

تأثير تمارين مهارية لاهوائية بالأسلوبين المفرد والمركب في عدد من القدرات البدنية للاعبين كرة

القدم الخماسي

أ.م.د. عمر مجيد أغا

العراق. جامعة صلاح الدين اربيل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

تاريخ نشر البحث 2023/11/28

تاريخ استلام البحث 2023/7/18

الخلاصة

من خلال خبرة الباحث الميدانية وملاحظتهم لتدريبات ومباريات نادي الفتاة الرياضي وجد ان هناك قصورا في مستوى الاعداد المهاري لمدربي كرة القدم، إذ لاحظ اهتمام المدربين العاملين بتنمية المهارات الاساسية بشكل منفرد فقط. لذا ارتأى الباحث تجريب أسلوبين تدريبيين في تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم لنادي الفتاة من خلال اعتماد أسلوب تدريب المهارات بشكل مفرد، ، في حين اعتمد الاسلوب الثاني على تدريب أكثر من مهارة في تمرين مهاري واحد، لاجل إجراء مقارنة علمية تبين تأثير كل أسلوب مهاري على كافة الجوانب البدنية استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث. تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين نادي الفتاة اربيل بكرة القدم الخماسي التي شاركت في بطولة اقليم كردستان للموسم 2022-2023 بالغ عددهم 14 لاعبا ، ان تموج حركة الحمل التدريبي في البرنامجين التدريبيين كان معتمداً على زيادة الحجم التدريبي الكلي لكل دورة صغرى . وقد استنتج الباحث مايلي :

1. حقق التمارين المهارية للاهوائية بالأسلوب المفرد تطوراً جيداً في كافة المتغيرات البدنية

قيد البحث

2. حققت التمارين المهارية للاهوائية بالأسلوب المركب تطوراً جيداً في كافة المتغيرات

البدنية قيد البحث.

الكلمات المفتاحية : تمارين مهارية للاهوائية ، الاسلوب المفرد والمركب . كرة قدم صالات

The effect of anaerobic skill exercises using single and combined methods on a number of physical abilities of female indoor soccer players

Assit.Prof. Dr. Omar Majeed Agha

Salahuddin University Erbil – College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research: 18/7/2023 Date of publication of the research:

28/11/2023

Abstract

Through the researcher's field experience and observation of the training and matches of the Girls' Sports Club, he found that there is a deficiency in the level of skill preparation for football coaches, as he noticed the interest of the working coaches in developing basic skills individually only. Therefore, the researcher decided to try two training methods in developing the basic skills in football for the girl's club by adopting the skills training method individually, while the second method relied on training more than one skill in one skill exercise, in order to conduct a scientific comparison showing the effect of each skill method on all Physical Aspects The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research problem. The research population was determined intentionally from the players of Al-Fatat Erbil Football Club who participated in the Kurdistan Region Championship for the 2022–2023 season, numbering 14 players. The undulation of the movement of the training load in the two training programs was approved. To increase the total training volume for each minor course. The researcher concluded the following:

- 1– Anaerobic skill exercises using the single method achieved good development in all the physical variables under study
- 2–Anaerobic skill exercises using the combined method achieved good development in all the physical variables under study.

Keywords: anaerobic skill exercises, single and combined methods. Futsal

1- مقدمة:

ان لعبة الكرة الصالات تتطلب الارتقاء في جميع مراحل الاعداد الحالة البدنية والمهارية للاعب الى المستوى الذي يجعله يحقق كل ما تتطلبه لعبة الكرة القدم الصالات في متطلبات بشكل الامثل ، ويعد التدريب الرياضي وفق انظمة الطاقة العاملة من الاسس العلمية الحديثة التي يعتمد عليها المدربون ومنهم مدربو كرة القدم لذا ينبغي ان يكون التدريب مبني على اساس تطوير نظم انتاج الطاقة التي تسهم في هذه اللعبة مع تأكيد خصوصية كل نظام بما يتناسب وطبيعة المتطلبات الملقاة على عاتق اللاعبين، وان الارتقاء في هذه اللعبة وارتفاع مستوى النتائج فيها يعتمد على ما تحتويه الوحدة التدريبية اليومية من واجبات تدريبية تعد الرافد الرئيسي واللبنة الاساس الذي يستقى منه جميع اللاعبين كرة القدم باختلاف مستوياتهم وفئاتهم. ان متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم تحتم على اللاعب الوصول الى مستوى عال في جوانب الخصوص الجانب البدني فضلا عن التدريب ومنها على وجه التوافق والتناسق والاستخدام الامثل للجانب البدني ولجل الوصول الى المستوى المطلوب لأبد من الاختيار الجيد والمناسب لنوعية التمارين التي تحقق الهدف. من خلال ما تقدم ذكره تكمن أهمية البحث في تصميم تمارين مهارية وفقا لطاقة اللاهوائي لنظام الطاقة بالاسلوب المفرد والخاص بالمجموعة التجريبية الاولى فضلا عن اعداد تمارين مهارية وفقا للاهوائي وبالاسلوب المركب والخاص بالمجموعة التجريبية الثانية والكشف عن تأثيراتهما في تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى فئات كرة القدم والوقوف على ما يمكن أن تحققه هذه الدراسة من اضافة علمية في مجال التدريب الرياضي بصورة عامة ومردود ايجابي سيسهم في تطوير عينة البحث.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية وملاحظتهم لتدريبات ومباريات نادي فئات الرياضي وجد ان هناك قصورا في مستوى الاعداد المهاري لمدربي كرة القدم، إذ لاحظ اهتمام المدربين العاملين بتتمية المهارات الاساسية بشكل منفرد فقط. لذا ارتأى الباحث تجريب أسلوبين تدريبيين في تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم لنادي فئات من خلال اعتماد أسلوب تدريب المهارات بشكل مفرد، ، في حين اعتمد الاسلوب الثاني على تدريب أكثر من مهارة في تمرين مهاري واحد، لاجل إجراء مقارنة علمية تبين تأثير كل أسلوب مهاري على كافة الجوانب البدنية ومعرفة أياً من هذين الاسلوبين يقدم للمدربين المردود الايجابي الذي يخدم العملية التدريبية في تطوير المهارات الاساسية للاعبين نادي فئات لكرة القدم.الخماسي الامر الذي حدا بالباحث بالنقصي عن إمكانية الوقوف على هذين الاسلوبين عن طريق الوصول إلى نتائج التجريب من خلال الاجابة عن التساؤل الذي تحددت به مشكلة البحث والمتمثل بالاتي : ما هي التأثيرات التي يمكن ان تحدثها التمارين المهارية اللاهوائية بأسلوبي التدريب المهاري المفرد والمركب في بعض المتغيرات البدنية لنادي فئات الرياضي بكرة القدم

الصالات ؟ وهل سيتفوق أسلوب التدريب المهاري المفرد؟ ام ان التفوق سيكون لصالح اسلوب التدريب المهاري المركب في تطوير مستوى الاداء المهاري؟
ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير تمارين مهارية لاهوائية بالأسلوب المفرد في عدد من القدرات البدنية للاعبات كرة القدم الصالات
- 2- التعرف على تأثير تمارين مهارية لاهوائية بالأسلوب المركب في عدد من القدرات البدنية للاعبات كرة القدم الصالات

2. اجراءات البحث:

- 1-2 منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث
- 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات نادي فتات اربيل بكرة القدم الخماسي التي شاركت في بطولة اقليم كردستان للموسم 2022-2023 بالغ عددهم 14 لاعبا وتم استبعاد حراس المرمى بذلك بلغ الحجم العينة قيد الدراسة 12 لاعبا وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبيتين من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (6) لاعبا لكل مجموعة التجريبية.

2-3 وسائل جمع البيانات (ادوات البحث العلمي) المستخدمة:

تم استخدام ادوات البحث العلمي الاتية: الاستبيان، المقابلة الشخصية، القياسات والاختبارات).

1.3.2 الاستبيان :- تم استخدام استمارة الاستبيان للحصول على المعلومات الاتية :

تحديد المتغيرات البدنية لفتات كرة القدم :بعد تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي في مجال كرة القدم ثم ترشيح مجموعة من المتغيرات البدنية بشكل استبيان ملحق (1)وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات كرة القدم والتدريب الرياضي والقياس والتقييم الملحق(2)وطلب من المختصين باختيار اهم المتغيرات البدنية والاختبارات الملائمة لتلك الفئة ، وأكد الخبراء بتحديد اهم المتغيرات البدنية والاختبارات الاتية:-

1. اختبار (الطفر العريض من الثبات) لقياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف

السفلى(الهيثي،2009:ص40-41)

2. اختبار جل 3 م ، 18م بالرجل اليمنى و 18م بالرجل اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة

للرجلين(نقيش الزاملي،2017:ص129)

3. اختبار ركض 30م لقياس السرعة الانتقالية (حسانيين،1987:363)

4. اختبار (الدوائر المرقمة) لقياس التوافق(حسانيين،2004:ص426)

5. اختبار الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة 7م لقياس الرشاقة.(ثامر محسن

واخرون،1991:ص147)

4.2 تصميم البرنامجين التدريبيين :

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم برنامجين تدريبيين بطريقة بحسب تدريبياً محدداً التدريب الفتري، تضمننا عددا من التمارين اللاهوائية التي تخدم كلا منها هدفاً خصوصية البحث الحالي وبعد انتهاء البحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية تم تنفيذ البرنامجين التدريبيين وكما يأتي • :المجموعة التجريبية الاولى نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتمارين المهارية اللاهوائية بالاسلوب المفرد بطريقة التدريب الفتري وكان عددهم 6 لاعبات • .المجموعة التجريبية الثانية نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتمارين المهارية اللاهوائية بالاسلوب المركب بطريقة التدريب الفتري وكان عددهم 6 لاعبات • .تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي في تاريخ 2023/2/6 وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية بتطبيق الاسلوبين التدريبيين للاعبات المجموعتين التجريبتين في تاريخ 2023/4/8 • .ان تموج حركة الحمل التدريبي في البرنامجين التدريبيين كان معتمداً على زيادة الحجم التدريبي الكلي لكل دورة صغرى .

5.2 التجارب الاستطلاعية :أجرى الباحث عدد من التجارب الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد

بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحث والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذ التمرينات في الوحدات التدريبية والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها ، وقد كان لكل تجربة هدف يختلف عن اهداف التجارب الاخرى ، وكما يلي

1.5.2 التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات البدنية: أجريت هذه التجربة بتاريخ 2023/2/15 على 4 لاعبات من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد ملحق رقم 2 للباحث الذي تم ذكره انفاً وقد كان الغرض من اجرائها ما يلي : في تنفيذ الاختبارات البدنية-التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد للباحث الذي تم ذكره انفاً- التأكد من مدى صالحية الاجهزة والادوات المستخدمة في كافة الاختبارات البدنية .- التأكد من مدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث -التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها ومحاولة تذليلها- التعرف على اخطاء القياس والقيام باستدراكها وتصحيحها- تحديد التسلسل العلمي والمنطقي لهذه الاختبارات من حيث درجة السهولة والصعوبة في الاداء وعدم تأثير اختبار على اخر - معرفة الفترة الزمنية اللازمة الاداء كل اختبار من الاختبارات البدنية قيد البحث

2.5.2 التجربة الاستطلاعية الثانية :كانت بتاريخ 2023/2/17 إذ تم فيها تنفيذ التمارين مهارية اللاهوائية بالاسلوب المفرد وذلك للتعرف على كيفية تطبيق التمرينات والكشف عن الاخطاء والمعوقات التي تحدث فزال عن تحديد الزمن المناسب

3.5.2 التجربة الاستطلاعية الثالثة : وكانت بتاريخ 2023/2/19 إذ تم فيها تنفيذ التمارين مهارية اللاهوائية بالاسلوب المركب

4.5.2 التجربة الاستطلاعية الرابعة : وكانت هذه التجربة بتاريخ 2023/2/22 وبعد الاخذ بالتعديلات اللازمة بخصوص التمرينات مهارية اللاهوائية وبأسلوب المفرد والمركب من السادة الخبراء والمختصين تم اجراء وحدة تدريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد . وكان الهدف من هذه التجربة هو التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد عند اداء التمرينات من قبل اللاعبات ، وكذلك تحديد الواجبات المناطة بكل مدرب والتي سيقوم بها طوال الفترة المخصصة للتجربة فضلاً على الاخطاء والصعوبات التي يقع بها المدربين في الوحدات التدريبية .وبالإضافة مما تقدم فانه كان الغرض من اقامة التجارب الاستطلاعية- صلاحية الملعب وتوفر الادوات والكرات وغيرها من المتطلبات الضرورية لتنفيذ التجرب- .التأكد من صلاحية التمرينات لمجموعة البحث- .القدرة على ضبط توقيتات العمل والراحة اثناء اداء التمرينات- .التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسية

6.2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :ميزان الكتروني لقياس الكتلة والطول، ساعة توقيت عدد ،شريط قياس بطول 50م، مسطرة قياس مدرجة بطول 2 م، كرات قدم قانونية عدد12 قياس 4 ،شواخص كبيرة وصغير عدد30 ،اهداف صغيرة بلاستيكية بعرض 1م عدد ،حاسبة الكترونية ، (صافرة نوع فوكس عدد)

7.2 تنفيذ التجربة الرئيسية :

1.7.2 الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث في الساعة الثالثة عصرا بتاريخ 2023/2/25-24 وعلى قاعة داخلية لنادي اربيل وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرب الفريق ومساعديه (ملحق رقم 2) وكما يلي- :اختبار التوافق في اجتياز الدوائر المرقمة- .اختبار القفز العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى- .اختبار الركض بين الشواخص لمسافة 7 م لقياس الرشاقة- .اختبار الحجل 36م و18م على الرجل اليمنى و 18م على الرجل اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة لأطراف السفلى- .اختبار عدو 30 مترا من الوضع الطائر لقياس السرعة التنقلية

2.7.2 تنفيذ التمرينات اللاهوائية : بعد ان تم تقسيم عينة البحث الرئيسة الى مجموعتين تجريبتين تم تنفيذ التمرينات مهارية اللاهوائية بالاسلوب المفرد والمركب من تاريخ 2023/2/26 اذ تم تطبيق التمرينات على مجموعتي البحث :المجموعة التجريبية الاولى: استخدمت المجموعة التجريبية الاولى التمرينات مهارية اللاهوائية بالاسلوب المفرد وبواقع ثالث وحدات تدريبية في الاسبوع .المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت المجموعة التجريبية الثانية التمرينات مهارية اللاهوائية بالاسلوب المركب وبواقع ثالث وحدات تدريبية بالاسبوع وقد استغرقت مدة تنفيذ التجربة الرئيسية ثمانية اسابيع زهي 24 وحدة التدريبية بدأ من تاريخ التنفيذ التمرين الموافق 2023/2/26 وانتهائها بتاريخ 26 /4 /2023. تم توزيعها الى مجموعة الخبراء والمختصين في هذا المجال(ملحق رقم 2)

3.7.2 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات مهارية اللاهوائية بالاسلوب المفرد والمركب لمجموعتي البحث تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث بتاريخ 2023/4/28-27 وعلى قاعة الداخلية وبنفس لنادي اربيل تسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية

8.2 الوسائل الاحصائية :تم استخدام الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية SPSS في معالجة النتائج

3- عرض ومناقشة النتائج

1.3 يبين الجدول ادناه عرض نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة (sig) المعنوي للمتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتين البحث التجريبية الاولى الاسلوب المنفرد والثانية الاسلوب المركب

جدول (1) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة (sig) المعنوي للمتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعة البحث التجريبية الاولى الاسلوب المنفرد

ت	المعالم الاحصائية البدنية والمهارية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى دلالة sig	المعنوي
		ع+	س-	ع+	س-			
-1	القوة الانفجارية للجلين (م)	0.24	2.10	0.17	2.16	3.21	0.1	معنوي
-2	القوة المميزة بالسرعة (ثا)	0.34	9.15	0.25	8.98	3.44	001	معنوي
-3	السرعة الانتقالية (ثا)	0.37	5.98	0.11	5.30	4.11	0.001	معنوي
-4	التوافق (ثا)	0.29	6.44	0.28	5.98	2.13	0.03	معنوي
-5	الرشاقة (ثا)	0.60	6.66	0.26	5.95	4.24	0.01	معنوي

معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) > (0.05)

من الجدول (1) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة Sig جميعها اصغر من نسبة الخطأ 0.05 مما يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الأسلوب المنفرد في التدريب

جدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة (sig) المعنوي للمتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعة البحث التجريبية الثانية الاسلوب المركب

ت	المعالم الاحصائية البدنية والمهارية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى دلالة sig	المعنوي
		ع+	س-	ع+	س-			
-1	القوة الانفجارية للجلين (م)	0.24	2.05	0.21	2.10	2.11	0.1	معنوي
-2	القوة المميزة بالسرعة (ثا)	0.44	9.18	0.33	9.15	2.24	0.01	معنوي
-3	السرعة الانتقالية (ثا)	0.27	5.88	0.20	5.10	5.21	0.01	معنوي
-4	التوافق (ثا)	0.19	6.55	0.33	5.90	3.43	0.02	معنوي
-5	الرشاقة (ثا)	0.50	6.90	0.44	5.87	5.54	0.001	معنوي

معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) > (0.05)

من الجدول (2) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة Sig جميعها اصغر من نسبة الخطأ 0.05 مما يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الأسلوب المركب في التدريب

بعد العرض التحليلي لنتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية نلاحظ من الجدولين (1) (2) ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في كافة المتغيرات البدنية الى تم اعتمادها في البحث ولكلتا المجموعتين التجريبتين الاولى التي استخدمت الاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت الاسلوب المركب في تدريب المهارات الأساسية اذا اثبت كل برنامج فاعلية كبيره في حصول التطور المعنوي في كافة المتغيرات البدنية للاعبات عينة البحث في المجموعتين التجريبتين وهذا يدل على سالمة العالقة بين مكونات الحمل التدريبي في عملية تقنين البرنامجين التدريبيين وهذا يتفق مع ما ذكره (يوسف لازم ، 1999) في ذات الخصوص " بأن عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدما في مستوى عمل اجهزة واعضاء الجسم وبالتالي تطوير الصفات البدنية لتحقيق افضل مستوى الرياضي . ويرى الباحث أن هناك سببا ين في مهماً جميع المتغيرات البدنية قيد البحث كان من خلال تطور الاداء المهارى والذي ادى الى الارتقاء في الجانب البدني وذلك لن كل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم تكون مرتبطة بمجموعة من الصفات البدنية التي تلائم مجمل الاداء الفني لكل مهارة منذُ بدايتها ولحين الانتهاء من أداءها وهذا بدوره ادى الى رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك " الان اداء مختلف المهارات الأساسية التي تحتويها كرة القدم يكون نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون من أدائهم لهذه المهارة او تلك

(الزويبيدي والحيالي، 2010:ص54)

ويرى الباحث ان واحداً من أهم العوامل الاساسية والفعالة في تطور المتغيرات البدنية في البحث يعود الى حدوث التكيفات الفسيولوجية الايجابية في أجسام اللاعبين بعد تدريبهم على اساليب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني لمدة ثمانية اسابيع بصوره منتظمة بعد التخطيط العلمي السليم لكافة الجوانب الميدانية التي تتعلق بالعملية التدريبية ، ومما يؤكد ذلك ما شار اليه (ابو العلا عبدالفتاح، 1999:ص42) فقد ذكر على انه " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن (8-12) اسبوعا .

4. الاستنتاجات والتوصيات:

1.4 الاستنتاجات :

1. حقق البرنامج التدريبي بالأسلوب المفرد الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى تطوراً جيداً في كافة المتغيرات البدنية قيد البحث
2. حقق البرنامج التدريبي بالأسلوب المركب الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً جيداً في كافة المتغيرات البدنية قيد البحث.
3. تفوق لاعبات المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الاسلوب المركب على لاعبات المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الاسلوب المفرد في صفات البدنية وهي (السرعة الانتقالية، والتوافق، والرشاقة.)
4. تفوق لاعبات المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الاسلوب المفرد على لاعبات المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الاسلوب المركب في صفات البدنية وهي (القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة .

2-4 التوصيات:

1. أهمية تطبيق البرامج التدريبية بطريقة الاسلوب المفرد والاسلوب المركب القائمة على الاسس العلمية الصحيحة في تطوير كافة الصفات البدنية مع الاخذ بنظر الاعتبار امكانية وقدرة اللاعبات
2. اعتماد البرنامجين التدريبيين المعد من قبل الباحث لتطوير مستوى الاداء البدني للاعبات الفئات خماسي بكرة القدم
3. تقنين البرامج التدريبية على وفق الاسس العلمية واعتماد المؤشرات الوظيفية (النبض) أساساً لتحديد الشدة وفترات الراحة البيئية فضلا عن فترات الراحة بين المجاميع
4. امكانية اجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات رياضية فرقية اخرى ولفئات عمرية مختلفة

المصادر

- ابو العلا عبدالفتاح؛ الاستشفاء في المجال الرياضي : القاهرة، دار الفكر العربي، (1999)
- احمد زامل نقيش الزامل؛ الاختبارات الخاصة بلاعبي كرة القدم وكرة الصالات للناشئين، ط1 عمان، دار الوضاح للنشر، (2017)
- احمد عودة وغني حسن ملكاوي؛ اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط1 : الزرقاء، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، 1987
- اياد محمد عبدالله الزبيدي ومعن عبدالكريم الحياي؛ اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم الشباب . جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، بحث منشور، المجلد 16 العدد 54، 2010.
- عجمي محمد عجمي؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئى كرة القدم (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2004
- ثامر محسن واخرون؛ الاختبار والتحليل في كرة القدم :بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي، 1991
- فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة: محمد نوفل واخرون، ط3 : القاهرة، مكتبة انجلو المصرية، (1984
- محمد شوقي كشك وأمرالله أحمد البساطي؛ أسس الاداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين كبار، ط2 1 الاسكندرية، منشأة دار المعارف، 2000
- موفق اسعد الهيتي؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2 : عمان، دار دجلة للنشر، 2009
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط2 : القاهرة، دار الفكر العربي، 1987
- محمد صبحي حسانين؛ نموذج الكفاية البدنية : القاهرة، دار الفكر العربي، 2004
- محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل البحث لكتابة الابحاث في التدريب الرياضي : العراق، جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 2004
- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة : عمان، دار الفكر العربي، (2002
- يوسف لازم كماش؛ المهارات الاساسية بكرة القدم تعليم تدريب : عمان، دار الخليج للنشر، 1999.