

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

تأثير تمرينات لاهوائية في تطوير بعض القدرات البدنية والتصرف  
الخططي للاعبين كرة القدم الشباب

بحث تقدم به

الطالب : كزار كاظم بچاي

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

وهي جزء من متطلبات الحصول على شهادة البكالوريوس

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

م.م. حيدر توفيق صالح

م ٢٠١٧

١٤٣٨ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ

أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة البقرة

الآية (٣٢)

# الاحكام

اما اهم الاستنتاجات فشملت :

- ١- هناك تأثير ايجابي للتمرينات اللاهوائية في تطوير بعض القدرات البدنية والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب .
- ٢- تفوقت المجموعة التجريبية التي خضعت للتمرينات المعدة من قبل الباحث على المجموعة الضابطة في تطوير متغيرات البحث.

اما التوصيات :-

- ١- ضرورة استخدام المدربين التدريبات اللاهوائية بالنظام اللاكتيكي.
- ٢- يوصي الباحث مدربي فئة الشباب بالآخذ بمنج الذي اعدة الباحث.

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

# الباب الاول

## ١- التعريف بالبحث

١-١- مقدمة البحث وأهميته

١-٢- مشكلة البحث

١-٣- أهداف البحث

١-٤- فروض البحث

١-٥- مجالات البحث

١-٥-١- المجال البشري

١-٥-٢- المجال المكاني

١-٥-٣- المجال الزمني

## ١- التعريف بالبحث :-

### ١-١ مقدمة البحث واهميته:-

يشهد مجال تدريب كرة القدم في العقود الأخيرة على المستوى العالمي تطوراً ملحوظاً حيث حظي بنصيب كبير من الاهتمام في مجالاته المختلفة ، مما جعل العاملين في هذا المجال يتطلعون إلى مستقبل مشرق من خلال إيجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل التدريبية الحديثة والتي تؤثر في النتائج الرياضية ، وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية متغيره ومقتنه تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين ، وهذا ما أدى إلى استخدام نظم تدريبية تنسجم مع متطلبات اللعب الحديث وهي التي تتطلب التنوع في مبادئ كرة القدم الهجومية والدفاعية السريع وهذا المبدأ يتطلب التدريب وفقاً لنظم إنتاج الطاقة وخصوصاً اللاهوائي وفق تمارين لاهوائية التي تساعد على المزج بين الجوانب البدنية والمهارية والخطية وهي إضافة جديدة للعملية التدريبية.

تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب مسافات متنوعة الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين المهارات الأساسية والبدنية والعمليات العقلية عند اللاعب ، وهذا يتفق مع كافة المصادر المراجع العلمية التي تشير على إن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي الخطية أثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخطية.

إن التمارين اللاهوائية تهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة التي لها الدور المهم في لعبة كرة القدم لما تتطلبه اللعبة من قدرات بدنية خاصة وخصوصاً مع التطور الحاص في لعبة كرة القدم، وبما إن لعبة النظام اللاهوائي هو السائد تعمل التمارين اللاهوائية على تطوير القدرات البدنية لما تتطلبه من أهمية وظيفية للاعب كرة القدم والتي بدورها ترفع مستوى التصرف الخطي للاعبين ومن خلال هذه التمارين الارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الشباب وفق أسس علمية .

ومن هنا تكمن أهمية البحث إلى إعداد تمارين لاهوائية خاصة من خلال توفير الاسس العلمية طيلة فترة التدريب ويعود استعمالها الفائدة على مستويات اللاعبين البدنية والخطية ورفع كفاءتهم البدنية والتي من خلالها تفتح باباً لاستعمال تمارين جديدة للمدربين والعاملين في تدريب

كرة القدم لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصا الشباب وإعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

## ١ - ٢ مشكلة البحث :-

ان العملية التدريبية تتطلب علماً وممارسة ميدانية وان الإعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم الذي يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها. ونتيجة لملاحظة الباحث ومتابعته لمستجدات اللعبة كونه لاعب سابق ومدرب حالياً وجد عدم فهم اغلب المدربين لطبيعة نظم انتاج الطاقة التي تعتمد عليها لعبة كرة القدم ومن ضمنها نظام الطاقة اللاهوائي والتي تؤدي تمريناته بشده عالية قصويه او اقل من القصويه تتناسب مع طبيعة اللعب الحديث من حيث السرعة في الاداء والدقة في تنفيذ الواجبات وكيفية ربط هذه التمرينات البدنية بالاداء المهاري مما ينعكس ايجابا مع تطور قدراتهم وهذا يساعد المدرب على استثمار ذلك في تنفيذ واجباتهم الخطئية. وهذا السبب دفع الباحث الى إعداد تمرينات لاهوائية خاصة التي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين اثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول الى الهدف وهو الارتقاء بمستوى بعض القدرات البدنية وبالتالي مما يزيد من اداء اللاعبين وتصرفهم الخططي بالخططة الموضوعه على أتم وجه.

وكلما زادت قيمة تلك التمرينات واقتربت من واقع ومستوى المنافسة كانت ذات تأثير فعال وحيويا.

## ١-٣ أهداف البحث:-

يهدف البحث الى :

١- إعداد تمرينات لاهوائية تعمل على بعض القدرات البدنية والتصريف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب نادي الغاضرية الرياضي.

٢- التعرف على تأثير التمرينات اللاهوائية في تطوير بعض القدرات البدنية والتصريف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب لنادي الغاضرية الرياضي.

## ١ - ٤ فروض البحث:-

يفترض الباحث :

١- يوجد فرق معنوي بين الاختبارات والقياسات القبليه والبعديه لكلا المجموعتين في تطوير بعض القدرات البدنية والتصريف الخططي للاعبي كرة القدم لشباب نادي الغاضرية .

٢- توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في الاختبارات والقياسات البعديه ولصالح المجموعة التجريبيه.

١ - ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الغاضرية فئة الشباب.

٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ١٤ / ١ / ٢٠١٦م ولغاية ١٤ / ٤ / ٢٠١٧م.

٣-٥-١ المجال المكاني :ملعب الانصار الرياضي

## الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١- الدراسات النظرية

٢-١-١- التدريب الرياضي بكرة القدم

٢-١-١-١- التدريب اللاهوائي

٢-١-٢ القدرات البدنية

٢-١-٢-١ تحمل القوة

٢-١-٢-٢ تحمل السرعة

٢-١-٢-٣ تحمل الاداء

٢-١-٤ التصرف الخططي



## ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-

### ١-٢ الدراسات النظرية:

### ١-١-٢ التدريب اللاهوائي:

يعتمد علم التدريب الرياضي على الترابط بين الاعداد البدني والفسولوجي والنفسي عند التخطيط للتدريب ولمختلف المستويات وبعد التعرف على نظم انتاج الطاقة عند الرياضي أحد الأسس المهمة عند تدريب رياضيي المستويات العليا ومعرفة تأثير علاقتها في نوع الحركة والنشاط الرياضي التخصصي.

يعرف العمل اللاهوائي بأنه عبارة عن التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لإنتاج الطاقة اللازمة لأداء المجهود البدني مع عدم كفاية أوكسجين الهواء الجوي<sup>(١)</sup>. إن العضلات العاملة تحتاج خلال التدريب الرياضي الى مقدار معين من الطاقة أثناء الإنقباض والإنبساط العضلي ، حيث تستمد هذه الطاقة من مخزون ATP بيد ان مقداره يستهلك بعد فترة قصيرة من الإنقباضات والإنبساطات العضلية.

إن تكوين حامض اللاكتيك اثناء التدريب الرياضي يكون تبعا لنوع النشاط الممارس ان المعدل الطبيعي لتركيز حامض اللاكتيك تتراوح بين ١٠-٢٠ ملغم لكل ٢٠٠ مليلتر دم اثناء الراحة. أما أثناء عدو ٢٠٠م فيزداد معدل حامض اللاكتيك عن المعدل الطبيعي نتيجة لعدم توفر الاوكسجين في العضلات لذلك فينتقل الحامض من العضلات الى الدم وسوائل الجسم الأخرى بسبب خاصية الإنتشار كما ان معدل اللاكتيك بالدم وقت الراحة يتراوح من ٨-١٢ مليغرام % إلا ان تلك النسبة تزداد عند التدريب الرياضي وذلك حسب شدة وفترة التدريب الرياضي.

لغرض تطوير البرامج التدريبية مع أستغلال اقصى طاقة لدى الرياضي . على المدرب ان يعرف أنظمة انتاج الطاقة التي تعتمد عليها الفعالية الرياضية ولكي نفهم الوساطة او الوسيلة التي تعنى بها البرامج التطبيقية المختلفة . يكون من الضروري فهم ماهية أنظمة انتاج الطاقة .

(١) عماد الدين أبو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعاب الجماعية ( نظريات- تطبيقات ) ط١

ويعتبر النظام اللاهوائي (اللاكتيك) هو النظام المسؤول عن انتاج الطاقة عندما تتجاوز مدة العمل العضلي (٣٠) ثانية الى الدقيقة او الدقيقتين بوصفه نظاما مسيطرا . ان مصدر انتاج الطاقة في هذا النظام هي مادة الكلايوجين الناتجة عن طريق المواد الكربوهيدراتية التي يتناولها الانسان . أذ تتحول خلال عمليات الهضم الى سكر الكلوكوز ثم يخزن في العضلات والكبد على شكل كلايوجين الذي ينشط عند الحاجة الى طاقة ويتحول الى سكر الكلوكوز ثم الى حامض اللبنيك ويساعد على اعادة بناء (ATP) لإنتاج الطاقة اللازمة.

إذ يمكن تقسيم التدريب اللاهوائي<sup>(٢)</sup>:

• تدريب السرعة

• تدريب تحمل السرعة

إذ يهدف تدريب السرعة إلى تحسين مقدرة اللاعب في التحرك السريع في الحالات التي تكون فيها السرعة هي الأساس. فيما يمكن تقسيم تدريب تحمل السرعة إلى مستويين هي :

• تدريب أنتاج

• تدريب المحافظة .

٢-١-٣ القدرات البدنية :

تشكل القدرات البدنية الخاصة عاملا هاما واساسيا لرفع مستوى الاداء المهاري والخططي في أي نوع من النشاط الرياضي الممارس. حيث إن هذه القدرات تهدف الى تحديد عناصر بدنية معينة دون غيرها في ضوء ما تتطلبه طبيعة كل نشاط كما أننا نجد الفرد لا يستطيع إتقان المهارات لنوع النشاط وفي حالة إفتقار لهذه القدرات البدنية الخاصة وكرة القدم كأحد الانشطة الرياضية تعد من الرياضات التكتيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات والخطط المتنوعة الحديثة الامر الذي يتطلب الى قدر معين من الامكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد واداء فني سليم<sup>(٣)</sup>.

يذكر عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح بأن أي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل اذا لم تؤخذ القدرات البدنية في عين الاعتبار<sup>(٤)</sup>.

ويذكر الن وود (allen wade) ان الحالة التدريبية للاعب كرة القدم هي التي تحدد الى حد كبير كفاءة الأداء المهاري والخططي<sup>(٥)</sup>.

وعندما لا تتوفر هذه الامكانيات يفشل اللاعب في اداء الجوانب الفنية والخططية وكرة القدم كأحد الانشطة الرياضية التي تعد من الرياضات التكتيكية والتي تحتوي عند ممارستها على الكثير

(٢) فلاح حسن عبدالله: تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية و المتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعب كرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، ٢٠٠٨، ص ٢٩.

(١) سراج الدين محمد عبد المنعم: الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ط١، مصر، ٢٠٠٧، ص ١٥٤.

(٢) عبد المجيد نعمان و محمد عبدة صالح : كرة القدم تدريب وتخطيط، القاهرة، دار الفكر، ١٩٦٧، ص ١٢٢.

من التحركات الخطئية التي يتدرب عليها اللاعبين خلال وحداتهم التدريبية لإتقانها وإدائها بصورة جيدة خلال المنافسات بهدف الفوز وتحتاج بصورة الى قدرات بدنية خاصة فلابد ان تتوافر لهؤلاء اللاعبين الامكانيات والقدرات البدنية التي تمكنهم من اداء الخطط بصورة جيدة.

## ٢-١-٣-١ تحمل القوة :

ان تحمل القوة هي قدرة مركبة من صفتي القوة والتحمل وهي تكسب الفرد كفاءة عالية في مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل للتغلب على مقاومات خارجية متفاوتة القوة عن طريق انقباضات عضلية متكررة ولفترة زمنية طويلة.

وعرفها (طه اسماعيل واخرون) عن هارا انها القدرة على مقاومة التعب في اثناء المجهود البدني الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته<sup>(٦)</sup>.

ويعرف (محمد حسن علاوي) تحمل القوة بأنه مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد المتعاقب مع وجود مقاومه على المجموعات العضلية المستخدمة<sup>(٧)</sup>.

وعرفها (هارة)<sup>(٨)</sup> " مقدرة العضلة على القيام بعمل لمدة طويلة ضد مقاومة محددة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي "

وما سبق يتضح ان لاعب كرة القدم يحتاج لهذه القدرة تحمل القوة نظرا لاستمرار الجري والحركة طوال المباراة لتنفيذ مهارات اللعب الاساسية والخطط الموضوعية سواء كانت هجومية ام دفاعية ولفترة طويلة بكفاءة ودقة حيث يدل هذا على ان عضلات الساقين تتميز بتحمل قوة لمقدرتها على تحمل والتغلب على مقاومة الجاذبية .

أي ان تحركات اذا استمرت لفترة طويلة وزادت عدد المقاومات التي يراد التغلب عليها سواء موانع متكررة تعوق الجري تجعل اللاعب يقوم بعمليات لف ودوران وتمويه والوثب والركك والرجوع بالظهر والركض الجانبي كل هذا يحتاج بصورة كبيرة لقدرة تحمل القوة . وكذلك الخداع والوثب للأعلى لضرب الكرة بالراس والجري السريع والتوقف المفاجئ وغيرها<sup>(٩)</sup>.

وتبرز اهمية قدرة تحمل القوة للاعب كرة القدم؛ نظراً لوجود مهارات وتكتيك خططي يتطلب القوة لفترة زمنية طويلة مثل الالتحام والمزاحمة والوثب المتكرر لضرب الكرة بالراس والتصويب

(٣) طه اسماعيل (واخرون) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني في كرة القدم) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ ، ص ٨٦ .

(٧) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٢ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص ١٠٠ .

(٨) هارة : اصول التدريب (ترجمة ) عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة اوفسيت التحرير ، ١٩٧٥ ، ص ١٠٠ .

(٩) سراج الدين محمد عبد المنعم : مصدر سبق ذكرة ، ٢٠٠٧ ، ص ١٧٣ .

وضرب الكرة بقوة من مسافات مختلفة وبالإضافة إلى مقدرة اللاعب على الاداء البدني بقوة وكفاءة لأطول فترة ممكنة بدون ظهور التعب.

## ٢-١-٣-٢ تحمل السرعة:-

تحمل السرعة من القدرات البدنية الهامة جدا لأغلب الرياضات وخاصة الالعاب الجماعية ومنها كرة القدم حيث يحتاج اللاعب لهذه القدرة لأنها مكونة من صفتي السرعة والتحمل معا لان اللاعب يقطع مسافات متنوعة وبسرعه عالية وبتكرارات كثيرة خلال المنافسة وبالتالي لابد ان يتمتع اللاعب بهذه القدرة والتدريب المستمر لاكتسابها.

يعد تحمل السرعة مصطلح مركب من عنصري التحمل والسرعة وهذا المركب من العناصر البدنية التي تخص الفعاليات الرياضية التي تعتمد على السرعة القصوى وشبه القصوى عند التدريب عليها. وسماها بعض الباحثين بالمطاولة اللاوكسجنية وذلك لان الأجهزة العضوية تعمل بنقص الأوكسجين ويعرفها(مفتي إبراهيم حماد). " بأنها المقدرة على الاستمرار في أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دون الهبوط في مستوى كفاءة الأداء" (١٠).

في حين عرفها (هاره)<sup>(١١)</sup> تحت مصطلح قابلية تحمل السرعة أنها قابلية مقاومة التعب بواسطة الحمل عند استخدام الشدة القصوى (٩٥ - ١٠٠%) .

ويعرفها (كمال جميل الربضي) بأنها صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة كما تعني قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة وتنقسم الى<sup>(١٢)</sup> :-

✦ تحمل السرعة القصوى .

✦ تحمل السرعة الأقل من القصوى .

✦ تحمل السرعة المتوسطة .

✦ تحمل السرعة المتغيرة .

وبما ان لعبة كرة القدم لعبة جماعية أحيانا تتسم مبارياتها بالأداء السريع طوال المباراة وحيانا تتسم بالبطء وتقل الحركة فاذا كان الاداء سريعا من الفريقين فالفريق الذي يتمتع افراده بهذه القدرة تكون له الغلبة سواء بالدفاع او الهجوم .

(١٠) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - وقياة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٠٥ .

(١١) هاره : مصدر سبق ذكرة ، ١٩٧٥ ، ص ١٠٦

(١٢) كمال جميل الربضي: الجديد في العاب القوى ، الاردن ، نشر بدعم من الجامعة الاردنية، ١٩٩٨ ، ص ٦٠ .

تحمل الأداء من القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها اللاعب طوال زمن المنافسة اثناء قيامه بالمهارات الفنية ومن أجل تحقيق متطلبات خطية سواء كانت هجومية او دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية وهي التحمل والناحية الفنية وهو الاداء.

يذكر (عصام عبدالخالق) عن تحملا لاداء بان هنالك علاقة بين التحمل والرشاقة بأن يكون هناك تحمل لأداء مهارات حركية بتوافق جيد مع إمكانية تكرارها<sup>(١٣)</sup>.

ويذكر مفتي ابراهيم حماد ان تحمل الاداء هو المقدره على تكرار المهارات الحركية والاداء الحركي بشكلة الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا<sup>(١٤)</sup>.

كما عرفها طه اسماعيل واخرون بانها تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة<sup>(١٥)</sup>.

كما عرفها حنفي مختار ومفتي ابراهيم بانه خليط من صفتي التحمل والرشاقة وتبرر اهمية هذا العنصر حيث الاداء المهاري والخططي كثيرا ما يتكرر أثناء المباراة من تمرير وتصويب<sup>(١٦)</sup>.

إن طول فترة المباريات بكرة القدم يتطلب من اللاعب اداء الواجبات مهارية والخططية بكفاءة عالية طوال فترة المباراة وهذا لا يتحقق الا بوجود قدرة عالية على تحمل الاداء باعتبارها من الصفات الحيوية والمهمة للاعب كرة القدم .

ويمكن تعريفه على أنه تحمل الاداء " تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة " <sup>(١٧)</sup>.

وكذلك يمكن تعريفها على أنها "مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب"<sup>(١٨)</sup> .

## ٢-١-٤ التصرف الخططي :

يعد التصرف الخططي قمة التكامل البدني والمهاري والعقلي في اخراج الجمل الفنية في اعلى مستوى لتحقيق الغاية المنشودة لهذا يعد التصرف الخططي هو " الوسيلة لاستخدام المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية للاعب الفريق من خلال تحركات معينة طبقا لظروف المباراة بهدف الحد

(١) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط٢، الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٨٤، ص١٨٦.

(٢) مفتي ابراهيم حماد: الاعداد والمباراة لاعبي كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢ ، ص ١٥٥ .

(٣) طه اسماعيل (واخرون): مصدر سبق ذكرة ، ١٩٨٩ ، ص ٢٠٤ .

(٤) حنفي مختار ومفتي ابراهيم : الاعداد البدني في كرة القدم ، القاهرة ، دار زهران ، ١٩٨٠ ، ص ١٩٧ .

(٥) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١٢، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص١٧٦ .

(٦) مفتي أبراهيم حماد: مصدر سبق ذكرة، ١٩٩٨، ص١٤٧

من مميزات الفريق المنافس والإفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز للفريق في الإطار القانوني للعبة " (١٩).

ويعتبر التصرف الخططي هو الاعداد الخططي بإكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء المباراة.<sup>٢٠</sup>

ان التصرف الخططي ناتج من الخبرات الفكرية والحركية التي اكتسبها اللاعب من خلال المواقف المتعددة اثناء التدريب او المنافسة .وهناك عدد من العوامل تؤثر في اتقان اللاعبين لخطط اللعب ، مما لاشك فيه وان هذه العوامل حصراً هي السبب في اختلاف درجة اجادة اللاعبين لها<sup>(٢١)</sup>. وفيما يأتي ذكر هذه العوامل كما موضح في الشكل التالي :

## ٢-٢ الدراسات السابقة :

---

(١٩) مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط ١١ ، مصر ، مطابع دار المعارف ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٩ .

(٢٠) محمد عبدة الوحش ومفتي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، ط ١ ، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ١٩٩٤ ، ص ٩٧ .

(٢١) عماد عودة جودة : تأثير تمارين اللعب الطولي والعرضي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم في الديوانية ، اطروحة دكتوراة ، جامعة القادسية ، ٢٠١٥ ، ص ١٤ .

(تأثير تمارين لا هوائية خاصه في تطوير العتبة اللاكتيكيه وبعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائيه والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب)  
هدف الدراسة :

١-إعداد تمارين لا هوائية للاعبين كرة القدم

٢-التعرف على تأثير التمارين اللاهوائية الخاصة في تطوير العتبة اللاكتيكية وبعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد تحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم الشباب من محافظة كربلاء للموسم الرياضي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) والبالغ عددهم (٢٠٣) لاعب، وقد تم إختيار عينة البحث البالغ عددهم (٢٣) لاعبين بالطريقة العشوائية وقد شكلت نسبة (١١,٣٣%) من مجتمع الاصلي بعد استبعاد حراس المرمى ليتبقى (٢٠) لاعبا ، وقد قسمت العينة المختارة بطريقة القرعة الى مجموعتين تجريبية تضم (١٠) لاعبين تجريبية تم تطبيق منهج التمارين اللاهوائية المعدة من قبل الباحث عليها ، ومجموعة ضابطة تضم (١٠) لاعبين تم تطبيق المنهج المعد من قبل المدرب فقط.

وكان أهم الاستنتاجات :

١-إن التمارين اللاهوائية لها تأثير في تطور العتبة اللاكتيكية والقدرات البدنية.

٢-إن التمارين اللاهوائية لها الاثر في زيادة نسبة تركيز حامض اللاكتيك وزيادة وانزيم *ldh* وكذلك *ph* الدم.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة :

من الملاحظ ان لكل دراسة هدف او مجموعة اهداف ترمي اليها ولا مانع من أن هناك أوجه تشابه بينها وبين دراسات اخرى ، لان معظم الدراسات تبني على أساس ما أنتهت او توقفت عليه دراسة سابقة وهذا يولد نوعا من التطور العلمي المرجو من اي دراسة تعمل على هذا الاساس ومع التشابه في بعض الامور الا انها تختلف عنها كثيرا في أمور أخرى لهذا سيعرض الباحث أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة:

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في المتغير المستقل(التمارين اللاهوائية)
- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في نفس العينة (فئة الشباب)
- وتحمل القوة وتحمل الاداء وتحمل السرعة.
- تتفق الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في حجم العينة

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في متغير التصرف الخططي.
- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في المتغيرات البيو كيميائية .
- تختلف الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية في المتغيرات الفسيولوجية ( العتبة اللاكتيكية).

# الباب الثالث

منهجية البحث واجراءاته الميدانية	٣-١
منهج البحث	٣-١
مجتمع وعينة البحث	٣-٢
الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	٣-٣
اجراءات البحث الميدانية	٣-٤
تحديد متغيرات البحث	٣-٤-١
تحديد المتغيرات البدنية	٣-٤-١-١
تحديد اجراءات التصرف الخططي	٣-٤-١-٣
تحديد اختبارات المتغيرات المبحوثة	٣-٤-٢
تحديد الاختبارات البدنية	٣-٤-٢-١
توصيف الاختبارات البدنية (القدرات البدنية)	٣-٤-٣
التجربة الاستطلاعية	٣-٤-٤
الاسس العلمية للاختبارات	٣-٤-٥



صدق الاختبارات	١-٥-٤-٣
ثبات الاختبارات	٢-٥-٤-٣
موضوعية الاختبارات	٣-٥-٤-٣
الاختبارات والقياسات القبليّة	٦-٤-٣
اجراءات التكافؤ والتجانس	٧-٤-٣
التجربة الرئيسيّة	٨-٤-٣
الاختبارات والقياسات البعدية	٩-٤-٣
الوسائل الاحصائية المستخدمة	٥-٣

### الباب الثالث

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والاختبار البعدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة "لان البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وتغييره نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة"<sup>(٢٣)</sup> وأدناه التصميم التجريبي المعتمد في البحث

#### جدول (١)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
اختبارات القدرات البدنية والتصرف الخططي	تمريبات لا هوائية خاصة + منهج المدرب	اختبارات القدرات البدنية والتصرف الخططي	المجموعة التجريبية
	منهج المدرب فقط		المجموعة الضابطة

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم لأندية محافظة كربلاء فئة الشباب للموسم الرياضي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ وعددها (٩) اندية وبواقع (٢٠٣) لاعب مسجل رسميا فيها وكما مبين في الجدول (٢) . وبعدها اختار الباحث عينة بحثة بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي الغاضرية الرياضي بكرة القدم . والبالغ عددهم (٢٣) لاعبا تم استبعاد ثلاثة لاعبين وهم حراس المرمى عن التدريب ليتبقى (٢٠) لاعبا في عينة البحث اي بنسبة (١١.٣٣%) من المجتمع المبحوث . وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ايضا الى مجموعتين تجريبية (١٠) لاعبين ومجموعه ضابطة (١٠) لاعبين. تأخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحث مع منهج المدرب اما المجموعة الضابطة تأخذ منهج المدرب فقط وفي ضل وجود ملعبين تدريبي وتعليمي.

#### جدول (٢)

يبين تقسيم العينة على الاندية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	عدد افراد العينة	النسبة المئوية	الغرض او العمل
١	كربلاء	٢٢ لاعب	-	-	
٢	الحر	٢١ لاعب	-	-	
٣	الجماهير	٢٢ لاعب	-	-	

تمريبات الباحث+ منهج مدرب	٥٠%ت	٢٠ استبعاد حراس المرمى	٢٣ لاعب	الغاضرية	٤
منهج مدرب فقط	٥٠%ض				
	-	-	٢٣ لاعب	امام المتقين	٥
	-	-	٢٣ لاعب	الهندية	٦
	-	-	٢٣ لاعب	الروضتين	٧
	-	-	٢٣ لاعب	شباب الحسين	٨
	-	-	٢٣ لاعب	الخيرات	٩
	١١,٣٣	٢٣	٢٠٣ لاعب	٩ أندية	مج

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

٣-٣-١ الادوات المستخدمة في البحث:

- الملاحظة

- الاستبانة

- المقابلة الشخصية

- الاختبار والقياس

٣-٣-٢ الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز حاسوب نوع ( Samsung )

- كاميرا نوع ( Sony ) يابانية الصنع

- شريط قياس قطني

- ميزان طبي نوع ( buerer ) صيني الصنع

اقماع بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد ( ٢٠ )

- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد ( ٢٠ )

- ساعة توقيت يدوية عدد (٢) نوع (kisi0610) صينية الصنع

- حاسبة الكترونية يدوية عدد (١) نوع (Casio)

- صافرة عدد (٢)

- موانع للقفز عدد (١٠)

- صندوق بارتفاع (٦٠) سم.

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث :

٣-٤-١-١ تحديد المتغيرات البدنية:

اعتمد الباحث على مسح العديد من المصادر العلمية المتوفرة وكذلك في ضوء الخبرة المتواضعة للباحث كونه لاعب سابق ومدرب حاليا وبمساعدة الاستاذ ، وكذلك عرض المتغيرات في استمارة استبانة\*\* على السادة الخبراء والمختصين \*\*\* وعددهم (١٤) خبير تم تحديد المتغيرات التي سوف تدرس في البحث بالنسبة للعبة كرة القدم، وبعد جمع البيانات من قبل السادة الخبراء قام الباحث بتحليل اراء الخبراء والمختصين حول تحديد المتغيرات البدنية وذلك باستخدام ( ك<sup>١</sup> ) والجدول(٣) يبين موافقة الخبراء للمتغيرات البدنية المبحوثة.

### جدول ( ٣ )

يبين تفاصيل اختيار المتغيرات البدنية

القيمة الجدولية عند درجة حرية(١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وبالغة (٣,٨٤)

يتبين من خلال الجدول (٣) بان ثلاث قدرات بدنية هي ( تحمل القوة و تحمل السرعة وتحمل الاداء ) حصلت على موافقة على اكثر عدد من الاتفاق وتم قبولها كون القيمة المحسوبة لـ (ك<sup>١</sup>) اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١) وبالغة (٣,٨٤) اما باقي المتغيرات البدنية تم رفضها كون القيمة المحسوبة لـ (ك<sup>١</sup>) اقل من الجدولية .

٣-٤-٢-٢ تحديد الاختبارات للمتغيرات البدنية :

اعتمد الباحث على مسح العديد من المصادر والمراجع العلمية المتوفرة وبمساعدة والاستاذ المشرف وكذلك عرض الاختبارات البدنية على السادة الخبراء والمختصين\* ومن خلال استمارة استبيان تم اعدادها من قبل الباحث\*\*

### الجدول ( ٥ )

يبين تفاصيل اراء الخبراء حول اختيار الاختبارات البدنية

القيمة الجدولية عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وبالغة (٣,٨٤)

يتضح من الجدول ( ٥ ) ان قيمة ك<sup>٢</sup> الجدولية عند درجة حرية (١) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبالغة(٣,٨٤) تم قبول اختبار واحد لكل قدرة بدنية لان قيمة ك<sup>٢</sup> المحسوبة اكبر من قيمة ك<sup>٢</sup> الجدولية وتم رفض باقي الاختبارات لان قيمة ك<sup>٢</sup> المحسوبة اقل من الجدولية اما الاختبارات التي تم قبولها هي (الوثب الجانبي لحاجز لمدة ٣٠ ثانية - اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين ) ( الركض من الوضع الطائر لمسافة ٢٥٠ متر - اختبار تحمل السرعة ) ( اختبار الاداء الدائري -

\*\* ينظر الملحق(١)

\*\*\* ينظر الملحق(٢)

\* ينظر الملحق(١)

\*\* ينظر الملحق (٢)

اختبار تحمل الاداء)

٣-٤-٢-٣ تحديد اختبارات التصرف الخططي:

استخدم الباحث مقياس التصرف الخططي عماد عودة<sup>(٢٤)</sup> بصورته النهائية\*

٣-٤-٣ توصيف الاختبارات والقياسات للمتغيرات المبحوثة:

٣-٤-٣ توصيف الاختبارات البدنية ( القدرات البدنية ) قيد الدراسة:

١- الاختبار الاول: الوثب الجانبي لحاجز<sup>(٢٥)</sup>

- الوثب الجانبي لحاجز لمدة ٣٠ ثانية باستمرار.

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.

- الادوات المستعملة : حاجز بارتفاع ٧٠ سم - صافرة - ساعة توقيت

- وصف الاختبار : يقف اللاعب بصورة جانبية للحاجز ويقوم اللاعب بالوثب الجانبي عند سماع الصافرة ولمدة ٣٠

ثانية باستمرار

- التسجيل : عدد الوثبات خلال ٣٠ ثانية.



الشكل (٨)

يبين اختبار تحمل القوة ( الوثب الجانبي)

٢- الاختبار الثاني : اختبار عدو ٢٥٠م<sup>(٢٦)</sup>

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة للاعب.

- الادوات المستخدمة : علم - صافرة - ساعة توقيت .

- وصف الاختبار : يقف اللاعب على مضمار الركض وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب لمسافة ٢٥٠ متر التي

حددت على مضمار الركض .

- التسجيل : يسجل الزمن الى اقرب ١/١٠٠٠ جزء بالثانية

(٢٤) عماد عودة جودة : مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٥ ، ص ٢٥ .

\* ينظر الملحق(٣)

(٢) سراج الدين عبد المنعم : الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ، ط١ ، مصر، مطبعة القاهرة ، ٢٠٠٧ ،

ص١٨٢ .

(٢) سراج الدين عبد المنعم : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٧ ، ص ١٩٠ .

## يوضح اختبار تحمل السرعة

٣- الاختبار الثالث :.اختبار الاداء الدائري<sup>(٢٧)</sup>.

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل الاداء للاعبين.
- وصف الاختبار : يؤدي هذا الاختبار على شكل دائري يقف اللاعب عند خط المنتصف من جهة اليمين ويقوم بتطبيق الكرة ( السيطرة بالكرة ) ٣٠ مرة ثم يجري بمحاذاة خط التماس بالكرة الى ان يصل الى منطقة الجزاء من الجانب فيلعب كرة عرضية عالية. ثم يجري لخط منطقة الجزاء المواجه للمرمى ليصوب ٥ كرات على المرمى ثم يتجه الى خط التماس من جهة اليسار لينفذ رمية جانبية لزميل ثم يستلم الكرة من الزميل ليجري بالكرة وعمل زكراك بالكرة بين الاقماع البلاستيكية ٦ اقماع المسافة بين قمع واخر ١ متر ثم بعد ذلك يعدو لمسافة ٣٠ متر .
- التسجيل : يسجل الزمن الى اقرب ١/١٠٠٠ جزء من الثانية

## الشكل (١٠)

## يوضح اختبار الاداء الدائري

٣-٣-٤-٣ توصيف اختبار التصرف الخططي:

- الهدف من الاختبار : التعرف على مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم
- الأدوات اللازمة : استمارة اختبار ، أقلام رصاص ، ساعة توقيت ، قاعة لجلوس اللاعبين لأداء الاختبار .
- وصف الاختبار : تحتوي الاستمارة الخاصة بالاختبار على أشكال توضيحية تمثل عشرة مواقف خططية ولكل موقف ثلاث حالات احدهما يمثل الإجابة الصحيحة يطلب من اللاعب ان ينظر الى الإشكال بتركيز عالٍ ويختار الجواب الصحيح وذلك بوضع علامة (✓) على الاختيار الصحيح ولعشرة موقف خططية حيث يتطلب من اللاعب أدراك العلاقات الخاصة بكل موقف من المواقف وقت الاجابة عن الاشكال التوضيحية في الاستمارة الوقت ( ٥ دقيقة )
- التسجيل : أعلى درجة يحصل عليها المختبر (٣) واقل درجة (١) لكل موقف .
- أعلى درجة يحصل عليها المختبر (٣٠) واقل درجة يحصل عليها المختبر (١٠).

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية :

- لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل الاجهزة واختباراتها . قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق

العمل المساعد\* على مجموعة لاعبين (٧) من مجتمع البحث تمثلت بشباب نادي كربلاء .وقد اجريت خلال يومين .  
-اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٩ / ٢ / ٢٠١٧ تمام الرابعة عصرا في ملعب الانصار.

وقد اظهرت التجربة ما يلي :

- ١- ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.
- ٢- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات
- ٣- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
- ٤- تحديد الاخطاء التي قد تحصل اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبلية والبعدية.
- ٥- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- ٦- معرفة الشدد بالنسبة للتمارين وزمنها.
- ٧- استخراج الاسس العلمية للاختبارات

٣-٤-٥ الأسس العلمية للاختبارات :

ان الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية اداة مهمة من ادوات التقويم وهي بهذا تكون الاداة التي تستخدم بجمع البيانات بغية التقويم ، كما ان لهذه الاختبارات والادوات صفات جيدة ، منها توافر المواصفات العلمية ، والتي من شروطها الصدق والثبات والموضوعية.

ويرى (سامي ملحم) انه لايمكن تلافي الاخطاء في القياس ولكن هدف اختصاص القياس في جميع الحقول هو تقليل الاخطاء الحتمية الى ادنى قدر ممكن اذ يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل اجراء التجربة الرئيسية من خلال تجريبيها على عينة استطلاعية من المختبرين<sup>(٢٨)</sup>

٣-٤-٥-١ صدق الاختبارات :

يعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الإختبار إذ يشير الى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها اداة القياس أو الظاهرة التي وضع لقياسه، وقد كسبت الاختبارات المعنية بقياس القدرات البدنية أحد أنواع الصدق الظاهري وهو صدق

---

\*أ.م.د حسين مكي محمود كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

م.م خالد محمد الياسري كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

م.م خالد حبيب تربية كربلاء مدرب منتخب تربية كربلاء

حسين عيفان: مدرب تربية كربلاء فئات عمرية

منصور عبد الزهرة : مدرب كرة قدم معتمد فئات عمرية( تربية كربلاء)

عباس طحور : مدرب كرة قدم معتمد في المحافظة فئات عمرية( تربية كربلاء)

المحتوى أو المضمون عندما تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين .

"ويُعد الصدق واحداً من المؤشرات التي يجب توافرها في الأداة الإختبارية المعتمدة في قياس أي من الصفات والظواهر الرياضية ويقصد بصدق الإختبار ان يقيس الاختبار فعلا القدرة او السمة او الاتجاه او الاستعداد التي وضع الاختبار لقياسه"<sup>(٢٩)</sup>

٣-٤-٥-٢ ثبات الاختبار :

ويعني ثبات الاختبار " ان الاختبار يعطي نتائج متقاربة أو نتائج نفسها إذ طبقت اكثر من مرة في ظروف مماثلة"<sup>(٣٠)</sup>. لأجل معرفة ثبات قيم معامل الارتباط بين تطبيق الإختبارين في المرحلة الاولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٧/٢/٩م وبعد سبعة أيام تم اعادة تطبيق الاختبار بتاريخ ٢٠١٧/٢/١٦م على العينة نفسها، وتعد هذه الطريقة ( الاختبار واعدة الاختبار ) وهي واحدة من الطرائق المهمة لإيجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية ، وقد اظهرت النتائج حيث بلغت معامل الثبات المحسوبة لجميع الاختبارات البدنية ( تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل الاداء ) اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط بيرسون عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢-ن) وبالبالغة (٠,٧٥٤) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول (٦).

٣-٤-٥-٣ موضوعية الاختبارات :

يقصد بموضوعية الاختبار " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شئ ، ما أو موضوع معين "<sup>(٣١)</sup>. ومن اجل استخراج موضوعية الاختبار المعنية بقياس القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم اعتمد الباحث على تقييم محكمين اثنين \* عندما تم اعادة تطبيق الاختبار في التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٧/٢/١٦م. وبعدها سعى الباحث الى استخراج قيم معامل إرتباط بيرسون بين نتائج الحكمين وقد اظهرت النتائج لجميع الاختبارات حيث كانت جميع قيم معامل الموضوعية المحسوبة لجميع الاختبارات البدنية (تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل الاداء) أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢-ن) وبالبالغة (٠,٧٥٤) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية كما مبين في الجدول (٦).

#### الجدول ( ٦ )

يبين الأسس العلمية للإختبارات ( القدرات البدنية) المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل	معامل	القيمة	علاقة
---	------------	-------	-------	--------	-------

(٢) محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط١ ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ ، ص ١٢ .

(٣) نادر فهمي وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقييم، ط٣، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ص ١٤٥ .

(١) مصطفى باهي و صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، مكتبة انجلوا المصرية ، ٢٠٠٧ ، ص ٩١ .

\*أ.م.د. علاء فليح جواد

م.م محمد بجاي عطية



الارتباط	الجدولية	الموضوعية	الثبات		
عالية	٠,٧٥٤	٠,٩٥	٠,٨٩	تحمل القوة الوثب الجانبي لحاجز لمدة ٣٠ ثانية باستمرار	١
عالية		٠,٩٢	٠,٩٠	تحمل السرعة عدو لمسافة ٢٥٠ مترم	٢
عالية		٠,٩٠	٠,٨٧	تحمل الاداء اختبار الاداء الدائري	٣

٣-٤-٦ الاختبارات والقياسات القبلية:

- الاختبارات البدنية والخطية القبلية:

قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي التمرينات المعدة من قبل الباحث أجرى الباحث الاختبارات القبلية للمتغيرات البدنية لأفراد عينة البحث والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا والمقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة وذلك لتثبيت الاختبارات والتعرف على مستوى القدرات البدنية والعمل على ضوء هذه المستويات عند تنفيذ البرنامج التدريبي وقد اجريت الاختبارات على مدار يومي (الجمعة والسبت) الموافق ١٩-٢٠ / ٢ / ٢٠١٧ م. وكالاتي .  
اليوم الاول: تحمل القوة ( لعضلات الرجلين ) الوثب الجانبي لحاجز لمدة ٣٠ ثانية في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

اليوم الثاني: تحمل السرعة العدو لمسافة ٢٥٠ متر في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء في تمام الساعة الرابعة عصرا وفي نفس اليوم تم اختبار تحمل الاداء

- تحمل الاداء (اختبار الاداء الدائري) في ملعب الانصار في تمام الساعة الرابعة عصرا وبعد الانتهاء من اختبار تحمل الاداء اجري اختبار التصرف الخطي.

٣-٤-٧ إجراءات التجانس والتكافؤ :

قبل البدء بتطبيق الاختبارات القبلية اجريت قياسات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لها من اهمية بالمتغيرات البدنية (قيد الدراسة). وكذلك اجري اختبار القدرات البدنية وكذلك اختبار التصرف الخطي. واجري التجانس والتكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة كما مبين في الجداول (٧) (٨) (٩) .

الجدول (٧)

يبين تجانس المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	صفة الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	متر		١,٦٩٥	٠,٠٥١	١,٦٩	٠,٢٩٤
الوزن	كغم		٦٤,٨٢	٣,١٤	٦٥	٠,١٧٢-
العمر التدريبي	سنة		٤,٥٦	١,٢٢	٤,٧٥	٠,٤٦٧-

٠,٥٥-	٢٨	١,٦٣٦	٢٧,٧	قياس تحمل القوة	عدة او قفزة	اختبار الوثب الجانبي لحاجز لمدة ٣٠ ثانية	٤
٠,٨-	٣٥,٨٢	٠,٠٧٥	٣٥,٨٠	قياس تحمل السرعة	ثانية	عدو ٢٥٠ م من الوضع الطائر	٥
٠,٩٧١-	٨٩,٥	٠,٩٢٧	٨٩,٢	قياس تحمل الاداء	ثانية	اختبار الاداء الدائري	٦
٠,٣٦٦-	١٦,١٣٠	٠,١٣١	١٦,١١٤		درجة	التصرف الخططي	٧

يتضح من خلال الجدول (٧) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من  $1 +$  وهذا يعني ان العينة متوزعه اعتداليا

#### الجدول (٨)

يبين تجانس المجموعة التجريبية

يتضح من خلال الجدول (٨) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من  $1 +$  وهذا يعني ان العينة متوزعه اعتداليا.

#### الجدول (٩)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

من خلال الجدول (٩) أعلاه يتضح بان جميع قيم  $t$  المحسوبة اقل من قيمة الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وبالبالغة (٢,١٠١) وهذا يدل على ان المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئة في جميع المتغيرات.

#### ٣-٤-٨ التجربة الرئيسية :

عمل الباحث على اعداد تمارينات لاهوائية\* تدرج ضمن المنهج التدريبي لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية معتمداً على تحليل ومراجعة عدد من المصادر العلمية ومساعدة الاستاذ المشرف واستشارته العلمية اضافة الى الخبرة المتواضعة للباحث التي اكتسبها من ممارسة للعبة كرة القدم كونه لاعب سابق ومدرب حالياً وكذلك دراسته. قد امتازت التمارينات بالاتي:

١- تم تنفيذ التمارينات في نهاية فترة الاعداد العام (اسبوعين) وأستمرت الى نهاية فترة الاعداد الخاص والتي كانت (٦)

أسابيع ليكون المجموع الكلي (٨) أسابيع

٢- تم البدء بتنفيذ التمارينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم ٢١/٢/٢٠١٧م.

٣- عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً (السبت - الاثنين - الاربعاء)

٤- العدد الكلي للوحدات التدريبية (٢٤) وحده تدريبية.

٥- تراوحت الشدة التدريبية ٧٥ % الى ٩٠ % من الحد الاقصى لقابلية الرياضي على ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت

على عينة البحث طبقت التمارينات ضمن القسم الرئيسي زمن التمارينات (٤٠-٥٠ د) بداية القسم الرئيسي من الوحدة

التدريبية التي زمنها (٩٠ د)

- ٦- بالنسبة لطرائق التدريب المستخدمة استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة .
- ٧- اشرف الباحث على عمليات الاحماء للوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية ووقت وزمن التدريب.
- ٨- في حال انشغال الملعب بتطبيق تمرينات تؤدي باستخدام الملعب بالكامل يوجد ملعب ثاني تعليمي مجاور للملعب الاول للاستفادة منه.
- ٩- انتهى تطبيق تنفيذ التمرينات ضمن البرنامج التدريبي يوم ١١/٤/٢٠١٧ م

### ٣-٤-٩ الاختبارات والقياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي عمل الباحث على اعادة اختبارات القدرات البدنية والتصرف الخططي التي جريت في الاختبارات القبلية (قبل التجربة الرئيسية) في الايام (الاثنين والثلاثاء) الموافق (١٩-٢٠ / ٤ / ٢٠١٧ م). وبنفس الزمان والمكان وبنفس الخطوات للاختبارات والقياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة.

### ٣ - ٥ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية (٣٢):

$$١ - \text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$$٣ - \text{الانحراف المعياري} (\pm ع) = \sqrt{\frac{\text{مجم س}^2 - \frac{(\text{مجم س})^2}{ن}}{ن-١}}$$

$$٤ - \text{معامل الالتواء} = \frac{3(\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

$$٥ - \text{مربع كاي} (كا^٢) = \text{مجموع} \left( \frac{\text{ت} - \text{ت}_م}{\text{ت}_م} \right)^2$$

$$٦ - T \text{- للعينات المستقلة المتساوية بالعدد} = \frac{\text{س} - \text{س}_م}{\text{ع}_م}$$

٧ - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (٣٣)

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{n} \div \sqrt{\left(\frac{\text{مج ص}^2}{n} - \left(\frac{\text{مج ص}}{n}\right)^2\right) \left(\frac{\text{مج س}^2}{n} - \left(\frac{\text{مج س}}{n}\right)^2\right)}$$

٨ - اختبار T للعينات المتناظرة (٣٤)

$$T = \frac{\bar{ف}}{ع ف} \times \sqrt{n}$$

$$\sqrt{\frac{\text{مج ف}^2}{n} - \left(\frac{\text{مج ف}}{n}\right)^2} = ع ف ، \frac{\bar{ف}}{ن} \text{ حيث أن } \bar{ف} = \frac{\text{مج ف}}{n}$$

## الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

(٣٣) وديع ياسين النكريتي وحسين محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٦، ص ٢١٤.

(٣٤) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٨، ص ٢٩٦.

- ١-٤ - عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات لجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها.
- ١-١-٤ عرض نتائج الاختبارات ( القبلىة - البعدىة ) للمتغىرات البدنىة لجموعتى البحث التجربىة والضابطة وتحلىها ومناقشتها.
- ٢-١-٤ عرض نتائج الاختبارات (القبلىة - البعدىة ) لمتغىر التصرف الخططى للمجموعتىن التجربىة والضابطة وتحلىها ومناقشتها.
- ٢-٤ عرض نتائج ( البعدىة ) لمتغىرات البحث لجموعتى البحث التجربىة والضابطة وتحلىها ومناقشتها.
- ١-٢-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدىة للاختبارات البدنىة لجموعتى البحث التجربىة والضابطة وتحلىها ومناقشتها
- ٢-٢-٤ عرض وتحلىل نتائج الاختبارات البعدىة للتصرف الخططى لجموعتى البحث التجربىة والضابطة ومناقشتها.

#### الباب الرابع

#### ٤ - عرض النتائج وتحلىها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحلىها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من اجراء الاختبارات القبلىة وتنفيذ التمرىنات المعدة فى البرنامج التدرىبى ثم اجراء الاختبارات البعدىة لعىنة

البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية و تم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها :

### الجدول (١٠)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	ع ف	ف -	نوع الدلالة
			ع	س -	ع	س -				
١	تحمل	ت	٢٧,٥	٣٢	١,٨٢٦	٤,٥-	٧,٧٣-	١,٨٤١	٤,٥-	معنوي
	القوة	ض	٢٧,٧	٢٩	١,٦٣٣	١,٣-	٢,٧٥٢-	١,٤٩٤	١,٣-	معنوي
٢	تحمل	ت	٣٥,٨٦	٣٤,١٥	٠,٠٠٨	١,٧١	١٦,٣٨٦	٠,٣٣	١,٧١	معنوي
	السرعة	ض	٣٥,٨	٣٥,٤٣	٠,٠٠٨٨	٠,٣٧	١٠,٨٣٤	٠,١٠٨	٠,٣٧	معنوي
٣	تحمل	ت	٨٩,٦	٨٥,٤	٠,٦٢٧	٤,٢	١٤,٧٥٧	٠,٩	٤,٢	معنوي
	الاداء	ض	٨٩,٢	٨٨	٠,٧٠٧	١,٢١١	٥,٨٢٩	٠,٦٥٧	١,٢١١	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ٩ وتبلغ (٢,٢٦٢)

يبين الجدول (١١) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الاداء) وحيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة وعلى التوالي (٢,٧٥٢ - ٨٣٤,١٠ - ٥,٨٢٩) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) والبالغة (٢,٢٦٢) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية . بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الاداء) على التوالي (٧,٧٣- - ١٦,٣٨٦ - ١٤,٧٥٧) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) والبالغة (٢,٢٦٢) مما يعني ان هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.

## تحمل القوة :

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بتحمل القوة وهو الوثب الجانبي لمدة ٣٠ ثانية ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة رغم اختلاف التمرينات في المجموعتين مما يدل على حدوث تطور لهذا المتغير بعد التجربة الرئيسية ويعزو الباحث التطور الحاصل لمتغير تحمل القوة بالنسبة للمجموعة الضابطة الى منهج المدرب الذي اعده ضمن مكونات الحمل التدريبي الامر الذي يسهل تطور مستوى اللاعب وبما ان كرة القدم تحتاج لهذه القدرة البدنية تبعا لاختلاف ظروف وحالات اللعب بكرة القدم منها الجري والقفز والجري الارتدادي وهذا ما اكدته سراج الدين "ان اي تحركات اذا استمرت لفترة طويلة وزادت عدد المقاومات التي يراد التغلب عليها تعيق الجري وتجعل اللاعب يقوم بلف ودوران وتمويه والوثب والرجوع بالظهر لذا توجب للاعب كرة القدم اكتساب قدرة تحمل القوة"<sup>(٣٥)</sup>. اما بخصوص التطور الحاصل في المجموعة التجريبية يعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات اللاهوائية التي اعدها الباحث من خلال الاستمرار بعملية التدريب المنظمة بشكل علمي والتي تمكن اللاعب من تحسين مستواه اذا اتصفت هذه التمرينات بالعلمية وبتقنين مكونات الحمل التدريبي وبما ان لعبة كرة القدم تستوجب من اللاعب القيام بحركات مختلفة ومتنوعة طوال زمن المباراة منها الدوران والالتفاف والرجوع للخلف والقفز المستمر والجري المتعرج توجب على لاعب كرة القدم ان يكتسب صفة تحمل القوة وهذا ما اكدته ابو العلا " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان ينظم الرياضي في تدريب منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن ( ٨ - ١٢ ) اسبوع"<sup>(٣٦)</sup> ان هذه التمرينات ساعدت افراد عينة البحث على التطور التي يستفيد منها اللاعب اثناء اداء مما اثرت ايجابا على تحسين مستواهم من خلال تحسين هذه القدرة البدنية بواسطة اداء تكرارات كثيرة تتميز بها صفة تحمل القوة فضلا عن اعادة التكرارات لعدة مرات يؤدي الى تثبيت الاداء الصحيح بسرعة وترفع قابلية تحمل القوة بسرعة<sup>(٣٧)</sup>.

## - تحمل السرعة :-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بتحمل السرعة وهو الركض ٢٥٠ م . ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي - البعدى) ولصالح الاختبار البعدى ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة رغم اختلاف التمرينات المعطاة بين المجموعتين اذ ظهر تطور في الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة . ويعزو الباحث هذا التطور في المجموعة الضابطة الى منهج المدرب من حيث الاستمرار بالتدريب الذي يؤدي الى تحسين المستوى البدني والفني

(١) سراج الدين عبد المنعم : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٧ ، ص ١٧٢ .

(٢) ابو العلا احمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٤ ، ص ٤٤٢ .

(٣) ابو العلا عبد الفتاح و محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجية الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط١ ، القاهرة ، دار

الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٦٤ .

والوظيفي اذ اتصف منهج المدرب بالترابط بمكونات الحمل التدريبي وبما ان للعبة كرة القدم خصوصية من حيث الجري بمسافات متعددة توجب التدريب على قدرة تحمل السرعة وهذا ما اكده سراج الدين "ان طبيعة لعبة كرة القدم كلعبة جماعية تتسم بالأداء السريع حديثا طوال المباراة والتغير المستمر بالركض السريع لمسافات متعددة سواء بالدفاع او بالهجوم"<sup>(٣٨)</sup> اما المجموعة التجريبية يعود التطور الى التركيز بمكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم والراحة وبأداء سريع وبشدة اقل من القسوى الامر الذي ادى الى خلق حالة من التكيف الوظيفي لدى اللاعبين للعمل بسرعة عالية لأطول فترة ممكنة وهذا ما تتطلبه لعبة كرة القدم بالأداء السريع ولمسافات مختلفة ولأطول فترة ممكنة فضلا عن المنهج المعد من قبل الباحث الذي اعد بدقة متناهية ومقننة بما يتلائم مع خصوصية لعبة كرة القدم هذا ما اكده (محمد عثمان)" لو استطاع المدرب الوقوف على التوقيت الزمني السليم لحدوث مرحلة من استعادة الشفاء استطاع رفع الزيادة التدريجية في حمل التدريب ضمن الايقاع التدريبي للمستوى البدني"<sup>(٣٩)</sup>

#### -تحمل الاداء :

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (١١) ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل تطور صفة تحمل الاداء ويعزو الباحث هذا التطور الى النهج المعد من قبل المدرب بالنسبة لتطور المجموعة الضابطة الذي احتوى على تمارينات خاصة بتحمل الاداء الخاص للاعبين كرة القدم والتي اعدت بشكل منظم من حيث مكونات الحمل التدريبي وهذا ما اكده ياسر هاشم " ان قابلية الرياضي على اداء حركة او مجموعة حركات هادفة لغرض انجاز واجب معين بدون انخفاض في المستوى البدني "<sup>(٤٠)</sup> اما بالنسبة لتطور المجموعة التجريبية يعزو الباحث هذا التطور الى سببين السبب الاول خصوصية التمارينات اللاهوائية التي اعدتها الباحث بما يتلائم مع خصوصية لعبة كرة القدم لما تتطلبه هذه القدرة من تحمل لاوكسيجيني وهذا ما اكده هاشم ياسر " ان زيادة الامكانيات اللاوكسيجينية تتم من خلال توفر الفاعلية المناسبة لعناصر التحمل العام والخاص والذي يتعلق بنوعية اللعبة"<sup>(٤١)</sup> اما السبب الثاني هو القابلية الوظيفية التي اكتسبها اللاعب جراء التدريب بالنظام اللاهوائي وهذا ما اكده سراج الدين عبد المنعم " يمكن ملاحظة مجموعة من التأثيرات الوظيفية التي تحصل للاعبين كرة القدم اثناء تنفيذ التمارينات الخاصة بتحمل الاداء بشكل عام من خلال زيادة الاوعية الدموية ونشاط انزيم دورة كريس "<sup>(٤٢)</sup> واكد

(٢) سراج الدين عبد المنعم : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٧ ، ص ١٨٥ .

(٣٩) محمد عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط ١ ، الكويت ، دار التعليم ، ١٩٨٧ ، ص ٧٠ .

(٢) هاشم ياسر : تحمل الاداء للاعبين كرة القدم ، ط ١ ، عمان ، مكتبة المجتمع للطبع والنشر ، ٢٠١١ ، ص ٢٣ .

(٣) هاشم ياسر : مصدر السابق نفسة : ٢٠١١ ، ص ٢٥ .

(٤) سراج الدين عبد المنعم : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٧ ، ص ١٨٧ .



ابو العلا ونصر الدين سيد" ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل في اكتساب المتغيرات البدنية"<sup>(٤٣)</sup>.

٤-١-٣ عرض نتائج الاختبارات ( القبليّة - البعديّة ) لمتغير التصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (١١)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة للتصرف الخطي.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع <sup>-</sup>	ف <sup>-</sup>	ع ف	t المحسوبة	دلالة الفروق
			ع <sup>-</sup>	س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>					
التصرف الخطي	ت	درجة	١٦,٠٨٣	٠,١٠٤	٢٠,٢٣٢	٠,١٢٩	٤,١٤٩-	٠,٨٨	١٤,٩٠٩-	معنوي	
	ض	درجة	١٦,١١٤	٠,١٣١	١٧,٠٢٣	٠,١٥٥	٠,٩٠٩-	٠,٣٦	٧,٩٨٥-	معنوي	

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ٩ وتبلغ (٢,٢٦٢)

يبين الجدول (١٣) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للتصرف الخطي التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التصرف الخطي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة (-٧,٩٨٥) وهي اكبر قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) والبالغة (٢,٢٦٢) مما يعني ان الفروق كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي . بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (-١٤,٩٠٩) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) والبالغة (٢,٢٦٢) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعديّة.

المناقشة:-

-التصرف الخطي:

من خلال العرض والتحليل لنتائج المبينة في الجدول (١٣) تبين وجود تطور ملحوظ في متغير التصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة. ويعزو الباحث هذا التطور في التصرفات الخطية في الاختبارات البعديّة الى فاعلية التمرينات التي اعده المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة والتي تضمنت تمرينات خطية من شأنها تعمل على تحسين مستوى اللاعب خطياً وهذا ما أكدته حنفي عثمان"كما يجب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنيا وفنيا

ومهارياً وخططياً يجب ان تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث<sup>(٤٤)</sup>. اما بخصوص المجموعة التجريبية يعزو الباحث التطور الحاصل بمتغير التصرف الخططي الى خصوصية التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي تضمنت مجموعة تمرينات خططية ثلاثم التطور الحاصل بلعبة كرة القدم الامر الذي ادى الى تحسين مستوى اللاعبين الخططي وهذا ما اكدتمفتي حماد " ان اعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جدا ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب ونصيبة الكافي<sup>(٤٥)</sup>.

٤ - ٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

٤-٢-١ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

#### الجدول (١٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات البدنية	الوحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة المحسوبة	دلالة الفروق
			ع	س		
١	تحمل القوة	عدة	١٠٨٢٦	٣٢	٣٠٦٧٢	معنوي
			١٠٦٣٣	٢٩		
٢	تحمل السرعة	ثانية	٠٠٠٨	٣٤٠١٥	٤٠٣٣٩-	معنوي
		ثانية	٠٠٠٨٨	٣٥٠٤٣		
٣	تحمل الاداء	ثانية	٠٠٦٢٧	٨٥٠٤	٨٠٢٥٥-	معنوي
		ثانية	٠٠٧٠٧	٨٨		

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠٠٠٥) ودرجة حرية ١٨ والبالغة (٢٠١٠١)

يبين الجدول (١٤) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الاداء) حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة وعلى التوالي (٣٠٦٧٢ - -٤٠٣٣٩ - ٨٠٢٥٥) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠٠٠٥) ودرجة حرية (١٨) والبالغة (٢٠١٠١) مما يعني ان الفروق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية.

(٢) حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر ، ١٩٨٠ ، ص ٨٢.

(١) مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٤ ، ص ٢٥.

-تحمل القوة :

ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور لمتغير تحمل القوة ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات المعدة من قبل الباحث وهذا ما اكده الطائي " بما ان صفة تحمل القوة لها اهمية خاصة في لعبة كرة القدم اذ يتصف ان ان نصف الشغل المنجز اثناء المباراة من قبل اللاعب باستخدام الاوكسجين انها توفر للاعب متطلبات في التدريب ومنها في السباق<sup>(٤٦)</sup>. وهذا ما راعاه الباحث في منهجه زيادة الحجم التدريبي بزيادة عدد مرات الاداء حيث ان العمل لفترات طويلة يمكن ان يقيس صفة تحمل القوة فضلا عن التدرج في الحجم وفترات الراحة البيئية والتي بنيت على اسس علمية من حيث معدل نبضات القلب في الدقيقة ومنها يستدل على امكانية اللاعب في اداء تكرارات ومدة الراحة البيئية بين تلك التكرارات والمجاميع بواسطة تلك العملية كان الجسم متهيئاً للتدريب العضلي ضمن الوحدات التدريبية في المنهج التدريبي المعد وهذا ما تتطلبه خصوصية لعبة كرة القدم وهذا ما اكده ابو العلا "ان لعبة كرة القدم تتطلب تنمية هذه الصفات لما لها من اهمية من عملية تنمية الامكانيات اللاكتيكية تهدف الى تنمية قدرة العضلة على التحمل العضلي الناتج عن الطاقة اللاهوائية بنظام اللاكتيك اي تحمل القوة وتحمل السرعة.<sup>(٤٧)</sup>

-تحمل السرعة :

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات ( البعدية ) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير تحمل السرعة في اختبار الركض لمسافة ٢٥٠ م ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور بمتغير تحمل السرعة ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات المعدة في المنهج التدريبي وتتطلب لعبة كرة القدم ان يتميز الاداء بتحمل السرعة لزيادة قدرة اللاعب على اداء مسافات قصيرة ومتوسطة وسريعة ولمرات كثيرة خلال ذلك تنتوع طبيعة خطوات اللاعب من المشي الى الهرولة الى العدو السريع ثم الى الهرولة وقد وضعت التمرينات وفقا لمتطلبات اللعبة. وهذا ما اكده (ابو العلا و نصر الدين) " بما أن لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب المقدرة والقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة وذلك لان اللاعب يقدم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة طبقا لظروف المبارات من انطلاقات سريعة وبمستويات متغيرة سواء في التدريب او المباراة حيث يتحقق معدل السرعة بعد مسافة معينة لعامل التعب لذلك على اللاعب ان يتمتع بدرجة عالية من تحمل

(١) معتز يونس الطائي : أثر برنامجين لتدريبي بأسلوبي التمارين الحركية وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة

القدم ، أطروحة دكتوراة ( غير منشورة ) ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١ ، ص ٥٩ .

(١) ابو العلا عبد الفتاح - محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ١٩٩٧ ص ٦٤ .

السرعة من اجل ان يقوم بتنفيذ واجباته بكفاءة عالية لأطول زمن من المباراة هذا يتطلب من اللاعب العمل العضلي الهوائي واللاهوائي<sup>(٤٨)</sup>.

-تحمل الاداء :

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (١٤) ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية مما يدل على وجود تطور واضح في تحمل الاداء للاعبين ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى سببين السبب الاول هو طبيعة التمرينات المعدة في المنهج التدريبي الموضوعه ضمن اسس علمية ومراعاة مكونات الحمل التدريبي والتدرج التدريبي وهذا ما اكده ابو العلا واحمد النصر " وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير الى ان التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة والتدرج يكون له الاثر الايجابي على المتدربين بالإضافة الى ان التدريب على التحمل يحقق تطور رياضي ملموس حيث يخلق ظروفًا ملائمة لاستيعاب التكتيك حسب نوع الرياضة الممارسة<sup>(٤٩)</sup>.

والسبب الثاني هو التطور الحاصل في الاداء البدني نتيجة التمرينات المستعملة في التدريب ساهمت في رفع قابليات اللاعبين الوظيفية التي لها دور مهم قدرة اللاعب على تحمل الاداء خلال اللعب وبما ان لعبة كرة القدم في تطور مستمر وسرعة الاداء وهذا ما اكده امر الله الباسطي " ان مجموع التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيفات او تغير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي<sup>(٥٠)</sup>؛

٤-٢-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغير التصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (١٧)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للتصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

(١) ابو العلا الفتاح و احمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة ٢٠٠٣ ، ص ١٩٢ .

(٢) ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : المصدر السابق نفسة ، ١٩٩٣ ، ١٩٢ .

(٣) امر الله الباسطي : قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ ، ص ٣ .

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار البعدي		دلالة الفرق
			ع	س	
التصرف الخطي	ت	درجة	٠،١٢٩	٢٠،٢٣٢	معنوي
	ض	درجة	٠،١٥٥	١٧،٠٢٣	

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية ١٨ والبالغة (٢،١٠١)

يبين الجدول (١٧) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للتصرف الخطي التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التصرف الخطي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (٤٧،٩٨٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٨) والبالغة (٢،١٠١) مما يدل ان الفرق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### المناقشة:-

#### -التصرف الخطي:

من خلال العرض والتحليل لنتائج المبينة في الجدول (١٧) تبين وجود فروق في متغير التصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور في التصرفات الخطية يعزو الباحث هذا التطور المعنوي الى نوعية التمرينات المستخدمة التي احتوت على مجموعة تمرينات خطية بتنفيذ المهارات الخطية السريعة التي تهدف الى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين الحالة التدريبية في التنفيذ بالسرعة في الاداء اذ انه لا يكاد يخلو تمرين من الاداء الخطي وتحت اجواء لعب حقيقية اذ ان الباحث اعد هذهالتمرينات الخاصة بالتصرفات الخطية وتكرارها في الوحدات التدريبية ادى ذلك كلة الى تطوير زمن التمرينات للاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ باقل زمن مناسب اثناء اللعب من اجل تحقيق الهدف ولما تتطلب لعبة كرة القدم من خصوصية في خطط اللعب الحديث وقيام اللاعبين بأحسن تصرف خطي لتحقيق الاهداف والغرض المنشود وهذا ما اكده (عبد الستار ضمد) " تكرار التمرينات الخطية التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن للاعب تقصير زمن ادراك اللاعب وقدرته على التصرف الخطي السريع"<sup>(٥١)</sup>.

اذا ان نوعية التمرينات التي تحاكي مجريات اللعب والمباريات ساهمت بشكل كبير في الاحساس بموقع اللاعب في الاماكن المؤثرة ويستطيع اللاعب مواجهه المرمى بأسرع وقت وكان له الاثر في نظر التصرف الخطي. كما يؤكد (مفتي حماد) "للرياضة التخصصية كرة القدم يسمح بخروج افضل وادق مستوى للأداء المهاري والخطي وبدون مستويات عليا للصفات البدنية الخاصة

باللاعبين ويضيف انه لتحقيق اهداف تطوير الاداء البدني والخططي يجب تنفيذ الاداء السريع والجيد والمتكرر واستخدام الصعوبة في الاداء لتحقيق ظروف نفس ظروف الاداء الحقيقي<sup>(٥٢)</sup>.

## الباب الخامس

---

(٢) مفتي ا

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١- الاستنتاجات

### ٥-٢- التوصيات

#### الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥ - ١ الاستنتاجات :

من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج يستنتج الاتي:-

١- هناك تأثير ايجابي ملحوظ في تطور القدرات البدنية الخاصة وهي تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء.

٢- ان للتمرينات اللاهوائية تأثير واضح في تطوير مستوى اللاعبين وتصرفهم الخططي.

## ٥ - ٢ التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما ياتي :-

١- يوصي الباحث مدربي الفئات العمرية (فئة الشباب) الاخذ بمنهج الذي اعده الباحث .

٢- اجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير التمرينات اللاهوائية بالنظام اللاكتيكي في تطوير بعض القدرات البدنية والتصرف الخططي في فعاليات رياضية اخرى.



# الملحق

ملحق (١)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاستاذ الفاضل ..... المحترم.

تحية طيبة:

يروم الباحث اجراء بحثة الموسوم ( تأثير تمرينات لا هوائية في تطوير بعض القدرات البدنية والتصرف الخططي للاعبى كرة القدم الشباب ) ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها وضع الباحث بين ايديكم مجموعة من القدرات البدنية . راجين اختيار الانسب لموضوع البحث في وضع علامة ( √ ) امام الاختيار الانسب مع اضافة اي قدرة بدنية قد اغفلها الباحث.

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب :

الاختصاص :

مكان العمل :

الطالب

كرار كاظم بچاي

الملحق (٢)

يبين قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحث آرائهم في تحديد القدرات البدنية واختبارات القدرات البدنية

### ملحق (٣)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م / استبيان

تحية طيبة:

الاستاذ الفاضل ..... المحترم.

يروم الباحث اجراء بحثة الموسوم ( تأثير تمرينات لا هوائية في تطوير بعض القدرات البدنية والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب ) ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها وضع الباحث بين ايديكم مجموعة من اختبارات القدرات البدنية . راجين اختيار الانسب في وضع علامة (  $\sqrt{\quad}$  ) امام الاختيار المناسب وابداء ملاحظاتكم القيمة .

التوقيع:

الاسم :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب :

الاختصاص :

مكان العمل:

الطالب

كرار كاظم بچاي

## الملحق (٤)

**الصورة النهائية لاختبار التصرفات الخطية لقياس التصرف الخطي عماد عودة )**

عزيزي اللاعب :

بين يديك مجموعة من المواقف تعبر عن حالات لعب تمثل تصرفك الميداني . المطلوب هو قراءة المواقف بدقة وتركيز ، ثم وضع علامة ( ✓ ) تحت البديل المناسب الذي يمثل قراءة الموقف . لا داعي لذكر الاسم ، علما ان الاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث ، وانها تستخدم لأغراض البحث العلمي .

مثال توضيحي :-

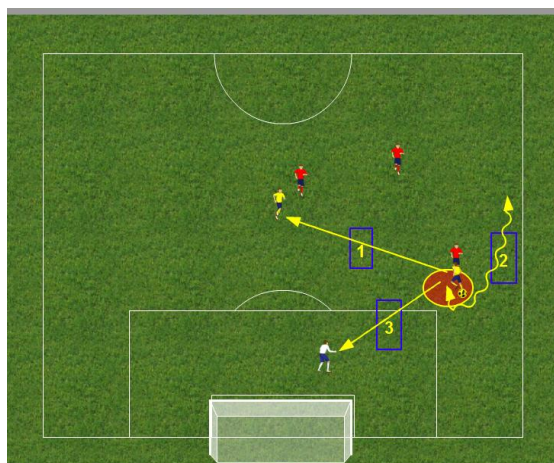
- ١- اذا كان جوابك الاختيار الاول فضع علامة ( ✓ ) على الاختيار الاول .
- ٢- اذا كان جوابك الاختيار الثاني فضع علامة ( ✓ ) على الاختيار الثاني .
- ٣- اذا كان جوابك الاختيار الثالث فضع علامة ( ✓ ) على الاختيار الثالث



الموقف الأول

الموقف الثاني

الموقف الثالث



الاختيار  
الثالث

الاختيار  
الثاني

الاختيار  
لأول

الموقف الرابع

الموقف الخامس

الموقف السادس

الموقف السابع

الموقف الثامن

الموقف التاسع

الموقف العاشر

## مفاتيح التصحيح للتصرفات الخطئية

الملحق(٥)

التمرينات المعدة من قبل الباحث



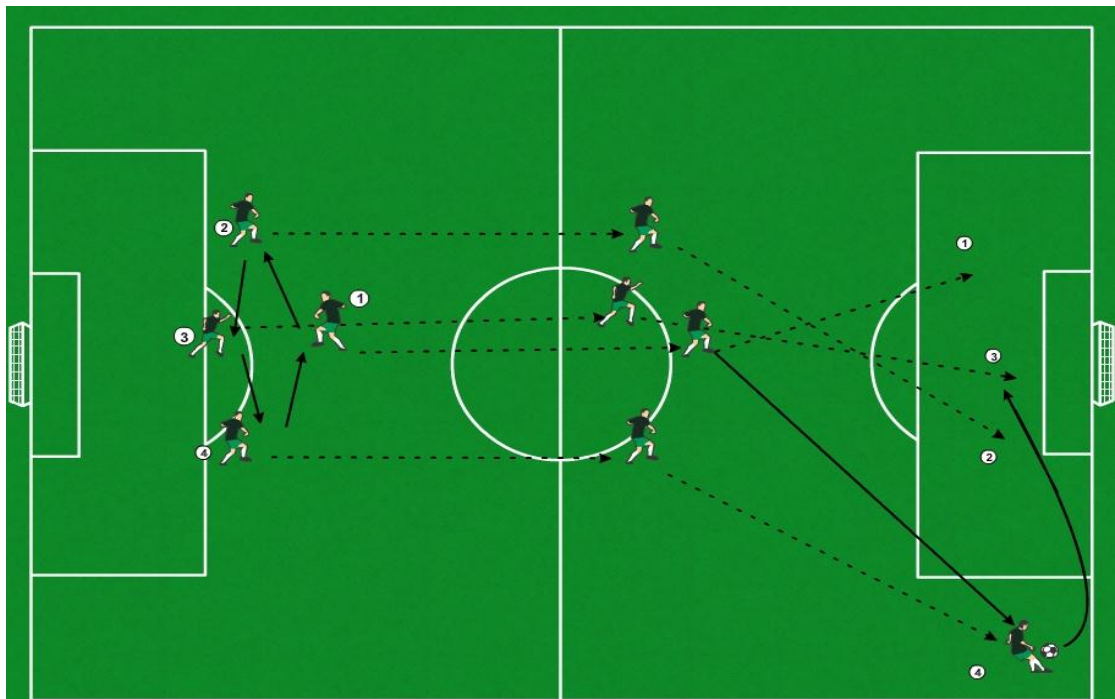
## التمرين الاول :

يقف اللاعب رقم ١ عند الخط المواجهة لمنطقة الجزاء وقرب الخط الجانبي ليجري بالكرة لمسافة ١٠ متر ثم يعمل زكزاك بالكرة بين ٥ اقماع بلاستيكية وبعده يسلم الكرة الى اللاعب رقم ٢ او اللاعب رقم ٣ او اللاعب رقم ٤ الواقفين في منتصف الملعب في دائرة الملعب . ثم يجري اللاعب رقم ١ مرة اخرى بدون كرة سريعا ليعبر منتصف الملعب ويستلم الكرة مرة اخرى من زميلة بعد ذلك يعمل زكزاك بالكرة حول ٥ اقماع بلاستيكية ثم يجري بعد بالكرة ليصل الى منطقة الجزاء من الجانب تقريبا موازيا لعلامة الجزاء ليلعب كرة عرضية عاليه ويقومون اللاعبون ٢-٣ -٤ الركض السريع قبل لعب العرضية لتنتهي الهجمة بالتهديف بعد ذلك العودة للاماكن ويؤدى التمرين من الجهتين وحسب ما موضح بالشكل أعلاه .

## التمرين الثاني:

يقف اللاعب الذي سينفذ التمرين عند الخط الجانبي وموازي لخط منطقة الجزاء وتوضع ١٠ اقماع بلاستيكية بامتداد خط الوسط للملعب وكما مبينة بالشكل أعلاه يقوم اللاعب بعمل بالجري بالكرة مسرعا ليصل الى المنتف عن اول قمع ليعمل زكزاك حول كل الاقماع العشرة الموضوعة بامتداد خط المنتصف وبعد ذلك يلعب مناوول الى زميل واقف في منطقة ما بين المنتصف ومنطقة الجزاء ثم ينطلق اللاعب بدون كرة الى ركن الملعب ليستلم كرة من زميلة وبدورة يلعب كرة عرضية تنتهي بالتهديف.

## التمرين الثالث



يقف اربعة لاعبين رقم ٢ و رقم ٣ و رقم ٤ على خط منطقة الجزاء وبمستوى واحد تقريبا اما اللاعب رقم ١ فيقف امامهم مواجها لهم وبمسافة ٣ متر تقريبا يقوم اللاعبون بتبادل المناولات القصيرة والسريعة مع الركض اماما بالنسبة للاعب رقم ١ فيجري بالظهر . وعند وصولهم لدائرة المنتصف وتحديدا عبورها يقوم اللاعب رقم ٤ بالركض السريع الى ركن الملعب المقابل لة ليستلم الكرة من احد زملائه ويستحسن اللاعب رقم ١ ويقوم اللاعبون ١-٣-٢ بالانطلاق الى منطقة الجزاء ليقوموا بالتهديف الكرة العرضية العالية او الواطئة التي سيقوم بلعبها اللاعب رقم ٤ من ركن الملعب .

#### التمرين الرابع:

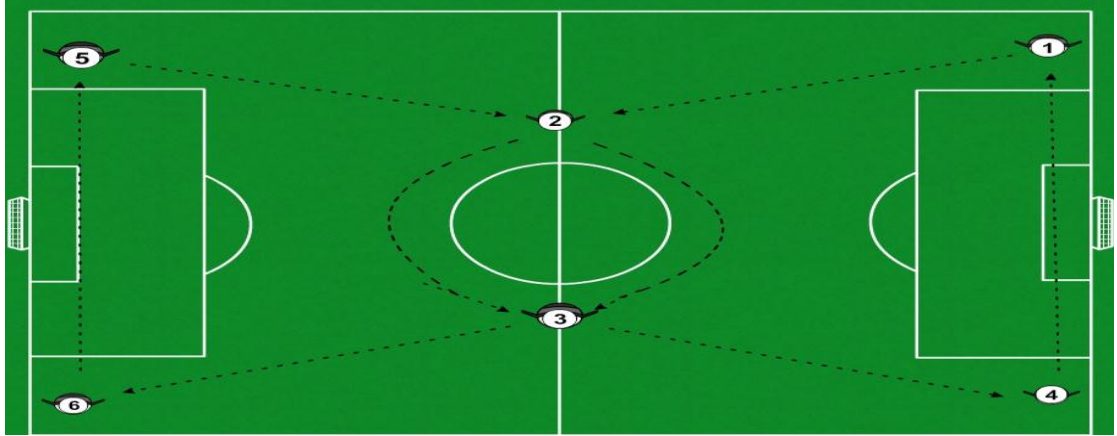
توضع ثلاثة اقماع بلاستيكية بين قمع واخر مسافة ٤٠ متر وكما موضح في الشكل أعلاه وعلى خط مستقيم يقف لاعب واحد عند كل قمع اللاعب الذي سيقوم بأداء التمرين الواقف عند القمع الذي في المنتصف وبحوزته الكرة يجري اللاعب بالكرة سريعا متجها الى احد الاقماع عندما يقطع ثلاثة ارباع المسافة بين القمع بالوسط والقمع الثاني يسلم الكرة تحديدا عند وصوله للشاخص الموضوع ليسلم مناولة قصيرة وسريعة ويذهب للاستلام الكرة مرة اخرى ويتجه بعد ذلك للقمع البعيد الاخر وهكذا زمن التمرين ٤٥ ثانية لكل لاعب.

#### التمرين الخامس :

يقف اربعة لاعبين قرب منطقة الجزاء وكما مبين في الشكل وتوضع ٥ اقماع بلاستيكية في الجانب الاخر وكما موضح في الشكل أعلاه يتبادل اللاعبون مناولات قصيرة وسريعة ثن تلعب الكرة الى اللاعب الواقف بالقرب من الاقماع البلاستيكية ليقوم بعمل زكراك حول الاقماع

البلاستيكية وبعد ذلك يتجه نحو الشاخص الموضوع بركن الملعب القريب من الاقماع ليلعب كرة عرضية ويقوم اثنان من اللاعبين بالركض السريع والتوجه الى منطقة الجزاء مع مراعاة عدم دخول المنطقة المضللة ومرورا بالشاخص باركن الاخر ليدخلوا منطقة الجزاء لتهديف الكرة العرضية ومع وجود مدافعين سلبيين في الدفاع.

### التمرين السادس:

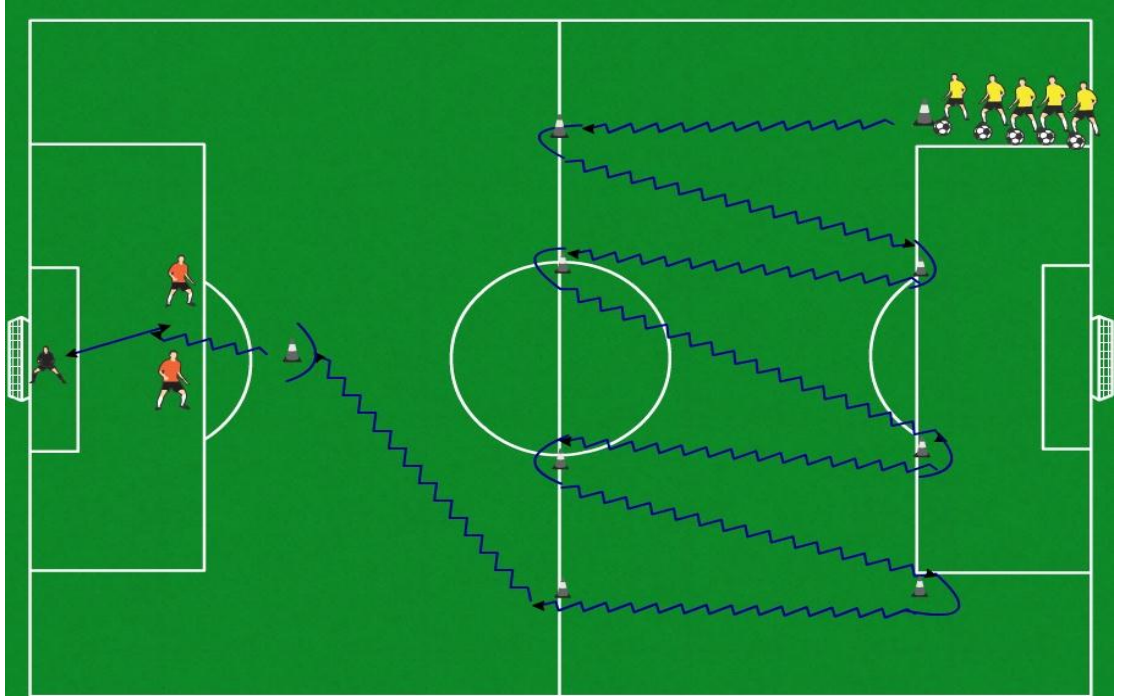


توضع ٦ شواخص بلاستيكية وحسب الكل أعلاه.يجري اللاعب بالكرة سريعا من الشاخص ١ الى الشاخص ٢ ثم يجري خفيفا بالكرة حول نصف قطر الدائرة ليصل الشاخص ٣ وبنفس الوقت يؤدي لاعبا اخرالتمرين من الشاخص ٦ الجري مسرعا بالكرة الى الشاخص ٣ وكذلك يجري بالكرة خفيفا من الشاخص ٣ الى الشاخص ٢ ثم يجري اللاعب الاول بالكرة سريعا من الشاخص ٢ الى الشاخص ٤ ثم يجري خفيفا من ٤ الى الشاخص ١ وما اللاعب الثاني الذي وصل الى الشاخص ٢ يجري بالكرة سريعا الى الشاخص ٥ ثم خفيفا الى الشاخص ٦ وهكذا.

### التمرين السابع:

توضع الاقماع البلاستيكية كما مبينة بالأرقام في الشكل أعلاه ويقف اللاعبون عند القمع ١ يجري اللاعب بالكرة من القمع ١ الى القمع ٢ سريعا ثم من القمع ٢ الى القمع ٣ سريعا ثم من القمع ٣ الى القمع ٤ خفيفا ثم من القمع ٤ الى القمع ٥ سريعا ثم من القمع ٥ الى القمع ٦ سريعا ايضا ثم من القمع ٦ الى القمع ٦ الى القمع ٧ خفيفا ثم يعمل زكراك مع الكرة حول اربعة اقماع بلاستيكية موضوعة على قوس الجزاء ثم التهديف.

## التمرين الثامن:



توضع ٩ اقماع بلاستيكية كما في الشكل أعلاه ويقف اللاعبون ال١٠ سينفذون التمرين عند القمع الموضوع عند ركن منطقة الجزاء وكل لاعب معه كرة يجري اللاعب بالكرة سريعا والدوران حول القمع لينتهي كل الشواخص الموضوعه في نصف الملعب ثم يتجهوا الى الشاخص الموضوع عند منطقة الجزاء الاخرى ليعمل دوران حوله ثم التوجه للمرمى وانهاء الهجمة بالتهديف ومع وجود اثنان مدافعين سلبيين وهكذا لبقية اللاعبين.

## التمرين التاسع:

يقف اللاعبون كما موضح بالشكل أعلاه عند القمع ١ بيد اللاعب الجري بالظهر من القمع ١ الى القمع ٢ ثم من القمع ٢ الى القمع ٣ معتدلا وسريعا ثم يغير الجري من معتدلا الى الجري بالظهر من القمع ٣ الى القمع ٤ ليعمل دوران حول القمع ٤ ليجري سريعا من القمع ٤ الى القمع ٥ ويعمل كذلك دوران حول القمع ٥ ثم يجري سريعا نحو دائرة المنتصف ليستلم كرة من زميلة في منتصف الملعب بعدها يعمل زكزاك على ٦ اقماع بلاستيكية ثم التهديف على المرمى.

## التمرين العاشر:

يقسم الملعب الى ٩ مربعات واربعة اهداف وكما مبين في الشكل أعلاه .ويطبق التمرين بفريقيين يتضمن كل فريق ٤ لاعبين وحارس مرمى وتوضع عدة كرات عند حراس المرمى . يقوم حارس المرمى برمي الكرة الى زميل يقوم اللاعب الذي استلم الكرة بلعب مناولة طويله الى احد الزملاء في المربع الوسطي بعد انتقالهم الية ويقوم بالانتقال الى المربع المتواجدين فيه اللاعبين ليجمعوا كل لاعبين في هذا المربع واللعب ٤ ضد ٤ لتنتهي الهجمة بالتهديف والاستحواذ ومع بدء هجمة عكسية بعد رجوع لاعبين لمربعاتهم وهكذا.

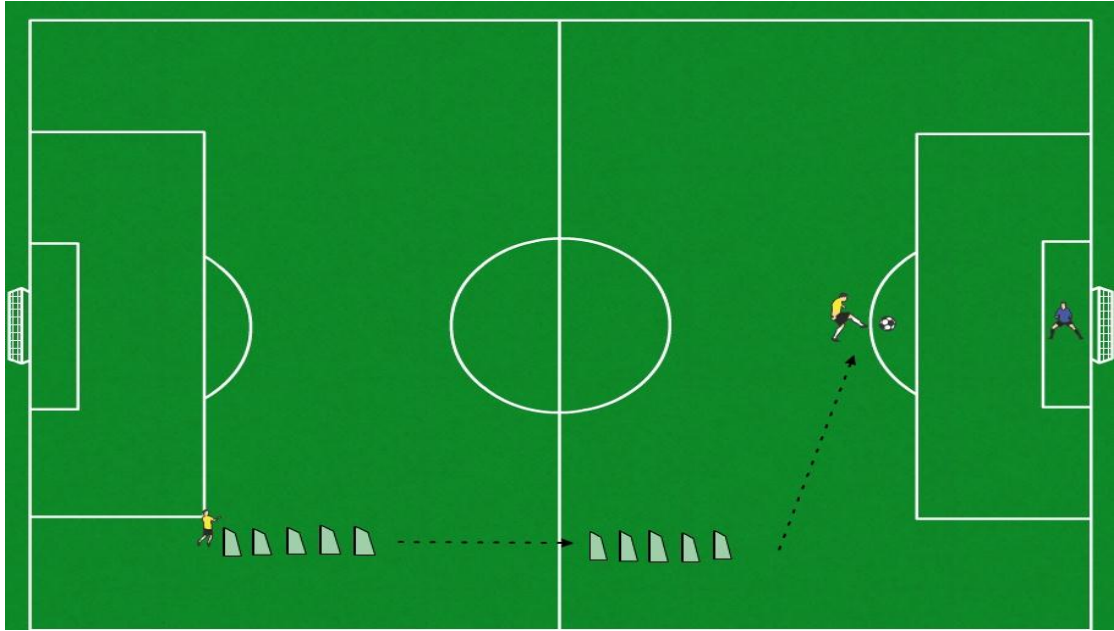
التمرين الحادي عشر:

يؤدى هذا التمرين بفريقيين كل فريق يتكون من ٣ لاعبين وحارس مرمى وكما مبين في الشكل أعلاه . كل فريق يقف في ملعبه وخارج منطقه الجراء . يلعب حارس المرمى الكرة الى اللاعب رقم ١ الذي بدوره يدحرج بالكرة مسرعا واللاعبون ٢-٣ يركضون بسرعة بموازية زميلهم حامل الكرة وعند عبورهم خط المنتصف يلعبون مناولات سريعة وقصيرة في ما بينهم للوصول الى منطقة الجراء ليلعبوا كرة بينية الى اي لاعب يخترق الدفاع والذي بدوره ينهي الهجمة بالتهديف حسب الحالة والمدافعين هنا ايجابيين. وهكذا بالتناوب للفريق الاخر بعد الرجوع بيد الفريق الاخر هجمة مماثلة.

التمرين الثاني عشر:

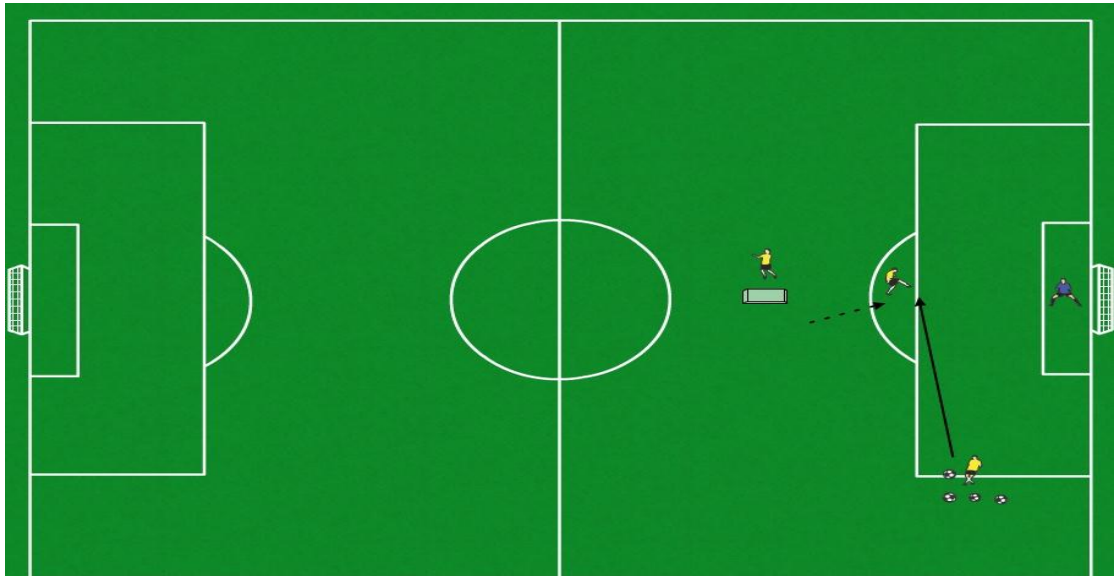
يقسم الملعب الى ثلاثة اثلث وكما موضح في الشكل أعلاه ويقسم اللاعبين الى فريقيين كل فريق يتكون من ٦ لاعبين وحارس مرمى يقف اثنين من كل فريق في كل ثلث معين في الملعب وعد تجاوز الثلث الخاص بهم يبدأ التمرين من حارس المرمى الى احد اللاعبين في الثلث الاوسط ويقوم اللاعب الذي استلم الكرة لعب مناولة طويلة الى زميلة الواقف في الجانب الاخر من نفس الثلث الاوسط والذي يدحرج الكرة ويلعب مناولى الى زميلة في الثلث الهجومي ويقوم اللاعبون الاثنين في الثلث الهجومي بإنهاء الهجمة بالتهديف وحسب الحالة وهكذا تبدأ الهجمة للفريق المضاد.

## التمرين الثالث عشر:



يبد التمرين يقوم اللاعب بالقفز على خمسة موانع موضوعة كما في الشكل أعلاه وبعد الانتهاء من القفز يركض سريعا الى خمسة موانع اخرى ويقوم بالقفز عليها ايضا وبعد الانتهاء يتوجه اللاعب سريعا الى منطقة الجزاء ليهدف كرة موضوعة على قوس الجزاء.

## التمرين الرابع عشر:



يقوم اللاعب الذي سيؤدي التمرين بالقفز على صندوق موضوع امام منطقة الجزاء ١٥ قفزة بكلتا القدمين وبعد الانتهاء من القفز يقوم باستلام مناولة من زميلة الواقف بجانب الملعب وبدورة يقوم بالتهديف.

## التمرين الخامس عشر:

يقسم اللاعبون فريقين ٣ ضد ٣ يقف المدافعين على خط منطقة الجزاء تقريبا ويرمي المدرب او المساعد كرة اللاعبون المهاجمين ليقوما بتنفيذ هجمة يجب ان تنتهي الهجمة بالتهديف او الاستحواذ من قبل المدافعين وهكذا يكرر التمرين .

## التمرين السادس عشر:

يقوم اللاعب من وضع الثبات بثني الركبتين ثم الوثب عالياً (٨) وثبات ثم يعد ذلك عند الوصول للشاخص الهرولة لمسافة ( ٥م) والوصول للشاخص الثاني ثم عمل (٨) وثبات أخرى وبعد ذلك استلام كرة من الزميل الواقف في ركن منطقة الجزاء والقيام بالتهديف .

## التمرين السابع عشر:

توضع (١٠) شواخص على حدود منطقة الجزاء يقف كل لاعب على شاخص وتوضع ( ١٠ ) شواخص أخرى في منطقة الجزاء المقابلة يقوم اللاعبون بالجري السريع والالتفاف حول الشاخص والرجوع للشاخص الأول .

## التمرين الثامن عشر:

من وضع الايقاع بالظهر وتشابك الأذرع مع الزميل من الخلف يقوم اللاعبان بثني الركبتين ومدهما لمدة (٢٥) ثانية ، ثم يقوم أحد اللاعبين بالركض السريع إلى ركن الملعب للعب كرة عرضية في منطقة الجزاء موضوعة الكرة في ركن الملعب . ويقوم اللاعب الآخر بالركض السريع إلى منطقة الجزاء والتهديف .

## الملحق(٦)

يوضح مفردات المنهج المعد المستخدم في الوحدات التدريبية

المصادر والبرامج



## المراجع والمصادر

### المراجع والمصادر العربية

- القرآن الكريم
- ابو العلا احمد : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- أبو العلا أحمد : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ ،
- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر ، ٢٠٠٣ ، ص ١٩٢ .
- أمر الله البساطي : التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٨ .
- أمر الله البساطي : قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها ، الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨ ،
- حسين احمد حشمت : نادر حامد شلبي : فسيولوجيا التعب العضلي ، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٣ .
- حنفي مختار ومفتي ابراهيم : الاعداد البدني في كرة القدم ، القاهرة ، دار زهران ، ١٩٨٠ .
- خالد حبيب خويبر : تأثير تمرينات لا هوائية خاصة في تطوير العتبة اللاكتيكية وبعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب ، سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في علم النفس ، ط٣ ، عمان ، دار الميسرة للنشر ، ٢٠٠٥ .
- سراج الدين محمد عبدالمنعم : الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ط١ ، مصر ، ٢٠٠٧ .

- طه اسماعيل (واخرون) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني في كرة القدم) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ .
- عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤ .
- عبد المجيد نعمان و محمد عبدة صالح : كرة القدم تدريب وتخطيط ، القاهرة، دار الفكر ، ١٩٦٧ .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات ) ، ط ٢ ، الاسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٨٤ .
- عماد الدين أبو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعب الجماعية ( نظريات- تطبيقات ) ط ١ ٢٠٠٥ .
- عماد عودة جودة : تأثير تمرينات اللعب الطولي والعرضي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخطي للاعبين الشباب بكرة القدم في الديوانية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، ٢٠١٥ .
- فلاح حسن عبدالله: تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية و المتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعبين كرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، ٢٠٠٨ ..
- كمال جميل الرضي: الجديد في العاب القوى ، نشر بدعم من الجامعة الاردنية، ١٩٩٨ .
- محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط ١ ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٢ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٢ ، القاهرة، دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط ١، بغداد، مكتب الفضلي، ٢٠٠٨ .
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، ط ١ ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٠ .
- محمد عثمان ، موسوعة العاب القوى ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠ .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ٢ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ .
- مصطفى باهي و صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط ١ ، القاهرة ، مكتبة انجلوا المصرية ، ٢٠٠٧ .
- معتز يونس الطائي : أثر برنامجين لتدريبي بأسلوبي التمارين الحركية وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ( غير منشورة ) ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١ .

- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط ١١ ، مصر ، مطابع دار المعارف ، ٢٠٠٣.
- مفتي ابراهيم حماد: الاعداد والمباراة لاعبي كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢..
- هاشم ياسر: تحمل الاداء للاعبي كرة القدم ، عمان ، ٢٠١١.
- هاره : اصول التدريب ( ترجمة ) عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة اوفسيت التحرير ، ١٩٧٥..
- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط ١، دار الحكمة للطباعة، ١٩٩٢.