

## دراسة مقارنة لتأثير التدريب باستخدام بعض الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين باعمار 14-15 سنة

سجاد محسن علي<sup>(1)</sup>، ناجي كاظم علي<sup>(2)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2020/11/11)، تأريخ قبول النشر (2021/3/3)، تأريخ النشر (2021/3/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(1\)2021.1118](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(1)2021.1118)

### المستخلص

تبلورت أهمية البحث في ان اللياقة البدنية هي من اهم عناصر كرة القدم خصوصاً وان كرة القدم الحديثة لعبة سريعة ولا مجال للتوقف فيها والذي يحدث نتيجة هبوط الجانب البدني، وكانت مشكلة البحث في اختلاف المناهج التدريبية من مكان لآخر ومن فترة لأخرى وعدم الاتيان بتجارب الدول العظمى عن طريق الدراسات البحثية لغرض مواكبة التطور الكروي في العالم والذي يحدث نتيجة حداثة المناهج وطرائق وأنواع وأساليب التدريب وكذلك أنواع التدريب. وهدف البحث دراسة مقارنة عن تأثير منهج تدريبي مستخدم لفترة معينة ومعرفة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة والفرق بينهما، اما فرض البحث فتمثل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لنتائج بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي. واستعمل الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المقارنة لملائمته مشكلة البحث. وكان المكان الزمني للبحث 45 يوماً والمكاني في دولة روسيا أما عينة البحث فتمثلت بلاعبين نادي شينيك الروسي بأعمار (14-15) سنة واستنتج الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لاختبارات البحث البعدية.

**الكلمات المفتاحية:** القدرة اللاهوائية، الاختبارات البدنية، الاختبارات الهارية، لاعبي كرة القدم الشباب، تدريب كرة القدم.

### ABSTRACT

#### *Comparative Study of Training Effect Using Some Skill and Physical Tests on Young Soccer Players Aged (14 – 15) Years Old*

*The importance of the research lies in physical fitness as an important component in soccer and the problem of the research lies in differences in training programs from one place to another and not benefiting from great countries experiences. The research aimed at making comparative study on the effect of a training program used for certain period of time as well as identifying differences between pre and posttests. The researchers hypothesized significant statistical difference in test results in favor of posttests. The researcher used the experimental method for 45 days on Russian players aged (14- 15) years old. The researcher concluded significant statistical differences in posttests.*

**Keywords:** Anaerobic endurance, physical tests, skill tests, young soccer players, soccer training.

(1) طالب دراسات عليا (الدكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (sajadmohsen@yandex.ru)

Sajad Mohsen Ali, Post Graduate Student (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (sajadmohsen@yandex.ru) (+96407708036440).

(2) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (sajadmohsen@yandex.ru)

Naji Khadem Ali, Assistant Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (sajadmohsen@yandex.ru) (+9647723585176).

## المقدمة:

تفرض كرة القدم الحديثة اللعب بمستوى عالي ونشاط بدني فعال طيلة المباراة وان المتطلبات التي تفرضها كرة القدم اثناء التدريب وكذلك المباريات وتطوير لاعبي كرة القدم يتم تفسيرها بالتغير المستمر في أوضاع الحركة وسرعتها والتغير الكبير في الجهود العصبية والعضلية والحركية والتوافقية في عدد من لحظات اللعب وسببه نوعية تدريبات الاعداد البدني ، والاعداد البدني هو أحد الأقسام الرئيسية لعملية التدريب في أي رياضة وليس في كرة القدم فقط ، ولغرض تكيف وظائف الجسم الرياضي والتكيف مع تدريبات اللياقة البدنية للظهور بأداء مميز ولائق وكاف اثناء المباريات يجب ان ترتبط العملية التدريبية الممنهجة الكاملة في نوع الاعداد البدني ارتباطاً غير منفصل مع زيادة في المستوى العام للقدرة الوظيفية للجسم وكذلك المهارة بالتالي التنمية الجسدية المتنوعة والحصيلة هي اللياقة البدنية المناسبة للأداء المقنع .

ويمكن ملاحظة أن اللياقة البدنية للاعب كرة قدم تجد التعبير الخاص بشكل أساسي في خصائص منها سرعة البدء العالية، ودقة تسجيل الاهداف والفوز، والقدرة على القفز والالتحام والقطع، والتحمل السريع بالكرة وبدونها، وعدم هبوط المستوى والاداء الفعلي، وسرعة الانتقال من الثلث الدفاعي الى الثلث الهجومي والعكس، وكذلك عدم حدوث التبديلات الاضطرارية ودخول المعالجين بسبب التشنجات او الاصابات التي تحصل نتيجة الضعف البدني او عدم المقدرة على اداء مباراة تامة بمجهود بدني عالي، وتقوم اللياقة البدنية الجيدة في حل المشاكل هذه للاعب كرة القدم وبرزها عدم اكمال الوحدة التدريبية احيانا بسبب صعوبة التدريبات على اللاعب وكذلك اللاعب الذي ليس لديه تقوصات في هذه الجوانب وتتطلبها اللعبة، وأيضاً على الاختيار والانتقاء الصحيح للاعب لتمثيل الفريق، ويجب أن نتذكر أن اداء وتحركات لاعبي كرة القدم تتغير من حيث طبيعتها ومن حيث ظرف المباراة وبالتالي فإن مقاومة التعب هو المؤشر في ان اللياقة البدنية جيدة للاعب بمختلف ازمان المباراة وخصوصا في الشوط الثاني وكقاعدة عامة في عملية التدريب ، تكون مهام التدريب البدني العام والخاص مرتبطة بشكل مباشر في مستوى اللاعب، وعند تكرار تمارين التحمل لها تأثيراً ايجابياً في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين ، حيث ستتطور قدراتهم على مقاومة التعب بتحسين التحمل اللاهوائي وبالأخص في نظام حامض اللاكتيك الفوسفاجيني مع تحسن مقاومتهم لأثار زيادة تركيز حامض اللاكتيك من الالياف العضلية الى مجرى الدم مما يقلل من تأثيره السلبي في اعاقه استمرار الاداء الحركي وتأخر ظهور اعراض التعب.

وقد بينت دراسة حيدر جمعة واخران (2015) بعنوان تغلب اللاعبين الروس على اللاعبين العراقيين في المتغيرات البدنية والفسيوولوجية واوصى الباحثون بأن نبنني معايير خاصة للمتغيرات المختلفة (البدنية، الفسيولوجية، النفسية، وغيرها) للاعبين كرة السلة لجميع الأعمار في العراق والاعتماد عليها في اختيار اللاعبين. بالإضافة إلى بناء البرامج التدريبية الحقيقية من قبل خبراء كرة السلة وعلوم التدريب.

أما دراسة حسام محمد جبر (2013) واخران، فتوصات الى تفوق لاعبي خماسي الكرة على لاعبي الملاعب المفتوحة في اختبار السرعة الانتقالية واختبار القوة المميزة بالسرعة الاختبار الاستجابة الحركية الانتقالية وتفوق لاعبي الملاعب المفتوحة على لاعبي خماسي الكرة في اختبار مطاولة القوة واختبار مطاولة السرعة وتفوق لاعبي الملاعب المفتوحة على لاعبي خماسي الكرة في اختبار دقة المناولة واختبار الدرجة وتفوق لاعبي خماسي الكرة على لاعبي الملاعب المفتوحة في اختبار السيطرة على الكرة واختبار دقة التصويب واختبار سرعة الأداء وهناك تأثير واضح لمساحات اللعب على قدرات اللاعبين البدنية والمهارة وأوصى الباحثون الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة من خلال التمارين التخصصية بلعبة خماسي الكرة وكرة القدم للملاعب المفتوحة والاهتمام بتطوير المهارات الأساسية من خلال التمارين التخصصية بلعبة خماسي الكرة

وكرة القدم للملاعب المفتوحة وإجراء بحوث مشابهة تتناول محاور فسيولوجية أو نفسية وغيرها ومراعاة التخصص في اللعبة من خلال إمكانيات اللاعبين وعدم الدمج بين اللعبتين عند اختيار اللاعبين. من هذا كانت أهمية البحث في مقارنة نتائج بعض الاختبارات الخاصة بالتحمل اللاهوائي ودقة المناولة ودقة التهديد بتأثير تمارين مختلفة للاعبين مدرسة نادي شينيك الروسي بكرة القدم بأعمار 14-15 سنة من خلال تطبيق هذه الاختبارات المقننة والمعتمدة في روسيا ومقارنة هذه الاختبارات بتأثير تمارين مختلفة خلال مدة زمنية محددة، إذ ان نقل تجارب الدول العظمى ولا سيما الاختبارات والمقارنات البحثية وتطبيق اختبارات دولية مقننة ضمن الاسس العلمية ولكي تصبح ملائمة اتية من هذه الدول المتطورة وتطبيقها على عينة خارجية من الفئات العمرية واستثمار الاحصائيات التي تستنتج من خلال الدراسة لحل المشاكل البدنية والهبوط البدني الذي يحصل اثناء المباريات وتؤثر نتائجه سلباً وايضاً عدم اكمال الوحدات التدريبية الصعبة بداية من الفئات العمرية .

وكانت مشكلة البحث ان لكرة القدم أهمية كبيرة بين شعوب العالم بسبب جمالياتها والتشويق المهاري والخططي وان كرة القدم تتأثر بجميع جوانبها الخططية والمهارية والبدنية والنفسية والذهنية، لكن اللياقة البدنية تعد من اهم الجوانب التي يبني عليها اللاعب منذ الفئات العمرية صعوداً للمتقدمين، ولغرض إثبات تجربة مهمة للعراق عن طريق البحث والدراسة فتوجد مشكلة في الاختلاف الكبير للمناهج التدريبية المطبقة في الدول وفي العراق مما يؤثر على بعض المهارات منها دقة المناولة والتهديد في حالة وجود التعب وخصوصاً في الشوط الثاني من المباراة وبالتالي هو اختلاف في الامكانيات المهارية. وهدف البحث إقامة دراسة مقارنة لتأثير منهج تدريبي مستخدم لفترة معينة ومعرفة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة والفرق بينهما في مدرسة نادي شينيك الروسي بكرة القدم بعمر 14-15 سنة.

### الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث. وتمثل مجتمع البحث باللاعبين باعمار (14-15) سنة والبالغ عددهم (480) لاعباً، في حين تمثلت عينة البحث بلاعبين مدرسة نادي شينيك الروسي لكرة القدم بأعمار 14 - 15 سنة وعددهم (20) لاعباً للموسم الرياضي 2019-2020، وتم تنفيذ البحث في روسيا - ياروسلاف ، ملعب شينيك الدولي.

جدول (1) مجتمع وعينة البحث

النسبة %	العدد	الوصف
100 %	480 لاعب	المجتمع الأصل
4.16 %	20 لاعب	عينة البحث
1.04 %	5 لاعبين	العينة الاستطلاعية

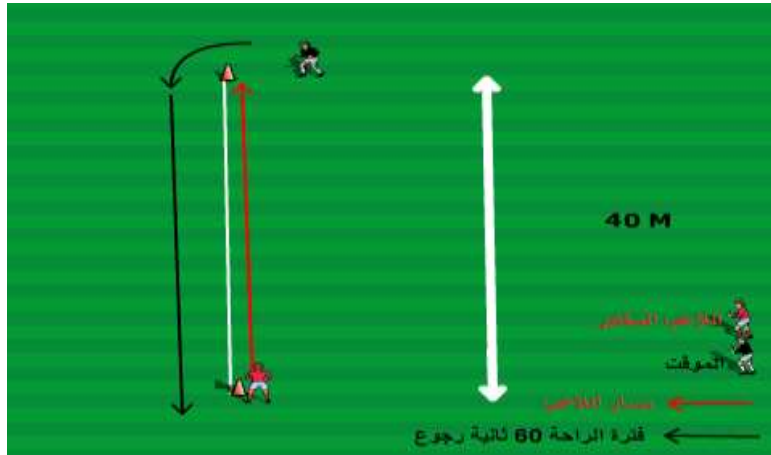
واستخدم الباحثان الاجهزة والأدوات متعددة لغرض انجاز البحث منها حواجز عدد (5) بارتفاع (74) سم وشواخص عدد (20) بارتفاع (20) سم، وكرات قدم عدد 5 نوع (NIKE- JAKO)، ووحدة قياس المسافة طول (10) متر، وصافرات نوع (DOLFIN) عدد (4)، وكاميرا نوع (CANON D 80) عدد (1)، وساعات توقيت نوع (XL-O13) عدد (5)، وجهاز قياس الطول والوزن، كما أجرى الباحثان عدد من المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص والخبرة واستعملا استمارات جمع البيانات ونتائج الاختبارات باللغتين العربية والروسية .

بدأ الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية في روسيا كما وبدا في التجربة الرئيسية والمكونة من الاختبارات القبلية لنادي شينيك الروسي ومراقبة المنهج التدريبي الذي يستخدمه المدربون خلال لمدة (45) يوم وبعدها اجراء الاختبارات البعيدة.

يرى الباحثان جدوى وفاعلية الاختبارات في اعطاء نتائج صادقة ودقيقة للمعلومات والبيانات التي يعالجها البحث كون هذه الاختبارات مقننة لهذه الفئة حيث جاء الحرص على ترشيح هذه الاختبارات والتي تؤدي كلا على حدة وبالتسلسل الموضوعي الذي يؤخذ تبعا لصعوبة الاختبار ووقته وكذلك تم الاخذ برأي الخبراء في التسلسل الزمني والصحيح للاختبارات المهارية ومن ثم البدنية ومن ثم اختبارات الدقة، ليكون الغرض من الاختبارات هو المقارنة والعلاقة لعينة البحث احصائيا ورقميا وهذه الاختبارات هي:

#### الاختبار الأول: تحمل تكرار السرعة

- اسم الاختبار: تحمل تكرار السرعة .
- هدف الاختبار: قياس التحمل اللا اوكسجيني اللا حامضي للاعب كرة القدم 14-15 سنة .
- ادوات الاختبار: ساعات توقيت ، صافرة ، خط بداية ونهاية ، وحدة قياس (فيتة ) ، ملعب كرة قدم .
- الغرض الفسلجي: قياس التحمل اللاهوائي اللا حامضي .
- طريقة الاداء: يقف اللاعب على الخط وبعد سماع الصافرة ينطلق للامام بالسرعة القصوى لمسافة (40) متر ويعود مشياً الى نقطة البداية التي ركض منها وينطلق مرة اخرى بعد نهاية الراحة (1 دقيقة) حتى يكمل ويكرر اللاعب (5) تكرارات ويتم توقيت كل تكرار على حدة بساعة توقيت وساعة توقيت اخرى لتوقيت الراحة ويجب ان لا يجتاز اللاعب ومن (6) ثانية في الاداء بكل التكرارات ويحسب زمن التكرار الخامس كمييار للاختبار .
- \*يمكن اختبار اكثر من لاعب في وقت واحد حسب وجود عدد الموقتين وفريق العمل المساعد.



شكل (1) اختبار تحمل تكرار السرعة

#### الاختبار الثاني: اختبار تشيلوشني التسارع والتوقف

- اختبار تشيلوشني التسارع والتوقف اسم الاختبار: تشيلوشني التسارع والتوقف.
- الهدف من الاختبار: قياس التحمل اللا اوكسجيني اللا حامضي بالتسارع والتوقف.
- ادوات الاختبار: ملعب كرة قدم، شواخص عدد 2، شريط قياس، صافرة، ساعات توقيت.
- الغرض الفسلجي: قياس التحمل اللاهوائي.

طريقة الاداء: يقف اللاعب عند نقطة بداية حيث يوجد شاخص وبعد سماع الصافرة ينطلق الى نقطة مقابلة تبعد مسافة (10) متر ويلمس الارض عند الوصول ويستمر ذهاباً واياباً لـ (7) مرات بدون توقف ويتم توقيت الاداء منذ البداية الى نهاية المرة السابعة عند الشاخص المقابل. وتعطى محاولتين للاعب وتؤخذ الافضل وتكون هناك راحة (5) دقائق بين المحاولتين.



شكل (2) اختبار تشيلوشني التسارع والتوقف

### الاختبار الثالث: اختبار تحمل السرعة الخاصة

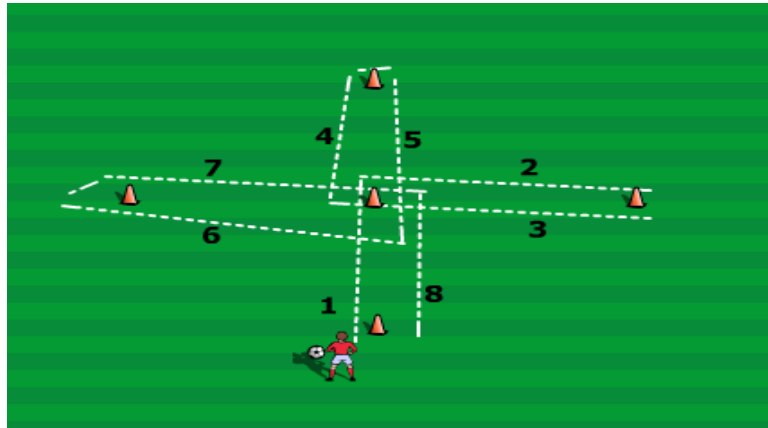
اسم الاختبار: تحمل السرعة الخاصة .

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الخاصة للاعب مع الكرة باتجاهات مختلفة.

الادوات المطلوبة: شواخص عدد (5)، صافرة، ساعة توقيت، شريط قياس لمسافة (10) متر.

الغرض الفسلجي: قياس التحمل اللاهوائي.

طريقة الاداء: تقسم الشواخص الى 4 جهات على شكل + وكل جهة 10 متر مختلفة يمينا ويسارا واماما وخلفا وشاخص في الوسط ويركض اللاعب بالكرة (الدرجة) ولمسافة كلية 80 متراً ويجري بعد سماع الصافرة من نقطة البداية المواجهه للشاخص الوسط ومن ثم يدور يمينا ويعود واماما ويعود ويسارا ويعود بعد اجتياز الشاخص الوسط ويعود للشاخص الوسط ومن ثم يعود الى النقطة التي بدأ منها بعد ان يعود للشاخص الوسط ويختتم الاختبار بالعودة للشاخص الاول ويتم حساب النتيجة بالتوقيت في الساعة من نقطة البداية الى نقطة النهاية. وتعطى للاعب محاولتين وتؤخذ الافضل وبين المحاولات 5 دقائق راحة.



شكل (3) اختبار تحمل السرعة الخاصة

#### الاختبار الرابع: اختبار تحمل القوة الخاصة

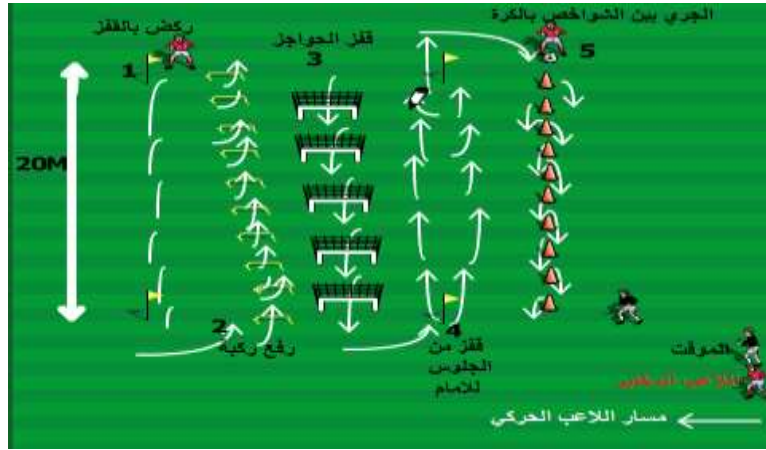
اسم الاختبار : تحمل القوة الخاصة

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة الخاصة للاعب كرة القدم

الادوات المطلوبة: شريط قياس لمسافة 20 متر عدد 2 ، حواجز ارتفاع 20-30 سم عدد 10 ، حواجز ارتفاع 74 سم عدد 5 ، شواخص عدد 10 ، كرات ، صافرة .

الغرض الفسلجي: قياس التحمل اللاهوائي .

طريقة الاداء : يتكون الاختبار من 5 محطات كل محطة مسافتها 20 متر والمجموع الكلي 100 متر حيث وان المحطة الاولى هي الركض بالقفز بدون ادوات وبكلا الرجلين ، والمحطة الثانية رفع ركلة بين الحواجز الصغيرة التي عددها 10 والمسافة بين كل حاجز 2 متر بالاتجاه العكسي للمحطة الاولى ، والمحطة الثالثة قفز الحواجز العالية التي عددها 5 بين حاجز واخر مسافة 4 متر بالاتجاه المعاكس للمحطة الثانية ، والمحطة الرابعة قفز مستمر للامام من الجلوس وبكلا الرجلين لمسافة 20 متر ، والمحطة الخامسة ركض بين الشواخص بالكرة التي عددها 30 شاخص والمسافة بين الشواخص 60 سم والجري بالكرة عكس اتجاه المحطة الرابعة، ويتم توقيت الاختبار بساعة توقيت ويبدأ المختبر بعد سماع صافرة الاطلاق. وتعطى للاعب محاولتين وتؤخذ الدرجة الافضل وبينهما راحة 8-10 دقيقة .



شكل (4) اختبار تحمل القوة الخاصة

#### الاختبار الخامس: اختبار دقة المناولة من الحركة.

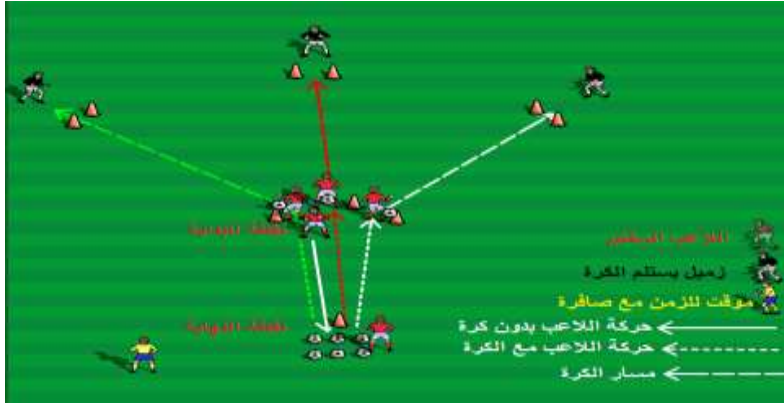
اسم الاختبار : دقة المناولة

هدف الاختبار : قياس دقة المناولة مع التحمل .

ادوات الاختبار : ملعب ، شواخص عدد 11 ، كرات عدد 6 ، ساعة توقيت ، صافرة .

شرح الاداء : يقف اللاعب المختبر عند نقطة البداية الموضحة ادناه في الصورة ، ويعد سماع الصافرة يركض بدون كرة ويأخذ الكرة ويركض معها وحيل يصل للشاخصين على اليمين يناول للشاخصين المقابلين ، وبعدها يركض مرة ثانية بدون كرة ليأخذ كرة ثانية ويذهب معها للشاخصين المقابلين ويناولها لتدخل بين الشاخصين المقابلين وكذلك يعيد نفس العملية عند الشاخصين على اليسار ثم يعيد نفس الشيء كما ابتداءً لثلاث مرات ايضا حتى يكمل 6 كرات خلال 50 ثانية فقط ويفشل في الاختبار كل من لم يكمل 6 كرات كذلك تحسب عدد المناولات الصحيحة التي دخلت بين الشاخصين على بعد 20 متر لكل جانب . وتعطى للاعب محاولتين وتؤخذ الافضل. ويستخدم قانون fits لحساب الدقة (الدقة = المحاولات الصحيحة ÷ زمن الاداء).





شكل (5) اختبار دقة المناولة.

#### الاختبار السادس: اختبار دقة التهديف من الحركة

اسم الاختبار: اختبار دقة التهديف

هدف الاختبار: قياس دقة التهديف مع التحمل

ادوات الاختبار: ملعب كرة قدم ، هدف كبير ، هدفين صغيرين بارتفاع 1 متر وعرض 1 متر ، شواخص عدد 2 ، اشرطة لاصقة عدد 4 ، صافرة ، ساعة توقيت .

طريقة الاداء: يقف اللاعب المختبر عند الشاخص الواضح ادناه وبعد سماع الصافرة ينطلق باتجاه الاشرطة المثبتة في الارض ويناول له كرة ويسددها نحو الاهداف الصغيرة ويعود بدون كرة للشاخص ويكرر العملية هذه 6 مرات في الزاوية اليمين من منطقة الجزاء و6 مرات في الزاوية اليسار من منطقة الجزاء ولكل جهة 50 ثانية كاقصى زمن للاداء، وتعطى للاعب محاولتين وتؤخذ الأفضل. . ويستخدم قانون fits لحساب الدقة (الدقة = المحاولات الصحيحة ÷ زمن الاداء).



الشكل (6) اختبار دقة التهديف

وتعد التجربة الاستطلاعية من الاجراءات الضرورية التي يجب ان يقوم بها الباحث لأنه يعتبر " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً وقام الباحث بالتعاون مع فريق العمل المساعد باجراء التجربة استطلاعية على عينة مؤلفة من خمسة لاعبين خارج عينة البحث وتم اختيارهم عمداً من المجتمع الأصل لهذا الغرض ، وهدفت التجربة الاستطلاعية الى ما يأتي:

- اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث اثناء تنفيذ الاختبارات.

- التعرف على صلاحية الاختبارات والاجهزة المستخدمة.
- معرفة مدى استيعاب العينة للاختبارات المستعملة.
- تدريب فريق العمل على كيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل الدرجات.
- اعداد الاستمارات بالشكل الصحيح.

بعد وضع الاختبارات في موضوع البحث قام الباحث بالتجربة الرئيسية لعينة البحث ، حيث قام الباحث باختبارات قبلية وبعديّة لعينة من لاعبي مدرسة نادي شينك الروسي في روسيا - مدينة ياروسلاف، وعلى ملعب نادي شينك الدولي، اذ تم تنفيذ الاختبارات القبلية بتاريخ (2020/2/3) وعلى (20) لاعباً، في حين تم اجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ (2020/3/18) وعلى العينة نفسها، وتم ترتيب استمارات نتائج الاختبارات باللغتين العربية والروسية وتصحيحها ومعالجتها احصائياً، وتدوين النتائج تمهيدا لتحليلها. كما وقام الباحثان بمراقبة التدريبات للعينة المذكورة لمدة 45 يوماً واحصاء التمرينات ونوعها وتدوينها لغرض معرفة تأثير هذه التمرينات. واستخدم الباحثان برنامج (SPSS) ونظام (Microsoft Excel) لاستخراج المعاملات الإحصائية اذ يوضح هوبكنز وكلاس (Hopkins and Class) ان "الوسائل الإحصائية تساعد الباحثين في وصف البيانات واستخلاص الاستنتاجات لكميات كبيرة من البيانات وكذلك في دراسة العلاقات السببية" وقد استخدم الباحثان قوانين الوسط الحسابي والوسيط والمنوال والانحراف المعياري والتباين ومعامل التشتت واختبار (t) للعينات المرتبطة، النسبة المئوية m

## النتائج:

الجدول (2) البيانات الوصفية الإحصائية للاختبارات القبلية

الاختبار	س	±ع	وسيط	المنوال	التباين	معامل التشتت
تحمل تكرار السرعة	5,762	0,246	5,777	6	0,069	0,046
التسارع والتوقف	19,486	0,881	19,51	-	0,774	0,045
تحمل السرعة الخاصة	25,826	1,313	25,94	-	1,723	0,050
تحمل القوة الخاصة	65,061	6,435	68	67	253,191	0,243
دقة التهديف	0,056	0,034	0,062	0	0,001	0,618

الجدول (3) البيانات الوصفية الإحصائية للاختبارات البعدية

الاختبار	س	±ع	الوسيط	المنوال	التباين	معامل التشتت
تحمل تكرار السرعة	5,635	0,260	5,72	5,72	0,080	0,050
التسارع والتوقف	19,401	0,900	19,43	19,13	0,808	0,046
تحمل السرعة الخاصة	25,723	1,329	25,805	26,11	1,763	0,051
تحمل القوة الخاصة	63,353	4,952	66,83	68	40,056	0,096
دقة التهديف	0,074	0,023	0,073	0,06	0,0007	0,397



جدول (4) اختبار الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد البحث

الاختبار	ف	ف هـ	ت	Sig.
تحمل تكرار السرعة	0.127	0.041	3.084	0.006
التسارع والتوقف	0.085	0.014	6.197	0.000
تحمل السرعة الخاصة	0.103	0.029	3.590	0.002
تحمل القوة الخاصة	1.708	0.755	2.262	0.036
دقة التهديف	-0.017	0.007	-2.624	0.017

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05)، درجة الحرية (19)

ان جميع النتائج تفيد بالغرض لتحقيق اهداف وفروض البحث كون الاختبارات طبقت بما هو مطلوب من شروط وتقنين. وقد بينت النتائج معنوية الفروق في الاختبارات كلها مما يدل على فاعلية التدريبات المستعمل في المتغيرات قيد البحث ومنتسبتها لاعداد عينه البحث إذ عمل التمرينات المستعملة إلى احداث تكيفات وظيفية أدت إلى تحسن الأداء فضلاً عن تحسن الدقة

#### الاستنتاجات:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه لدى لاعبي مدرسة نادي شينيك الروسي بكرة القدم بأعمار (14-15) سنة ولصالح الاختبارات البعديه ووجود نسبة تطور في نتائج اختباراتهم ولصالح البعديه وكذلك وجود تأثير فعلي للمنهج التدريبي المستخدم بين فترتي الاختبارات القبليه والبعديه واتضح ذلك من خلال النتائج الإحصائية وأيضاً اختيار تأريخ الاختبارات والتجربة مناسباً لعينه البحث مما أدى لتحقيق هدف البحث.

#### المصادر

البناي طارق احمد، 2015. موسوعة تمارين اللياقة البدنية. الكويت. مطبعة اندرو منير.  
وجيه محجوب، 2000. البحث العلمي ومناهجه. بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.  
الكاظمي ظافر هاشم، 2012. التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية التربوية والنفسية. بغداد. دار الكتب والوثائق.

المندلوي قاسم واخرون، 1999. الاختبارات والقياس في التربية الرياضية. بغداد. بيت الحكمة للطباعة.  
الفرطوسي على سموم، 2016. مبادئ الطرائق الإحصائية في التربية الرياضية. بغداد. دار الكتب والوثائق.  
Абдулова А.М. 2001, Орлова Р.В., Тынянова В.П., Иена Е.Б., Шейнкмана С.Б., Болотников П.Г. Книга легкоатлета. - М., Физкультура и спорт, Тестирование и контроль подготовленности футболистов, Общая характеристика тестов определения двигательных способностей футболистов

Hopkins, Kenneth d. and Class, Ganev 1978 (biostatistics for behavioral sciences) Englewood cliffs, New jersey: printers hall inc .

Янус Искра 1991 г: Новые исследования в легкой атлетике, ежеквартальный журнал ИААФ. НС.

Андреев, С. Н1999. Играй в футбол: теория и практика физической культуры / С. Н. Андреев. - М.: Просвещение. –

Мельникова О. Г .2016: Челночный бег как разновидность бега на короткие дистанции, Москва. Физическая культура . дневной формы получения образования).

Коробов А. Н.2006 . О беге - почти всё. Издательство, здоровый образ жизни, Москва. Физкультура и спорт.

Маришук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб, пособие для вузов / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. — М.: Просвещение, 2005.

### الملاحق

الملحق (1) النسب الهوائية واللاهوائية في التحمل بالشدة القصوى منذ بداية الاداء الى اقصى حد ممكن

الحالة الفسلجية	نسبة اللا اوكسجيني	نسبة الاوكسجيني	المدة الزمنية
لا حامضي	% 96	% 4	صفر - 6 ثانية
حامضي - فوسفاجيني	% 94	% 6	صفر - 10 ثانية
	% 88	% 12	صفر - 15 ثانية
	% 82	% 18	صفر - 20 ثانية
	% 73	% 27	صفر - 30 ثانية
	% 63	% 37	صفر - 45 ثانية
حامضي	% 55	% 45	صفر - 60 ثانية
	% 49	% 51	صفر - 75 ثانية
	% 44	% 56	صفر - 90 ثانية
	% 37	% 63	صفر - 120 ثانية
	% 27	% 73	صفر - 180
	% 21	% 79	صفر - 240 ثانية
	% 19	% 81	صفر - اقصى حد ممكن