



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## تأثير تمارين بدنية مهارية باستخدام الطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب

بحث تخرج تقدم به الطالب

**امير أنور عبد الكاظم**

**امير كاظم مجيد**

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

بإشراف

**أ.د احمد عبد الزهرة عبدالله**

## المحتويات

الصفحة	الموضوع
	المحتويات
٣	ملخص البحث
الفصل الاول	
٧	تعريف البحث
٧	المقدمة واهمية البحث
٨	مشكلة البحث
٨	اهداف البحث
٨	فروض البحث
٨	مجالات البحث
الفصل الثاني	
١٠	الدراسات النظرية
١٣	الدراسات المشابهة
الفصل الثالث	
١٦	منهج البحث
١٦	مجتمع البحث وعينته
١٦	تحديد المتغيرات البدنية واختبارها
١٨	تجانس مجموعتين البحث وتكافؤهما
١٩	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
١٩	وسائل جمع البيانات
٢٠	الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث
٢٠	التصميم التجريبي
٢٠	تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها
٢٠	الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث
٢١	الإجراءات النهائية للبحث
٢٢	الوسائل الاحصائية
الفصل الرابع	
٢٤	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
الفصل الخامس	
٢٩	الاستنتاجات
٢٩	التوصيات
٣١	المصادر
٣٥	الملاحق

## ملخص البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن:

- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي الديوانية الرياضي لكرة القدم والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً وبأعمار (١٦-١٩) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، بعد أن تم استبعاد (١٠) لاعبين منهم، (٧) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و (٣) لاعبين لكونهم حراساً للمرمى، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الوزن)، والمتغيرات البدنية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين.

وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتضمنت إجراءات البحث تصميم منهاج تدريبي بأسلوب التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة والذي طبق على المجموعة التجريبية، وكذلك إجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة وكذلك الشدد الملائمة، فضلاً عن التكرارات وأوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية، ثم تم تنفيذ منهاج التدريب، إذ نفذت المجموعة التجريبية التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة، بينما نفذت المجموعة الضابطة منهاج المعد من قبل مدرب الفريق، واستغرق تنفيذ التجربة (٨) أسابيع خلال دورتين متوسطتين وبواقع (٤) دورات صغرى ويتموج حركة حمل (٣ : ١) في كل دورة متوسطة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط

الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الاختلاف، اختبار (T) للعينات المرتبطة، اختبار (T) للعينات المستقلة).<sup>1</sup>

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- التمارين البدنية المهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة أدت إلى تطوير جميع المتغيرات البدنية (مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة العامة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

- المنهاج المعدّ من قبل المدرب أدى إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المطاولة العامة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين البدنية المهارية باستخدام الطاولة الخاصة تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جميع المتغيرات البدنية، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- إن المناهج التدريبية بطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب وتؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم.

- إن أسلوب اختيار خصوصية التمارين ونوعيتها وعددها وتوزيع المهارات بشكل متساوي كان له الأثر الواضح في تطوير جميع المتغيرات البدنية بشكل كبير.

وأوصى الباحث بما يأتي:

- إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.

---

<sup>1</sup> أ.د. زهير قاسم الخشاب، م.م. محمود حمدون يونس / جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

-إمكانية استخدام طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة في تطوير المطاولة الخاصة للاعبي كرة القدم.

-الاهتمام بالفئات العمرية والتأكيد على الأندية والمؤسسات بتوفير الأجهزة والأدوات التي يحتاجها المدرب في الوحدات التدريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين.

-إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب منظمة أخرى وفئات عمرية مختلفة.

# الفصل الأول

- ١- تعريف البحث
- ١-١ المقدمة واهمية البحث
- ١-٢ مشكلة البحث
- ١-٣ اهداف البحث
- ١-٤ فروض البحث
- ١-٥ مجالات البحث

## الفصل الاول

### ١ - التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

أصبح التطور العلمي سمة هذا العصر، وهذا التطور فتح آفاقاً جديدة للتعرف على كل ما هو جديد في كافة مجالات الحياة، وكان لمسايرة التربية الرياضية لهذا التطور انعكاساً طبيعياً لارتباطها بالعلوم الأخرى، ويعد التدريب الرياضي واحداً من العلوم الأساسية التي يعتمد عليها، وقد تطور علم التدريب الرياضي بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحنيات جديدة أثرت بشكل كبير على كافة مجالات التربية الرياضية، وكان لتدريب كرة القدم النصيب الأكبر في هذا المجال وبعد أن تطورت بشكل كبير، فهي تتطلب إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً مع الأخذ بنظر الاعتبار انتشار الاحتراف والذي أصبح السمة الغالبة في رياضة كرة القدم وماله من متطلبات إعداد عالية المستوى، ولاسيما إن تغيرات الإنجاز الكروي ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة، فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية) وإشغال اللاعب لأكثر من مركز في الفريق، فأصبحنا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بكفاءته البدنية والمهارية طيلة وقت المباراة (٩٠-١٢٠) دقيقة، وهنا تظهر أهمية المطاولة الخاصة بوصفها احد أهم العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين خلال شوطي المباراة، " فاللاعب ذو المطاولة الخاصة دون المستوى يواجه الدين الاوكسجيني الأكبر مما يؤدي إلى ببطء حالة الاستشفاء والتعب المبكر " (الربيعي والمولى، ١٩٨٨، ١٨٤).

ومن جانب آخر يوجد ترابط بين مدى إتقان اللاعب لتكتيك وتكنيك كرة القدم ومستوى نمو عنصر المطاولة الخاصة لديه إذ إن تحسين الاقتصاد في الجهد المبذول من اجل تأدية مهارة ما يقلل من مقدار الطاقة الضرورية الأمر الذي يشترط ألا ينفذ اللاعب سوى الحركات الضرورية للسيطرة على الكرة وان يتصرف تصرفاً مناسباً لحالة اللعب. (إسماعيل وآخران، ١٩٨٩، ٩٧)، ويشير (عبد الفتاح، ٢٠٠٣) " بان جميع أنواع تدريب اللياقة في كرة القدم يجب أن تتشابه مع طبيعة الأداء في المباراة بقدر الإمكان، وهذا احد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء تدريبات اللياقة البدنية باستخدام الكرة مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخططية تحت ظروف تشابه ما يقابله في المباراة، كما إن هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة بالتدريب بدون الكرة". (عبد الفتاح، ٢٠٠٣، ٣٢٦-٣٢٧)، ومن هنا تظهر أهمية هذا البحث في محاولة الباحث للتوصل إلى نتائج تكشف للمدربين أهمية هذا النوع من التمارين (التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة) وإثبات إن تطوير القابليات البدنية بمعزل

عن الجانب المهاري يعد مضيعة للوقت والجهد ويأمل الباحث التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة وذلك من خلال ربط تدريبات المطاولة الخاصة بالناحية المهارية ومعرفة أثرها في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.

## ٢-١ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث باعتباره لاعب دوري النخبة لاحظ إن اغلب المدربين يركزون في تدريباتهم للمطاولة الخاصة بأنها تكون بمعزل عن الجانب المهاري مما يخلق حالة من الملل ويقلل الدافعية نحو التمرين بدون كرات، فضلاً عن عدم خلق حالات مشابهة لما يحدث في المباراة مما يضع اللاعب في بعض المواقف التي يصعب عليه حلها آنياً خلال سير المباراة، وبما إن اللاعب في حركة مستمرة في الملعب فانه بحاجة إلى تمارين يمكن من خلالها تطوير صفة المطاولة الخاصة وعدد من المتغيرات البدنية ، ومن بين تلك التمارين ما يسمى بالتمارين البدنية المهارية ، ومن خلال هذه التمارين يحاول الباحث حل مشكلة البحث التي تتحدد في التساؤل الآتي: هل هناك اثر للتمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم؟

### ٣-١ هدفاً للبحث: يهدف البحث إلى الكشف عن:

١-٣-١ الفروق في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.

١-٣-٢ الفروق في عدد من المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

### ٤-١ فرضا البحث

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو شباب نادي الديوانية بكرة القدم دون سن (١٩) سنة.

١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب نادي الديوانية الرياضي

١-٥-٣ المجال الزمني: المدة من ٢٠٢٢/١١/٥ ولغاية ٢٠٢٣/٤/٥ مدة البحث (٥) اشهر.



# الفصل الثاني

١-٢ الدراسات النظرية

٢-٢ الدراسات المتشابهة

## ٢- الفصل الثاني

### ٢-١ الدراسات النظرية

#### ٢-١-١ التمارين البدنية المهارية (الأسلوب المختلط، المركب)

إن جميع النظريات في مجال التدريب الرياضي جعلت من التمرين هو الطريقة الأساسية للتوصيل ما بين العلوم النظرية والتي من الممكن أن تكون تنظيرية لولا وجود التمرين الذي يعطي الصبغة العملية والاختبارية لهذه النظريات والتي تكتب على الورق ثم تطبق في الميدان. (عبد الله وجاسم، ٢٠٠٥، ٦٨) ويرى (المولى، ٢٠٠٠) بأن التمارين التدريبية هي الدواء الفعال لكل أنواع المشاكل التي يواجهها الفريق خلال صراعه السنوي، وكلما زادت قيمة تلك التمارين واقتربت من واقع ومستوى اللاعبين، كانت ذات تأثير فعال وحيوي. (المولى، ٢٠٠٠، ٩)، وتعد التمارين البدنية المهارية إحدى أنواع التمارين التطويرية التي لا يستغنى عنها المدربون خلال وحداتهم التدريبية وفي جميع فترات الإعداد، ويعد هذا الأسلوب مزيج من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية البدنية والمهارية أو كليهما، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساس والفرعي الذي يضعه المدرب وتتاسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات اثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في اقل وقت متاح، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم). (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٨٩)، ويؤكد ذلك كل من (الربيعي والمولى، ١٩٨٨) بأن هذه التمارين تعد من الأشكال الشائعة المهمة في تدريبات كرة القدم وتهدف إلى تطوير المتغيرات البدنية والفنية وتعرف بتمارين التطوير البدني التكنيكي. (الربيعي والمولى، ١٩٨٨، ٣٢٠)، ويشير (جهاد، ٢٠٠٧) إن كثرة هذه التمارين هي التي تصنع اللاعب إذ إن التمارين مع الكرة هي التي تطور اللاعب وتعطي أفضل نتيجة من التمارين الأخرى لان لاعب كرة القدم يشعر بالمتعة مع الكرة وان العضلات التي يستخدمها اللاعب هي التي تتدرب، وازدياد الحس الكروي وهذا الأمر يساعد اللاعب على اخذ وتنفيذ القرار الصحيح أثناء حالات اللعب المختلفة. (جهاد، ٢٠٠٧، ٥)، وتشير المصادر العلمية على انه يجب أن يتم الجزء الأكبر من تدريب كرة القدم بالكرات، وقد ازداد الاهتمام بهذا النوع من التمرينات في السنوات الأخيرة وذلك للأسباب الآتية:

- تنوعها يزيد عند اللاعبين الرغبة في ممارستها.
- ثبت انه من صالح الجهاز الوظيفي للاعب تنوع التمرينات وقوتها، حتى يتحملها الجسم بطريقة خاصة.

- تفيد في حالة الفرق التي يقل فيها عدد مرات التدريب عن ٤ مرات حيث يشمل التمرين الجانب البدني والمهاري. (الوحش ومحمد، ١٩٩٤، ٦٩).
- يتم تدريب المجاميع العضلية نفسها المشاركة في الفعالية.
- يطور اللاعبون المهارات الفنية والخطية تحت ظروف مشابهة للمباراة.
- توفير تحضير عالٍ للتدريب بالكرات بشكل أكبر منه بدون كرات.
- تطوير المتغيرات البدنية والمبادئ الأساسية والأسس الخطية عند اللاعب.
- تنمية التوافق الحركي للاعب.
- اختصار الوقت التدريبي حيث يتمكن المدرب من إعطاء عدة فعاليات في نفس التمرين (الصفار وآخرون، ١٩٨٧، ١٧٠) و (الخشاب وآخرون، ١٩٩٩، ١٩١).

ويؤكد (كشك والبساطي، ٢٠٠٠) " على ضرورة مراعاة المدرب للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة من حيث (حجم وشدة وفترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولاتصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وأيضا عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها". (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٩٠).

## ٢-١-٢ المطاولة الخاصة في كرة القدم

للمطاولة الخاصة دور كبير وفعال في كافة الإنجازات الرياضية لأنها تتعلق بنوع الفعالية الرياضية ومدى الحاجة لها لكي يتمكن اللاعب من الاستمرار في الأداء من خلال توفر المطاولة الكافية والمناسبة لمواجهة الجهد البدني والوظيفي والنفسي وكذلك مقاومة كافة المؤثرات الخارجية التي تواجه اللاعب خلال الأداء للفعاليات الرياضية من بدايتها إلى نهايتها، لذا يبدو لنا إن أهمية المطاولة الخاصة تظهر على أساس علاقتها بنوع التخصص للفعاليات الرياضية، وقد عرف (الهرهوري، ١٩٩٤) المطاولة الخاصة بأنها " مقدرة الجسم في التغلب على التعب وأداء الواجب الحركي لأطول فترة زمنية ممكنة من دون أن يؤدي ذلك إلى هبوط في مستوى الأداء سواء من حيث سرعته أو قوته أو التوافق الذي يصاحبه أو دقة تطبيق المهارات الفنية المكونة له". (الهرهوري، ١٩٩٤، ٣٠٢)، ويعرف (كماش، ٢٠٠٢) المطاولة الخاصة في كرة القدم بأنها "قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بكفاءة عالية للصفات

البدنية والنواحي المهارية والخطية طوال زمن المباراة ومواجهة التعب". (كماش، ٢٠٠٢، ٥٢)، ويرى كل من (البشتاوي والخواج، ٢٠٠٥) المطاولة الخاصة بأنها "مقدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة، ويجب أن تتفق مع طبيعة مكونات اللعبة والمهارة والاتجاه الحركي للعبة أو المهارة والعضلات الأساسية للعبة أو المهارة". (البشتاوي والخواج، ٢٠٠٥، ٣٤٩)، وتمتاز المطاولة الخاصة في الاحتفاظ بمستوى سرعة الأداء وإمكانية الاحتفاظ بمستوى الأداء خلال المنافسة ولأطول فترة ممكنة وزيادة عدد مرات الهجوم الفعال في الأنشطة التي تتطلب ذلك وإمكانية مواجهة التدرج في شدة الأداء فضلاً عن الاحتفاظ بمستوى عالٍ للأداء المهاري أثناء المنافسة. (عبد الفتاح، ١٩٩٧، ١٧٩-١٨٠).

"وتظهر أهمية المطاولة الخاصة في ارتباطها بصورة مباشرة بطبيعة لعبة كرة القدم، وبما يحقق متطلبات الأداء فيها طوال زمن المباراة". (كماش، ٢٠٠٢، ٥٢).

وكرة القدم إحدى الفعاليات التي تستدعي تذبذب الحمل ارتفاعاً وانخفاضاً، وهذا يتطلب من اللاعب درجة عالية من المطاولة، ومع بدء المباراة يبذل اللاعب مجهوداً بدون دين أو كسجيني ولكن بعد مرور حوالي ٣٠٪ من وقت المباراة نجد انه يبدأ في بذل الجهد مع نقص الأوكسجين، ويظهر الدين الأوكسجيني ويزداد تدريجياً (مختار، ١٩٨٠، ٧٦) فضلاً عن ذلك فان طبيعة اللعبة تحتم على اللاعب الحركة المستمرة في الملعب فعلى سبيل المثال فان اللاعبين في المباراة وكمدل وسطي يقومون بأداء (٤٠-٧٠) انطلاقة سريعة ومن (٤٠-٦٠) حركة تتميز بسرعة الركض ومن (٢٢٠-٣٢٠) حركة قفز مختلفة، فضلاً عن المتطلبات العالية في تنفيذ مهارات اللعب المرسومة له وخطتها، ومن هنا تظهر أهمية المطاولة الخاصة ودورها في تمكين اللاعب من أداء متطلبات اللعب بفعالية وكفاءة وكذلك القدرة على إظهار أعلى طاقة من العمل والمحافظة عليها في ظروف اللعب وقدرة الاحتفاظ بفعالية الحركات المهارية والخطية (١٢٤، ١٩٨٣، A, A, Сучили, A, П, Лаптев) وكذلك تظهر أهمية اختيار المدرب للتمرينات التي تطور المطاولة الخاصة بحيث تعمل العضلات المستخدمة أثناء المباراة مع النقص في الأوكسجين خاصة قرب نهاية المباراة، وذلك يمكن اللاعب في هذه الأوقات بذل الطاقة المطلوبة في هذا الوقت الحرج من المباراة. (مختار، ١٩٨٠، ٧٧).

#### - مكونات (أقسام) المطاولة الخاصة

تختلف كل فعالية رياضية في النوع الذي تتطلبه من صفة المطاولة الخاصة طبقاً للخصائص التي تتميز بها، وعلى ذلك توجد عدة أنواع من صفة المطاولة الخاصة ترتبط كل منها بنوع معين من أنواع الفعاليات الرياضية، ومن خلال مراجعة المصادر في مجال تدريب كرة القدم وبناءً على ذلك يمكن تحديد أنواع أو

مكونات المطاولة الخاصة من حيث التطبيق في كرة القدم إلى (مطاولة السرعة، مطاولة القوة، مطاولة الأداء). (إسماعيل وآخرون، ١٩٨٩، ٩٩).

## ٢-١-٣ الإعداد البدني في كرة القدم

يقصد بالإعداد البدني أداء التمرينات التي يتدرب عليها اللاعب لكي يصل إلى أعلى مستوى في اللياقة البدنية المرتبطة بتطوير القدرات البدنية ورفع المستوى الوظيفي العام لقدرات الجسم، والتي بدونها لا يستطيع اللاعب أداء الواجبات المطلوبة منه وفقاً لمتطلبات اللعب الحديث، والإعداد البدني هو احد الأسس المهمة في كرة القدم، وهو يهدف إلى تطوير المتغيرات البدنية لدى لاعب كرة القدم مثل السرعة والقوة والمطاولة والرشاقة والمرونة. (الخشاب وآخرون، ١٩٩٩، ١٩). وعرف (الوحش ومحمد، ١٩٩٤) الإعداد البدني بأنه " تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من المتغيرات البدنية الضرورية في اللعبة". (الوحش ومحمد، ١٩٩٤، ٩١)، وتظهر أهمية الإعداد البدني في كرة القدم من خلال كبر الملعب وعلى اللاعبين أن يقطعوا مساحات كبيرة فيه من خلال عدو وجري يكاد يكون متواصلاً، كما إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتطلب القيام بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء المباريات نتيجة تعدد مهاراتها وتنوعها، إن كل ذلك وغيره يفرض على القائمين بالعملية التدريبية إعداد اللاعب إعداداً بدنياً بما يتناسب مع مهامه خلال المباريات. (شعبة كرة القدم، ب ت ، ١٢٦).

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

### ٢-٢-١ دراسة الزهاوي، هه فال خورشيد (٢٠٠٩)

" اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب"

وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم، فضلاً عن الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب. وفي إجراءات البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، وتكونت عينة البحث من (٣٢) لاعباً من لاعبي شباب نادي الشرطة الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ وقسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، أما الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث فقد استخدم الباحث الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت) للعينات المرتبطة، واختبار (ت) للعينات غير المرتبطة.

وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- المنهاج التدريبي المعدّ من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدّ إلى نتائج مرجوة، كونه غير منظم ولا يعتمد على الأسس العلمية.
- ٢- المنهاج التدريبي المقترح كانت له آثاره الايجابية في تحسين مستوى المجموعة التجريبية في كافة المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية.
- ٣- احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- ٤- التمرينات المستخدمة في المنطقتين الأولى والثانية من مناطق التدريب الفكري لهم دور فعال في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية على أفراد العينة.

وأوصى الباحث بما يأتي:

- ١- استخدام المنهاج التدريبي المقترح في تدريب فرق الشباب بكرة القدم في العراق.
- ٢- تقنين الأحمال التدريبية على وفق الأسس العلمية، واعتماد المؤشرات الوظيفية أساساً لتحديد الأحمال والشدد وفترات الراحة.
- ٣- التركيز على استخدام التمارين المهارية البدنية في أثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية وبالأشكال التي تناسبها.
- ٤- وضع مناهج تدريبية أخرى على وفق استخدام مناطق أخرى من مناطق أنظمة الطاقة وبنسب أخرى

# الفصل الثالث

- ١-٣ منهج البحث
- ٢-٣ مجتمع البحث وعينته
- ٣-٣ تحديد المتغيرات البدنية واختبارها
- ٤-٣ تجانس مجموعتين البحث وتكافؤهما
- ٥-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- ٦-٣ وسائل جمع البيانات
- ٧-٣ الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث
- ٨-٣ التصميم التجريبي
- ٩-٣ تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها
- ١٠-٣ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث
- ١١-٣ الإجراءات النهائية للبحث
- ١٢-٣ الوسائل الاحصائية

## الفصل الثالث

### ٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من شباب نادي الديوانية بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠١٥-٢٠١٦) والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت من (٢٠) لاعباً يمثلون نسبة (٦٦.٦٦٪) من مجتمع البحث، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة. وقد راعى الباحث عند اختيار عينة البحث بأن يكون جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت سنة (١٩) سنة وتم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (٧) لاعبين من عينة البحث فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وكان عددهم (٣) حراس من عينة البحث، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد والنسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث		٣٠	٪١٠٠
عينة البحث		٢٠	٪٦٦.٦٦
اللاعبين المستبعدين	عينة التجربة الاستطلاعية	٧	٪٢٣.٣٣
	حراس المرمى	٣	٪١٠

### ٣-٣ تحديد المتغيرات البدنية واختباراتها

#### ٣-٣-١ تحديد المتغيرات البدنية

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المتغيرات البدنية المهمة في كرة القدم، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان<sup>٢</sup> ووزع الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم)<sup>٣</sup> لأجل تحديد المتغيرات البدنية المهمة للاعبين كرة القدم والتي تخدم أهداف

<sup>٢</sup> ينظر، (الملحق ١)

<sup>٣</sup> ينظر، (الملحق ٦)



البحث، والجدول (٢) يبين اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد المتغيرات البدنية ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (٢) النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد المتغيرات البدنية

ت	المتغيرات البدنية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
١	السرعة الانتقالية	٢٢	٢٢	٪١٠٠
٢	مطاولة السرعة	٢٢	٢٢	٪١٠٠
٣	مطاولة القوة للرجلين	٢٢	٢٢	٪١٠٠
٤	القوة الانفجارية للرجلين	٢٢	٢٠	٪٩٠.٩٠
٥	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٢٢	٢٠	٪٩٠.٩٠
٦	الرشاقة	٢٢	٢٠	٪٩٠.٩٠
٧	المطاولة العامة	٢٢	١٧	٪٧٧.٢٧
٨	المرونة	٢٢	١٣	٪٥٩.٠٩
٩	القوة الانفجارية للذراعين	٢٢	١٣	٪٥٩.٠٩
١٠	مطاولة القوة للبطن	٢٢	١٢	٪٥٤.٥٤
١١	القوة المميزة بالسرعة للبطن	٢٢	١٠	٪٤٥.٤٥
١٢	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٢٢	٩	٪٤٠.٩٠
١٣	مطاولة القوة للذراعين	٢٢	٩	٪٤٠.٩٠
١٤	القوة القصوى	٢٢	٥	٪٢٢.٧٢

وقد تم اعتماد المتغيرات البدنية المذكورة في الجدول (٢) والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥٪) فما فوق، إذ يشير (بلوم وآخرون، ١٩٨٣) إلى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥٪) فأكثر من آراء المحكمين. (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

### ٣-٣-٢ تحديد الاختبارات البدنية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية، ثم تم تصميم استبيان<sup>٤</sup> ضم مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالمتغيرات البدنية المختارة، وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي وكرة القدم<sup>٥</sup> والجدول (٣) يبين اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الاختبارات البدنية لقياس المتغيرات البدنية المختارة ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

<sup>٤</sup> ينظر، (الملحق ٢)

<sup>٥</sup> ينظر، (الملحق ٦)

الجدول (٣) النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد اختبارات المتغيرات البدنية المختارة

ت	المتغيرات البدنية	الاختبارات	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
١	مطاولة السرعة	اختبار ركض (١٨٠) متر مرتد	٣٣	٣٠	%٩٠.٩٠
٢	مطاولة القوة للرجلين	ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد	٣٣	٢٩	%٨٧.٨٧
٣	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات	٣٣	٢٨	%٨٤.٨٤
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثلاث حجرات لأكبر مسافة ولكل رجل على حده	٣٣	٢٦	%٧٨.٧٨
٥	السرعة الانتقالية	عدو (٣٠) متر من بداية متحركة	٣٣	٢٦	%٧٨.٧٨
٦	الرشاقة	جري الزكراك بطريقة بارو (٤.٥×٣) متر	٣٣	٢٦	%٧٨.٧٨
٧	المطاولة العامة	ركض (٢٠٠٠) متر من وضع البدء العالي	٣٣	٢٥	%٧٥.٧٥

وقد تم تحديد الاختبارات البدنية المذكورة في الجدول (٣) والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر، ولذلك تم اعتمادها في البحث الحالي.

### ٣-٤ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما

#### ٣-٤-١ تجانس مجموعتي البحث

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) والجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف لتجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيمة معامل الاختلاف
		س	ع+	
العمر	(سنة)	١٧.٤٥	٨٣.٠	%٧٥.٤
الطول	(سم)	١٧٣	٦	%٤٦.٣
الوزن	(كغم)	٦٧	٩٨.٧	%٩١.١١

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) يتبين إن قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) كانت اقل من (٣٠%) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات

#### ٣-٤-٢ تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية التي تم اعتمادها في البحث والتي نكرت آنفاً وكما هو مبين في الجدول (٥).

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع+	س	ع+	س		
٠.٧٧	١.٣٣	٣٤.٥١	١.٥٤	٣٤.٠١	ثانية	مطاولة السرعة
صفر	٤.٠٢	٢٧	٢.٥٣	٢٧	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
٠.٧١	٣.٩٥	٣٦.١٠	٤.٧١	٣٤.٧٠	سم	القوة الانفجارية للرجلين
٠.٨٥	٠.٤٤	٦.١٩	٠.٤٨	٦.٠١	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
١.٣٨	٠.١٦	٣.٩٢	٠.١٨	٣.٨١	ثانية	السرعة الانتقالية
٠.٠٩	١.٠١	٢١.٤٠	٠.٦٦	٢١.٤٤	ثانية	الرشاقة
٠.٧٠	٥٤.٧٤	٥٠٦.٨٢	١٩.١٣	٤٩٣.٨٩	ثانية	المطاولة العامة

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  ودرجة حرية (١٨) = ٢.١٠

من خلال ملاحظتنا للجدول (٥) يتبين إن قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة بين (صفر-١.٣٨) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٨)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث

### ٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

(كرات قدم عدد (١٥)، ساعة توقيت عدد (٥)، شواخص عدد (٢٥)، شريط قياس عدد (١)، بورك، طباشير، أهداف كرة قدم متحركة عدد (٢)، حواجز عدد (١٥) بارتفاع (٥٠سم)، ميزان طبي عدد (١)، ساعة رقمية ذات أقطاب لقياس معدل ضربات القلب نوع Runtec موديل ٤٦/KPPM/١٠ عدد (٤).

### ٣-٦ وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث أدوات البحث الآتية (تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، استمارة الاستبيان، الاختبارات والمقاييس).

### ٣-٧ الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث

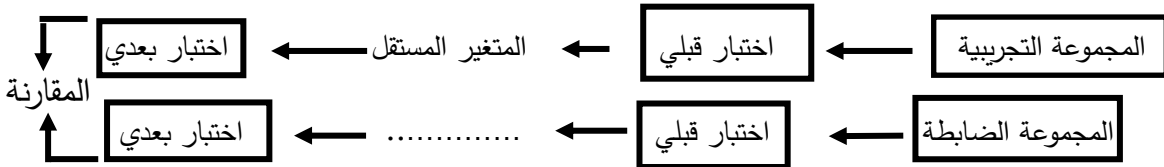
٣-٧-١ القياسات الجسمية: (قياس طول الجسم، قياس وزن الجسم)

٣-٧-٢ الاختبارات البدنية: تم اخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥٪) فأكثر وهي:

- اختبار عدو (٣٠) متر من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية. (الحكيم، ٢٠٠٤، ١١٢-١١٣).
- اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو (٤.٥×٣) متر لقياس الرشاقة الكلية للجسم. (أبو زيد، ٢٠٠٥، ٤٠٦-٤٠٧).
- اختبار (٢٠٠٠) متر من وضع البدء العالي لقياس المطاولة العامة. (حسانين، ١٩٩٥، ٣٣٥).
- اختبار ركض (١٨٠) متر مرتد لقياس مطاولة السرعة. (الخشاب، ١٩٨٤، ٤٤).
- اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين. (حسانين وحمدى، ١٩٩٧، ١١٧).
- اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد لقياس مطاولة القوة للرجلين. (عبد الجبار وبسطويسي، ١٩٨٧، ٣٤٦، ٣٥٠).

### ٣-٨ التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدى، ويمكن ملاحظة الشكل (١) الذي يمثل التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.



(علاوي وراتب، ١٩٩٩، ٢٣٠)

### الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

### ٣-٩ تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها

٣-٩-١ المتغير المستقل: ويتمثل المتغير المستقل في البحث الحالي وهو: التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة لخاصة.

٣-٩-٢ المتغير التابع: تناول البحث الحالي المتغيرات البدنية كمتغير تابع

### ٣-١٠ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

#### ٣-١٠-١ التمارين البدنية المهارية المستخدمة

وضعت مجموعة من التمارين البدنية المهارية، وذلك بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية فضلاً عن الاستعانة بشبكة المعلومات (الانترنت)، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء

والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم<sup>٦</sup> ، وبعد جمع استمارة الاستبيان تم اعتماد (٦) تمارين بعد إجراء بعض التعديلات عليها والملحق (٣) يوضح التمارين المقترحة والتي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥٪ فأكثر.

### ٣-١٠-٢ التجربة الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية كانت بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٧ وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي ستؤدى داخل المنهاج التدريبي وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.

### ٣-١١-١ الإجراءات النهائية للبحث

#### ٣-١١-١-١ الاختبارات البدنية القبلية

تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية للفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٥ ولغاية ٢٠٢٢/١٢/١٨ وكما يأتي:  
اليوم الأول بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٥: ( اختبار جري الزكراك بطريقة بارو (٣ × ٤.٥) متر، اختبار ركض (١٨٠) متر مرتد، اختبار ركض (٢٠٠٠) متر من وضع البدء العالي)

اليوم الثاني بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٩: ( اختبار القفز العمودي من الثبات، اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة، اختبار عدو (٣٠) متر من بداية متحركة، اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد)

#### ٣-١١-٢ تصميم وتنفيذ التمارين المستخدمة في البحث

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم التمارين الخاصة بالبحث (الملحق ٤) وقد تم وضع هذه التمارين في استمارة الاستبيان وتم توزيعه على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق ٦) لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة، وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات البدنية القبلية تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠٢٣/٢/٣٠ ولغاية ٢٠٢٣/٢/٣٠).

<sup>٦</sup> ينظر، (الملحق ٦)

### ٣-١١-٣ الاختبارات البدنية البعدية

تم إجراء الاختبارات البدنية البعدية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (٢٠٢٣/٣/٣) ولغاية (٢٠٢٣/٣/٧) وبطريقة تسلسل الاختبارات البدنية القبلية نفسها.

### ٣-١٢ الوسائل الإحصائية

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي كما يأتي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المرتبطة، اختبار (T) للعينات المستقلة، معامل الاختلاف، النسبة المئوية (عمر وأخران، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠).

# الفصل الرابع

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## الفصل الرابع

### ٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### ٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها

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

للاختبارات البدنية والقبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
*٧.٩٨	١.٠٢	٣١.٨٣	١.٥٤	٣٤.٠١	ثانية	مطاولة السرعة
*٥.٧٨	١١.٨٥	٥٠.١٠	٢.٥٣	٢٧	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
*٥.٠٨	٠.٠٤	٤٤.٢٠	٤.٧١	٣٤.٧٠	سم	القوة الانفجارية للرجلين
*٣.٦٥	٠.٣٥	٦.٨٤	٠.٤٨	٦.٠١	متر	القوة المميزة بالسرعة
*٣.٩٠	٠.١٩	٣.٥٣	٠.١٨	٣.٨١	ثانية	السرعة الانتقالية
*١٠.٧٣	٠.٥٣	١٩.٦٢	٠.٦٦	٢١.٤٤	ثانية	الرشاقة
*٦.٤٠	٢٣.٥٧	٤٣٧.٤٩	١٩.١٣	٤٩٣.٨٩	ثانية	المطاولة العامة

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (٩)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٦

من خلال الجدول (٦) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في جميع المتغيرات البدنية (مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة العامة) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٧.٩٨)، (٥.٧٨)، (٥.٠٨)، (٣.٦٥)، (٣.٩٠)، (١٠.٧٣)، (٦.٤٠) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

ويعزو الباحث التطور الحاصل في جميع المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي بأسلوب التمارين البدنية المهارية وباستخدام المطاولة الخاصة، فضلاً عن طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة والمعد على وفق الأسس العلمية ومراعاة شدة التمرين وتكراره وفترات الراحة البيئية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات لاعبي تلك المجموعة، مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهاج في تحقيق أهدافه الموضوعية من اجله، فالمنهاج التدريبي الناجح هو الذي يستطيع أن ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعب كأساس لعملية التدريب، وبناءً عليه ينبغي أن تنمى عناصر اللياقة البدنية للاعب الكرة مثل (السرعة والقوة والتحمل) من خلال نوعية التدريبات التخصصية التي



تستخدم فيها الكرة، وأعداد اللاعبين بدرجة كافية في هذا الجانب من اللياقة يعد أساساً ضرورياً لتخصصهم الرياضي. (سيد، ٢٠٠٣، ٣١)،

ويؤكد (حسن، ١٩٨٣) على أهمية استخدام طريقة التدريب الفكري في المناهج التدريبية إذ "تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطور الصفات البدنية". (حسن، ١٩٨٣، ٤٥)، ويعزو الباحث التطور الحاصل في متغير المطاولة الخاصة (مطاولة السرعة ومطاولة القوة) إلى التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة التي نفذتها المجموعة التجريبية من خلال الزيادة المنتظمة في عدد التكرارات للتمارين المستخدمة التي أدت إلى تكرار أداء الحركة مما ساعد على تطور هذه الصفة، كما إن الزمن الموضوع لكل تمرين أدى إلى حدوث هذا التطور.

#### ٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها

الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
	ع+	س	ع+	س		
١.٠٨	١	٣٤.١٢	١.٣٣	٣٤.٥١	ثانية	مطاولة السرعة
٢.٢٠	١.٦١	٣٠.٢٠	٤.٠٢	٢٧	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
*٣.٧٨	٣.١٩	٣٩	٣.٩٥	٣٦.١٠	سم	القوة الانفجارية للرجلين
١.٢٧	٠.٣٧	٦.٢٧	٠.٤٤	٦.١٩	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
١.٩٠	٠.١٩	٣.٨٥	٠.١٦	٣.٩٢	ثانية	السرعة الانتقالية
*٢.٤٣	٠.٦٠	٢٠.٦٨	١.٠١	٢١.٤٠	ثانية	الرشاقة
*٢.٥٧	٢١.٢٨	٤٦١.١٩	٥٤.٧٤	٥٠٦.٨٢	ثانية	المطاولة العامة

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (٩)، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٦

من خلال الجدول (٧) يتبين ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المطاولة العامة) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣.٧٨)، (٢.٤٣)، (٢.٥٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١.٠٠٨)، (٢.٢٠)، (١.٢٧)، (١.٩٠) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٧) يتبين إن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية لدى المجموعة الضابطة إلا إنها لا ترتقي إلى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب وهذا ما أشار إليه (هارون، ١٩٨٧) " بان عدم التطور في المستوى البدني لدى اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين والذي لا يعتمد على الأسس العلمية في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته". (هارون، ١٩٨٧، ٦٩)، كما انه "يجب على المدرب إن يعمل على تنمية المتغيرات البدنية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث وفي هذا المجال ترتبط ترمينات اللياقة البدنية بالتمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية أو التمرينات الخطئية".

(مختار، ب.ت، ٥٦)، ويشير (الاتحاد الآسيوي لكرة القدم) "إن التدريب الحديث ليس فقط إعطاء التمارين ولكن هو عملية معقدة جداً وان تطور رياضة الانجاز تتأثر بعدة عوامل والتي تتطلب من المدرب كفاية من المعرفة والخبرة". (الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، ١٩٩٧، ٤١)، و على المدرب الأخذ بعين الاعتبار كيف ينمي ويطور المتغيرات البدنية حتى تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث، وأصبح من واجب المدرب أن يخلق جواً تدريبياً تحت ضغط يماثل المنافسة. (فريد وكريمة، ١٩٩٧، ٣٤١).

#### ٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي		
	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>		
*٥.٠٥	١	٣٤.١٢	١.٠٢	٣١.٨٣	ثانية	مطاولة السرعة
*٥.٢٥	١.٦١	٣٠.٢٠	١١.٨٥	٥٠.١٠	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
*٣.١٨	٣.١٩	٣٩	٠.٠٤	٤٤.٢٠	سم	القوة الانفجارية للرجلين
*٣.٤٢	٠.٣٧	٦.٢٧	٠.٥٣	٦.٨٤	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
*٣.٥٩	٠.١٩	٣.٨٥	٠.١٩	٣.٥٣	ثانية	السرعة الانتقالية
*٤.١٩	٠.٦٠	٢٠.٦٨	٠.٥٣	١٩.٦٢	ثانية	الرشاقة

المطاوله العامه	ثانيه	٤٣٧.٤٩	٢٣.٥٧	٤٦١.١٩	٢١.٢٨	*٢.٣٥
-----------------	-------	--------	-------	--------	-------	-------

• معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٨) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٠

من خلال الجدول (٨) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية (مطاوله السرعة، مطاوله القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاوله العامه) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٥.٠٥)، (٥.٢٥)، (٣.١٨)، (٣.٤٢)، (٣.٥٩)، (٤.١٩)، (٢.٣٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند درجة حرية (١٨) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق ولمجمل المتغيرات البدنية (قيد الدراسة) ولصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح الذي نفذته تلك المجموعة وما تضمنه من تمارين بدنية مهارية باستخدام المطاوله الخاصة، فضلاً عن الطريقة التدريبية المستخدمة (التدريب الفتري)، إذ يشير

(مختار، ١٩٧٨) بأنه يستخدم المدرب التمارين البدنية المهارية لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية المتغيرات البدنية للاعب (مختار، ١٩٧٨، ١٣٩)، وان لصفة المطاوله الخاصة أهميتها للاعب كرة القدم إذ يتم نصف الشغل المنجز في أثناء المباراة من قبل اللاعب باستخدام الطريقة اللاوكسيجينية فهي توفر للاعب "متطلبات مشابهة في التدريب منها في السباق".

# الفصل الخامس

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

## الفصل الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ١-٥ الاستنتاجات

- ١- التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة أدت إلى تطوير جميع المتغيرات البدنية (مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة العامة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية.
- ٢- المنهاج المعدّ من قبل المدرب أدى إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المطاولة العامة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة.
- ٣- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٤- إن المناهج التدريبية بطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب وتؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم.
- ٥- إن أسلوب اختيار خصوصية التمارين ونوعيتها وعددها وتوزيع المهارات بشكل متساوي كان له الأثر الواضح في تطوير جميع المتغيرات البدنية بشكل كبير.

#### ٢-٥ التوصيات

- ١- إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.

٢- إمكانية استخدام طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة في تطوير المطاولة الخاصة للاعب كرة القدم.

٣- إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة أثناء الوحدات التجريبية لأنها تؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم.

٤- الاهتمام بالفئات العمرية والتأكيد على الأندية والمؤسسات بتوفير الأجهزة والأدوات التي يحتاجها المدرب في الوحدات التجريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين.

٥- إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب منظمة أخرى وفئات عمرية مختلفة.

## المصادر

- ١- أبو زيد، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات، تطبيقات)، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ٢- الاتحاد الآسيوي لكرة القدم (١٩٩٧): المنهاج التدريبي للشهادة فئة (B)، (ترجمة) كاظم الربيعي، بغداد، العراق.
- ٣- إسماعيل، طه وآخران (١٩٨٩): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- ٤- البساطي، أمر الله احمد (١٩٩٨): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر.
- ٥- البشتاوي، مهند حسين والخوaja، احمد إبراهيم (٢٠٠٥): مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٦- بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكورهيل، القاهرة، مصر.
- ٧- البيك، علي فهمي (٢٠٠٨): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ٨- بين انيتا (٢٠٠٤): تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة، الطبعة الثانية، (ترجمة) العامري خالد، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٩- الجميلي، أثير صبري (١٩٨٣): تأثير تدريب مطاولة القوة على ركض المسافات المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٠- جهاد، فارس (٢٠٠٧): التكتيك الكروي الحديث والمؤثرات الخارجية، السويد.
- ١١- حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): التقويم والقياس في التربية والبدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ١٢- حسانين، محمد صبحي وحمدى، عبد المنعم (١٩٩٧): الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ١٣- حسن، سليمان علي (١٩٨٣): المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- ١٤- حسين، قاسم حسن وناجي، قيس (١٩٨٤): مكونات الصفات الحركية، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- ١٥- الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، العراق.
- ١٦- حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الثانية، مزيدة ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ١٧- الخشاب، زهير قاسم (١٩٨٤): خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو.

- ١٨- الخشاب، زهير قاسم وآخران(١٩٩٩):كرة القدم، الطبعة الثانية محدثة، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ١٩- خوشناو، جميل خضر وسليمان، سامان، حمد (٢٠٠٥): اثر استخدام برنامجين للتدريب الفترتي في القدرة اللاهوائية ومعدل التنفس والنبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد أربعون، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٢٠- الراشدي، نغم مؤيد محمد يونس (٢٠٠٦): منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٢١- الربيعي، كاظم عبد والمولى، موفق مجيد (١٩٨٨): الإعداد البدني لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٢٢- الزهاوي، هه فال خورشيد (٢٠٠٤): اثر تمارين مهارة بدنية مبنية على أسس التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٢٣- سيد، احمد نصر الدين (٢٠٠٣): نظريات وتطبيقات، فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٢٤- شعبة كرة القدم (ب.ت): كرة القدم - النظريات الأساسية - كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، مطبعة الإسرائ، القاهرة، مصر.
- ٢٥- الصفار، سامي وآخرون(١٩٨٧):كرة القدم، الجزء الأول، الطبعة الثانية، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٢٦- الطائي، معتز يونس ذنون (٢٠٠١): اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٢٧- عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويسي، احمد (١٩٨٧): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- ٢٨- عبد الفتاح، أبو العلا (٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٢٩- عبد الفتاح، أبو العلا احمد (١٩٩٧): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٣٠- عبد الفتاح، أبو العلا احمد وسيد، احمد نصر الدين (١٩٩٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٣١- عبد الفتاح، أبو العلا احمد وشعلان، إبراهيم (١٩٩٤): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.



- ٣٢- عبد الله، خالد نجم وجاسم، سلوان صالح (٢٠٠٥): تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٣٣- علاوي، محمد حسن (١٩٧٢): علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة، دار المعارف، مصر، القاهرة.
- ٣٤- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة (١٩٩٩): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٣٥- عمر، محمد صبري وآخزان (٢٠٠١): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الثانية، مصر.
- ٣٦- فريد، كميني ومولخلوه، كريمة (١٩٩٧): التدريب بالطريقة التنافسية وأثره على نتائج لاعبي كرة القدم، بحث غير منشور لنيل شهادة الليسانس، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر.
- ٣٧- مختار، حنفي محمود (ب.ت): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٣٨- كشك، محمد والبساطي، أمر الله (٢٠٠٠): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٣٩- كماش، يوسف لازم (٢٠٠٢): اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٤٠- مجيد، ريسان خربيط (١٩٨٧): تحليل البايوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، مطبعة دارالحكمة، البصرة، العراق.
- ٤١- محسن، ثامر وناجي، واثق (١٩٨٤): في دوري كرة القدم ٩٩ مشكلة تقنية، مطبعة أركان، بغداد.
- ٤٢- مختار، حنفي محمود (١٩٧٨): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- ٤٣- مختار، حنفي محمود (١٩٨٠): مدرب الفريق بكرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٤٤- المولى، موفق مجيد (٢٠٠٠): الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٤٥- ناجي، رافد عبد الأمير (٢٠٠٤): تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المهارة الخاصة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٤٦- هارة (١٩٧٥): أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، مطبعة التحرير، بغداد، العراق.
- ٤٧- هارون، بسام سعود (١٩٨٧): تأثير برنامج تدريب مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.
- ٤٨- الهرهوري، علي صالح (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي، جامعة قاز يونس، بنغازي.
- ٤٩- الوحش، محمد عبده صالح و محمد مفتي إبراهيم (١٩٩٤): أساسيات كرة القدم، الطبعة الأولى، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر.
- ٥٠- Epley, Boyed (٢٠٠٧): The Bath to Athletic Power, (Principle ١٠: Interval Training, [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com)).
- ٥١- Marty pnda (١٩٨٨): Plyometric-Aleyitimaye from of Power Training the Physical and Sports Medicine.

- οϮ- Mathews, D.K. (1978): Measurement in Physical Education. New York, W.B., Saundents Co.
- οϳ- Morgan Wootten (1998): Coaching B. B., Successfully. Lesure Press, U.S.A.
- οϫ- William, Thomson (1981)" Teaching Soccer Burgress Sport. Publishing Company, U.S.A.
- οϭ- Wilmor, I., H & Costell, D.L., (1994): Athletic Training and Physical Fitness, Human Kinetics, Champaign, Boston, London.
- οϮ- Лаптев ,А,П , Сучили ,А,А (1983); Юный Футболист . М.ФиС.
- οϮ- Качани,Л,Горский,Л.(1984): Тренировка футболистов. М.ФиС.

## الملحق (١) استمارة استبيان

آراء السادة الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول تحديد أهم المتغيرات البدنية في لعبة كرة القدم.

الأستاذ الفاضل: ..... المحترم

تحية طيبة: في النية إجراء البحث الموسوم " اثر تمارين بدنية مهارية باستخدام المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " على عينة من فئة الشباب دون سن (١٩) سنة، وبعد إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في علم التدريب الرياضي وكرة القدم، يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم هذه المتغيرات وإضافة أي صفة بدنية ترونها مناسبة ولم يتم إدراجها في استمارة الاستبيان. ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل: \_\_\_\_\_  
اللقب العلمي: \_\_\_\_\_  
التاريخ: \_\_\_\_\_  
الكلية والجامعة: \_\_\_\_\_  
تاريخ الحصول على اللقب العلمي: \_\_\_\_\_  
التوقيع: \_\_\_\_\_

ت	المتغيرات البدنية	اختيار المتغير البدني
(١)	القوة القصوى	
(٢)	السرعة الانتقالية القصوى	
(٣)	المطاولة العامة	
(٤)	المرونة	
(٥)	الرشاقة	
(٦)	القوة الانفجارية للرجلين	
(٧)	القوة الانفجارية للذراعين	
(٨)	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
(٩)	القوة المميزة بالسرعة للبطن	
(١٠)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
(١١)	مطاولة السرعة	
(١٢)	مطاولة القوة للبطن للرجلين	
(١٣)	مطاولة القوة للبطن	
(١٤)	مطاولة القوة للذراعين	

ملاحظة: يرجى التأشير بعلامة ( ✓ ) أمام كل صفة بدنية مختارة في المكان المخصص لها.

الملحق (٢) استمارة استبيان

آراء السادة الخبراء والمتخصصين في علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم حول تحديد الاختبار الأنسب للصفات البدنية المختارة.

الأستاذ الفاضل: ..... المحترم

تحية طيبة: في النية إجراء البحث الموسوم " اثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " على عينة من فئة الشباب دون سن (١٩) سنة، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب للمتغيرات البدنية المختارة والملائمة لهذه الفئة العمرية. ولكم منا فائق الاحترام والتقدير ملاحظة: - يرجى وضع علامة (✓) أمام الاختبار الأنسب للمتغير البدني.

الاسم الكامل: \_\_\_\_\_ اللقب العلمي: \_\_\_\_\_ تاريخ الحصول على اللقب العلمي: \_\_\_\_\_  
الكلية والجامعة: \_\_\_\_\_ التاريخ: \_\_\_\_\_ التوقيع: \_\_\_\_\_

ت	المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	الإشارة
١	السرعة الانتقالية القصى	اختبار عدو (٣٠) متر من بداية متحركة	الزمن	( )
		اختبار عدو (٥٠) متر من وضع الوقوف	الزمن	( )
		اختبار عدو (٦٠) متر من وضع الوقوف	الزمن	( )
		اختبار عدو (٥٠) ياردة من وضع الوقوف	الزمن	( )
٢	الرشاقة	اختبار الركض المتعرج لمسافة (٧) متر ذهاباً وإياباً	الزمن	( )
		اختبار بارو (٤.٥×٣) متر	الزمن	( )
		اختبار الركض المكوكي (١٠×٤) متر	الزمن	( )
		اختبار الركض المتعرج لفليشمان	الزمن	( )
٣	الطاولة العامة	اختبار ركض (١٠٠٠) متر	الزمن	( )
		اختبار ركض (١٥٠٠) متر	الزمن	( )
		اختبار ركض (٢٠٠٠) متر	الزمن	( )
		اختبار كوبر (١٢) دقيقة	المسافة	( )
٤	مطاولة السرعة	اختبار ركض (١٢٠) متر من وضع البدء العالي	الزمن	( )
		اختبار ركض (٢٠٠) متر من وضع البدء العالي	الزمن	( )
		اختبار ركض (١٨٠) متر مرتد بأربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (١٥) متر	الزمن	( )
		اختبار ركض (١٥٠) متر من وضع البدء العالي	الزمن	( )
٥	مطاولة القوة	ثني ومد الركبتين لأقصى عدد من التكرارات حتى استنفاد الجهد	التكرار	( )

		(بالقفز)	لعضلات الرجلين	
( )	المسافة	الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة خلال دقيقة واحدة		
( )	المسافة	الحجل المستمر على قدم واحدة لقطع أكبر مسافة خلال دقيقة		
( )	المسافة	الحجل على ساق واحدة بالتناوب لمدة (٣٠) ثانية		
( )	المسافة	اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة	القوة المميزة بالسرعة	٦
( )	المسافة	الحجل لأقصى مسافة خلال (١٠) ثواني لكل رجل على حدة	لعضلات الرجلين	
( )	المسافة	اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠) ثواني		
( )	الزمن	اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (٣٠) متر		
( )	المسافة	اختبار الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية	٧
( )	المسافة	اختبار القفز العمودي من الثبات	لعضلات الرجلين	
( )	التكرار	اختبار نطح الكرة المعلقة		
( )	المسافة	اختبار ابالاكوف		

### الملحق (٣)

تمارين المطاولة الخاصة (البدنية المهارية) المستخدمة في البحث

#### التمرين الأول

الهدف من التمرين : مطاولة السرعة، الدحرجة، التمرير، التهديف

يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالجري بالكرة إلى الشاخص الأول الذي يبعد مسافة (١٠) متر عن خط البداية، ثم العودة إلى نقطة البداية، ثم الجري إلى الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (٢٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى الشاخص الأول ثم الجري إلى الشاخص الثالث الذي يبعد مسافة (٣٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى الشاخص الثاني، بعدها العودة إلى الشاخص الثالث وعمل تمريره متوسطة إلى المدرب أو المساعد، ثم الركض مسافة (٢٠) متر واستقبال كرة ثم التهديف، علماً إن مسافة الأداء (١١٠) متر.

#### التمرين الثاني

الهدف من التمرين: مطاولة السرعة، الدحرجة، التمرير، التهديف.

يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالجري بالكرة مسافة (١٥) متر ، ثم إعطاء تمريره قصيرة للزميل والركض بدون كرة مسافة (١٥) متر ثم استقبال الكرة والجري مسافة (١٥) متر بعد ذلك الاستدارة إلى جهة اليسار والركض مسافة (١٥) متر ثم الاستدارة إلى جهة اليسار مسافة (١٥) متر بعدها إعطاء تمريره قصيرة إلى نفس الزميل والركض بدون كرة مسافة (١٥) متر ثم استقبال الكرة وعمل تمريره طويلة إلى المدرب أو المساعد والركض مسافة (٣٠) متر باتجاه المدرب، ثم استقبال كرة والقيام بعملية التهديف، علماً إن مسافة الأداء (١١٠) متر.

#### التمرين الثالث

الهدف من التمرين: مطاولة السرعة، التمرير.

يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالركض إلى الشاخص الأول الذي يبعد مسافة (١٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى نقطة البداية وعمل تمريره بالرأس إلى المدرب والذي يبعد مسافة (٥) متر، بعدها الركض إلى الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (٢٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى نقطة البداية وعمل تمريره بالرأس، ثم الركض إلى الشاخص الثالث الذي يبعد مسافة (٣٥) متر عن نقطة البداية والعودة إلى نقطة البداية وعمل تمريره بالرأس ، علماً إن مسافة الأداء (١٣٠) متر.

#### التمرين الرابع

الهدف من التمرين : مطاولة القوة، الدحرجة، التمرير.

يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بعمل تمرير الكرة بالرأس القادمة من المساعد الذي يبعد مسافة (٢) متر بالقفز (١٠ تكرار)، ثم دحرجة الكرة مسافة (٥ متر) والقيام بتمريره متوسطة إلى المدرب واجتياز (٥ حواجز) المسافة بين حاجز وآخر (١) متر ثم استقبال الكرة وعمل دحرجة مسافة (٥) متر ، بعد ذلك العودة بنفس طريقة الأداء، علماً إن مسافة الأداء (٢٨) متر ذهاباً وإياباً.

#### التمرين الخامس

الهدف من التمرين : مطاولة القوة، الدحرجة، التمرير، التهديف.

يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بعمل تمريره قصيرة إلى الزميل ثم اجتياز (٧ حواجز) المسافة بين الحاجز الأول ونقطة البداية (١) متر والمسافة بين حاجز وآخر (١) متر ، ثم استقبال الكرة وعمل دحرجة مسافة (١٥) متر بعد ذلك إعطاء تمريره طويلة مسافة (٣٠) متر إلى المدرب أو المساعد واجتياز (٧ حواجز أخرى) المسافة بين حاجز وآخر (١) متر ، ثم يقوم اللاعب بالحجل لمسافة (١٠) متر على رجل اليمين بعد ذلك الحجل على رجل اليسار مسافة (١٠) متر ثم استقبال كرة من المدرب والقيام بعملية التهديف ، علماً إن مسافة الأداء (٥٢) متر.

#### التمرين السادس

الهدف من التمرين : مطاولة القوة، التمرير، التهديف.

يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بعمل تمريره قصيرة بداخل القدم اليمين إلى المساعد الذي يبعد مسافة (٢) متر بالقفز (١٠ تكرار)، ثم القفز من فوق (٨ حواجز) المسافة بين الحاجز الأول ونقطة البداية (١) متر وبين حاجز وآخر (١) متر، ثم عمل تمريره قصيرة بداخل القدم اليسار إلى المدرب بالقفز أيضاً

(١٠ تكرار) ، ثم القيام بعملية التهديف، علماً إن مسافة الأداء (١١) متر.





الدورة المتوسطة الأولى / (الأسبوع الثاني والثالث) (زمن الحمل الكلي للأسبوع الثاني ١١٥.٨٣ دقيقة)

اليوم	التمرينات المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين	التكرار	عدد المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع	زمن أداء التمرين الكلي	زمن الحمل لكل جزء من القسم الرئيسي
السبت	التمرين الأول التمرين الرابع	٧٥% ٦٥%	٤٠.٤٧ ثا ٤٥ ثا	٤ ٤	٢ ٢	٨٠ ثا ٧٥ ثا	٤ د ٤ د	٢١.٣٩ ١٧.٥	٣٨.٨٩ د
الأثنين	التمرين الثاني التمرين الخامس	٧٥% ٦٥%	٣٩.١١ ثا ٤١.٩٨ ثا	٤ ٤	٢ ٢	٨٠ ثا ٧٥ ثا	٤ د ٤ د	٢١.٢١ ١٧.٠٩	٣٨.٣٠ د
الأربعاء	التمرين الثالث التمرين السادس	٧٥% ٦٥%	٣٧.٧٧ ثا ٤٢.١٠ ثا	٤ ٤	٢ ٢	٨٠ ثا ٧٥ ثا	٤ د ٤ د	٢١.٠٣ ١٧.١١	٣٨.١٤ د

الدورة المتوسطة الثانية / (الأسبوع الخامس والثامن) (زمن الحمل الكلي للأسبوع الخامس ١١٥.٨٣ دقيقة)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين	التكرار	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن أداء التمرين الكلي	زمن الحمل لكل جزء من القسم الرئيسي
السبت	التمرين الأول التمرين الرابع	٧٥% ٦٥%	٤٠.٤٧ ثا ٤٥ ثا	٤ ٤	٢ ٢	٨٠ ثا ٧٥ ثا	٤ د ٤ د	٢١.٣٩ د ١٧.٥ د	٣٨.٨٩ د
الاثنين	التمرين الثاني التمرين الخامس	٧٥% ٦٥%	٣٩.١١ ثا ٤١.٩٨ ثا	٤ ٤	٢ ٢	٨٠ ثا ٧٥ ثا	٤ د ٤ د	٢١.٢١ د ١٧.٠٩ د	٣٨.٣٠ د
الأربعاء	التمرين الثالث التمرين السادس	٧٥% ٦٥%	٣٧.٧٧ ثا ٤٢.١٠ ثا	٤ ٤	٢ ٢	٨٠ ثا ٧٥ ثا	٤ د ٤ د	٢١.٠٣ د ١٧.١١ د	٣٨.١٤ د

الدورة المتوسطة الثانية / (الأسبوع السادس والسابع) (زمن الحمل الكلي للأسبوع السادس ١٣٩.٠٥ دقيقة)

اليوم	التمريبات المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين	التكرار	عدد المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع	زمن أداء التمرين الكلي	زمن الحمل لكل جزء من القسم الرئيسي
السبت	التمرين الأول	%٧٥	٤٠.٤٧ ثا	٥	٢	٨٠ ثا	٤ د	٢٥.٤١	٤٦.٩١ د
	التمرين الرابع	%٦٥	٤٥ ثا	٥	٢	٧٥ ثا	٤ د	٢١.٥	
الاثنين	التمرين الثاني	%٧٥	٣٩.١١ ثا	٥	٢	٨٠ ثا	٤ د	٢٥.١٨	٤٦.١٧ د
	التمرين الخامس	%٦٥	٤١.٩٨ ثا	٥	٢	٧٥ ثا	٤ د	٢٠.٩٩	
الأربعاء	التمرين الثالث	%٧٥	٣٧.٧٧ ثا	٥	٢	٨٠ ثا	٤ د	٢٤.٩٦	٤٥.٩٧ د
	التمرين السادس	%٦٥	٤٢.١٠ ثا	٥	٢	٧٥ ثا	٤ د	٢١.٠١	

## الملحق (٥)

### نموذج للوحدة التدريبية الأولى لعينة البحث

الملعب: الديوانية /

زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ د

الهدف من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية: السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة الخاصة، المناولة، الدرجة، التمير، الإخماد، التهديد.

الهدف من الوحدة للمجموعة الضابطة: السرعة الانتقالية الرشاقة، المناولة، التمير، الإخماد، الدرجة

التفاصيل	الزمن	أقسام الوحدة التدريبية	
	٥٥	- المقدمة وتهيئة الأدوات	القسم الإعدادي
	١٥	- الإحماء العام والخاص	
التمارين		المتغيرات البدنية والمهارية	
ركض ٣٠ × ٥	١٠	السرعة الانتقالية	القسم الرئيسي للمجموعتين
ركض بين ٧ شواخص بين شاخص وآخر متر واحد × ٥	١٠	الرشاقة	
- مناولة قصيرة بين لاعبين المسافة بينهما ٧ م.			
- الإخماد بالصدر مرة والفخذ مرة بين لاعبين المسافة بينهما ٧ م احدهما يرمي الكرة باليد والآخر يودي التميرين وبالعكس .	٢٠	تمارين مهارة	
- لاعبان المسافة بينهما ٧ م يدحرج (أ) الكرة باتجاه اللعب (ب) الذي يتقدم باتجاه (أ) ومراوغته ثم الاستدارة ومناولة الكرة إلى (ب) ليعيد نفس التميرين .	٣٠	التمارين البدنية المهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة للمجموعة (التجريبية)	
التميرين الأول : مطاولة السرعة، الدرجة ، التمير ، التهديد . التميرين الثاني : مطاولة القوة ، الدرجة ، التمير . مباراة (٥×٥) في مساحة صغيرة من الملعب (٢٠×٤٠)	٣٠	تمارين لعب للمجموعة (الضابطة)	
هرولة خفيفة مع إعطاء بعض التوجيهات من قبل المدرب ثم الانصراف.	٥	تمارين تهدئة	القسم الختامي
	٩٥	الزمن الكلي للوحدة التدريبية	

الملحق (٦)

السادة الخبراء والمتخصصين بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء المتغيرات البدنية واختباراتها والتمارين المستخدمة والمنهاج التدريبي والمقابلات الشخصية التي أجراها الباحث.

اسم الكلية والجامعة	اللقب العلمي	الاختصاص	المقابلة الشخصية	المنهاج التدريبي	التمارين المستخدمة	الاختبارات البدنية	المتغيرات البدنية	أسماء السادة المتخصصين
تربية رياضية/جامعة الكوفة	أستاذ	اختبارات/كرة قدم	*	*	*	*		د. سلمان عكاب الجنابي
تربية رياضية/جامعة الكوفة	أستاذ	اختبارات/ ساحة وميدان	*	*	*	*	*	د. حيدر ناجي حبش
تربية رياضية/جامعة الكوفة	أستاذ مساعد	فسلحة تدريب/كرة طائرة	*	*	*	*	*	د. باسم حسن غازي
تربية رياضية/جامعة الكوفة	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/ملاكمة	*	*	*	*	*	د. عباس مهدي صالح
تربية رياضية/جامعة الكوفة	مدرس	تعلم حركي/كرة قدم	*	*	*	*	*	د. علي مهدي حسن
تربية رياضية/جامعة الكوفة	مدرس	علم نفس/كرة قدم	*	*	*	*	*	د. محسن محمد حسن
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم/كرة سلة				*		د. هاشم احمد سليمان
تربية رياضية/جامعة صلاح الدين	أستاذ	تدريب رياضي/ساحة وميدان				*	*	د. صفاء الدين طه
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم				*		د. ثيلام يونس علاوي
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/ساحة وميدان	*	*	*	*	*	د. أياد محمد عبد الله
تربية رياضية/جامعة حلوان	أستاذ	تدريب رياضي/كرة قدم				*	*	د. ماجد مصطفى إسماعيل
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة سلة				*		د. فائز بشير حمودات
تربية رياضية/جامعة حلوان	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة قدم				*	*	د. مصطفى محمد بدرالدين
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/كرة يد				*		د. عبد الكريم قاسم غزال
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة يد	*	*		*	*	د. نوفل محمد محمود
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/العب المضرب				*		د. إيثار عبد الكريم قاسم

د. مكي محمود حسين	*	*	*	*	قياس وتقويم/كرة قدم	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. طلال نجم عبد الله					طرائق تدريس/كرة قدم	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. معتز يونس ذنون	*	*	*	*	تدريب رياضي/كرة قدم	أستاذ مساعد	تربية أساسية/جامعة الموصل
د. ضرغام جاسم الأنعمي	*	*	*		قياس وتقويم/كرة قدم	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. موفق سعيد الدباغ	*	*	*		تدريب رياضي/ساحة وميدان	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. كنعان محمد عبد الرزاق	*	*	*		تدريب رياضي/كرة يد	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. سعد فاضل عبد القادر	*				قياس وتقويم	أستاذ مساعد	تربية الأساسية/جامعة الموصل
د. زياد يونس الصفار	*	*	*		تدريب رياضي/مبارزة	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. سبهان احمد الزهيري	*				قياس وتقويم/العب المضرب	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. هه فال خورشيد الزهاوي	*				تدريب رياضي/كرة قدم	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. نبيل محمد عبد الله	*	*			تدريب رياضي/كرة سلة	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. كسرى احمد فتحي	*	*	*		تدريب رياضي/ساحة وميدان	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. عبد الجبار عبد الرزاق	*	*	*		تدريب رياضي/جمناستك	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. مكي محمد حمودات	*	*	*		تدريب رياضي/ساحة وميدان	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل
وليد خالد رجب	*	*	*		قياس وتقويم/كرة قدم	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. نوفل فاضل رشيد	*	*	*		تعلم حركي/كرة قدم	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. محمود شكر	*				قياس وتقويم/تايكوندو	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. سعد باسم جميل	*				قياس وتقويم/كرة يد	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. معن عبد الكريم الحيالي	*	*	*	*	تدريب رياضي/كرة قدم	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. عبد المنعم احمد جاسم					قياس وتقويم/كرة قدم	مدرس	تربية رياضية/جامعة تكريت

ملحق (٧)

أسماء فريق العمل المساعد في التجربة

الاسم	التحصيل الدراسي	مكان عمل
عقيل مسلم عبد	دكتوراه تربية رياضية	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
حيدر كريم	دكتوراه / تربية رياضية	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
واثق محمد	ماجستير/ تربية رياضية	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية