain, L. M. (2021). The effect of special exercises for the bodily kinesthetic intelligence and visual spatial in development the tactical performance of the young

football players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(2), 82–100.
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/50>

Ali, H. S. (2021). Obstacles to the practice of quintet football among female physical education students at the University of Maysan. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(2), 389–397.
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/74>

Jaafar, A. A. (2021). Studying the level of players' implementation of the man-to-man defense method Futsal football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4), 359–370.
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/237>

Jaber, A. M., & Falh, A. H. (2021). The effect of play center training on developing tactical performance and performance effectiveness for young soccer players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(1), 195–207. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/90>

Kashan, L., & Muslim, A. J. (2021). some basic skills in open soccer and their relationship to job indicators For youth goalkeepers. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(1), 89–101.
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/81>