



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة
بكرة القدم

مشروع بحث مقدم الى جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

لغرض نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بحث مقدم من قبل الطالب

سجاد حافظ جاسم

اشراف الدكتور

أ.م.د محمد حاتم العبيدي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(أَمَّنْ هُوَ قَانَتْ أَنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو
رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ
إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولَئِكَ الْأَلْبَابِ)

صدق الله العلي العظيم

القران الكريم (سوره الزمر)



الحمد لله و كفى ، والصلاة على الحبيب المصطفى ، وأهله ومن وفى .

الحمد لله الذي أنعم علينا ووفقتنا لتتضمن هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية وثمره جهدنا ونجاحنا بفضلته تعالى ،

اهدائي هذا ، أبدأ به لمن أنار طريقي في الدنيا وأوصلني الى بوابات النجاح والافتخار بالنفس « والدي العزيز »

ومن ثم الى من ساندتني في دعائها وصلاتها ،

الى من سهرت الليالي لتتير دربي ،

الى تلك التي شاركتني احزاني قبل افراحي ،

الى نبع العطف والحنان الى أجمل ابتسامة في حياتي ، ((أمي الغالية))

الى أخوتي وأصدقائي الذين كانوا سنداً لي ولم يقصروا بشيء معي ،

الى تلك الانسانية التي كانت أمل لي وشراع في البحر الذين انا فيه (حبيبتي) .

أما في الختام . ورد في كتابه الكريم ، قوله تعالى

بسم الله الرحمن الرحيم

((وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ))

صدق الله العلي العظيم .

فكل ما تقدم من نجاح وعطاء كان خلفه دماء الشهداء ،

فدماء الحشد وتشيرين محل عز وأباء ، فيا ابناء سومر والمؤرخون ، و ابناء تشيرين الصامدون ، وانتم أيها الحاضرون ، دعونا نقف وقفة أجلال وعزاء نقرأ فيها الفاتحة لأرواح الشهداء ، تسبقها الصلاة على محمد واله الأزكياء .

الشكر و التقدير

أعظم الشكر والامتنان لكل من له في القلب نبض، ولكل من تمنى لي الخير وإنجاز هذا البحث على أكمل وجه، أخص بالذكر أمي وأبي اللذين علّمني معنى الصبر والتصميم والإرادة والتفائل حتى أنعم بفرحة الوصول والإنجاز، وأتخطى كل الحواجز والعقبات مهما كانت صعبة، وإلى إخوتي قناديل القلب والروح، وإلى أساتذتي الكرام الذين كانوا لي بمثابة الشجرة المثمرة وارفة الظلال التي لم تبخل بثمارها أبداً، كما أقدم اعتزازي بجميع من كانوا لي عوناً وآمنوا بي ودعوا لي بالخير والثبات، وأودّ أن أقول لكل الذين يمدّوني بالطاقة الإيجابية ويذودون عني همّ الأيام ويخففون تعب القلب دون أن ينتظروا شكراً.

ملخص البحث

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي خطوط اللعب اشتمل تعريف البحث ومقدمة تعد لعبه كره القدم اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم إذ تحظى بأهمية خاصة لدى مزاولتها من قبل الشباب والكبار وتتطلب هذه العبه من مزاوليتها اللياقة البدنية إحدى الوسائل المهمة التي تعمل على تطوير الاداء في اللعبة هذا ما أكد الكثير من الباحثين والخبراء فكل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على اللياقة البدنية و من غير الممكن اللعب بمستوى بدون اللياقة والوصول إلى مستوى الأداء حال متطلب من الألعاب المرور بسلسلة من التدريب المتواصل

ومشكلة البحث تجلت لخطوط اللعب المختلفة بكره القدم يعد أمراً هاماً وملحاً في مجال البحث العلمي كون خطوط اللعب المختلفة خط الدفاع - خط الوسط - خط الهجوم ضعيفة من ناحية الإسناد والدفاع وبناء هجمة صحيحة ألجل إحراز الأهداف في المحصلة النهائية

وهدفت الدراسة التعرف على

١- بعض الصفات البدنية للاعبي نادي القاسم بكره القدم حسب خطوط اللعب

٢- مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لخطوط اللعب المختلفة لتحديد أهم الصفات المؤثرة لكل خط من خطوط اللعب المختلفة وتوصل الباحث الى اهم الاستنتاجات التالية :-

وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات مطاولة القوة ومطاولة السرعة وكانت أفضل الخطوط هو خط الدفاع . وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات المطاولة وكانت أفضل الخطوط هو خط الوسط . وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات السرعة ومطاولة السرعة وكانت أفضل الخطوط هو خط الهجوم.

وكانت اهم التوصيات :-

١- التركيز على تطويل مطاولة السرعة ومطاولة القوة للاعبي خط الوسط

٢- التركيز على تطوير المطاولة ومطاولة القوة للاعبي خط الدفاع

الصفحة	الموضوع	التسلسل
	العنوان	١
٢	الاهداء	٢
٣	الاية	٣
٤	الشكر و التقدير	٤
٦-٥	ملخص البحص	٦-٥
٧	قائمة المحتويات	٧
الفصل الاول		
١١	تعريف بالبحث	١
١١	المقدمه و اهمية البحث	١-١
١٢	مشكلة البحث	٢-١
١٢	أهداف البحث	٣-١
١٣	فروض البحث	٤-١
١٣	مجالات البحث	٥-١
الفصل الثاني		
١٥	الدراسات النظرية و الدراسات المشابهه	٢
١٥	الدراسات النظرية	١-٢
١٥	اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم	١-١-٢
١٦	مطاولة القوة	١-١-٢-٢
١٦	السرعة	٢-١-٢
١٧	المطاولة	٣-١-٢
١٧	مطاولة السرعه	٤-١-٢

١٨	خطوط اللعب في كرة القدم	٢-١-٢
١٨	مراحل اختبار اللاعبين و مراكزهم في كرة القدم	٣-١-٢
الفصل الثالث		
٢٠	اجراءات البحث	٣
٢٠	منهج البحث	١-٣
٢٠	عينة البحث	٢-٣
٢١	ادوات البحث	٣-٣
٢١	الادوات المستخدمة	١-٣-٣
٢١	وسائل جمع البيانات	٢-٣-٣
٢١	الاختبارات المستخدمة في البحث	٤-٣
٢٢	الاختبارات البدنية	٥-٣
٢٣	اختبار السرعة	٦-٣
٢٣	اختبار المطاوله	٧-٣
الفصل الرابع		
	عرض و مناقشة النتائج- للصفات البدنية	١-٤
٢٨	عرض و مناقشة نتائج مطاوله القوة	١-١-٤
٣٠	عرض و مناقشة نتائج السرعة	٢-١-٤
٣٢	عرض و مناقشة نتائج المطاوله	٣-١-٤
٣٤	عرض و مناقشة نتائج مطاوله السرعة	٤-١-٤
الفصل الخامس		
٣٧	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٣٧	الاستنتاجات	١-٥

٣٧	التوصيات	٢-٥
٣٩-٣٨	قائمة المصادر	
٤٢-٤١-٤٠	قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٢٨	يمثل تحليل البيانات بين خطوط اللعب المختلفه في صفة مطاوله القوة	١
٢٨	يمثل نتائج اختبار اقل فرق معنوي لخطوط اللعب المختلفه	٢
٣٠	يمثل تحليل التباين بين خطوط اللعب المختلفه بصفة السرعة	٣
٣٠	يمثل نتائج اقل فرق معنوي لخطوط اللعب المختلفه	٤
٣٢	يمثل تحليل البيانات بين خطوط اللعب المختلفه في صفة المطاوله	٥
٣٢	يمثل نتائج اختبار اقل فرق معنوي لخطوط اللعب المختلفه	٦
٣٤	يمثل تحليل البيانات لخطوط العب المختلفه في خط مطاوله السرعه	٧
٣٥-٣٤	يمثل نتائج اختبار اقل فرق معنوي لخطوط العب المختلفه	٨

الفصل الاول

١ التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

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 الزماني

١-٥-٣ المجال المكاني

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

اشتمل تعريف البحث ومقدمة:

تعد لعبة كره القدم اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم إذ تحظى بأهمية خاصة لدى مزاويلتها من قبل الشباب والكبار وتتطلب هذه اللعبة من مزاويلها اللياقة البدنية إحدى الوسائل المهمة التي تعمل على تطوير الأداء

في اللعبة هذا ما أكد الكثير من الباحثين والخبراء فكل شيء يحدث في اللعبة يعتمد

على اللياقة البدنية و من غير الممكن اللعب بمستوى بدون اللياقة والوصول إلى

مستوى الأداء حال متطلب من الألعاب المرور بسلسلة من التدريب المتواصل

٢-١ مشكلة البحث :

تعد عملية الاختيار الرياضي بمفهومها العام والاختيار في الالعاب أفرقيه بأسلوب التخصص ويرى الباحث إن الخوض في موضوع دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لخطوط اللعب المختلفة بكره القدم يعد أمراً هاماً وملحاً في مجال البحث العلمي ، كون خطوط اللعب المختلفة (خط الدفاع - خط الوسط - خط الهجوم) ضعيفة من ناحية الإسناد والدفاع وبناء هجمة صحيحة لأجل إحراز الأهداف في المحصلة النهائية

٣-١ أهداف البحث يهدف البحث إلى :

- ١_ التعرف على بعض الصفات البدنية للاعبين نادي القاسم بكره القدم حسب خطوط اللعب
- ٢ - مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لخطوط اللعب المختلفة لتحديد أهم الصفات المؤثرة لكل خط من خطوط اللعب المختلفة

٤-١ فروض البحث

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي نادي القاسم بكرة القدم

١-٥- مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :- لاعبي نادي القاسم بكرة القدم
- ١-٥-٢ المجال أزماني :- الفترة من (٢٠٢٢/١٢/٥) ولغاية (٢٠٢٣/٤/١)
- ١-٥-٣ المجال المكاني :- ملعب نادي القاسم الرياضي بكرة القدم

الفصل الثاني

٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢-١ اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم

١-١-١-٢-١ مطاولة القوة

١-١-١-٢-٢ السرعة

١-١-١-٢-٣ المطاولة

١-١-١-٢-٤ مطاولة السرعة

١-٢-٢ خطوط اللعب في كرة القدم

١-٢-٣ مراحل اختبار اللاعبين ومراكزهم في كرة القدم

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة - ١ الدراسات النظرية

٢-١-١ اللياقة البدنية للاعب كرة القدم

على الرغم من اختلاف آراء العلماء في تحديد مفهوم عام للياقة البدنية فان كل الآراء تنصب على مفهوم واحد هو إن اللياقة البدنية جزء من اللياقة الشاملة التي هيه مجموع المكونات التي توهل الفرد للعيش بصورة متوازنة فهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت فنيه أو عقليه أو اجتماعيه أو عقليه أو بدنيه وقد عرف محمد صبحي حسن^(١) اللياقة البدنية هي الكفائه البدنية في مواجهه متطلبات الحياة دون الشعور بالتعب إما إبراهيم سلامه ١٩٨٠ عرف اللياقة البدنية هي مقدار الفرد على أداء عمله في حياته بكفائه دون عه الشعور بالتعب مع بناء بعض الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ^{(٢)(٣)(٤)} فانه للياقة البدنية أهمية بالغه لكل فرد سوا كانت رياضيا أو غير رياضي تمكنه من أداء واجباته أليوميه أو الرياضية دون ظهور مبكر للعلاقات التعب والإرهاق وهي أيضا أساس كل اللالعاب والفعاليات الرياضية بحيث إن كل شي يحدث فيها يعتمد على اللياقة البدنية ومن المستحيل اللعب بمستوى عالي بدون لياقة بدنيه ممتازة كم لا يمكن إن تنفذ خطط اللعب بنجاح من دونها^(٥)

(١) إبراهيم احمد سلامة: اللياقة البدنية اختبارات التدريب ، دار الفكر الإسكندرية ١٩٨٠ ص٥٦

(٢) بطرس رزق الله وعبد الله أبو العلا الجديد في كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٩ ص٣٢

(٣) ثامر محسن وواتق : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد، ١٩٧٢ ص ١

(٤) حارس : التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، (ترجمة) طارق الناصري ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ١٩٧٤ ص٥٥

(٥) ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ١٩٨٨ ص١١٤

٢-١-١-١-١ مطاولة القوة

اختلف الخبراء في ما بينهم على تصنيف خطه مطاولة القوه كنوع من أنواع التحمل ام كنوع من أنواع القوه وكمبدأ عام يجب على المدرب عند تخطيطه لتنمية القوه العضلية لدى اللاعبين إن يكون مدركا تماما للأنواع التي تحتاجها كل مجموعه عضلية في جسم من القوه العضلية ((عضلات البطن مثلا تحتاج إلى القوه المميزة بالسرعة أكثر مما يحتاج هو إلى تحمل القوه)) ومن جهة أخرى تحتاز عضلات الرجلين لتحمل قوه بنسبه اكبر مما يحتازه عضلات البطن أو الظهر أو الكتف (١) ويقصد (بقوه التحمل) قدره اللاعب على أداء المهارات الفنية وتنفيذه أخطه طوال المباراة الهبوط في درجه نشاطه وفعاليتيه (٢)

٢-١-١-٢ السرعة

السرعة هي القابلية العالية لسرعه الحركة الانتقالية (٣) وتعتبر السرعة صفه بدنيه ضرورية لجميع لاعبي كره القدم في خطوط اللعب يحتاز إليها لاعبوا الدفاع والوسط والهجوم لذا يجب إن يكون لاعب كره القدم على استعداد كامل للركض بمسافات مختلفة

(١) صالح راضي ميش: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز / جامعة بغداد ، كلية التربية

الرياضية ١٩٩٠ ص ١٨٤

(٢) عطيات . محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف، ، ط ١ ، القاهرة ١٩٧٨ ص ٢٩٢

(٣) قاسم حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة

الموصل ١٩٧٨ ص ١٩٧

٢-١-١-٣ المطاولة

تعد المطاولة (التحمل) من الصفات البدنية المهمة للاعب كره القدم حيث يبذل اللاعب جهدا كبيرا طوال زمن المباراة من خلال التحركات التي يقوم بها داخل الملعب وتعرف المطاولة (هي قابلية مقاومه الأجهزة العضوية للتعب اثناء أداء التمرينات الرياضية لفترة طويلة) (١) ويقول بطرس رزق الله وعبد الله أبو العلا: إن العوامل التي يتوقف عليها التحمل في كره القدم تتمثل في قدره عضلات اللاعب على استمرار في الأداء مع الاحتفاظ بمستوى كفاءتها الإنتاجية من الناحية المهارية فأداء الضربات المختلفة مع عمل الدورة الدموية التنشجية بكفائه والتوافق والقدرة على مد العضلات بالمواد الغذائية والأوكسجين اللازم لعمليات الأكسدة ونتائج الطاقة الحرارية الأزمه للحركات مع سرعه التخلص من الفضلات التعب (٢)

٢-١-١-٤ مطاولة السرعة

تعد مطاوله السرعة من العناصر المهمة في اغلب الألعاب الرياضية وخاصة في الألعاب الجماعية ويحتاجها الرياضيون بشكل أو اخر في خطوط اللاعب المختلفة بكره القدم وتعرف المطاولة أي مطاولة السرعة بأنها قابلية (مقاومه التعب للعمل الذي هو بشده حافز تحت القصوى او القصوى ويحصل على أكثر الطاقة هذا بدون أوكسجين) (٣) وللعب الحديث يتطلب توفر عنصر القوة وان مطاولة السرعة من المتطلبات الضرورية لجسم كل لاعب إن يتمكن من إجراء عده انطلاقات كان تكون المسافة ٣٠ متر بنفس السرعة والوقت بين الركضة وأخرى قليل جدن فألاعب الذي لا يتمكن من إجراء ذلك يصعب عليه تكمله المباريات السريعة ذات الطابع الحديث ومطاولة السرعة تنمو وتتحسن خلال هذه

التمارين والتي بها أهداف أخرى مثل التكنيك والتكتيك (٤)

(١) قيس ناجي وشامل كامل : مبادي: الإحصاء في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ١٩٨٨ ص ٢٢٧

(٢) كاظم الربيعي وموفق المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، مطبعة الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ١٩٨٨ ص ١٢١

(٣) كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٧٨ ص ٢٢٩

(٤) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانيين : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط ٢ ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ ص ١٨

٢-١-٢ خطوط اللعب في كرة القدم

لقد أصبح لزاما على لاعبي الفريق وبكل خطوط اللعب المختلفة التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح التغيرات في الدفاع للفريق الخصم والاستحواذ على الكرة بالقدر الكافي التي يمكن من خلال السيطرة على مجريات اللعب وتسجيل أعلى نسب من الأهداف وإبداء العروض الجميلة داخل اللعب وإثناء المباراة هذا لا يكون إلا باحتلال اللاعبين وبان لعبه كره القدم الحديثة تتطلب إن يشارك جميع اللاعبين الهجوم والدفاع خلال المباراة إلا انه يجب إن يكون هنالك تنظيم وتنسيق كل واحد منهم خلال الأداء حتى لا يحدث تعارض بين واجباتهم في خطوط اللعب الثلاثة خط الدفاع ،خط الوسط ،خط الهجوم ويحتاج إلى مجموعه من اللاعبين بمستوى متجانس من النواحي البدنية بحيث يتفوقون على اللعب الحديث بكلتا القدمين لتنفيذ الخطة وصولا إلى التوازن الحركي الفني للفريق (١)

٢-١-٣ مراحل اختبار اللاعبين ومراكزهم في كرة القدم

تهدف عملية الاختيار في المجال الرياضي بصفه عامه اختيار أفضل الرياضيين لممارسه النشاط الرياضي والوصول إلى المستويات العليا وان إمكانيات وصول الرياضي إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذا أمكن من بداية اختبار الرياضيين وتوجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي تتلاءم واستعداداته وقدراته المختلفة يرجى تأثير عملية التدريب في نحو نشاطه الرياضي وذلك وهو جوهره الاختبار وان كيفية اختبار اللاعب بمركز معين يرجع الى ضرورة التعرف على الصفات التي يتطلبها هذا المركز

(١) لطفى هندي : الإحصاء التجريبي ،دار المعارف ،مصر ، ط ٢ ، ص ١٤

الفصل الثالث

٣- إجراءات البحث

٣-١- منهج البحث

٣-٢ - عينة البحث

٣-٣- أدوات البحث

٣-٣-١ الأدوات المستخدمة

٣-٣-٢ وسائل جمع البيانات

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

٣-٦ التجربة الرئيسية

٣-٧ الوسائل الإحصائية

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح الملائمة لمشكلته وأهداف الدراسة ويرى الباحث إن المنهج الوصفي هو انسب المناهج استخدام للدراسة

٣-٢ عينة البحث

إن الأهداف التي يصفها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة العينة التي سيختارها (١) وعلى الباحث إن يختار عينة بحثه بحيث تكون ممثلة للمجتمع مع الأصل تمثيلا حقيقيا وبلوغ هذا الهدف فقد اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي القاسم بكرة القدم وقد اشتملت العينة على ١٨ لاعب من أصل ٢٥ لاعب تمثل نسبة مقدارها ٧٢% من مجتمع البحث الأصلي وقد استبعد الباحث المصابين والمرضى

(١) ماهر محمد عواد:- منهج تجريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية ، جامعة بغداد - كلية

٣-٣ أدوات البحث

١-٣-٣ الأدوات المستخدمة

كرات قدم قانونيه عدد(١٠)

ساعات توقيت الالكترونية عدد(٤)

شواخص وإعلام عدد (٥)

شريط قياس طول (٣٠)م

قرص حديدي ذات وزن (٢،٥)كغم

حبل ليفي طول (٤٠)م

٢-٣-٣ وسائل جمع البيانات

المصادر العربية والأجنبية

*الاختبارات والقياس

*استمارة استطلاع رأي الخبراء

* استمارة تسجيل الدرجات

*الكادر المساعد

٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

بعد الكشف عن المستوى الحقيقي لعينة البحث من الناحية البدنية فقد استعان الباحث بمجموعة من الاختبارات المقننة ولغرض التأكد من موضوعية وصلاحيه هذه الاختبارات فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في المجال

الرياضي وكانت الاختبارات موصفات مفردات الاختبارات في ما يلي عرض
الاختبارات البدنية

٣-٤ الاختبارات البدنية

مطاولة القوة :-

الاختبار الأول

اختبار الجلوس من الرقود (١)

الاختبار الثاني

اختبار السرعة

اختبار ركض ٥٠ م من البداية العالية (٢)

الاختبار الثالث

المطاولة

اختبار ركض ٦٠٠ م (٣)

الاختبار الرابع

مطاولة السرعة :-

اختبار ركض ٢٠٠ م (٤)

الاختبارات البدنية

١ - اختبار مطاولة القوى

عرض الاختبار - اختبار الجلوس من الرقود (قياس صفة مطاولة القوى)

هدف الاختبار :- قياس مطاولة القوى

الأدوات والإمكانات ارض منبسطة أو ثيل الخ

وصف الأداء: - عن إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع

الجلوس الطويل مع الملاحظة أو تبقى الركبتين ممدودتين

(١) محمد حامد الأفندي المهارات الأساسية وخطط اللعب ، علم الكتب ، القاهرة ص ٥٦، ٥٧

(٢) محمد حامد الأفندي : كره القدم، المهارات الأساسية خطط اللعب ، أصول التدريب قانون اللعب ، علم الكتب ، القاهرة ١٩٧٠ ص ٢٥٥

(٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ص ١ ، القاهرة ١٩٨٢ ص ١٠٣

(٤) محمد صبحي حساني : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية مطبعة دار الشعب ، القاهرة ١٩٨٢ ص ١٤٢

تعليمات الاختبار

- ١- يجب الاحتفاظ بوضع الركبتين ممدودتين
- ٢- يقف مساعدان لحمل الثقل من فوق ركبة المختبر من الخلف عن الانتهاء من الاختبار وفي وضع الجلوس الطويل
- ٣- في حالة استخدام البار الحديدي وفيه أقراص حديدية في هذه الحالة يفضل استخدامه بدون أقراص حديدية قصيرة الوزن

٢- اختبار السرعة

غرض الاختبار :-

الركض مسافة (٥٠) م من البداية العالية

هدف الاختبار:-

قياس السرعة

الادوات والإمكانات

ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة (٥٠٩) م ويحدد خط البداية والنهاية وساعة توقيت إجراءات الاختبار يقف اللاعب خلف خط البداية مع وضع البدء العالي عند سماع اشاره البدء يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة ممكنة إلى إن يجتاز خط النهاية

٣- اختبار المطاولة

الغرض من الاختبار

الركض لمسافة (٦٠٠) م من بداية العالية

هدف الاختبار

قياس المطاولة

الأدوات والإمكانات

ساحة أو ملعب مؤشر عليها مسافة (٦٠٠)م ويحدد خط البداية وخط النهاية

إجراءات الاختبار

يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي عند سماع إشارة البدء يركض

اللاعب المسافة المحددة حتى يجتاز خط النهاية

طريقة التسجيل

يسجل اللاعب الوقت المستغرقة الذي قطع فيه مسافة (٥)م ويعطي اللاعب محاولة

واحدة فقط

٤- اختبار مطاولة السرعة الغرض من الاختبار

الركض لمسافة (٢٠٠)م من البداية

الهدف من الاختبار

قياس مطاولة السرعة

الأدوات والإمكانات:-

مساحة أو مجال الركض مؤشر عليه مسافة (٢٠٠)م من وضع البداية

إجراءات الاختبار

يقف اللاعب خلف خط البداية ومن وضع البداية عند سماع إشارة البدء يركض اللاعب المسافة المحددة ويجتاز خط النهاية

طريقة التسجيل

يسجل اللاعب الوقت المستغرق الذي قطع مسافة (٢٠٠)م وتكون وحدة القياس بالثانية وأجزاء من الثانية ويعطي اللاعب محاولة واحدة فقط

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في يوم الجمعة الموافق.....على

(٥) لاعبين خارج عينة البحث تابعين الى نادي القاسم وكان الغرض منها

١ - معرفة الوقت الكلي للاختبارات

٢ - الصعوبات التي قد تواجه الباحث لغرض تلافيها في التجربة الرئيسية

٣-٦ التجربة الرئيسية

بعد استكمال كافة الاجراءات قام الباحث بإجراء الاختبارات على عينة البحث والبالغ

عددهم (١٨) لاعب في يوم السبت الموافق..... وبعد ذلك اتجه الباحث

الى استخراج النتائج

١ - قانون الوسط الحسابي (١)

٢- قانون الانحراف المعياري (٢)

- الوسائل الإحصائية

٣- قانون (T)^(٣)

٤- قانون ، SD ، اقل فرق معنوي للمتوسط (٤)

٥ - قانون تحليل لدراسة الفرق بين المجاميع (٥)

(١) محمد عبده صالح -مفتي إبراهيم : - الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ص؛

(٢) محمد عبده صالح -مفتي إبراهيم: المصدر السابق نفسه ، ص٧٦

(٣) محمد عبده صالح -مفتي إبراهيم المصدر السابق نفسه ، ص١٠٩

(٤) نزار طالب محمود السامرائي : - مبادئ الإحصاء والاختبارات للطباعة والنشر، جامعة الموصل ١٩٨١ ص١٨٤

(٥) هارة (ترجمة) عبد علي نصيف : أصول التدريب ، ط ٢ ، مطابع التعليم العالي ، جامعة بغداد ١٩٩٠ ص١٦٠

الباب الرابع

١-٤ عرض ومناقشة النتائج

١-٤ عرض ومناقشة النتائج للصفات البدنية

١-١-٤ عرض ومناقشة نتائج مطولة القوة

٢-١-٤ عرض ومناقشة نتائج السرعة

٣-١-٤ عرض ومناقشة نتائج المطولة

٤-١-٤ عرض ومناقشة نتائج مطولة السرعة

٤-١-١ عرض ومناقشة نتائج مطاولة القوة

جدول (١)

يمثل تحليل التباين بين خطوط اللعب المختلفة في صفة مطاولة القوة

ف الجدولية		ف المحتسبة	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠٠٥	٠,٠٠١					
			١٧٧,٥	٢	٣٥٥	بين المجاميع
٢,٩٩	٤,٦٠	٢,٨٠				
			٥٧,٩٤	١٥	٤٨٨٥,٨٠	داخل المجاميع

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائية تحت مستوى دلالة ٠,٠٠٥

جدول (٢)

يمثل نتائج اختبار اقل فرق معنوي لخطوط اللعب المختلفة

L-S-D		الفرق	المقارنة
٠,٠٠١	٠,٠٠٥		
٤,٩٥	٣,٢٦٤	١٠,٦ = ٢٢,٩ - ٣٣,٥	الدفاع-الوسط
		٠,٤ = ٣٣,١١ - ٣٣,٥	الهجوم -الوسط
		٠,١٠ = ٣٣,١ - ٩,٢٢	الدفاع- الهجوم

يتضح من جدول (١) الخاص بتحليل التباين لخطوط اللعب المختلفة في خطة المطاولة القوة بان هنالك إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥. لغرض التعرف على ارجحية هذه الفروق وحيولها إلى إي خط من الخطوط فقد استخدم الباحث اختبار L S D الخاص بأقل فرق معنوي بين الأوس الحسابي وقد اظهرت نتائج كما هو مبين في جدول (٢) بان هنالك فروقا دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥... بين قياسات خط الدفاع وخط الوسط ولصالح خط الدفاع وكذلك دلالة عند ٠,٠٥ بين خط الدفاع وخط الهجوم ولصالح خط الدفاع أيضا بينما لم تكن فروقا دالة إحصائية بين خطي الهجوم والوسط مما يعني ذلك بان صفة المطاولة القوة قد ظهرت بصورة واضحة عند لاعبي خط الدفاع كما يعزز الباحث هذا التفوق لدى خط الدفاع في خطة تحملا لقوة إلى تعرض المدافعين إلى الكثير من الحركات المفاجئة وتغيير الاتجاه نتيجة تعرضهم إلى الهجمات المتتالية والى أكثر من أسلوب وتكتيك من المهاجمين إثناء محاولة المهاجمة لاجتياز المدافعين

٤-١-٢ عرض ومناقشة نتائج السرعة

جدول (٣)

يمثل تحليل التباين بين خطوط اللعب المختلفة بصفة السرعة

ف الجدولية		ف المحتسبة	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠٠٠٥	٠٠٠١					
			١,٨٧٥	٢	٢,٨٨٢	بين المجاميع
٢,٩٨	٤,٦٠	٢,١٦٤				
			٥٢٨	١٥	٥٢,٥	داخل المجاميع

يتضح من الجدول اعلاة وجود فروق دالة إحصائية تحت مستوى دلالة ٠,٠٥٥.

جدول رقم (٤)

يمثل نتائج اختبار اقل فرق معنوي لخطوط اللعب المختلفة

<u>L-S-D</u>		الفرق	المقارنة
٠٠٠١	٠٠٠٥		
		٠,٤٦٠ = ٠,٦٢١ - ٦,٧٥	الهجوم_الدفاع
٠,٤٣٨	٠,٢٠٥	٢١,١٧ - ٧,٠٤ = ٠,٦	الهجوم_الوسط الدفاع_الوسط

يتضح من الجدول (٣) الخاص بتحليل التباين لصفة السرعة بان هنالك فروقا دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين خطوط اللعب المختلفة ولغرض دراسة هذه الفروق والتعرف على ميولها فقد استخدم الباحث اختبار LSD وقد ظهرت النتائج وكم هو مبين في جدول (٤) بان هناك فروق دالة إحصائية وعند مستوى الدلالة ٠,٠٥ بين خط الهجوم وخط الدفاع ولصالح خط الهجوم وكما ظهرت النتائج أيضا بان هناك فروقا دالة احصايا عند مستوى دلالة بين خط الهجوم وخط الوسط ولصالح خط الهجوم كما لم تضر النتائج أي فرق معنوي بين خط الدفاع وخط الوسط مما يدل ذلك على أنه خط الهجوم هو أفضل الخطوط في التمتع لهذه الصفة كما يعزز الباحث هذا الفرق في السرعة لدى خط الهجوم لطبيعة التدريبات المهاجم وطريقة لعبة إذ أنه المهاجم هو أكثر اللاعبين في أداء الانطلاقات السريعة والمسافات القصيرة نسبيا وكذلك لكي يتحكم من الكرات السريعة المارة إليه محاولة التسجيل إصابة بأقصر زمن ممكن يجب إن يكون جناح الهجوم سريعا لكي يمكنه ذلك من التغلب على المتطلبات خط الهجوم من حيث مفاجئات الخصم والقدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب في أقصى زمن ممكن

٣-١-٤ عرض ومناقشة نتائج صفة المطاولة

جدول (٥)

يمثل تحليل التباين بين خطوط اللعب المختلفة في صفة المطاولة

ف الجدولية		ف المحتسبة	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠٥	٠,٠١					
			١٣٦,٥٥	٢	١٦٣٤,٢	بين المجاميع
٠,٨٤	٣,٤٩	٨,٢٢	١٢٠,٥	١٦	١٠,٥٢٦٥	داخل المجاميع

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائية تحت مستوى دلالة ٠,٠٥

جدول (٦)

يمثل نتائج اختبار اقل فرق معنوي لخطوط اللعب المختلفة

٥,٦٢	٣,٧١٢	٠,٥,٤=١٢١,٤-١١٦	الوسط_الهجوم
		٤=١٦٤-١٦٦	الوسط_الدفاع
		٤٠,٦=١٢١,٤-١٦٢	الدفاع_الهجوم

يتضح من جدول (٥) الخاص بتحليل التباين اختبار (٦٠٠) لتر الخاص بصفه المطاولة بان هناك فروقا دالة احصائية وعند مستوى دلالة ٠٠١ بين النتائج الاختبار لخطوط اللعب المختلفة ولغرض التعرف على هذه الفروق واتجاهاتها فقد استخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي وقد ظهرت الفروق لصالح لاعبي خط الوسط وكما هو مبين في جدول (٦) حيث كانت الفروق دالة إحصائية وتحت المستوى دلالة ١ ... بين الخط والوسط والهجوم وبصالح خط الوسط بينما كانت الفروق دالة معنوية عند مستوى ٠،٠٥ بين خط الوسط والدفاع ولصالح خط الوسط وكذلك كانت تافروق تحت ٠،٠٥ بين خط الدفاع والهجوم ولصالح خط الدفاع للاعبي هذا الخط حيث يحتاج لاعبو الوسط إلى المطاولة لغرض أداء عملية الربط بين خط الدفاع والهجوم وكذلك محاولة نقل الكرة من الدفاع إلى الهجوم والمجيء بالكرة وابدون الكرة من منطقة الفريق إلى منطقة فريق الخصم . إما الفروق التي ظهرت لصالح لاعبي خط الدفاع في الخطة التحمل فيعززها الباحث إلى الواجبات المتوائمة للمدافعين من حيث التصدي إلى الهجمات المتتالية ومحاولة نقل الكرات من منطقة الجزء إلى الوسط وكذلك المساهمة في بناء الهجمات المساهمة والاشتراك لها خاص مساعدتي الدفاع كل ذلك يحتاج إلى قوة لحمل عالي

٥-١-٤ عرض ومناقشة نتائج مطاولة السرعة

جدول (٧)

يمثل تحليل التباين بين خطوط اللعب المختلفة في خط مطاولة السرعة

ف الجدولية	ف المحتسبة	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٢,٩٩	٤	٢,٤١	٢	١٨,٦	بين المجاميع
			١٥	٢٤١	داخل المجاميع

يتضح الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائية تحت مستوى دلالة ٥%

جدول رقم (٨)

يمثل النتائج اختبار اقل فرق معنوي لخطوط اللعب المختلفة

L-S-D	الفرق	المقارنة
٠,٠٠٥		٠,٠٠١

١،١٦٥	٠،٦٦٩	٣،١=٢٥،٣-٢٢،٢	الدفاع-الوسط
		٢،٩=٢٥،٣-٢٢،٤	الهجوم-الوسط
		٠،٤=٢٢،٤-٢٢،٢	الدفاع-الهجوم

تضح من الجدول رقم (٧) الخاص بتحليل التباين لصفة مطاولة السرعة بين خطوط اللعب المختلفة بان هنالك فروق معنوي دالة إحصائيات تحت مستوى دلالة ٥% لذا استخدام الباحث أقل فرق معنوي L-S-D لدراسة الفرق بين الخطوط المختلفة وقد ظهرت النتائج كما في جدول رقم (٨) بان هناك فروقا دالة إحصائيا تحت مستوى دلالة بين القياسات خط الدفاع وخط الوسط و لصالح خط الهجوم مما يوضح ذلك يتفوق خطي الهجوم والدفاع يصفه مطاولة السرعة إما خط الدفاع فان هذا التفوق الناتج من تعرض المدافعين إلى الكثير من الهجمات المتتالية مما يؤدي إلى أداء الكثير من الضربات المفاجئة والتغطيات السريع والقط المتعدد الكرات نتيجة تنوع الأساليب الهجومية للخصم .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

من خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل إلى الاستنتاجات

التالية:

وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات مطاولة القوة ومطاولة السرعة وكانت أفضل الخطوط هو خط الدفاع . وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات المطاولة وكانت أفضل الخطوط هو خط الوسط . وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات السرعة ومطاولة السرعة وكانت أفضل الخطوط هو خط الهجوم.

٥-٢ التوصيات

- ١- التركيز على تطويل مطاولة السرعة ومطاولة القوة للاعبين خط الوسط
- ٢- التركيز على تطوير المطاولة ومطاولة القوة للاعبين خط الدفاع
- ٣- ضرورة اطلاع المدربين العاملين في مجال تدريب الرياضيين على النتائج التسلسل

المصادر العربية

- ١ - إبراهيم احمد سلامة : اللياقة البدنية - اختبارات التدريب ، دار الفكر الاسكندرية ١٩٨٠
- ٢- بطرس رزق الله وعبدالله أبو العلا الجديد في كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٩
- ٣- ثامر محسن وواثق : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، مطبعة جامعة بغداد، بغداد
- ٤ - جارس : التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، (ترجمة) طارق الناصري، مطبعة جامعة بغداد - بغداد
- ٥ - ريسان خريبط مجيد مناهج البحث في التربية البدنية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ١٩٨٨
- ٦- صالح راضي ميث : تأثيرهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في المستوى الانجاز جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ١٩٩٠
- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات دار المعارف ، ط١ ، القاهرة . ١٩٧٨
- ٨- قاسم حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، مدير دار الكتب للطباعة ونشر ، جامعة الموصل ١٩٧٨
- ٩- قيس ناجي وشامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي بغداد. ١٩٨٨
- ١٠- كاظم الربيعي وموفق المولى: الإعداد البدني لكرة القدم ، مطبعة الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ١٩٨٨
- ١١- كامل عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٧٨
- ١٢- كامل عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٢ مصر دار الفكر العربي
- ١٣ - لطفي هندي: الإحصاء التجريبي، دار المعارف ، مصر ، ، ط٢

- ١٤- ماهر محمد عواد منهج التجريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية ١٩٩٠ بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية، جامعة بغداد كلية التربية
- ١٥- محمد حامد الأفندي : كرة القدم المهارات الأساسية – خطط اللعب ، أصول قانون اللعب ، علم الكتب ، القاهرة ١٩٧٠
- ١٦- محمد حامد الأفندي: المهارات الأساسية وخطط اللعب ، علم الكتب ، القاهرة
- ١٧- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، ط ١ القاهرة . ١٩٨٢
- ١٨- محمد صبحي حساني : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية مطبعة دار الشعب ، القاهرة . ١٩٨٢
- ١٩- محمد عبد صالح ومفتي إبراهيم: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٢٠ – نزار طالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات للطباعة ونشر جامعة الموصل ١٩٨١
- ٢١ - هارة (ترجمة) عبد علي نصيف : أصول التدريب ط ٢ ، مطابع التعليم العالي ١٩٩٠

الملاحق

اسماء الخبراء و المختصين الذين عرضت عليهم الاختبارات

الاختصاص	الخبراء او المدربين	ت
مساعد مدرب نادي القاسم	جعفر طالب	١
مدري نادي القاسم لفئة الشباب	علي تركي	٢
مدرب رديف نادي السياحي	احمد يحيى	٣
تدريسي في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة _ جامعة كربلاء	أ.م.د حسام غالب الموسوي	٤
تدريسي في كلة التربية البدنية و علوم الرياضة _ جامعة كربلاء	أ.م.دمحمد جابر	٥
تدريسي في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة _ جامعة القاسم الخضراء	م.د ليث راسم	٦
		٧