وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

# تأثير التدريب الوظيفي عالي الكثافة في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم

رسالة تقدم بها

**مشتاق صلال عبد**

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات

نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضية

بأشراف

أ. م. د رافد سعد هادي المحنا

ذي القعدة،1444هـ ايار،2023م

بسم الله الرحمن الرحيم

**لا الشَّمْسُ يَنبَغِي لَهَا أَن تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ (٤٠)**

صدق الله العظيم

**سورة يس**

**الاية(٤٠)**

# اقرار المشرف

اشهد أن اعداد هذه الرسالة الموسومة:

**( تـأثير التـدريب الـوظيفي عـالي الكثافـة فـي تطـوير قـدرات التحمـل الخـاص وبعـض المهـارات الأساسـية للاعبـي كـرة القـدم )**المقدمـة مـن قبـل طالـب الماجسـتير (مشـتاق صـلال عبـد) كانـت تحـت اشـرافنا فـي كليـة التربيـة البدنيـة وعلـوم الرياضـة - جامعـة كـربلاء وهـي جـزء مـن متطلبـات نيـل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ.م.د رافد سعد هادي

2023 /  /

بناء على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح هذه الرساله للمناقشة.

التوقيع

أ.م. د خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء

2023 /  /

# اقرار المقوم اللغوي

اشهد اني قرأت هذه الرسالة الموسومة:

**((تأثير التدريب الوظيفي عالي الكثافة في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم ))** المقدمة من قبل طالب الماجستير (مشتاق صلال عبد) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

د. ساهرة العامري

التوقيع

اسم المقوم: ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي: أ.م. د

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء

/ / 2023

# إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد بأننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة ((**تأثير التدريب الوظيفي عالي الكثافة في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم**)) وقد ناقشنا طالب الماجستير (مشتاق صلال عبد) في محتوياتها وفي ما له علاقة بها وتعتقد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

الاسم : أ.م.د محمد جابر كاظم

عضواً

التوقيع

الاسم : م.د قرار عبد الاله كريم

عضواً

التوقيع:

رئيس اللجنة: ا.م.د حسين مناتي ساجت

صادقت هذه الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء بجلسته المرقمة (  ) المنعقدة بتاريخ  /  / 2023

التوقيع

أ. د. باسم خليل نايل السعيدي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء / وكالة

/  / 2023

# (الإهداء)

إلى ... من وهبنا بالخير والنعم التي لا تعد ولا تحصى.....

فعجزت الناس عن حمده وشكره ..... الله عز وجل.

إلى ..... مدينة العلم..... وحامل رسالة السماء

النور الذي هدى الخلق ..... اليه وهو الكبير تواضعاً حاثاً امته على التعايش رسول الامة وسيدها محمد صلى الله عليه وآلة وسلم

إلى ..... أمير المؤمنين ..... وسيد البلغاء..... على المرتضى (عليه السلام)

الى ..... سيدة نساء العالمين .... البضعة الطاهرة ... فاطمة الزهراء (عليها السلام)

إلى الجرح النازف املا واخضراراً... الخيمة التي تضلنا جميعاً وطني العراق

إلى من علموني العيش بعز وكرامة وشموخ..... إلى من قال فيهم أرحم الراحمين.....

(وأخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا)

ابي وامي (الاسراء الآية ٢٤)

إلى من ساندتني وكانت ذخري ورفيقة العمر والتي لم تبخل بمساعدتي يوماً ما..... زوجتي العزيزة.

الى ثمرة فؤادي في الحياة ..... ابنائي الأعزاء.

إلى سندي في الحياة ..... أخوتي وأخواتي.

الى من علموني وأخذوا بيدي نحو الشواطئ المفعمة بالعلم والنور وأرسوا في نفسي حب المعرفة ..... أساتذتي الأعزاء

إلى كل من أراد الخير لي ..... أصدقائي وزملائي

إليكم جميعا اهدي ثمرة جهدي هذا ....

**مشتاق**

# (الشكر والتقدير)

الحمد لله الذي أذهب الليل مظلماً بقدرته وجاء بالنهار مبصرًا برحمته وكساني ضياءه واتاني نعمته وأكرمنا بعبادته وشرفنا ان أرسل لنا خير خلقه الرسول المصطفى محمد (صلى الله عليه وسلم وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبه الاخيار المنتجبين ومن والاهم بإحسان الى يوم الدين).

من بعد الشكر والحمد لله لا يسعني الا ان اتقدم بالشكر والاعتزاز الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء والمتمثلة بالسيد العميد الاستاذ الدكتور حبيب علي طاهر والى السيد المعاون العلمي الاستاذ المساعد الدكتور خالد محمد الياسري والى المعاون الاداري الاستاذ المساعد الدكتور عباس العامري والى شعبة الدراسات العليا.

ويطيب لي أن أسجل عميق شكري وامتناني إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء الهيئة التدريسية للسنة التحضيرية ولجنة السمنار فجزاهم الله خير الجزاء.

ويشرفني أن أتقدم بعميق شكري وامتناني والعرفان بالجميل إلى من كنت محظوظاً بإشرافهم على رسالتي الاستاذ مساعد الدكتور رافد سعد هادي لما قدمه لي من إرشادات علمية وملاحظات دقيقة والتي أرست دعائم الرصانة العلمية للبحث ولم يبخل معي بشيء وأجده عوناً لي دائماً، واسأل الله أن يبعد عنه كل مكروه، وان يبقيه نبراساً وعوناً لطلبته، فجزاه الله خير الجزاء.

وأقدم شكري واحترامي إلى الأساتذة رئيس لجنة الإقرار وأعضائها المحترمين لملحوظاتهم ونصائحهم السديدة التي أظهرت عنوان الرسالة بصورته النهائية فلهم مني كل الحب والتقدير والاحترام.

وأقدم شكري واحترامي إلى الأساتذة رئيس لجنة المناقشة وأعضائها المحترمين لملحوظاتهم ونصائحهم السديدة التي زادت من رصانة البحث وخروجه بالشـــكل اللائق.

وأتقدم بفائق شكري وعظيم امتناني إلى من أعطوا المثال العالي والقدوة الحسنة في النصيحة العلمية والتشجيع في إتمام متطلبات هذا البحث واكماله بكل ثقة وكفاءة كل من (الأستاذ الدكتور حاسم عبد الجبار – المساعد الدكتور قرار عبد الاله – مدرس مساعد غيث محمد عبود ) وفقهم الله لكل خير.

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى المدرب الفاضل والمثال الرائع للتعاون والكلمة الطيبة العزيز حيدر يحيى راضي لما أبداه من تعاون في تسهيل تنفيذ تجربة البحث وفقهم الله.

وأتقدم بفائق الشكر والامتنان إلى لجنة تقيم الأداء ، وأسجل شكري وثنائي إلى عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي الهندية الرياضي بكرة القدم لتعاونهم وحسن التزامهم مع الباحث طوال مدة التجربة.

وأتقدم بفائق الشكر والامتنان إلى موظفي الدراسات العليا والمكتبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لتعاونهم مع الباحث.

وأقدم شكري وامتناني الى كل من مد لي يد العون بمعلومة أو مصدر أو نصيحة من السادة الأفاضل واخص بالذكر اخوتي وزملائي كل من (علي مهدي صاحب – عماد صلال عبد) وطوال مدة الدراسة.

وأخيراً أقدم شكري واعتذاري لكل من ساعدني وفاتني ذكره ، كما ويدفعني العرفان بالجميل إن اشكر وهو قليل بحقهم المرحومة والدتي العزيزة وزوجتي وابنائي لصبرهم ووقوفهم بجانبي خلال مدة دراستي فلهم جزيل الشكر والامتنان.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

**الباحث**

# (مستخلص الرسالة)

## (( تأثير التدريب الوظيفي عالي الكثافة في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم))


| الباحث | جامعة كربلاء | المشرف |
|---|---|---|
| مشتاق صلال عبد | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | أ.م .د رافد سعد هادي المحنا |


---


انبثقت مشكلة البحث من عدة محاور منها مستوى قدرات التحمل الخاص ليست بالمستوى المطلوب والتي استدل عليها الباحث من خلال ضعف في الاداء المهارية في الثلث الاخير من المباراة وضعف هذه المتغيرات هو ناتج عن ضعف في التركيز على تمرينات تواكب تطور المستويات الحالية في كرة القدم، اما المحور الاخر فهو قلة اهتمام الكثير من المدربين في البحث عن تمرينات تواكب تطور لعبة كرة القدم ومنها استخدام التدريب الوظيفي عالي الكثافة ضمن الوحدات التدريبية بالمقارنة بالجوانب البدنية والمهارية والخططية.

وهدف البحث الى أعداد تمرينات بأسلوب التدريب الوظيفي عالي الكثافة للاعبي كرة القدم المتقدمين، والتعرف على تأثير التمرينات بأسلوب التدريب الوظيفي عالي الكثافة في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم، كذلك التعرف على الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير متغيرات البحث المدروسة.

وافترض الباحث ان للتدريبات بأسلوب التدريب الوظيفي عالي الكثافة اثر ايجابي في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم المتقدمين، وللتدريب الوظيفي عالي الكثافة أفضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة للاعبي كرة القدم المتقدمين.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين(الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتحدد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم المتقدمين في اندية كربلاء، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) اذ مثل نادي الهندية عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعب قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث كانت مدة تطبيق التمرينات لفترة (9) اسابيع وبواقع (3) وحدات اسبوعية، وقد استخدم الباحث الاساليب الاحصائية التالية ( اختبار ليفين، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون ، اختبار (t) للعينات المستقلة والمترابطة).

وكان من اهم نتائج التدريب الوظيفي عالي الكثافة تطوير بعض المهارات الأساسية وقدرات التحمل الخاص للاعبين المتقدمين بكرة القدم مما ساهم في تحقيق مستويات جيدة وبالتالي الحصول على نتائج ايجابية للفريق.

# (ثبت المحتويات)


| التسلسل | المحتويات | الصفحة |
|---|---|---|
| .i | العنوان. | 1 |
| .ii | الآية القرآنية. | 2 |
| .iii | إقرار المشرف. | 3 |
| .iv | إقرار المقوم اللغوي. | 4 |
| .v | إقرار لجنة المناقشة والتقويم. | 5 |
| .vi | الإهداء. | 6 |
| .vii | الشكر والتقدير. | 8-7 |
| .viii | مستخلص الرسالة. | 10-9 |
| .ix | ثبت المحتويات. | 14-11 |
| .x | قائمة الجداول. | 15 |
| .xi | قائمة الأشكال. | 16 |
| .xii | قائمة الملاحق. | 16 |
| | الفصل الأول | |
| 1 | التعريف بالبحث. | 18 |
| 1-1 | مقدمة البحث وأهميته. | 19-18 |
| 2-1 | مشكلة البحث. | 19 |
| 3-1 | أهداف البحث. | 20 |
| 4-1 | فرضا البحث. | 20 |
| 5-1 | مجالات البحث. | 20 |
| 1-5-1 | المجال البشري. | 20 |
| 2-5-1 | المجال الزماني. | 20 |
| 3-5-1 | المجال المكاني. | 20 |
| 6-1 | تحديد المصطلحات. | 21 |

| الفصل الثاني | | |
|---|---|---|
| 2 | الدراسات النظرية والدراسات السابقة. | 23 |
| 1-2 | الدراسات النظرية. | 23 |
| 1-1-2 | التدريب الرياضي بكرة القدم | 24-23 |
| 2-1-2 | مميزات وخصائص التدريب الرياضي | 24 |
| 3-1-2 | التدريب الوظيفي. | 25 |
| 4-1-2 | التدريب الوظيفي عالي الكثافة | 27-26 |
| 5-1-2 | دور المدرب في لعبة كرة القدم الحديثة | 29-28 |
| 6-1-2 | مفهوم المهارة | 30-29 |
| 7-1-2 | المهارات الأساسية بكرة القدم | 31-30 |
| 1-7-1-2 | المناولة | 34-32 |
| 2-7-1-2 | الدحرجة | 35-34 |
| 3-7-1-2 | التهديف | 38-36 |
| 8-1-2 | مفهوم اللياقة البدنية | 39-38 |
| 1-8-1-2 | عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها | 40-39 |
| 9-1-2 | مفهوم التحمل | 41-40 |
| 1-9-1-2 | التحمل العام | 42-41 |
| 2-9-1-2 | التحمل الخاص | 43-42 |
| 1-2-9-1-2 | انواع التحمل الخاص | 45-44 |
| 1-1-2-9-1-2 | تحمل القوة | 46-45 |
| 2-1-2-9-1-2 | تحمل السرعة | 47-46 |
| 3-1-2-9-1-2 | تحمل الأداء | 49-47 |

| | | |
|---|---|---|
| 2-1-10 | تدريب التحمل الخاص لفئة الشباب | 49-50 |
| 2-2 | الدراسات السابقة | 51 |
| 2-2-1 | عرض الدراسات السابقة | 51 |
| 2-2-1-1 | كرار إبراهيم بدر (2021) | 51-52 |
| 2-2-1-2 | محمد شبرم علوان دراسة (2021) | 52-53 |
| 2-2-2 | مناقشة الدراسات السابقة | 53-54 |
| الفصل الثالث | | |
| 3 | منهجية البحث وإجراءاته الميدانية. | 56 |
| 3-1 | منهج البحث. | 56 |
| 3-2 | مجتمع البحث وعينته. | 56 |
| 3-2-1 | التجانس لعينة البحث. | 57 |
| 3-3 | الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث. | 57 |
| 3-3-1 | وسائل جمع البيانات. | 57 |
| 3-3-2 | الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث. | 57-58 |
| 3-4 | اجراءات البحث الميدانية. | 59 |
| 3-4-1 | تحديد متغيرات البحث.. | 59 |
| 3-4-2 | ترشيح الاختبارات للمتغيرات المبحوثة . | 59 |
| 3-4-3 | توصيف الاختبارات . | 60-65 |
| 3-4-4 | التجربة الاستطلاعية. | 66 |
| 3-4-5 | الأسس العلمية للاختبار. | 66-67 |
| 3-4-6 | الاختبارات القبلية. | 67 |
| 3-4-7 | التكافؤ لمجموعتي البحث. | 67-68 |
| 3-4-8 | التجربة الرئيسة. | 69 |
| 3-4-9 | الاختبارات البعدية. | 69 |
| 3-5 | الوسائل الاحصائية. | 70 |

| | | |
|---|---|---|
| الفصل الرابع | | |
| 4 | عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها. | 72 |
| 1-4 | عرض وتحليل نتائج اختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة. | 72 |
| 1-1-4 | عرض وتحليل نتائج اختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية. | 74-72 |
| 2-1-4 | عرض وتحليل نتائج اختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة. | 76-74 |
| 3-1-4 | مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للتحمل الخاص والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة. | 82-76 |
| 2-4 | عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للتحمل الخاص والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة. | 84-82 |
| 1-2-4 | مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للتحمل الخاص والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة. | 91-84 |
| الفصل الخامس | | |
| -5 | الاستنتاجات والتوصيات. | 93 |
| 1-5 | الاستنتاجات. | 93 |
| 2-5 | التوصيات | 93 |
| | المراجع والمصادر العربية والأجنبية. | 100-94 |
| | الملاحق. | 117-101 |
| | ملخص الرسالة باللغة الانكليزية. Abstract | a – b |

# (قائمة الجداول)


| الرقم | عنوان الجدول | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | يبين التصميم التجريبي لعينة البحث. | 45 |
| 2 | يبين تجانس افراد عينة البحث. | 46 |
| 3 | يبين معامل الثبات لجميع اختبارات البحث | 57 |
| 4 | يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث | 58 |
| 5 | (يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة المحسوبة ومستوى الدلالة لاختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية القبلية والبعدية لإفراد المجموعة التجريبية) | 62 |
| 6 | (يبين المعالم الاحصائية وقيمة ( t ) المحسوبة وقيم (فَ ،ع ف ) ومستوى الدلالة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لإفراد المجموعة الضابطة) | 65 |
| 7 | (يبين المؤشرات الاحصائية وقيمة ( t ) المحسوبة وقيم (فَ ،ع ف ) ومستوى الدلالة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية) | 73 |

# (قائمة الاشكال)


| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | يوضح اختبار الدحرجة. | 49 |
| 2 | يوضح اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10م). | 50 |
| 3 | يوضح اختبار التهديف. | 51 |
| 4 | يوضح اختبار تحمل سرعة. | 52 |
| 5 | يوضح اختبار تحمل القوة. | 53 |
| 6 | يوضح اختبار تحمل الأداء. | 55 |


# (قائمة الملاحق)


| الرقم | عنوان الملحق | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | يوضح المقابلات التي اجراها الباحث مع مجموعة من الخبراء والمختصين. | 94 |
| 2 | أسماء السادة رئيس وأعضاء اللجنة العلمية المكلفة لإقرار موضوع البحث والسيد المشرف. | 95 |
| 3 | يوضح أسماء فريق العمل المساعد. | 96 |
| 4 | التدريبات المستخدمة في البحث. | 97-100 |
| 5 | نماذج لبعض التمرينات ضمن الوحدات التدريبية الاسبوعية للمجموعة التجريبية. | 101-109 |

# الفصل الأول

1-التعريف بالبحث.

1-1المقدمة واهمية البحث.

1-2 مشكلة البحث.

1-3 اهداف البحث.

1-4 فروض البحث.

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

1-5-2 المجال الزماني.

1-5-3 المجال المكاني.

1-6 تحديد بالمصطلحات.

# الفصل الأول

## 1- التعريف بالبحث:-

### 1-1 مقدمة البحث واهميته:-

**ان** كرة القدم الحديثة شهدت تطوراً كبيراً وملحوظاً في جميع النواحي (الوظيفية-البدنية -المهارية-الخططية) مما أدى الى تغيير طابع اللعب أذ أصبح يتسم بالسرعة والقوة والأداء الفني الرفيع والمميز وكذلك بفضل الباحثين والمدربين الذين ابتكروا أساليب جديدة والأسس العلمية الصحيحة في وضع تمارين خاصة لرفع المستوى العام لفرقهم والارتقاء بها إلى أعلى المستويات.

وللمكانة الكبيرة التي تحتلها كرة القدم اليوم مقارنةً بالفعاليات والألعاب الرياضية الأخرى جعلها أكثر الألعاب اهتماماً واسعاً لشرائح المجتمع على الصعيدين الرسمي والشعبي ولهذه اللعبة خصوصية ومتعة في نفوس المتتبعين لها لذلك احتلت المرتبة الأولى في عدد المشجعين والمهتمين لها ونلاحظ هذا من خلال كثرة الدراسات والبحوث التي تناولتها والتي أسهمت بشكل كبير بتطويرها خاصة من حيث الوسائل التدريبية مما جعلها أكثر متعة وتشويقاً.

أذ أصبحت العملية التدريبية في المجال الرياضي أساساً يعتمد عليه للوصول للمستويات العالية من خلال البحث العلمي ،إذ قام علماء التدريب الرياضي بأبحاث جديدة ساهمت إلى حد كبير في تطور مختلف أنواع الأنشطة الرياضية وقدرات ممارسيها ولقد حظت لعبة كرة القدم ولاعبوها بالكثير من نتائج هذه الأبحاث التي كان لها بالغ الأثر في التطور الملحوظ الذي طرأ على فنون اللعبة في السنوات الأخيرة.

وأن من ضمن أهم الأساليب التي تم استخدامها في تطوير قدرات لاعبوا كرة القدم هو تدريب اللاعبون بأسلوب التدريب الوظيفي عالي الكثافة، لما لهذا الأسلوب من التدريب أهمية ودور بارز في تطوير أمكانيات الفرق التي تستخدمه في كافة الجوانب ومن أهمها الجانب المهاري أذ انها ومن خلال متابعتنا لتدريبات الفرق المحلية والعالمية بكرة القدم وجدنا ولمسنا الفرق الكبير في المستوى أذ أن الفرق العالمية يولون هذا النوع من التدريب أهمية فائقة لشعورهم بأنه من الطرق والوسائل التي تساهم في رفع قدرات اللاعبون البدنية والمهارية والخططية.

وصفة التحمل بأنواعها من الصفات البدنية التي يحرص المدربون وبشكل كبير على تطويرها والحفاظ على مستوياتها لعلاقتها الكبيرة بعناصر الاعداد الاخرى سواء كانت فنية او خططية او بدنية .

والمهارات الأساسية في كرة القدم هي العمود الفقري للعبة وإن لاعب كرة القدم لا يمكن أن يرتقي لأي مستوى دون إتقان المهارات الأساسية لان كل الخطط الدفاعية والهجومية تعتمد عليها أي حالة التكامل في الإعداد.

وتكمن أهمية البحث في اعداد تدريبات بأسلوب التدريب الوظيفي عالي الكثافة والذي يعتبر حديثا جدا في العالم للوقوف على أثره في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم، والذي يواكب تطور كرة القدم لكي يستفيد منها اللاعبون والمدربون وادارات الاندية لغرض تحقيق مستويات افضل وبالتالي تحقيق الانجازات.

## 1 –2 مشكله البحث:-

من خلال ما يقدمه الباحثين من حلول للعديد من المشاكل التي تواجه المدربين واللاعبين في مختلف الالعاب الرياضية سواء كانت فردية ام جماعية الا انه تبقى بعض المشاكل التي تواجه تطور لاعبو كرة القدم والذي يجعل الباحثين يبحثون عن اساليب وطرائق حديثة لتطوير مستوى لاعبوا كرة القدم ولكون الباحث عمل في مجال كرة القدم كلاعب واداري ومدرب ومن خلال خبرته في المجال الرياضي لذلك لاحظ وجود تذبذب في مستوى اللياقة البدنية لبعض لاعبي كرة القدم في اندية الدرجة الثانية وخصوصاً في الاوقات الاخيرة من مباريات هذه الاندية، والتي تعاني هبوطا في مستويات التحمل الخاص والذي بدوره يؤثر على الأداء المهاري وهذا يظهر واضحا في الثلث الأخير من المباريات، فهذا يتطلب إيجاد بدائل وأساليب تدريبية حديثة تتلاءم مع التدريب الحديث في كرة القدم ومواكبة التطور الكبير في المجال الرياضي العالمي باستخدام الأساليب الحديثة، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في كيفية الانسجام مع التوجهات الحديثة للتدريب والتي تدعو إلى التجديد في طرائق وأساليب التدريب، وقد جاءت الدراسة الحالية من بين اساليب التدريب العديدة، التدريب الوظيفي عالي الكثافة ومعرفة أثره قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة قدم.

## 1-3 أهداف البحث:-

**يهدف البحث إلى :**

1- إعداد تدريبات بأسلوب التدريب الوظيفي عالي الكثافة للاعبين المتقدمين بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير التدريبات بأسلوب التدريب الوظيفي عالي الكثافة في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

3- التعرف على فرق التأثير بين تمرينات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لقدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

## 1-4 فرضا البحث:-

يفترض الباحث ما يأتي :

1- للتدريبات بأسلوب التدريب الوظيفي عالي الكثافة اثر ايجابي في قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

2- للتدريب الوظيفي عالي الكثافة أفضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة للاعبين بكرة القدم.

## 1 -5 مجالات البحث:-

**1-5-1 المجال البشري:** لاعبو اندية كربلاء الرياضي بكرة القدم المتقدمين للموسم الرياضي( 2022-2023).

**1-5-2 المجال الزماني :** المدة من (2022/10/25) ولغاية (2023/3/20).

**1-5-3 المجال المكاني :** ملعب نادي الغدير الرياضي.

## 1 – 6 تحديد المصطلحات:-

**1- التدريب الوظيفي عالي الكثافة:** هو " تدخل تدريبي جديد قد يختبر أنظمة الجسم بطريقة متوازنة ومتكاملة من خلال تحدي قدرات الأفراد على إكمال العمل الميكانيكي "[1] .

ويعرف الباحث بأن التدريب الوظيفي عالي الكثافة هو أسلوب تدريبي يعمل على تطوير القدرات البدنية والحركية من خلال اداءات متنوعة لعضلات ومفاصل الجسم المختلفة بمستويات عالية الشدة وراحات غير كاملة وبالتالي ينعكس على الأداء المهاري والخططي.

1 -Further Defining High-Intensity، Multimodal Exercises، and Functional Training as Part of the Working Definition for High-Intensity Functional Training 2019 p 1.

## الفصل الثاني

**2 – الدراسات النظرية الدراسات السابقة.**

**2-1 الدراسات النظرية.**

**2-1-1 التدريب الرياضي بكرة القدم.**

**2-1-2 مميزات وخصائص التدريب الرياضي.**

**2-1-3 التدريب الوظيفي.**

**2-1-4 التدريب الوظيفي عالي الكثافة.**

**2-1-5 دور المدرب في لعبة كرة القدم الحديثة.**

**2-1-6 مفهوم المهارة.**

**2-1-7 المهارات الأساسية بكرة القدم.**

**2-1-7-1 المناولة.**

**2-1-7-2 الدحرجة.**

**2-1-7-3 التهديف.**

**2-1-8 مفهوم اللياقة البدنية.**

**2-1-8-1 عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها.**

**2-1-9 مفهوم التحمل:-**

**2-1-9-1 التحمل العام:-**

**2-1-9-2 التحمل الخاص.**

**2-1-9-2-1 أنواع التحمل الخاص.**

**2-1-9-2-1-1 تحمل القوة .**

**2-1-9-2-1-2 تحمل السرعة.**

**2-1-9-2-1-3 تحمل الأداء .**

**2-2 الدراسات السابقة.**

**2-2-1 عرض الدراسات السابقة.**

**2-2-1-1 محمد شبرم علوان دراسة (2021).**

**2-2-1-2 كرار إبراهيم بدر (2021).**

**2-2-2 مناقشة الدراسات السابقة.**

# الفصل الثاني

## 2 – الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-

## 2-1 الدراسات النظرية:-

### 2-1-1 التدريب الرياضي بكرة القدم:-

يعد التدريب الرياضي احد علوم التربية البدنية والرياضية التي جرى الاهتمام بها بشكل كبير، وله أسس ومبادئ ثابتة يجب الاهتمام بها والاعتماد عليها في بناء البرامج التدريبية والوصول باللاعبين الى المستويات العليا، والتدريب الرياضي هو" علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين"[1] ، كذلك هو "أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع الانجاز عند الرياضيين للوصول للمستويات العليا"[2] ، ويذكر البشتاوي "انه عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانات اللاعب وقدراته للوصول به الى أعلى المستويات في النشاط الرياضي"[3].

إن العلوم الرياضية قد تطورت وتقدمت كثيرا، حيث انتقلت من الطبيعة الوصفية الى العلوم الصرفة الدقيقة وذلك بسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي أجريت على الرياضيين وان اغلب مصادر المعلومات بغض النظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات فأنها قد وظفت باتجاه تنمية وتحسين قدرة المدرب على فهم التأثيرات التي تضعها التمرينات البدنية على جسم الفرد الرياضي، لذلك أصبح التمرين البدني بحد ذاته النقطة الرئيسة لمسعى دراسة وبحوث علماء التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة به[4].

ويشير (اللامي) نقلاً عن مارتن إن "التدريب الرياضي عبارة عن عملية مخططة ومدروسة تهدف إلى أحداث تغيرات في المستوى الرياضي والحركي من خلال المستوى والطرق المستخدمة فيها [5]، ويعرف (رضا) " التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية، تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم إلى مستوى ممكن بدنيا، فنيا، خططيا، ونفيسا عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تحدث تغييرات خاصة في عمل أعضاء وأجهزة جسم الرياضي والتي بدورها تؤدي الى رفع كفاءة هذه الأعضاء والأجهزة

---

(1) مفتي أبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2010، ص10.
(2) مهند حسين بشتاوي وأحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي ، ط2، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص26.
(3) مهند حسين بشتاوي وأحمد ابراهيم الخواجا: المصدر السابق نفسه، ص27 .
4() خالد تميم الحاج: اساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، 2017 ، ص18.
(5) عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة، 2004، ص21.

لتحقيق الانجازات الرياضية العالية [1]، أما (أبو زيد) يرى أن التدريب الرياضي في الألعاب الجماعية هو عملية تربوية علمية موجهة تخضع الى قواعد وقوانين مبنية على أسس علمية تهدف إلى تنمية تحسين وتطوير القدرات البدنية والذهنية والمعرفية لتحقيق الانجاز الرياضي وتعتمد على مجموعة من المحاور الهامة والرئيسية تتمثل في: اللاعب، المدرب، التخطيط، الإمكانيات، الرعاية) [2].

**ويرى الباحث** ان التدريب الرياضي هو عملية تربوية منظمة ومخططة مبنية على اسس موضوعية يسعى من خلالها القائمين عليها الى الوصول بالفرد الرياضي او الفريق ككل الى مستوى عالي من النضج البدني والنفسي والمهاري والخططي والعقلي يتطابق مع الشروط الميكانيكية في الاداء لتحقيق الانجاز الرياضي.

## 2-1-2 مميزات وخصائص التدريب الرياضي:-

لكي يكون التدريب الرياضي صحيحاً ويحقق الأهداف المطلوبة منه لابد ان يتضمن مميزات وخصائص هي [3]:-

1. البدء بعملية الاختيار الرياضي.
2. الوصول بالفرد إلى أقصى مستوى ممكن.
3. الاهتمام بالفروق الفردية للوصل إلى المستوى المطلوب.
4. التخطيط المنظم والاستمرارية به طوال الخطط التدريبية.
5. استخدام المعايير في كل خطوة لتقويم الحالات المطلوبة تدريبها وتطويرها.
6. التكرار والإعادة لتحقيق الأهداف المطلوبة في الدائرة التدريبية.
7. التنويع والتغيير لإحداث التموج في الدوائر التدريبية.
8. الاعتماد على الاختبارات والتدريب لان الموهبة وحدها لا تكفي للارتقاء بمستوى الانجاز.

---

(1) محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008 ، ص6.
(2)عماد الدين أبو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعاب الجماعية (نظريات– تطبيقات)، ط1، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2005، ص270.
3() صالح شافي العائذي: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته ، ط1، دمشق، مطبعة دار العرب،2011م ، ص38.

## 2-1-3 التدريب الوظيفي:-

تعمل التمارين الوظيفية على تدريب عضلات الجسم لأداء المهام اليومية عن طريق محاكاة هذه التمارين لحركات الشائعة التي نقوم بها في المنزل او في العمل او في مجال الرياضة وتهدف هذه التمارين الوظيفية بشكل رئيسي الى تعزيز النشاطات الجسمية وتحسين نوعية الحياة وتعمد هذه التمارين على نمط ودرجة لياقة الجسم والحالة الصحية والاهداف التي يرغب تحقيقها، وبناءً على ذلك يمكن ان يكون التدريب الوظيفي عبارة عن تمارين مخصصة لتحسين أداء اللاعب او الرياضي او ان تستهدف الى تحسين الحركات التي يقوم اشخاص بشكل يومي مثل التقاط الأشياء وحمل الاوزان والتي تعد مواقف حقيقية يهدف التدريب الوظيفي الى تحسينها وقد يكون التدريب على التمارين الوظيفية مفيد بشكل خاص من برنامج شامل لكبار السن لتحسين الرشاقة والتوازن وتقوية العضلات كما يمكن ان يكون التدريب الوظيفي أسلوب فعال في تطوير مختلف القدرات البدنية والحركية للرياضيين [1].

ينبغي ان يكون التدريب الوظيفي جزء من برامج تطوير اللياقة البدنية لكل فرد والتي يكون فيها الغرض الأساسي من التدريب هي تحسين الوظيفة، لذلك فأن التدريب الوظيفي يركز على ان الأنماط الحركية المرتبطة بالإداء الأفضل لفعاليات ليومية (المشي ، القرفصاء ، الانحناء التقاط شيئ ثقيل، الجلوس والقيام من كرسي ، الاعداد التنافس في رياضة معينة من الفعاليات المختلفة) حيث تعمل التدريبات الوظيفية على تقوية الفرد بطريقة معينة وعادتًا ما تكون هذه التدريبات مركبة والتي يتطلب الأداء فيها الى اكثر من مجموعة عضلية وهي بذلك تحاكي الواقع الحقيقي الفعاليات المختلفة والتي تكون افضل من التمرينات المعزولة او المنفردة [2].

ويرى الباحث بأن التدريب الوظيفي هو احد التوجهات الحديثة والمهمة في مجال التدريب الرياضي، ومن مجالات التدريب الرياضي هو مجال كرة القدم اذ يعمل هذا التدريب على تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة من اجل تطوير المستوى الرياضي للاعبي كرة القدم عن طريق تدريب عضلات الجسم المختلفة في ان واحد وتهيأتها لأداء الواجبات الحركية أثناء التدريب والمنافسة.

---

(1) https:llww.mayoclinic.ocg/healthy-lifestyle/filtness/in-depth/functional-fitness/art-20047680 .
(2) https:llwww.self.com/story/what-functional-training-is-why-ity-important .

## 2-1-4 التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT):-

إن التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) هو " تدخل تدريبي جديد قد يختبر أنظمة الجسم بطريقة متوازنة ومتكاملة من خلال تحدي قدرات الأفراد على إكمال العمل الميكانيكي "[1].

كما يعرف التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) بأنه " طريقة لممارسة الرياضة التي تتضمن مجموعه متنوعة من الحركات الوظيفية التي يتم إجراءها بكثافة عالية لقدرة الفرد، وتعمل على تحسين معايير ومقاييس اللياقة البدنية العامة فهي على سبيل المثال القدرة على التحمل القلبي الوعائي وتكوين الجسم "[2]، لذا فان التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) يعمل بالشدة العالية والذي يؤكد عليه بوتشر" بأن التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) يعمل فيه المشاركون فوق 90% من معدل ضربات القلب القصوى "[3]، بينما التكيفات الفسيولوجية تحتاج إلى فترات زمنية طويلة من التدريب إلا أن التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) اظهر تغيرات في أوقات قياسية إذ يؤكد ماير " انه وجد حتى الفترات القصيرة من ممارسة التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) أظهرت تكيفات فسيولوجية إيجابية "[4].

وقد ثبت أيضا " أن التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) هو وسيلة لممارسة التمارين الجماعية والتي تثير دافعا جوهريا في المنافسة "[5].

إن التدريب الوظيفي عالي الكثافة (Hift) يمتاز بالتنوع في كل الجوانب الأساسية من التمرينات من حيث المقاومات وتشكيل التمرينات ويشير (Asmundson GJ 2013) " بان كل تمرين يؤدى بشكل أو أكثر من أشكال المقاومة العالية أو وزن الجسم أو التدريب الهوائي فأن التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) يشتمل على فترة إحماء وإطالة وأداء مهارات ويقوم بتقديم وحدات تدريبية مرنه "[6].

---

(1) Further Defining High-Intensity، Multimodal Exercises، and Functional Training as Part of the Working Definition for High-Intensity Functional Training 2019 p 1.

(2)Feito Y, Heinrich KM, Butcher SJ, Poston WSC. High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness. Sports (Basel). 2018; 6(3).

(3)Butcher SJ, Judd TB, Benko CR, Horvey KJ, Pshyk AD. Relative intensity of two types of CrossFit exercise: Acute circuit and high-intensity interval exercise. Journal of Fitness Research. 2015; 4(2):3–15.

(4)Meyer J, Morrison J, Zuniga J. The Benefits and Risks of CrossFit: A Systematic Review. Workplace Health Saf. 2017; 65(12):612–8.

(5)Fisher J, Sales A, Carlson L, Steele J. A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. J Sports Med Phys Fitness. 2017;May 11 (57):1227–34.

(6)Asmundson GJ, Fetzner MG, DeBoer LB, Powers MB, Otto MW, Smits JA. Let’s get physical: a contemporary review of the anxiolytic effects of exercise for anxiety and its disorders. Depression and anxiety. 2013; 30(4):362–73

كما يذكر (Heinrich, K.M 2012) " أن تدريبات التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) تؤكد على التمارين التي تتطلب أنماط حركية متعددة ومركبة من خلال العمل الدؤوب بين عناصر التدريب الهوائية والمقاومات داخل الوحدات التدريبية "[1].

ويعد التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) حاليا أحد اتجاهات اللياقة البدنية الأسرع نموًا في العالم بسبب فعالية هذا النوع من التدريب (HIFT) في أخذه لمجموعة واسعة من تدابير الصحة واللياقة البدنية والتي تتراوح من التحسينات في تكوين الجسم إلى القدرة الهوائية "[2].

**وتكمن أهمية التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) بـ [3]:**

1- مصمم للرشاقة والقوة ، والقوه والتوازن وتحسين نطاق الحركة .

2- يعمل على عمل المجموعات العضلية العصبية لتعمل كوحدة واحدة متراصة .

3- استخدام معدات بسيطة جدا إلى ابعد حد.

4- يعتمد على جسد الفرد للحصول على الدعم من خلال الحياة الواقعية ومدى تفاعل الجسد.

5- يركز على الأداء الوظيفي بتحريك مجموعة العضلات بالكفاءة معاً.

6- يتم فيه دمج التمارين بإشراك جميع العضلات كوحدة واحدة لتأدية الغرض المطلوب.

7- يعمل على إشراك عضلات التثبيت لمنع الإصابة.

8- يعمل على تحسين الحركة العامة للجسم حيث يركز على الحركة وتوظيفها مع العضلات.

ويرى الباحث أن التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) هو طريقة تدريبية مهمة تعمل على بناء القدرات عبر تحريك اغلب مفاصل الجسم والعضلات العاملة خلال التمرين الواحد، ويحاكي حركات الإنسان المستخدمة في الحياة ( كالتسلق ، التجذيف ، الدفع ، السحب ، ... الخ ) الهدف منها هو بناء الجسم بناءً صحيا وبدنيا متكاملا .

---

(1)Heinrich, K.M.; Spencer, V.; Fehl, N.; Poston, W.S.C. Mission Essential Fitness: Comparison of Functional Circuit Training to Traditional Army Physical Training for Active-Duty Military. *Mil. Med.* 2012, *177*,25–1130.

(2)Are Changes in Physical Work Capacity Induced by High-Intensity Functional Training Related to Changes in Associated Physiologic Measures، 20118، p2 .

(3)www.Prettyaqheobstacles.com/pretty-huge-guide-to-tuuctional training.

## 2-1-5 دور المدرب في لعبة كرة القدم الحديثة [1]:-

يعد المدرب في أي لعبة وخصوصاً كرة القدم الحديثة غاية في الاهمية للوصول الى الانجاز العالي، والحصول على المدربين الجيدين في هذا المجال في الوقت الحاضر صعب جدا لأنه حجر الاساس في التأثير على النتائج المتميزة في المسابقات للفرق المتقدمة، لذلك فان كل شخص في مجال لعبة كرة القدم لا بد له من ان يقدر ويعرف دور المدرب في تطوير الفريق والارتقاء به.

**ويمكن ان نلخص دور المدرب الى اربع وظائف هي:**

**1- الادارة (المدرب اداري):** ويعد المدرب مسؤولا عن تطوير لاعبيه وفريقه على مدى مدة طويلة وهذه المسؤولية تتضمن:

أ- الاستراتيجية.

ب- التخطيط .

جـ- العمل العلمي المستمر.

د- ادارة فريق العمل الاداري واللاعبين.

هـ- المدرب اعلامي.

و- المدرب منظم.

ز- العمل على تطوير اللعبة محلياً.

**2- المدرب تعليمي (مربٍ):** بالإضافة الى كون المدرب ادارياً فان المدرب يجب ان يكون مربياً ومعلماً لذلك عليه معرفة:

أ- هدف التربية.

ب- نوعية التربية.

ج- الدوافع.

د- الاسس التربوية المساعدة.

**3- المدرب (مدرب):** كما هو معروف فان المسؤولية الرئيسة للمدرب هي قيادة العملية التدريبية، أي ان يقود اللاعب في اثناء التدريب ومع مجموع الفريق وهذا جزء من عمله، ويجب ان ياخذ معظم وقته ومجهوده وعلى ذلك فان عمله يتكون من:

أ- قيادة التعليم وتوجيهه.

---

(1) ليس ربد وهودر ستوتن : كرة القدم أساسيات للمدرب ، لندن، ب م ، 2004، ص2.

ب- قيادة عملية التدريب.

ج- قيادة الفريق في المباريات.

4- اما النقطة الاخيرة والمهمة هي كيف يستطيع المدرب من قيادة الفريق وجني الثمار، اما كيف يستطيع المدرب قيادة هؤلاء اللاعبين في المباريات فهذا شيء يختلف اختلافا جوهريا عن عملية التدريب وقيادته وهنا تكمن الصعوبة، حيث نحتاج الى نوعية من القيادة الحاسمة الهادئة في الظروف الصعبة، ولأجل ان يتمكن المدرب من قيادة أية مباراة عليه معرفة ما يأتي:

أ- استكشاف المنافس الذي سوف يلعب معه.

ب- المقدرة على العمل خارج الخطة الاستراتيجية الموضوعة.

جـ - العام للاعبين للمباريات الحاسمة.

د- المقدرة على قيادة الفريق في إثناء المباراة.

## 2-1-6 مفهوم المهارة:-

تعد المهارة صفة الحركة ، إذ أن الحركة إذا ما تكررت بمسار واحد ووقت واحد وباتجاه معين وقوة معينة ولها بداية ونهاية تسمى مهارة [1] .

وتعد المهارة الحركية اللبنة الأولى في عملية بناء الرياضي ، إذ تمثل مفتاح اللعب لأي نشاط كون أن مراحل الإعداد ترتكز عليها ، لذا فان إتقانها يتيح فرصة تنفيذ جميع المتطلبات الخاصة بالألعاب الخاصة بشكل فعال وبما يحقق نتائج متقدمة ، ولان إتقان المهارة لا يعتمد على مقدار المعلومات المكتسبة فقط بل في كيفية تطبيقها بشكل يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء الذي يمكننا تحديد جودته من خلال رؤية الحركة التي تعكس نوعية الأداء ونوعية اللعبة ، وبذلك فإنها تعد عنصرا أساسيا وجزءا لا يتجزأ من النشاط أو الفعالية الرياضية إذ أنها " وحدات حركية تتحد مع غيرها من الوحدات لتشكل نمطا حركيا خاصا يتمدد وفق الأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة "[2].

وهناك تعريفات عديدة ومختلفة للمهارة فقد عرفها (شاكر 2007) بأنها " الأداء الماهر المتقن في مختلف المجالات ويشمل كل أنواع الأداء الناجح الذي يحقق أهدافه بدقة وتميز "[3]، كما عرفها (لزام وآخرون 2005) بأنها " القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداد للإنجاز "[4]، وطبقا لما تقدم فان المهارة تشكل قاعدة لجميع المهارات المتقدمة التي تتطلبها الفعالية في الوصول لأفضل انجاز،

---

(1)وجيه محجوب : التعلم الحركي وجدولة التدريب ، ط1 ، الاردن ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 ، ص129 .

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ،1987 ، ص30.

(3) نبيل محمود شاكر : معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية ، ط1 ، بغداد ، مطبعة المتنبي ،2007 ، ص 79 .

(4) قاسم لزام واخرون : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاتة في كرة القدم ، بغداد ، 2005 ، ص 76 .

وبما أن لكل نشاط رياضي خصوصية في عدد ونوع المهارات المستخدمة وان تصنيفها يخضع إلى متغيرات يحكمها قانون لكل فعالية رياضية ، ومهما كان اللاعب معد بدنيا فان ذلك لا قيمة له بدون إعداد مهاري والعكس صحيح ، ولا يمكن استغلال إمكانياته من دون القدرة في السيطرة على الكرة في اللعب والتحكم بها .

## 2-1-7 المهارات الأساسية بكرة القدم:-

ان المهارات الأساسية في كرة القدم هي المحور الاساسي لتحقيق اعلى المستويات والانجاز الجيد وهي تحتل جانباً مهماً في عملية التدريب اليومية والمناهج التدريبية ويتم التدرب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدات التدريبية من هذه المهارات حتى يتم اتقانها ،لان درجة اتقان المهارات لنوع النشاط الرياضي الممارس يعرف من الجوانب المهمة جدا التي يجب ان يتوقف عليها تنفيذ الخطط في طرق وظروف اللعب المختلفة [1].

وان التنفيذ الجيد للإداء الصحيح للمهارات الأساسية من قبل اللاعبين سوف يضمن لهم التحكم بالكرة والسيطرة عليها بجودة عالية وأداء المناولات وفن الخداع ومراوغة المنافس والتهديف من مسافات مختلفة وهذا ما يتطلب الدقة والسرعة والقوة في الاداء من خلال المواصلة على التدريب المستمر والمتواصل على تعلم التكنيك [2].

ويعرف المهارات الأساسية بكرة القدم (فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد2011) " هي فن المناورة بكرة القدم ، وتعمل على زيادة الإحساس بالكرة كما تعمل على خلق الفراغات في أثناء اللعب "[3].

ان مستوى الأداء في كرة القدم ارتفع بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب الحديثة المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية لأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم في القدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم [4].

وهذا ما أكده (عامر سعيد) فأن لكل لعبة مبادؤها الأساسية أو مهاراتها الفنية أو التكنيك الخاص بها، وهكذا الحال مع لعبة كرة القدم لها النصيب الأوفر بين الألعاب التي تميز لاعبيها وطريقة لعبها وتتجسد هذا المهارات عند حيازة اللاعب على الكرة أو بدون كرة [5].

---

(1) موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ،ط2،عمان،دار دجلة للنشر والتوزيع،2007، ص42.
(2) ضياء ناجي عبود : المهارات الحديثة بكرة القدم ،العراق، دار الضياء للطباعة،2019، ص26.
(3) فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد: التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم،ط1،عمان،دار دجلة،2011، ص204.
(4) ضياء ناجي عبود: مصدر سبق ذكره،2019، ص27.
(5) عامر سعيد: سيكولوجية كرة القدم، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم،2008، ص56.

وقد اتفق الباحث مع (موفق اسعد محمود2009) [1] و(مفتي إبراهيم حماد2010)[2] في تقسيم المهارات الأساسية بكرة القدم على وفق الآتي :

- المناولة .
- التهديف .
- السيطرة بالكرة .
- الاخماد .
- ضرب الكرة بالراس .
- الدحرجة .
- المراوغة والخداع .
- رمية التماس .
- المهاجمة وقطع الكرة .
- مهارات حارس المرمى .

ومن خلال ما ذكر يعرف الباحث بأن المهارات الأساسية بكرة القدم هي سلاح مهم يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم والتي بدونها لا يتمكن الاعب من مجاراة المنافس، ولذلك يجب على المدربين قدر الامكان التركيز على تدريب المهارات الأساسية وبالذات على المراحل العمرية المبكرة وبعدها التدرج صعوداً للفئات العمرية حسب الأعمار والاستمرار بالتدريب لحين الوصول الى هضمها وإتقانها بشكل جيد وكما ان اللاعب الذي يمتلك مهارات اساسية جيدة تمكنه ان يكون عونا لفريقه ويساهم في تحقيق الفوز والانجاز.

ولكي نبين تفاصيل اهم هذه المهارات التي يدرسها الباحث بالدراسة وتوصيفها سيقدم تفصيلا لها وعلى وفق الآتي:

- المناولة.
- الدحرجة.
- التهديف.

---

(1) موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط، عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع،2009، ص74.
(2) مفتي ابراهيم حماد: المرجع الشامل في كرة القدم،ط1 ،القاهرة،دار الكتاب الحديث،2010، ص129.

## 2-1-7-1 المناولة:-

تعرف المناولة على انها من اهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظراً لأنها الأكثر استخداماً طوال مدة اللعب فأكثر الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف من خلال المناولة في حين يكون التصرف في باقي المهارات اما الركض بالكرة او المراوغة او التهديف ويرجع ذلك الى ان الفريق يتكون من احد عشر لاعباً [1].

ويتفق (ضياء ناجي،2019) مع ما ذكر في المصدر أعلاه ويقول بأنَ المناولة من أهم فنون لعبة كرة القدم على الأطلاق لأنها الأكثر استخداماً طول زمن المباراة فأكثر الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير في حين يكون التصرف بباقي المهارات كالدحرجة والمراوغة والتهديف، كذلك تكون المناولات هي وسيلة لإخفاء تحركات معينة في منطقة أخرى غير منطقة الكرة، فعندما يتبادل الفريق المناولات يكون محور اهتمام الفريق المنافس في منطقة تبادل الكرة للفريق المستحوذ على الكرة وبالتالي تنفيذ الخطط الهجومية بالإضافة الى أنها تعمل على زيادة الثقة بالنفس للاعبي الفريق وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه [2].

ان لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تعتمد على الانسجام والتعاون بين لاعبي الفريق، إذ أن المناولات بين اللاعبين تمثل عاملاً مهماً في هذا الانسجام وتحقق الهدف، وان عملية إتقان اللاعبين للمناولة يؤدي الى تطوير الأداء واللعب بمهارة وتقنية عالية [3] ، كما ان هناك ثلاث متطلبات مهمة وفعالة للمناولة الجيدة تؤثر في نجاح المناولة وهي[4]:

1. **السرعة:** يجب ان تكون المناولة في دقة وسرعة مقننة تسمح للاعب الزميل باستقبالها والسيطرة على الكرة.
2. **التوقيت:** يجب على اللاعب ان يعرف متى يعطي المناولة بإتقان حتى يستطيع الاعب الزميل الوصول الى الكرة ان كان في وضع متحرك حتى يستطيع السيطرة عليها.
3. **الدقة** : يجب أن تكون المناولات في المكان الصحيح لذلك يجب ان يكون الاعب الزميل في المكان المناسب .

ويرى الباحث أن مهارة المناولة من أهم المهارات واكثرها استخداماً في المباريات، إذ أن كرة القدم تتطلب اللعب الجماعي فأن الفريق الجيد هو الذي يستطيع التحكم بالمباراة من خلال الاستحواذ ونقل

---

(1) ضياء ناجي عبود : مصدر سبق ذكرة، 2019، ص31.
(2) ضياء ناجي عبود: المصدر السابق نفسه، ص31.
(3) علي صالح مهدي العكيلي: بناء وتقنين اختبارات لبعض القدرات التوافقية- المهارية للاعبي كرة القدم الشباب (17-19) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد،2018، ص39.
(4) علي صالح مهدي العكيلي: المصدر السابق نفسه،2018، ص40.

الكرات بدقة وسرعة عالية بين اللاعبين واصبحت السرعة مهمة جدا في لعبة كرة القدم، والغاية من تمرير المناولات هو تحريك الفريق المنافس وتمرير مناولات سريعة لتشتيت الدفاع وايجاد الثغرات المهمة وخلق فرص للتسجيل، لذا يجب إعطاء مهارة المناولة أهمية كبيرة في التدريب وذلك للوصول للمستويات العليا والثبات في الاداء في ظروف المباريات.

" والمناولة من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم والسبب في ذلك أن كرة القدم لعبة جماعية تحتاج الى تعاون الفريق بأكمله من اجل تحقيق الهدف وتحقيق الفوز، وبإداء المناولة الصحيحة يتمكن الفريق المهاجم الوصول الى مرمى المنافس وتسجيل الاهداف، والمناولة هي اساس لعبة كرة القدم وجمالها ولا يستطيع أي لاعب الوصول وحده الى مرمى المنافس ومراوغة جميع الفريق المنافس بدون المناولة، ويتفق الباحث مع ما ذكر أعلاه ويرى بأن المناولة من المهارات المهمة بكرة القدم لأنها الوسيلة الوحيدة لإيصال الكرة للزملاء وإيصال الكرة الى الهدف لأن عملية التهديف هي عبارة عن مناولة ولكن الى الهدف وليس الى الزميل الفرق الوحيد بين المناولة الى الهدف والمناولة الى الزميل هي القوة والسرعة ومستوى ارتفاع الكرة فالمناولة للزميل تكون سهلة وأما المناولة لغرض التهديف تكون صعبة للمنافس وفيها قوة أكبر لتدخل الهدف ،لذلك فهي مهمة للانتقال من منطقة الدفاع الى الهجوم وبالعكس، وكلما زاد إتقان لاعبي الفريق الواحد لهذه المهارة كلما زادت فرصهم في تحقيق الفوز.

تقسم المناولات الى ثلاثة أقسام [1]:-

أ-**المناولات حسب الاتجاه:** وتقسم الى ثلاثة أنواع وهي المناولة العميقة (البينية) وتتطلب من اللاعب رؤية شاملة لكل الزملاء والمنافسين والمساحات الموجودة أمام اللاعب، والمناولة العرضية والمناولة الخلفية.

ب- **المناولات حسب الارتفاع:** وأيضاً تقسم الى وهما المناولات الأرضية والمتوسطة الارتفاع والمناولات العالية وكل نوع منها له وقت مناسب للاستخدام.

ج- **المناولات حسب المسافة:** وتقسم الى ثلاث أنواع أيضاً وهي المناولة القصيرة والتي تكون مسافتها (2-18) م والمناولة المتوسطة والتي تكون مسافتها (12-25) م والنوع الثالث هو المناولة الطويلة والتي تكون مسافتها (25 م فما فوق).

ويرى الباحث إنَ لكل نوع من هذه المناولات لهُ أهمية للاعبين الشباب ولها وقت للاستخدام فمثلاً المناولات القصيرة تستخدم في الثلث الأخير من ملعب المنافس أما الكرات الطويلة فتستخدم من قبل المدافعين وحارس المرمى في بداية اللعب كذلك عند نقل اللعب من طرف الى آخر كذلك عند الضربات

(1) ضياء ناجي عبود: مصدر سبق ذكره، ص 32-33.

الثابتة والركنيات، كذلك الحال ينطبق بالنسبة للمناولات الأرضية والعالية والعميقة والعرضية والخلفية كلها لها وقت محدد للتنفيذ وحسب موقف اللعب الذي فيه اللاعب وحسب الخطة الموضوعة من قبل المدرب.

## 2-1-7-2 الدحرجة:-

" الدحرجة بالكرة تعد من المهارات التكتيكية الهجومية الفردية التي يجب أن يتقنها جميع الاعبين كلما كان اللعب أكثر جماعية قلت أهمية الدحرجة ولكن عندما يأخذ اللعب الفردي في بعض الحالات فان مهارة الدحرجة قد تظهر بشكل اوضح، والدحرجة يجب أن تأتي ضمن المصلحة العامة للفريق وحسب ظروف اللعب ونرى في حالات أخرى أن الابتعاد عن مهارة الدحرجة أمر ضروري تحتمه وضعية اللعب كما نرى في حالات أخرى أن الدحرجة يجب أن يقوم بها الاعب لأنها الأفضل في بعض حالات اللعب ويجب على اللاعب ان يعرف متى يدحرج بالكرة او متى يمرر مناولة الى زميله او متى يهدف نحو المرمى.

وتعد من الأساسيات الفنية المهمة في كرة القدم ويستخدمها اللاعب للوصول إلى غاية معينة عندما يكون زميله مراقبا من قبل الفريق المنافس أو عندما يكون التهديف هو الهدف المخطط له، وهي فن استخدام اللاعب أجزاء من القدم للتحكم في الكرة في أثناء دحرجتها وهي تحت سيطرة اللاعب والتقدم بها، والجري بالكرة هو التحرك بها من مكان الى مكان بالملعب بحيث تفتح الثغرات في دفاع المنافس للوصول للهدف المنشود [1].

تعد الدحرجة من المهارات الأساسية المهمة التي يجب ان يتقنها اللاعب وهي عملية التقدم في الكرة واحتفاظ اللاعب بها وحمايتها من المنافس والتحكم وتغيير اتجاهها [2].

أصبحت كرة القدم لعبة السرعة والقوة والمهارة في آن واحد وأن سرعة الانتقال بالكرة من خلال الركض والمناولة واحدة من التغيرات الحديثة التي تساعد على تسجيل الأهداف من خلال استثمار الفراغات التي تحصل في ملعب الفريق المنافس عند القيام بالهجوم المرتد، " ان الدحرجة بالكرة أثناء المباراة يجب ان تخدم الفريق ففي بعض الحالات يجب ابتعاد اللاعب عن الدحرجة بالكرة لأنها قد تكون سلبية ومؤثرة وفي حالات أخرى يجب ان يقوم اللاعب بالدحرجة لأنها الأفضل وتكون هادفة واللاعب

---

(1) Thomas dooley; Soccer – Dribbling and Feinting( New York, USA, 2015 ) , p 13.

(2) موفق اسعد محمود ؛الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ،عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع،2007،ص42.

يجب أن يعرف تماماً متى يدحرج بالكرة ومتى يعطي مناولة ومتى يصوب فان مهارة الدحرجة من المهارات الفردية يستعملها اللاعب للتقدم نحو مرمى المنافس "[1].

**وللدحرجة أنواع عدة، هي[2]:**

1– دحرجة الكرة بوجه القدم الامامي .

2 – دحرجة الكرة بوجه القدم الداخلي .

3 – دحرجة الكرة بوجه القدم الخارجي .

4 – الدحرجة بأسفل القدم .

تعرف الدحرجة بانها استخدام أجزاء القدم بهدف التحكم بالكرة وحركتها في الملعب، ويجب على اللاعب اثناء الجري بالكرة ان يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه فيها ليتمكن من توجيهها للمكان المناسب وتهدف الى[3]:

– اجتياز المنافس والتخلص منه .

– اختراق خطوط الفريق المنافس والقيام بالمناولة او التهديف .

– ارباك المنافس و سحبه من منطقته لتنفيذ خطة معينة للوصول إلى مبتغاه .

– عندما لا يتوفر مجال للمناولة .

– تأخير اللعب وكسب الوقت .

– تنظيم لعب الفريق .

ويرى الباحث أن استخدام مهارة الدحرجة وذلك لغرض الانتقال بالكرة نحو مرمى المنافس ويكثر استخدام الدحرجة عندما تكون هنالك مساحات مفتوحة وكذلك يكثر استخدام الدحرجة في الهجوم المرتد او عند اضاعة الوقت اذا كان الفريق متقدما بالنتيجة بالإضافة الى خلخلة دفاعات الفريق المنافس وتعد من الحلول المهمة قبل التهديف .

---

(1) زهير الخشاب واخرون: كرة القدم ، جامعة الموصل ، ط2 محدثة ، دار الكتب لطباعة والنشر، 1999،ص230.
(2) مشعل عدي النمري؛ مهارات كرة القدم وقوانينها، عمان ، ط1، ، دار اسامة للنشر والتوزيع، 2013، ص 235.
(3)علي صالح مهدي العكيلي: مصدر سبق ذكره، 2018، ص38.

## 2-1-7-3 التهديف:-

يعني التهديف " المحاولة الفعلية لجميع لاعبي الفريق لإدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس، وتعد من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم وذلك لأنها تمثل المحصلة النهائية لمجهود الفريق والتي تؤدي الى حسم نتيجة المباراة " [1].

أن مهارة التهديف هي ناتج كل ما يرسمه الفريق من مهارات وخطط ويكون التهديف بجميع اجزاء الجسم عدا اليدين وإذا كانت مهارة المناولة أو الدحرجة او المراوغة هما وسيلة للوصول الى مرمى الفريق المنافس فان التهديف هو الغاية الأساسية منهما والذي يقوم به لاعب واحد من الفريق لإنهاء الهجمة الجماعية التي يقوم بها أفراد الفريق وتعتمد مهارة التهديف اعتمادا كبيرا على القدرات البدنية والحركية المتكاملة مع مرونة المفاصل وسرعة الأداء وعلى ذكاء وخبرة اللاعب وقدرته على التركيز واستثمار الفرص التي تتاح له بسرعة واقل وقت مستخدما سرعة التفكير والتركيز وسرعة التنفيذ، وان التهديف او الاهداف هي متعة وحلاوة كرة القدم.

ان مهارة التهديف تعد الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وإنهاء الجهد المبذول منذ بدء عملية الهجوم وبنائه وتطويره، والتهديف يتم بطرق كثيرة منها بالقدم والرأس، كلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التهديف إن أمكن التهديف بسهولة في المكان المناسب والقوة المناسبة وبأقل جهد، إن التهديف في المباريات يعتبر القرار النهائي لحالة الفوز فالتهديف لابد له من سمات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية تدريبه كالثقة بالنفس مثلاً، كما يجب على المدرب إعطاء الحرية للاعبين لإظهار إمكانياتهم وقدراتهم على التهديف مع الاستخدام الأمثل في التدريبات والمباريات [2].

تعد مهارة التهديف مرتكزاً مهماً في الوحدة التدريبية يجب التدريب عليها لأنها وسيلة فعالة للغاية ويمكن من خلالها تحقيق الفوز على الفريق المنافس وحسم المباراة، إن الفريق الذي يملك أغلب لاعبيه مواصفات الهدافين يكون مخيفاً للفرق المنافسة مما يؤدي الى ارباكهم، والتهديف يمثل وسيلة هجومية فردية في لعبة كرة القدم، اذ يتطلب من اللاعب الإمكانية والمهارة والقدرة العالية على التركيز في أداء التهديف بأنواعه، ويعد التهديف بالقدم هو الأسرع والأكثر شيوعاً من بين أنواع التهديف سواء كان من

---

(1)عبدالله محمد طباوي: التدريب باستخدام تمارين اللعب وأثرها في القدرة اللاهوائية القصوى للاعبي كرة القدم الشباب، ط1،الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة،2018 ، ص 41.

(2) ضياء ناجي عبود: مصدر سبق ذكره ،2019 ، ص34.

ركل كرة ثابتة أو متحركة[1]، كما يعني مصطلح التهديف على المرمى محاولة اللاعب ادخال الكرة الى المرمى من خلال ضربها باستخدام صفة القوة وبمظهر الدقة [2].

وعرف مهارة التهديف (عبد الله حسين اللامي، 2012) "بأنها الغاية الرئيسية للفعاليات الهجومية كافة والتي يرسمها الفريق من خلال التهديف بحيث يمكن الحصول على أهداف للفريق الذي تؤهله لتحقيق الفوز "[3].

**وهناك نقاط مهمة يجب مراعاتها عند التهديف وهي[4]:**

- ملاحظة موقف حارس المرمى (مكانة بالقياس الى التهديف) .
- التركيز على الدقة قبل القوة .
- خفض الرأس وجعله مستقراً عند ضرب الكرة .
- يتم ضرب الكرة من الوسط او اعلى الوسط .
- وتؤكد العديد من المصادر بأن التهديف الجيد يتميز بمواصفات وشروط ليكون تهديف جيد وناجح [5].

**1- الدقة:-** وتعني اختيار المكان الملائم لتصويب الكرة عليه لإحراز هدف لأن الأولوية الأولى للتهديف هي الدقة لأن عدم وجود الدقة في التهديف معناه ضياع الكرة وتحولها للفريق المنافس ،وبذلك يحتاج اللاعب قبل التصويب من رؤية تمركز حارس المرمى والمدافعين وبعدها اتخاذ قرار التصويب.

**2- القوة:-** يجب أن يكون ضرب الكرة قوية حتى لا يتمكن الحارس من صدها وتحقيق هدف التصويب وهو التهديف ومعناه إذا كان التصويب دقيق وغير قوي قد يتمكن الحارس والمدافع في التصدي للكرة ،وبذلك يجب أن يكون توازن بين القوة والدقة لتحقيق الهدف.

**3- السرعة:-** وتعني سرعة اتخاذ القرار في التصويب وسرعة التنفيذ أثناء الأداء لأن وقت التهديف قد يكون أقل من الثانية لذا يجب أن يكون قرار اللاعب بالتصويب سريع وبذلك يصبح مفاجئ للمدافع والحارس وبالتالي تحقيق الناتج النهائي للتصويب.

---

(1) رسول فالح أمهلهل: تأثير تمرينات خاصة بدنية مهارية باستخدام التثقيل بالماء في تطوير انواع السرعة وسرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم المتقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد ،2018،ص60.

(2)مفتي ابراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم ، القاهرة ،ط1 ،دار الكتاب الحديث،2010،ص160.

(3)عبدالله حسين اللامي: مصدر سبق ذكره، 2012، ص117.

(4)موفق مجيد المولى: الاساليب الحديثة بتدريب كرة القدم، عمان ، ط1 ،دار الفكر للطباعة والنشر،2000 ص164.

(5) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب: مصدر سبق ذكره، ب ص.

**وهناك عوامل عدة تؤثر على التهديف أهمها: [1]**

❖ **العامل النفسي:** من أجل أن يكون التهديف ناجحاً هناك مميزات يجب على اللاعب أن يتصف بها مثل اختيار التوقيت والقابلية النفسية الجيدة والشعور بالنجاح فضلاً عن الهدوء والقدرة على التركيز والثقة العالية بالنفس .

❖ **العامل البدني:** ويشمل القدرات البدنية التي يمتلكها لاعب كرة القدم التي تساعده في اتخاذ الوضع الصحيح عند التهديف .

❖ **العامل الفني:** ويتمثل في إجادة اللاعب لمهارة التهديف بأي جزء من القدم أو الرأس والمكان الذي يؤدي منه التهديف سواء من الثبات أو الحركة أو القفز ومن أي وضع يكون الجسم فيه .

❖ **العامل الميكانيكي:** ويتمثل في تطبيق الشروط الميكانيكية الصحيحة عند أداء مهارة التهديف والحفاظ على الزوايا المثالية لمفاصل الجسم .

ومن خلال ما تقدم نستطيع أن نقول بأن التهديف من أهم مهارات كرة القدم لأن بواسطته يتم حسم نتيجة المباراة ويكون التهديف بأي جزء من أجزاء الجسم عدا اليدين، ويحتاج لاعبي كرة القدم الى رؤية سريعة للحارس واللاعبين المدافعين والزملاء لأن في المناطق القريبة من المرمى يكون الضغط عالي من المنافس والمسافات قليلة لذا لا بد من امتلاك اللاعب رؤية شاملة لما يدور حوله لكي يتسنى له وضع الكرة في المكان الصعب على حارس المرمى وتحقيق الهدف، وهناك من يعتمد القوة والسرعة في التصويب وهناك من يعتمد على الدقة أكثر من القوة والأفضل من يعتمد على الأثنين في التهديف.

## 2-1-8 مفهوم اللياقة البدنية:-

تعد اللياقة البدنية " العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل المناقشة لان أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية "[2] ، كما أنها "تهدف إلى إبراز مكونات بدنية وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس "[3] .

ويشير ( Arnold & Stocks , 1979 ) إلى انه من دون توافر مستوى ملائم من اللياقة البدنية فان اللاعب لن يكون بقدره اكتساب مهارات حركية أكثر تقدما أو تعقيدا ، وسوف يعاني من الأداء الفني (التكنيك) غير الصحيح في أداء عدد كبير من الحركات والمهارات الأساسية "[4] .

---

(1) زهير الخشاب ، وأخرون : كرة القدم ، ط1 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص205.
(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 ، ص29 .
(3) معيوف ذنون حنتوش وعامر محمد سعودي : المدخل في حركات الأساس لجمباز الرجال ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988 ، ص53 .

وهناك الكثير من الآراء والتعريفات التي تسعى إلى مفهوم دقيق للياقة البدنية ، إذ يعرفها أبو العلا واحمد (1993) بأنها " القدرة على تنفيذ الواجبات البدنية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمراحلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة "[1] ، كما عرفها عصام عبد الخالق (1999) " أنها قدرة الشخص على العمل بأفضل ما فيه من قدرات جسمية وروحية "[2] .

وأما ساري ونورمان (2001) فعرفاها بأنها " قدرة الفرد على القيام بكافة الأعمال المطلوبة منه بأقل تعب ممكن وبالوجه الأفضل للإنجاز مع الاحتفاظ بمقدرة على أنجاز العمل مرة أخرى لو طلب منه ذلك "[3].

في حين يعرف عبدالمنعم (1995) اللياقة البدنية بأنها " اكتساب وتنمية الصفات البدنية الضرورية واللازمة لنوع النشاط الرياضي الممارس والذي يتخصص فيه الفرد "[4] .

## 2-1-8-1 عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها:-

إن مفهوم مكونات أو عناصر اللياقة البدنية التي تمثل مجموع العناصر الجسمية ذا الأهمية في العمل والصحة والانجاز الرياضي مضافا إليها الصفات أو القدرات التي تتكون نتيجة لاندماج عنصرين أو أكثر مع بعضهما ، وقد تعددت واختلفت آراء العلماء والباحثين حولها ، فعلماء الغرب يسميها عناصر أو مكونات اللياقة البدنية ، أما علماء الشرق فيطلقون عليها تسمية القدرات أو الصفات البدنية ، وعلى هذا الأساس لقد تبين لنا أن للياقة البدنية مكونات أو عناصر أساسية لابد من توافرها جميعا لدى أي لاعب ولو اختلفت من حيث الأهمية ، إذ أن التركيز على صفة دون أخرى أو مجموعة صفات معينة تأتي دائما من متطلبات اللعبة أو الفعالية الرياضية نفسها ، وقد يكون ذلك سببا في اختلاف العلماء في تحديد هذه المكونات[5] .

وعلى الرغم من الاختلاف في تسمية المكونات الأساسية للياقة البدنية عند كل من المدرستين الشرقية والغربية إلا أنهما متفقتان في الجوهر، "إذ أن كل صفة أو مكون من الصفات البدنية عند كل المدرستين تعد مقدرة حركية تولد من الإنسان وتنمو بنموه طبيعيا إلا إذا ما تعرض لظروف خارجية قد

---

(4) Arnold . E , Stocks . B : " Men's Gymnastics " Pub , by Publishing Ltd , West Work Shire , Great Britain , 1979 , p111 .

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص12 .

(2) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص110 .

(3) ساري احمد ونورمان عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، عمان ، دار الأوائل للنشر ، 2001 ، ص29 .

(4) عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجمباز العصرية ، ط 1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 1995 ، ص453 .

(5) أمل روفائيل توما : مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالمكون الشحمي وبعض القياسات الجسمية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2006 ، ص32 .

تعيق أو تسارع في هذا النمو ، ويأتي تطبيق هذا الكلام في مقولة مقاومة المرض – في مفهوم المدرسة الغربية التي جاءت في دراسة لارسون ويوكيم لتحديد مكونات اللياقة البدنية ، فقد حددها (هاره) بخمسة مكونات اللياقة البدنية هي (القوة – السرعة – التحمل – المرونة – الرشاقة)[1] .

ويرى وجيه محجوب وآخرون (2000) انه يمكن لهذه الصفات أن تتطور خلال التمرين والتدريب وتعمل على رفع مستوى الأداء المهاري كما يمكن أن تدمج مع بعضها ، وهي القوة والسرعة والتحمل والجلد ، إذ أن أية لعبة لها نسبة معينة ووزن وقدر ، فضلا عن صفات الوزن والطول وكذلك المرونة عندما تتعلق بالقابلية العضلية وكذلك التوازن عندما يدرس الجانب الوظيفي والتشريحي فالصفات البدنية تتعلق بالناحية الجسمية للإنسان وتكون موروثة منذ ولادته[2] .

وقد تناول الباحث بعض مكونات او عناصر اللياقة البدنية في دراسته وهي:

## 2-1-9 مفهوم التحمل:-

عندما نتحدث عن عناصر اللياقة البدنية سنجد عنصر التحمل من أهم العناصر التي يحتاجها الرياضي بشكل كبير جدا وخاصة في الألعاب الجماعية والألعاب التي تستمر مبارياتها لفترات طويلة ، ويعرف كمال الربضي التحمل بأنه " قدرة الرياضي على مقاومة الأجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن "[3] .

ويذكر عصام عبد الخالق (1999) أن التحمل هو"مقدرة الفرد على استمرار الأداء بنشاط رياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية من دون هبوط في مستوى الأداء "[4] .

في حين يعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية من دون هبوط في كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب "[5].

**ويرى الباحث** أن التحمل هو القدرة على العمل باستعمال مجاميع عضلية من العضلات لمدة طويلة واستمرار وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية ، وان التحمل صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية ، إذ انه من الصفات المهمة التي تحقق تنمية صفات متعددة أخرى وأجهزة وظيفية في الجسم للوصول إلى درجة عالية من الكفاية في العمل ، وإلى اكتساب الأداء المهاري المطلوب .

---

(1) أثير محمد صبري : تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1983 ، ص186 .
(2) وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000 ، ص77 .
(3) كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، دائرة المطبوعات والنشر، عمان ، 2001 ، ص67 .
(4) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي : نظريات – تطبيقات ، ط9 ، جامعة الإسكندرية ، القاهرة ، 1999 ، ص145 .
(5) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص105 .

وقد قسم المختصون بعلم التدريب الرياضي التحمل إلى التحمل العام والتحمل الخاص.

## 2-1-9-1 التحمل العام:-

بصفه عامة يجب أن نفرق بين ما يطلق علية التحمل العام والتحمل الخاص ، ويتطلب مفهوم التحمل العام نوعا من المنافسة حيث أن المفهوم الشائع في معظم المراجع هو مقدرة الرياضي على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل معتدل الشدة ذي طابع هوائي يشارك في هذا العمل معظم عضلات الجسم ، وبالرغم من أن هذا التعريف الشائع عن التحمل أنه ليس له تأثيراً مباشراً إلا في الأنشطة الرياضية التي تتفق في طبيعة الأداء مع متطلبات هذا النوع من التحمل مثل الجري لمسافات طويلة ، أما في الأنشطة السريعة القوية فمن الخطأ المبالغة في استخدام تمرينات التحمل العام الهوائية لتنمية التحمل في الأنشطة السريعة القوية حيث أن ذلك سيؤثر سلبيا على المكونات الفنية للأداء وطبيعته وقد يؤثر سلبيا على توقيت وإيقاع الأداء الحركي[1] .

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح عن (بلاتونف – 1986) وضع تعريفا للتحمل العام قد يكون اكثر دقة وهو "المقدرة على الاستمرار بفعالية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الايجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها على النشاط الرياضي التخصصي"[2] .

ويعرف بسطويسي احمد (1999) التحمل العام بأنه "مقدرة الفرد على مقاومة التعب باستخدام مجموعات عضلية كبيرة عند انجاز حمل بدني لمدة طويلة ويتطلب تحميلاً عالياً على كل من الجهازين الدوري والتنفسي"[3] .

ويمثل التحمل الهوائي الأساس للتحمل العام الذي يرتبط بقدرة الفرد على الاستمرار في الأداء لفترة طويلة اعتماداً على النظام الهوائي في إنتاج الطاقة ويرتبط ذلك بنوع النشاط ، وبالتحمل العام يمكن انجاز مستويات كبيرة من أحجام حمل التدريب ، ويعد الأساس الذي تبنى عليه خصائص وقدرات بدنية كثيرة ، كما يمكن امتلاك قدرات عالية من التحمل العام انجاز أداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء لمدة طويلة ، ويساعد التحمل العام اللاعب على سرعة الاستشفاء[4] .

---

(1) قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود : الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 2000 ، ص147 .
(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص161-162 .
(3) بسطويسي احمد بسطويسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص183 .
(4) عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط1 ، جامعة حلوان ، 2000 ، ص387 .

إن تأثير التحمل العام في جسم الرياضي بشكل عام هو ارتفاع لمستوى كفاءة الأجهزة الوظيفية كالقلب والتنفس [1] ، وترتبط تمرينات التحمل العام بإشراك مجموعات عضلية متعددة في أداء هذه التمرينات مع استمرار كفاءة الجهازين القلبي والوعائي مثل تمرينات الجري المتواصل والتمرينات المتكررة على وتيرة واحدة [2].

" ويمكن استخدام مصطلح التحمل باتجاهين هما تحمل العضلة وتحمل الجهاز الدوري والتنفسي وكل منها متعلق بقابلية الرياضي على الإنجاز ...ويرتبط تحمل العضلة بتركيبة العضلة نفسها وقابليتها الوظيفية بينما يرتبط تحمل الجهاز الدوري والتنفسي بقابلية الجسم كله "[3] .

ولتنمية التحمل العام يجب تحقيق هدفين رئيسيين هما الهدف الأول النجاح في تحقيق الارتفاع التدريجي لحمل التدريب ، والهدف الثاني هو رفع مستوى التحمل العام لانتقال تأثيره إلى نوع النشاط الرياضي التخصصي[4] .

وقد قسم( فينك) التحمل إلى تحمل عضلي عام وتحمل موضعي حيث يشمل التحمل العام أكثر من 6/1 إلى 7/1 عضلات الجسم ، ويتجدد مستوى هذا النوع من التحمل أساسا تبعا لمستوى أداء القلب والجهاز التنفسي ويشمل التحمل الموضعي أقل من 7/1 إلى 6/1 مجموع عضلات الجسم ، ويدخل تحديد مستوى قدر خاص من القوة الخاصة والقدرة اللاهوائية وتحمل القوة وتحمل السرعة بالإضافة إلى التوافق العضلي العصبي الخاص بنوع النشاط الممارس[5].

## 2-1-9-2 التحمل الخاص:-

يُعد التحمل أحد مكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة فهو يعبر عن المقدرة على اداء نشاط رياضي معين لمدة زمنية طويلة من دون هبوط في مستوى الأداء، ويرتبط هذا بكفاءة عمل أجهزة جسم الرياضي العضوية كالقلب والرئتين والدورة الدموية وكذلك بنوع اللعبة ، أو الفعالية من ناحية المسافة أو المدة الزمنية المستغرقة كما يرتبط التحمل بظاهرة التعب، فهو يدخل في كل حالة بغض النظر إذا كأن العمل جسمياً أم عقلياً، وذلك بمشاركة مجاميع عضلية كبيرة أو صغيرة وتحت ظروف خارجية مختلفة ، إذ أن التعب هو نتيجة لأداء اي نشاط يؤدي إلى انخفاض قابلية العمل لدى الفرد، لذلك فأن التحمل يعمل على

---

(1) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص145.
(2) عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس ابو نمرة : موسوعة التمرينات الرياضية ،ط2 ، عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر ، 1995 ، ص 29.
(3) Wilmore j.h and costfl D.lendnrance in book phisiolog of exercise and sport humon kencties. U.S.A. 1994. P216.
(4) أبو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ،1997، ص 162 .
(5) عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص188 .

مقاومة التعب وذلك بالتغلب عليه خلال الأداء وبعده ، إذ أن تنمية التحمل يساعد في سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد إداء المجهود البدني [1] .

والتحمل هو القدرة على العمل (سواء كان ذلك العمل رياضياً أم غير رياضي) وباستعمال مجموعات عضلية مختلفة لمدد طويلة مع المحافظة على العمل جهازي الدوران والتنفسي بصورة طبيعية، ويعد التحمل من الصفات البدنية الأساسية في معظم الأنشطة الرياضية ولاسيما تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع في أوقات زمنية طويلة، ويرتبط التحمل بالصفات البدنية الأساسية الأخرى كالقوة، والسرعة، والمرونة، والرشاقة، إلا أن هذا يكون بنسب مختلفة بحسب نوع النشاط الرياضي الممارس وطبيعته، لذلك عدَّ الخبراء التحمل واحداً من الجوانب الرئيسة للفوز في المباريات وحسم النتائج، إذ يرى (محمد عبد الحسن) بأن التحمل هو " ليس عاملاً جيداً أو مهماً في الألعاب الرياضية فحسب أنما هو عامل حاسم من أجل الاستمرار في الأداء البدني والرياضي خلال التدريب والمنافسات " [2].

أن معظم الباحثين والمختصين في مجال التدريب الرياضي جاءوا بتعاريف متقاربة من حيث المضمون.

إذ يتفق كل من (محمد صبحي حسانين) [3] مع (أبو العلا أحمد عبد الفتاح) [4] و(عادل عبد البصير) [5] في أن التحمل بمفهومة العام يعني قدرة اللاعب على مقاومة التعب .

ويرى (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف) أن التحمل " هو القدرة على العمل باستعمال مجموعة كبيرة من العضلات لفترة طويلة وبمستوى متوسط مع استمرار عمل جهازي الدوران والتنفس بصورة طبيعية" [6].

---

(1) علي جواد كاظم: أستخدام منهجين تدريبيين لتطوير قدرتي تحمل القوة وتحمل السرعة وتأثيرهما على بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبي كرة القدم الناشئين من (14-16) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010، ص26 .

(2) محمد عبد الحسن: التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى إنجاز 400 متر، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،1995 ، ص 11.

(3) محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995 ، ص 300 .

(4) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 161.

(5)عادل عبد البصير : مصدر سبق ذكره ص 116.

(6) قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1987 ، ص 223 .

## 2-1-9-2-1 أنواع التحمل الخاص:-

لقد قسم العديد من العلماء والخبراء التحمل الخاص إلى عدة تقسيمات اعتمدت بالدرجة الأولى على اختلاف الخصائص التي تتميز بها الفعاليات الرياضية ومنهم:

1 - ( بسطويسي أحمد) [1] فقد قسم التحمل الخاص نسبة إلى القدرات البدنية إلى ما يأتي :

- تحمل القوة .
- تحمل السرعة.
- تحمل القوة المميزة بالسرعة.

في حين قسم كل من ( محمد يوسف الشيخ و ياسين صادق 1996 ) [2] التحمل إلى:

- تحمل السرعة .
- تحمل القوة .
- تحمل العمل العضلي الثابت .

بينما يؤكد ( عصام عبد الخالق 1978)[3] على تقسيم التحمل للأنواع الأتي :

- تحمل السرعة .
- تحمل القوة .
- تحمل الأداء .

أما (كمال جميل الربضي [4] و قاسم حسن حسين 1998) [5] فقسماها إلى :

- تحمل السرعة .
- تحمل القوة .
- تحمل الاستمرار في الأداء .
- تحمل الانقباض العضلي .

ويتفق الباحث في تقسيم التحمل الخاص مع تقسيمات (عصام عبد الخالق) إذ أن الأقسام التي ذكرها وتطرق اليها في تقسيم التحمل الخاص تمثل حجر الأساس لكافة الفعاليات الرياضية إذ إنها تأخذ بنظر الاعتبار جميع العوامل التي قد تؤثر في تحقيق الإنجاز وهي ( تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل

---

(1) بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 206 .
(2) محمد يوسف الشيخ ، ياسين صادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الاسكندرية ، منبع الفكر ، 1969 ، ص 206 .
(3) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط3 ، الاسكندرية ، دار الكتب الجامعة ، 1978 ص 226 .
(4) كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1، عمان ، الجامعة الاردنية ، 2001 ، ص 78 – 79 .
(5) قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1998 ، ص 460 .

الأداء) ، **وسيقوم الباحث بشرح قدرات التحمل الأتية ( تحمل القوة والتحمل السرعة وتحمل الاداء) لعلاقتها بالبحث.**

## 2-1-9-2-1-1 تحمل القوة:-

هي من القدرات البدنية المهمة جداً التي يمتاز بها أداء لاعبي كرة القدم ، إذ يشير (Yasar Sevim)إلى أن تحمل القوة هو قدرة مركبة من القوة والتحمل ، وهي قابلية العضلة على مقاومة التعب لأطول مدة ممكنة" [1]، ويرى (بسطويس أحمد) نقلا عن (ماتنيف) أن تحمل القوة " مجرد علاقة بين القوة والتحمل "[2].

ويعرفها بانها " مقدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المعينة لأطول مدة ممكنة "[3]، بينما يعرفها كل من ( كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ) نقلاً عن هارة بأن تحمل القوة هو " المقدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل معين على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه ومكوناته "[4].

أما (عماد الدين عباس أبو زيد) فقد عرف تحمل القوة بانها " مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لمدة زمنية طويلة، ويجب الانتباه إلى مكونات التدريب من حيث الشدة والحجم التدريبي ومدد الراحة، فكلما قلت الشدة وزاد الحجم كأن هناك زيادة في تحمل القوة كلما زادت الشدة وقل الحجم كأن الاتجاه في محور تطوير القوة "[5].

ويشير (أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين) إلى أن هناك اختلافات في فسيولوجية العمل العضلي في تدريب تحمل القوة عن تدريب القوة فقط، إذ لحظ أن تدريبات تحمل القوة تساعد على تحسين الجودة في القوة العضلية لكن تدريبات القوة العضلية لا تفيد في تحسين تحمل القوة [6].

وفي كرة القدم يرى (زهير الخشاب وأخرون) أن تحمل القوة "هو قدرة اللاعب على أداء المباراة في ظروف مقاومة مدة زمنية طويلة"[7].

---

(1)- Yassar Sevim : Antrenman Bilgis Nobel yihdagitim. 2002.p.549.

(2) بسطويسي أحمد : مصدر سبق ذكره ، 1999، ص 183.

(3) بسطويسي أحمد: المصدر السابق نفسه ، 1999، ص 117.

(4) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص68.

(5) عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 2007، ص129.

(6) أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين: فسيولوجيا التدريب والرياضي ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2007 ، ص23 .

(7) زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط1 ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1999ص 29.

أما ( ريسان خريبط مجيد وعلي تركي ) يؤكدان إلى أن الرياضي يحتاج إلى تحمل القوة في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب منافساتها تكرار استعمال القوة ، أو دوام استعمال القوة وتحمل القوة يعني قدرة مركبة تتكون من القوة والتحمل وتبعا لثقل هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها تكون مهمة لكل من التدريب والمنافسات، ومن الأمور التي تحدد هذه الصفة وخصائصها مقدار المقاومة الخارجية لعنصر القوة ومدى استمرار العمل لعنصر التحمل[1].

ويقول (EminErgen) إن تدريبات القوة تسبب تضخماً في ألياف العضلة مصحوبة بزيادة في البروتين المسبب للانقباض، في حين تحمل القوة يسبب تضخماً قليلاً أو قد لا يسبب ، ولكن تكون هناك زيادة في كثافة الشعيرات الدموية وكثافة حجم الميتوكوندريا ونشاط في مستوى تركيز الأنزيمات المؤكسدة وزيادتها [2] .

**ويرى الباحث** أن تحمل القوة هي واحدة من أهم القدرات البدنية والضرورية للعبة كرة القدم للصالات التي تبقي اللاعب قادر على مجارات متطلبات اللعب إذ إن لاعب كرة القدم للصالات لا بد وأن يمتلك قدرات بدنية ذات مستوى عالٍ ليستطيع تنفيذ المهارات الأساسية الخاصة باللعبة والاستمرار في اللعب حتى نهاية المباراة ، ولكي تساعد اللاعب في تطبيق الواجبات التكتيكية داخل الميدان فاللاعبين الذين يتمتعون بقدرات بدنية عالية المستوى يكونوا أكثر قدرة على تنفيذ ما مطلوب منهم أثناء المباراة ويوفرون لمدربهم فرصاً أوفر في اختيار نوع الخطة وطريقة اللعب للوصول إلى الهدف المنشود . فامتلاكها يعني القدرة على تحقيق الفوز في المباراة وفقدانها قد يؤدي إلى خسارة المباراة ، فهي إذاً تعني محاولة الصمود أمام جميع المقاومات الواقعة على اللاعب أثناء المباراة والاستمرار في أداء الحركات لأطول فترة ممكنة .

## 2-1-2-9-1-2 تحمل السرعة:-

اسمها يدل عليها، فهي مكونة من صفتي التحمل والسرعة، ولهذه الصفة أهمية كبيرة في أداء لعبة كرة القدم فهي مهمة للاعب كرة القدم لأن كبر ساحة الملعب والزمن المباراة الطويل يحتم على اللاعب التمتع بهذه الصفة ولا سيما في الدقائق الأخيرة من المباراة وذلك لتكرار أداء السرع طوال مدة المباراة كما أن اللاعب يبقى في حالة حركة مستمرة سواء في الدفاع أو الهجوم من أجل الاستحواذ على الكرة والمحافظة عليها بالإضافة إلى زمن المباراة 90 دقيقة او اكثر من ذلك بواقع شوطين لذلك يجب

---

(1) ريسان خريبط مجيد ، علي تركي : **نظريات تدريب القوة** ، ب م، 2002، ص82 .

(2) Emin Ergen : **Eczersiz Fizyolojisi Ankar**.Nobel yayin basimevi.,2007.p.157.

تطويرها لتساعد اللاعب في مقاومة التعب عند الأداء ويتم تطوير هذه الصفة في مدة الإعداد الخاص والمنافسات ودائما يحرص المدربون على تنميتها أو الحفاظ عليها في المراحل المذكورة .

ويذكر (موفق المولى، وعلي خليل) بأن تحمل السرعة يعني " استمرار أداء النشاطات عالية الشدة بسهولة وبدون تأثير بعض المؤشرات الخارجية على مستوى الأداء "[1].

وعليه يمكن تعريف تحمل السرعة بأنه " المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لمدد طويلة وما عليه دون هبوط في مستوى كفاية الأداء "[2].

أو هي القدرة على الأداء السريع (الاحتفاظ بالسرعة) لأطول مدة ممكنة أو " هي المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة وغير المتماثلة وتكرارها بكفاية وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط في مستوى كفاءة الأداء " [3] .

وعرفها طه إسماعيل (وأخرون) أيضاً بأنها " قدرة الفرد على المحافظة على السرعة العالية لأكبر مسافة ممكنة وكذلك زيادة قدرته على مقاومة التعب " [4].

ويقول (بهاء الدين إبراهيم سلامة) في تعريف تحمل السرعة " أنها قدرة لاعب كرة القدم في المحافظة على سرعته لأطول مدة زمنية ممكنة "[5].

**ويرى الباحث** أن تحمل السرعة قدرة بدنية مهمة للاعب كرة قدم وتظهر لنا أهمية تحمل السرعة في الانطلاقات السريعة المتكررة للاعب والانتقال بالملعب من الهجوم إلى الدفاع بأقصى سرعة أثناء (20) دقيقة او اكثر من ذلك .

**ويعرف الباحث تحمل السرعة:** بأنها قدرة اللاعب في التحرك المستمر بسرعة متوسطة والمحافظة عليها لأطول مدة زمنية ممكنة دون الهبوط في مستوى الأداء .

## 2-1-9-2-1-3 تحمل الأداء :-

تحمل الأداء هو كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الأداء الخاصة بنوع النشاط الممارس أثناء المنافسة دون هبوط في إنتاجيته وفعالية أداءه على طول فترة المنافسة، فمستوى الأداء يتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية ، إلا أن العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل للتأثير على مستوى الأداء البدني المهم وبالتالي المهاري

---

(1) موفق المولى ، علي خليل : فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ، ط2، الدوحة ، الراية للنشر ، 1997، ص 145.
(2) أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين : مصدر سبق ذكره، 2007، ص 123.
(3) مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ص104 .
(4) طه أسماعيل وأخرون (1993) اقتبسه أبو علي غالب: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص23.
(5) بهاء الدين إبراهيم سلامة :التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعبي تحمل السرعة ، نشرة العاب القوى ، ع 24، 1999، ص 30 .

والخططي، حيث يرتبط ذلك ارتباطا وثيقا بالأحمال التدريبية الشاقة ، وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب، والاستمرار في الأداء طوال زمن المباراة بكفاءة دون هبوط مستوى الأداء، بالإضافة إلى قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء سواء كان البدني أو المهاري أو الخططي [1].

ويعرف سراج الدين محمد (2007) تحمل الأداء بأنه " قدره بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المنافسة أثناء قيامه بالمهارات الفنية من اجل تحقيق متطلبات خططية سواء هجومية أو دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية متمثلة في التحمل والناحية الفنية وتتمثل في الأداء "[2].

وكذلك يعرفه كل من عامر فاخر وحيدر بلاش (2017) بأنه " قدرة الرياضي على أداء مجموعة من الحركات ذات نشاط عال لأطول مدة زمنية خلال المنافسة التخصصية من خلال توفير الإمكانيات البدنية والمهارية والوظيفية للأجهزة الرياضي صوب تحقيق الانجاز للرياضي الخاص به "[3].

ويرى( هاشم ياسر) أن تحمل الاداء يكون بصفة عامة هو أحد القدرات البدنية والتي تعبر عن امكانية اللاعب على مقاومة التعب في اثناء الاداء الحركي أو المهاري والتي تعتمد على مستوى وشدة العمل المراد تنفيذه والانجاز المطلوب في أن واحد مع تنفيذ الاداء باقل وقت ممكن أي هو مقدرة الفرد الرياضي على اداء مجموعة من الحركات البدنية والمهارية لفترات طويلة من دون أن يؤدي الى انخفاض في مستوى الاداء وبشكل اخر هو امكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخططية بشكل مستمر لفترات زمنية وطويلة بالتعب "( [4].

إن من أهم العوامل التي تساعد في تحديد تحمل الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم للصالات هو كمية الأوكسجين المستهلك أثناء الأداء لان عملية تزويد العضلات العاملة بالأوكسجين وبشكل مستمر يعطي كمية اكبر من الطاقة اللازمة للتمثيل الهوائي، إذ أظهرت بعض الدراسات بان معدل تراكم الأحماض الامينية يكون بطيئا ويتأخر ظهور التعب عندما تكون كمية الأوكسجين كافية للأداء العضلي، لهذا تعد عملية الاستهلاك الأوكسجيني إحدى العوامل المهمة عند أداء التحمل الحركي المهاري لأن الزيادة في تزويد العضلات العاملة بالأوكسجين يساعد بإعطاء كمية اكبر من الطاقة الضرورية لعملية التمثيل الغذائي، وهذا بدوره يساعد على تأخير ظهور التعب، وذلك لان معظم مهارات كرة القدم للصالات تؤدى في مجال مفتوح ومتغيرات لعب غير مستقرة بعيدة عن السكون أي دائمة

---

(1) كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص17 .
(2) سراج الدين محمد عبد المنعم : الإعداد البدني لكرة القدم ، القاهرة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 2007 ، ص192 .
(3) عامر فاخر شغاتي وحيدر بلاش جبر: فسيولوجيا تدريب التحمل(التطبيقات العلمية) ، العراق ، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2017 ، ص130 .
(4)هاشم ياسر حسن: تحمل الاداء للاعبي كرة القدم، بغداد، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع،2010، ص13.

الحركة، هذا من جهة ومن جهة أخرى لو نظرنا إلى ملعب كرة القدم للصالات بقياساته وعدد اللاعبين الموجودين في الملعب فان الأمر يتطلب دوام الحركة لأخذ الأماكن المناسبة سواء في الهجوم أو الدفاع [1].

**ويعرف الباحث** تحمل الأداء هو الجهد البدني او الحمل البدني الذي يقع على الرياضي او اللاعب حين المنافسات وأداء الواجبات في الفعالية التخصصية والنشاط واداء المهارة بصورة عالية ومثالية الى نهاية المنافسة.

## 2-1-10 تدريب التحمل الخاص لفئة الشباب:-

يعد تدريب التحمل الخاص في كرة القدم الركيزة الاساسية لمفهوم اللياقة البدنية ، فهو منظومة تدريبية تخدم البناء العام والخاص للمستوى الرياضي، ذلك ان تدريبها يستدعي رفع مستوى الصفات البدنية الرئيسة والصفات البدنية المركبة فضلا عن رفع المستوى المهاري والخططي والنفسي للاعبين وهذا ما اكده هارة من ان تدريب التحمل الخاص " يخدم البناء المباشر للمستوى الرياضي في الفعالية الخاصة، والتي ينصب مجمل تأثيرها على بناء الصفات الشخصية الخاصة بالفعاليات والتكنيك الرياضي والقابلية التكتيكية وقابلية اللياقة وما ينجم عن ذلك من انسجام بيولوجي وتصرف توجيهي " [2]، وقد جاء هذا الارتباط لتدريب التحمل الخاص بمختلف جوانب الاعداد نتيجة طبيعية كونها صفة بدنية مركبة ومعقدة .

ان تكامل نظام تطوير التحمل الخاص له اهمية كبيرة في رفع قابلية الانجاز العالي للاعبين ، ورغم وجود الكثير من التجارب النظرية والعملية حول تطوير هذا النظام فان هناك مسائل حول طرائق تطوير التحمل الخاص لم تأخذ طريقها الى الحل .. فما زالت اراء العلماء تتباين حول فعالية الطرائق المستخدمة لتطوير مستوى المطاولة الخاصة ،ان مشكلة التحمل الخاص تاتي من كونها ترتبط كثيراً بوجهة النظر البيولوجية وان تدريب هذه الصفة البدنية المركبة يحوي جوانب متعددة ويعبر عن متغيرات فسلجية معقدة جدا .. فتكامل نظام التحمل الخاص لدى اللاعبين يؤدي من الناحية الفسيولوجية الى تكيف الاجهزة الوظيفية لديهم مع الاداء الطويل والعالي الشدة في اثناء المباراة بحيث تكون هناك حالة من الانسجام الكامل بين متطلبات الاداء ومستوى تكيف الاجهزة الحيوية الامر الذي يجعل تركيب وعمليات الاجهزة الوظيفية بالصورة المثلى [3].

---

(1) هاشم ياسر حسن : مصدر سبق ذكره ،2010 ، ص22-23 .
(2) هارة : اصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990، ص200.
(3 ) Michael J. Alter , ph . D; soccer fitenees . pelha books . London . 2001. P.194 .

لقد اكدت المصادر العلمية على ان هناك ثلاثة عناصر يتوقف عليها تطوير التحمل الخاص وهي حجم الحمل، والشدة ، وكذلك طرائق واساليب التدريب، فهناك علاقة متبادلة بين حجم وشدة التدريب ومستوى تطور التحمل الخاص للاعبين وان الرفع المستمر لحمل التدريب هو الصفة المميزة لتدريب التحمل الخاص ، إذ أنَّ استعمال تمرينات السرعة بالشدة العالية له اهمية كبرى في تحسين التحمل الخاص بكرة القدم فقد اثبتت التجارب بان الاندية الانكليزية ذات النتائج المتطورة كانت نسبة 80% من الحالات في الفترة التحضيرية متأتية من سعة التدريب السريع العالي الشدة لأكثر من 30% من حجم التدريب ، والفرق التي لم يتطور المستوى عندها كانت نسبة 70% من الحالات متأتية بسبب التدريب السريع بنسبة اقل من 30% من حجم التدريب [1]، ان معدل الشدة له اهمية كبيرة في تحسين التحمل الخاص فهناك علاقة ايجابية كبيرة بين زيادة قيم شدة الحمل منذ بداية الفترة التحضيرية وبين تطور مستوى التحمل الخاص وتعبير الشدة هنا لا يعني السرعة في اداء التمرينات فحسب وانما يعني حصة حمل التدريب الذي يؤدي بشدة مختلفة ضمن سعة الحمل العام ، إذ " أنَّ مستوى تطور التحمل الخاص مشروطة من خلال تأثير منوع ومختلف الشدة "[2]، وهذا ما اكده اوكروي (Okroy–1992) من ان " تأثير الجهد بشدة مختلفة ومدة زمنية طويلة يؤثر في المتغيرات الوظيفية " [3].

---

(1) Dick Frank . B. S. C. : Scoccer Training principles , London , 2000 , P. 231-232 .

(2) K. A. Injassewski : "Das Training van spitsenschwimern" verlag fiskultara : sport . Moskou . 1976 . S.52 .

(3) Okroy and others : Pulmonary Function changes following exercise measclsport exerc – 1992 , Dec. 24 (12) .

## 2-2 الدراسات السابقة:-

### 2-2-1 عرض الدراسات السابقة:-

**2-2-1-1 دراسة كرار إبراهيم بدر (2021) [1]:-**

**((تأثير تمرينات خاصة للمناطق المحددة باستعمال أجهزة وأدوات تدريبية في التحمل الخاص وسرعة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم))**

**هدفت الدراسة الى:**

1- اعداد تمرينات خاصة للمناطق المحددة باستعمال أجهزة وأدوات تدريبية للاعبين الشباب بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة للمناطق المحددة باستعمال أجهزة وأدوات تدريبية في التحمل الخاص وسرعة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم لدى عينة البحث.

3- التعرف على أفضلية التأثير للأجهزة والأدوات التدريبية في التحمل الخاص وسرعة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم .

**عينة البحث:**

وقام الباحث باختيار عينة البحث عشوائيا باستخدام طريقة القرعة لتحديد النادي الذي يمثل عينة البحث، إذ اسفرت نتائج القرعة عن تمثيل شباب نادي القوة الجوية كعينة للبحث إذ يبلغ عدد عينة البحث (26) لاعباً تم استبعاد (6) لاعبين، (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و(2) لاعبين حراس المرمى اذ بلغ عدد العينة (20) لاعباً وتم تقسيمهم بالتساوي لمجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (10) لاعبين، إذ تبلغ نسبة عينة البحث (9,55%) من المجتمع الكلي.

**استنتج الباحث ما يأتي:**

1- إن فاعلية استخدام تمرينات المناطق المحددة باستخدام أجهزة وأدوات تدريبية كان لها الأثر الإيجابي في تطوير جميع المتغيرات المبحوثة لدى أفراد عينة البحث التجريبية من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .

2- إن للأجهزة والأدوات التدريبية دوراً كبيراً في إنجاح عملية التدريب.

3- تمرينات المناطق المحددة باستعمال أجهزة وأدوات تدريبية أكثر واقعية من المناطق المحددة التقليدية المتبعة في تطوير لاعبي كرة القدم الشباب .

---

(1) كرار إبراهيم بدر: تأثير تمرينات خاصة للمناطق المحددة باستعمال أجهزة وأدوات تدريبية في التحمل الخاص وسرعة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2021.

4- إن تمرينات المناطق المحددة ليست أسلوباً تدريبياً فقط بل هي جانب ترويحي ذلك لاختلاف البيئة التدريبية عن التقليدية مما ساهم في تطوير المتغيرات المبحوثة كافة .

5- إن تمرينات المناطق المحددة تطور مكونات اللعبة البدني و المهاري .

**2-2-1-2 دراسة محمد شبرم علوان دراسة (2021)[1]:-**

**((التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) وأثره في بعض مكونات اللياقة البدنية والوظيفية على لاعبي كرة القدم للصالات))**

**هدفت الدراسة الى:**

1- إعداد منهاج تدريبي باستخدام التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) لتطوير بعض مكونات اللياقة البدنية والوظيفية للاعبي كرة القدم للصالات .

2- التعرف على أثر المنهاج التدريبي باستخدام التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) في بعض مكونات اللياقة البدنية والوظيفية للاعبي كرة القدم للصالات .

**عينة البحث:**

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم للصالات في نادي بلدية الناصرية الرياضي ونادي الناصرية الرياضي للموسم الرياضي 2020 / 2021م والبالغ عددهم (28) لاعبا.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي بلدية الناصرية في محافظة ذي قار للموسم الرياضي 2020 / 2021م والبالغ عددهم(14) لاعبا، وقد شكلت العينة نسبة (50 %) من مجتمع البحث، أما لاعبي نادي الناصرية الرياضي بكرة القدم للصالات فقد أجرى الباحث عليهم التجارب الاستطلاعية.

**استنتج الباحث ما يأتي:**

1- للتدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) أثر ايجابي في بعض مكونات اللياقة البدنية (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء، القوة الانفجارية، الرشاقة التحمل الدوري التنفسي) للاعبي كرة القدم للصالات.

2- للتدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) أثر ايجابي في بعض المتغيرات الوظيفية (الكتلة العضلية، معدل النبض بالراحة، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين $Vo_2max$ ) للاعبي كرة القدم للصالات.

---

(1) محمد شبرم علوان دراسة: التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) وأثره في بعض مكونات اللياقة البدنية والوظيفية على لاعبي كرة القدم للصالات، اطروحة دكتوراه، جامعة ذي قار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2021.

3- كان المنهج التدريبي الذي أعده الباحث وفقا للتدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) ذا أثر فعال في مدى استجابة العينة للتمرينات الموضوعة قيد البحث .

4- فترة تطبيق المنهاج وفقا للتدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) كافية لظهور التغيرات الإيجابية في بعض مكونات اللياقة البدنية والوظيفية للاعبي كرة القدم للصالات.

## 2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة:-

**اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات المذكورة ودراسة الباحث فيمكن اجمالها بما يلي:-**

**اولا: أوجه التشابه:-**

1- إن كل من الدراسات المترابطة والدراسة الحالية تتشابه في استعمال المنهج التجريبي في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه والحصول على النتائج.

2- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (كرار إبراهيم بدر) في اعتماد المتغير التابع المهارات الأساسية والتحمل الخاص.

3- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (محمد شبرم علوان) في اعتماد المتغير المستقل التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT).

**ثانيا: أوجه الاختلاف:-**

1- تم في الدراسة الحالية استعمال التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) في حين استعملت دراسة (كرار إبراهيم بدر) تمرينات خاصة للمناطق المحددة .

2- تم اعتماد شباب نادي القوة الجوية بكرة القدم كعينة البحث في دراسة (كرار إبراهيم بدر)اما في دراسة (محمد شبرم علوان) فقد تم اعتماد لاعبي نادي بلدية الناصرية للصالات.

3- اختلفت دراسة الباحث عن دراستي (كرار إبراهيم بدر) و(محمد شبرم علوان) في اعتماد الباحث على اللاعبين المتقدمين بكرة القدم في حين لم يتم اعتماد اللاعبين المتقدمين في الدراستين المذكورتين.

**اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:-**

من خلال ما تقدم لمجموعة الدراسات السابقة والتي اطلع عليها الباحث واستعان بها لدراسته الحالية فقد قدمت تلك الدراسات الكثير من الفائدة للباحث كما مذكور ادناه

-استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد بعض الاختبارات المستخدمة في البحث.

معرفة بعض المصادر التي تخدم الدراسة الحالية.

-الاستفادة من الإجراءات الميدانية للدراسات السابقة واختيار الانسب منها.

-التعرف على الإحصائيات المستخدمة والاستفادة من استخدامها في الدراسة الحالية.

-الاستفادة من توزيع التمرينات في الوحدات التدريبية وكذلك مدة التجربة والجوانب الفنية الخاصة بتنفيذ التمرينات.

-الاستفادة من المادة النظرية واعتماد المصادر العلمية للاطار النظري للبحث.

-الاستفادة من كيفية مناقشة النتائج للدراسات السابقة.

# الفصل الثالث

3ـ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3ـ 1 منهج البحث.

3ـ 2 مجتمع البحث وعينته.

3-2-1 التجانس لعينة البحث.

3ـ 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

3-3-1 وسائل جمع البيانات.

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث.

3ـ4 اجراءات البحث الميدانية.

3-4-1 تحديد متغيرات البحث.

3ـ4ـ2 ترشيح الاختبارات للمتغيرات المبحوثة .

3ـ4-3 توصيف الاختبارات .

3ـ4-4 التجربة الاستطلاعية.

3ـ 4-5 الأسس العلمية للاختبار.

3ـ4-6 الاختبارات القبلية.

3-4-7 التكافؤ لمجموعتي البحث.

3ـ 4-8 التجربة الرئيسة.

3ـ4-9 الاختبارات البعدية.

3ـ 5 الوسائل الاحصائية.

الفصل الثالث

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

**3-1 منهج البحث:-**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين(التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة المشكلة المراد حلها، والجدول (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث .

**جدول (1)**

**(يوضح التصميم التجريبي المعتمد في البحث)**

| المجموعة | الاختبارات القبلية | التعامل التجريبي | الاختبارات البعدية |
|---|---|---|---|
| المجموعة التجريبية | اختبارات(الدحرجة-المناولة-التهديف +تحمل القوة-تحمل السرعة -تحمل الاداء ) | تدريبات (HIFT) المعدة من قبل الباحث | اختبارات(الدحرجة- المناولة-التهديف+ تحمل القوة-تحمل السرعة -تحمل الاداء ) |
| المجموعة الضابطة | اختبارات(الدحرجة -المناولة-التهديف +تحمل القوة-تحمل السرعة -تحمل الاداء ) | المنهج المعد من قبل المدرب | اختبارات(الدحرجة -المناولة-التهديف +تحمل القوة-تحمل السرعة -تحمل الاداء ) |

**3-2 مجتمع البحث وعينته:-**

تحدد مجتمع البحث بلاعبي اندية كربلاء المقدسة بكرة القدم المشاركين بدوري الدرجة الثانية للموسم (2022-2023) والبالغ عددهم (4) اندية وهم (الهندية- الحر- الغدير- الاسرة) وتم اختيار نادي الهندية الرياضي بالطريقة العشوائية البسيطة(القرعة) اذ بلغ عدد العينة (23)لاعباً وتم استبعاد حراس والبالغ عددهم (3)وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (10) لاعبين عن طريق المقابلة، وتم اختيار(10)لاعبين من المجتمع بالطريقة العشوائية وهم لاعبو نادي الغدير ليمثلوا عينة للتجارب الاستطلاعية.

**3-2-1 تجانس عينة البحث:-**

بعد أن تم التعرف على القياسات التي تؤثر في متغيرات البحث المدروسة، والتي هي الطول والكتلة والعمر الزمني والتدريبي لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة، اذ تم أجراء التجانس

باستخدام اختبار ليفين بين أفراد العينة في هذه المتغيرات، وذلك لأجل ضبط المتغيرات الدخيلة التي تؤثر في التجربة ،وكذلك لإرجاع الفروق الى المتغير المستقل والجدول (2) يبين التجانس.

**جدول (2)**

**(يبين التجانس لعينة البحث)**

| اختبار تجانس التباينات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **اختبار ليفين** | **درجات الحرية** | **مستوى الدلالة** |
| **الطول** | **سم** | **2.23** | **18** | **0.15** |
| **العمر التدريبي** | **سنة** | **0.34** | **18** | **0.56** |
| **الكتلة** | **كغم** | **0.26** | **18** | **0.61** |
| **العمر الزمني** | **شهر** | **0.11** | **18** | **0.73** |

من خلال الجدول (1) يمكننا ملاحظة مستوى الدلالة ولجميع المتغيرات وهي اكبر من (0.05) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث بمتغيرات ( الطول – العمر التدريبي – الكتلة – العمر الزمني) .

## 3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:-

### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:-

- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة .
- الاختبارات والقياس .

### 3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:-

- جهاز ايفون 6 بلاس امريكي عدد ( 2).
- كومبيوتر نوع hp صناعة كورية .
- ميزان طبي .
- شريط قطني قياس بطول (40)م .
- شواخص وأقمعه بلاستيكية مختلفة الاحجام عدد (40).
- كرة قدم قانونية عدد (20).

- صافرة عدد (2) .
- قمصان ملونة عدد(20).
- صناديق خشبيي بارتفاع 40 سم عدد(5).
- كرات طبية وزن 2كغم عدد (5).
- حواجز مختلفة الارتفاعات عدد( 5).
- بار حديدي وزنه 10كغم عدد (5).
- هدف صغير مساحته 120سم * 168سم عدد (5).

## 3-4 إجراءات البحث الميدانية:-

### 3-4-1 تحديد متغيرات البحث:-

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية الخاصة بلعبة كرة القدم ومشورة السيد المشرف ولرغبة الباحث في التأكد من تأثير المستقل على هذه المتغيرات بالإضافة الى آراء السادة والخبراء والمختصين وهم اعضاء لجنة اقرار عنوان البحث *حيث حصل توافق من جميع اعضاء لجنة الاقرار على المتغيرات المبحوثة، وحددت أنواع المهارات الاساسية بكرة القدم وهي (الدحرجة – المناولة – التهديف) وكذلك كان الحال بالنسبة لمتغير التحمل الخاص حيث اشتمل على (تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء) .

**3-4-2 ترشيح الاختبارات للمتغيرات المبحوثة:-**

تعد الاختبارات من أهم وسائل التقويم الموضوعي للقدرات المتنوعة في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي ، أذ يعرف الاختبار بأنه موقف يتم وضعه وتقنينه لإظهار سلوك معين كأن يكون سلوك مهاري او بدني او وظيفي او نفسي او معرفي، بحيث يتطلب هذا السلوك تفاعل بين الشخص المختبر ومادة الاختبار [1]، حيث تم عرض الاختبارات على السادة والخبراء وهم اعضاء لجنة اقرار عنوان البحث ينظر ملحق (2) ، وتم تحديد ثلاث اختبارات للمهارات الاساسية وثلاث اختبارات للتحمل الخاص .

**3-4-3 توصيف الاختبارات:-**

* ملحق (2) لجنة اقرار عنوان البحث .
(1) عبدالمنعم احمد جاسم الجنابي : اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية ،القاهرة ،ط1 ،مركز الكتاب للنشر ، 2019 .

**3-4-3-1 اختبار الدحرجة بكرة القدم [1]:**

- **اسم الاختبار:** اختبار الدحرجة
- **الهدف من الاختبار:** قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة إثناء الدحرجة بين الشواخص.
- **الأدوات المستخدمة:** عشرة شواخص، كرة قدم، ساعة توقيت.
- **طريقة الأداء:** تخطيط منطقة الاختبار بوضع عشرة شواخص في خط مستقيم يبعد احدهما عن الأخر بمسافة متساوية (2)م ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية (2)م أيضا. يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البدء وعند إعطاء إشارة البدء يدحرج اللاعب الكرة بين الشواخص ذهابا وإيابا ويعود إلى خط البدء كما في الشكل(1).
- **التسجيل:** يحتسب الوقت للمختبر الأقرب 100/1 من الثانية من لحظة إشارة البدء حتى عودته الى خط البدء مرة أخرى .

**شكل (1)**

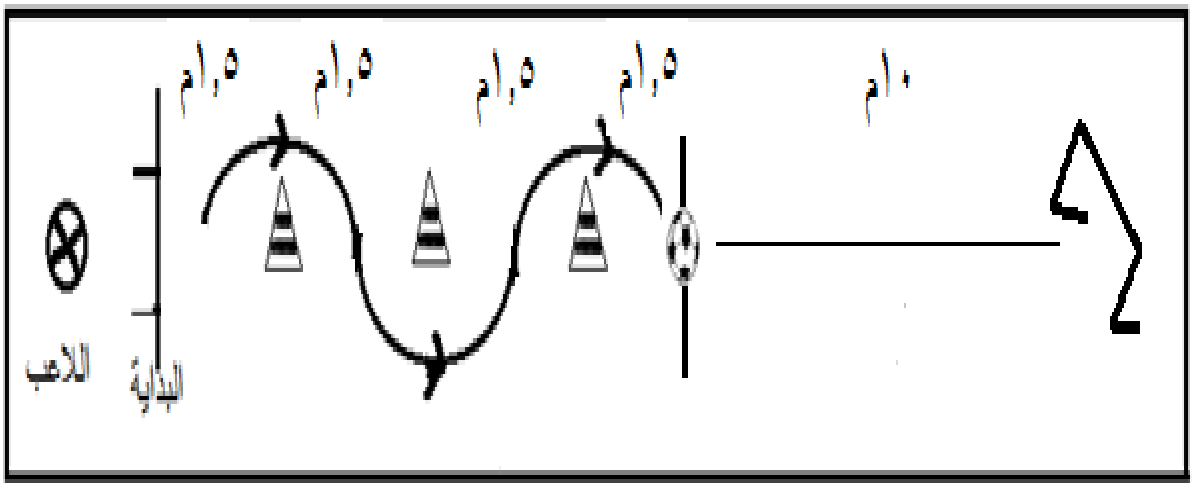
**(يوضح اختبار الدحرجة)**

**3-4-3-2 اختبار المناولة بكرة القدم:-**

- **اسم الاختبـــار** : المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10م)[1].

[1] ابو علي غالب: تخطيط التدريب لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2003 ،ص69 .

- **هدف الاختبـار** : قياس دقة المناولة .
- **الأدوات المستعملة** : شواخص عدد (3)، كرة قدم ، شريط قياس ، هدف صغير العرض(120سم ) الارتفاع (68سم).
- **طريقـة الأداء** : يقف المختبر على بعد (16) م من الهدف الصغير توضع الكرة على بعد (10) م من الهدف ويوضع الشاخص الأول على بعد (1.5)م من الكرة وتكون المسافة بين كل شاخص وشاخص (1.5)م ويبعد الشاخص الأخير عن خط البداية (1.5)م ، كما موضح في الشكل(2).
- **التسجيـل** : تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة وصفراً للمحاولة الفاشلة .




**شكل (2)**

**(يوضح اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10م))**

### 3-4-3-3 اختبار التهديف بكرة القدم [1]:-

**<u>اسم الاختبار:</u>** التهديف على هدف مقسم بدرجات من على بعد (11)م.

**<u>الهدف من الاختبار:</u>** قياس دقة التهديف.

**<u>الأدوات المستخدمة:</u>** شريط قياس، كرة قدم، هدف مقسم بواسطة حبال إلى (9) أقسام.

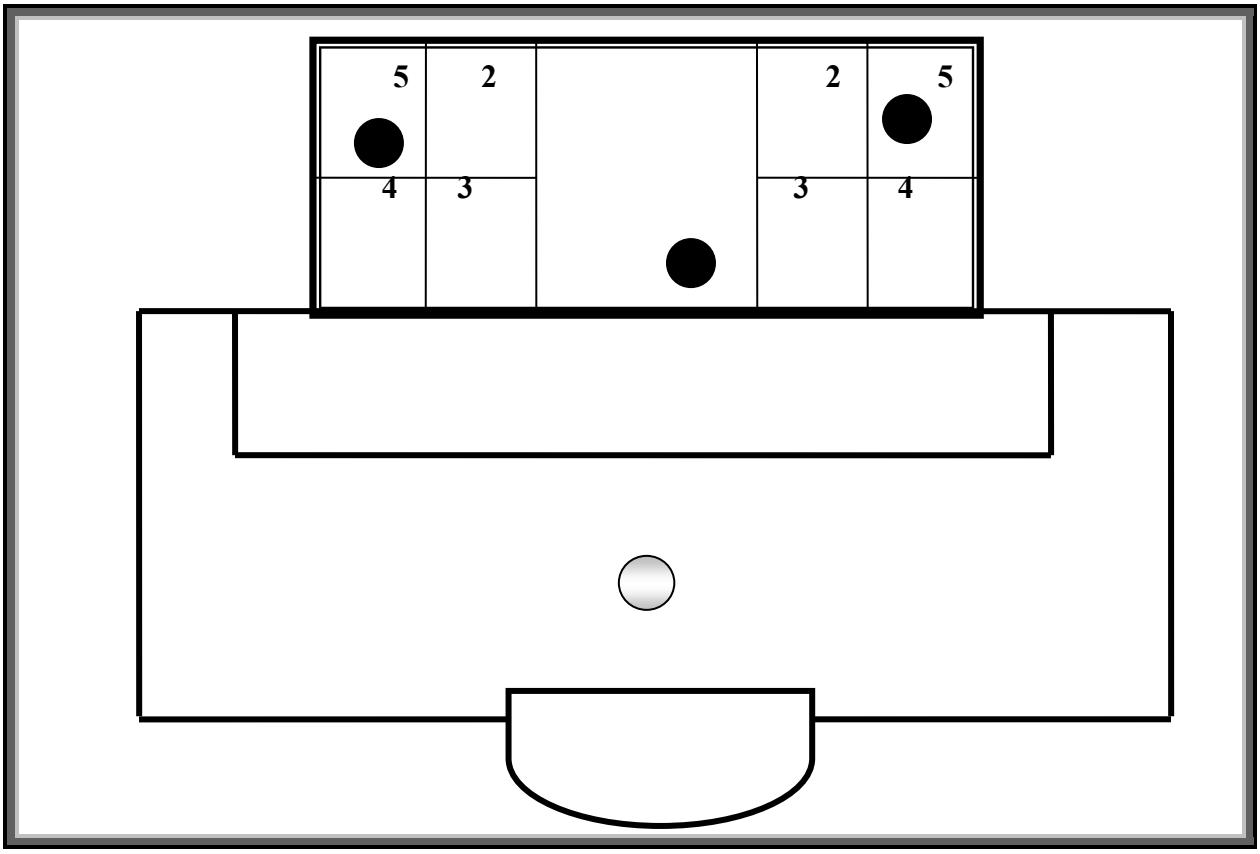
**<u>طريقة الأداء:</u>** يقف المختبر على بعد (11)م من الهدف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديف، كما في الشكل.

**<u>التسجيل:</u>** تعطى للمختبر (3) محاولات حيث يتم تسجيل النقاط حسب الموقع.

---

1 -ابو علي غالب : مصدر سبق ذكره ،ص70

(2) ابو علي غالب : المصدر السابق نفسه ، ص73 .




**شكل (3)**

**(يوضح اختبار التهديف)**

## 3-4-3-4 توصيف اختبارات التحمل الخاص للاعبي كرة القدم والذي يشمل الاتي:-

### 3-4-3-4-1 اختبار تحمل السرعة:-

**اسم الاختبار:** الجري بالكرة لمسافة(5×30)م بدون توقف [1].

- **الهدف من الاختبار:** قياس تحمل السرعة الخاص بكرة القدم.
- **الادوات المستعملة:.**

. ساعة توقيت . شواخص عدد(2).

. كرة قدم . شريط قياس صافرة.

- **وصف الاداء:** من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية والكرة على خط البداية ومع اشارة البدء يجري اللاعب بالكرة بأقصى سرعة مسافة(30)م الى خط النهاية والدوران حول شاخص خط النهاية والعودة بالكرة مكرراً الاختبار (5) مرات وباستمرار، كما موضح في الشكل(4).

---

1- ابو علي غالب: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،2000 ص106.

- **تعليمات الاختبار:** تحديد مسافة (30)م ويحدد فيها خط البداية النهاية بواسطة شاخصين كما في الشكل (2) ويؤدي اللاعب محاولة واحدة فقط.
- **طريقة التسجيل:** يحسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ولخمس مرات ويسجل لأقرب ثانية.

**شكل(4)**

**(يوضح اختبار تحمل السرعة)**

**3-4-3-4-2 اختبار تحمل القوة:-**

- **اسم الاختبار:** القفز العمودي من وضع القرفصاء و(ثني كامل بالركبتين) لمدة (30) ثانية.[1]
- **الهدف من الاختبار:** قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.
- **الادوات المستعملة:.**

. ساعة توقيت.

. صافرة.

- **وصف الاداء:** عند البدء ومن وضع القرفصاء يقوم المختبر وبصورة عالياً بحيث تمتد الركبتين وتترك القدمان الارض في كل قفزة ويستمر اللاعب بالقفز لمدة (30) ثانية وكما في الشكل (5) ادناه.
- **تعليمات الاختبار:.**

. يكون القفز للأعلى والذراعين ممدودتين بمستوى البطن مع ملاحظة ثني الركبتين كاملاً في وضع القرفصاء وتعطى محاولة لكل مختبر.

- **طريقة التسجيل:** يسجل للمختبر عدد مرات القفز خلال(30)ثانية.

---

(1) اثير محمد صبري: تأثير تطوير مطاولة القوة على أنجاز ركض المسافات المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية،1993ص136.

**شكل(5)**

**(يوضح اختبار تحمل القوة )**

**3-4-3-4-3 اختبار تحمل الاداء :-**

- **اسم الاختبار:** ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف(مرتين، من اليسار واليمين لجهة الملعب) [1].
- **الهدف من الاختبار:** قياس تحمل الاداء.
- **الادوات المستعملة:.**

. ساعة توقيت. شواخص عدد(19).

. شريط قياس. صافرة.

- **وصف الاداء:** على منتصف ساحة كرة القدم نضع صفين من الشواخص كما في الشكل(5)على الصف في شكل المستطيل توجد عدة مسافات معينة(9)يرفع اللاعب الكرة بقدمه للأعلى ويخمد الكرة بطريقة حرة لمسافة(5)م المحددة.

. المسافة الثانية(15)م يجري بالكرة ويجتاز الشواخص بتعرج(زكزاك) لمسافة(20)م وبعد عبور الشاخص الاخير يحول الكرة بالقسم الداخلي من القدم وبوجهها الى الدائرة الوسطية لمنتصف الساحة، وإذا لم يستطع توجيه الكرة الى دائرة الوسط فيتوجب تحويل الكرة مرة ثانية وإذا لم ينجح في الكرة الثانية فيجب أعادة الاختبار.

. بعد اصابة الكرة للدائرة يبدأ اللاعب بالجري بالكرة ويركض أليها من وسط الدائرة باتجاه الشواخص السبعة المنظمة بصف واحد يجتازها بدحرجة متعرجة بين الشواخص.

---

1 - ستاينواف تيموفج: ترجمة كاظم عبد الربيعي وعبد الله إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص277-279.

. يجتاز الشاخص الاخير من جهة اليمين وقبل خط الجزاء يهدف اللاعب الى المرمى ، بعد ذلك يركض مباشرة الى الكرة الموجودة في الزاوية اليمنى من منتصف الجزاء ويدحرجها بالعودة الى أقرب شاخص ويهدف بالقدم اليسرى بعد اجتيازه لهذا الشاخص ثم الى الزاوية الاخرى، اليسرى لمنطقة الجزاء ويدحرج الكرة الموجودة هناك بالطريقة بنفسها ويهدف بالقدم اليمنى وبعد هذه التهديفة يركض الى الكرة الاخيرة الموجودة في نقطة ضربة الجزاء ويهدف الى المرمى وعند عبور الكرة من خط المرمى تعد اشارة لانتهاء الاختبار وفي هذه اللحظة يقاس الوقت بساعة التوقيت، كما موضح في الشكل(6).

- **تعليمات الاختبار:-**

. ينبغي أن تعبر كافة التهديفات من داخل الهدف ولا تحسب لمس الكرة للعارضة او القائم هدفاً.

. ان في حالة فشل اللاعب فيجب استعمال الكرة الموجودة في الجانب.

. ان الفشل المتتالي يحتم أعادة تنفيذ كل اختبار مرة ثانية على الصف المحدد للموانع.

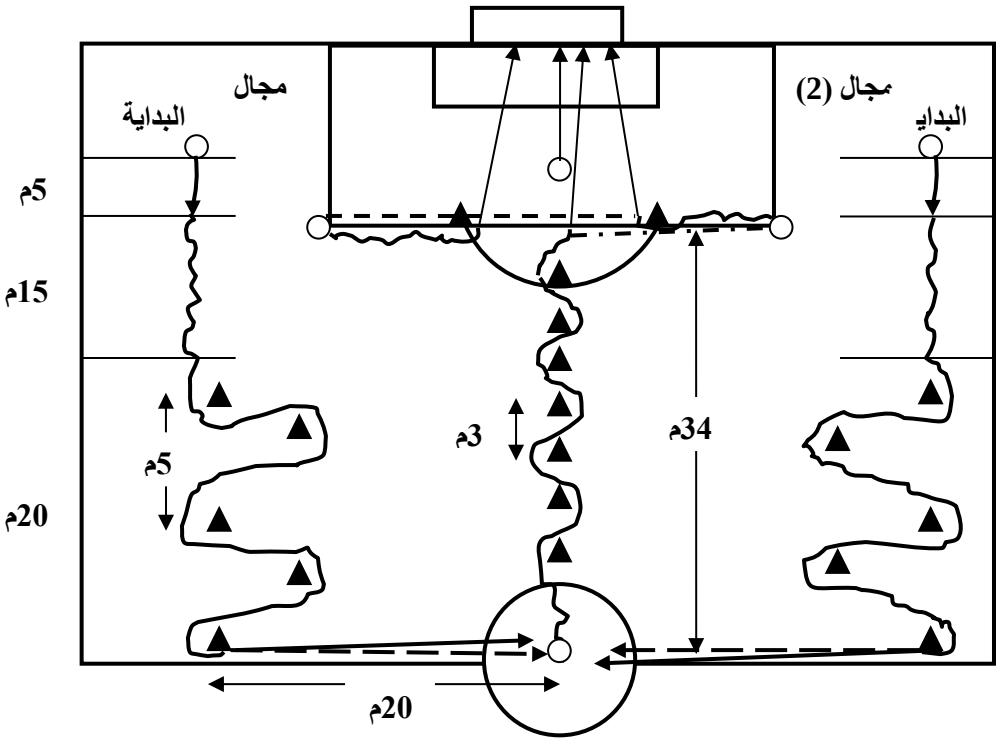
. ان الاختبار ينفذ بالتعاقب على الصف الاول والثاني ويحسب الوقت لكلا الاختبارين.

- **طريقة التسجيل:.**

. يحسب الزمن لأقرب(100/1)من الثانية لحظة البدء وحتى عبور كرة القدم المرمى.

. ينفذ الاختبار بالتعاقب على الصف الاول والثاني ويحسب الوقت لكلا الاختبارين.

. تعطى لكل لاعب محاولة واحدة.




**شكل (6)**

**(يوضح اختبار تحمل الاداء)**

**3-4-4 التجارب الاستطلاعية:-**

تم أجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ 11/2 / 2022 على عينة من لاعبي نادي الغدير وعددهم 10 لاعبين يوم الاربعاء الساعة الثالثة عصرا في ملعب نادي الغدير الرياضي، وكان الهدف منها هو معرفة الوقت اللازم لإجراء الاختبارات وكفاية فريق العمل المساعد ومعرفة ملائمة الاختبارات للعينة وكان الاختبار الاول هو التحمل الخاص والذي يشمل (اختبار تحمل القوة واختبار تحمل السرعة واختبار تحمل الاداء) وفي اليوم التالي تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة في المهارات الاساسية والتي شملت (اختبار دقة المناولة والدحرجة والتهديف) في يوم الخميس الموافق 11/3/ 2022 على نفس العينة ونفس الملعب وكان الهدف منها هو التعرف على ازمنة التمرينات التي ستطبق على عينة البحث وقدرة العينة على تطبيق التمرينات فضلاً عن تحديد التكرارات وازمنة الراحة لكل تمرين، حيث كانت نتائج التجربة الاستطلاعية بأن الاختبارات ملائمة للعينة وكذلك تم التعرف على الزمن اللازم لإجراء الاختبارات، وتم التعرف على آلية تطبيق الاختبارات لفريق العمل المساعد وبعدها تم استخراج الثقل العلمي للاختبارات .

## 3-4-5 الاسس العلمية للاختبارات:-

**3-4-5-1 صدق الاختبارات:-**

يقصد بها الاختبارات التي تنجح في قياس ما وضعت من اجله، المؤشر الذي يشير الى دقة الاختبار في قياس الظاهرة او الصفة المراد قياسها وحدها دون غيرها اي قياس الهدف الذي وضع من اجله ،وتتعلق طبيعة الصدق بمخرجات الاختبار [1].

اعتمد الباحث صدق المحتوى ،حيث قام الباحث بعرض اسماء الاختبارات على لجنة اقرار عنوان البحث (ينظر ملحق 2) مع عرض محتوى ومفردات الاختبارات على نفس اللجنة وتمت الموافقة من قبل جميع اعضاء لجنة الاقرار على ان الاختبارات تقيس ما وضعت لأجله .

**3-4-5-2 ثبات الاختبارات:-**

وتعني ان تتمتع الاختبارات بالدقة والاتقان الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها ويعني حصول المختبر على نفس الدرجات في الاختبار اذا ما تم على نفس العينة وفي نفس الظروف ،ويعزى الثبات الى النتائج التي نحصل من عليها من الاختبار وليس الى الاختبار نفسه وبذلك يختلف الثبات تبعا لنوع العينة التي يطبق عليها الاختبار [2].

ولمعرفة ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار اذ تم اجراء الاختبارات يومي الاربعاء والخميس الموافق 2-3 /11/ 2022 الساعة الثالثة عصرا على عينة التجربة الاستطلاعية وبعد سبعة ايام اعيد تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الرئيسة وتوفير نفس الظروف قدر الامكان ليومي الثلاثاء والاربعاء الموافق 8-9 /11 / 2022 وفي نفس الوقت والمكان ،وبعد ذلك

---

(1) عبدالمنعم احمد جاسم الجنابي : مصدر سبق ذكره ،ص69 .
(2) عبدالمنعم احمد جاسم الجنابي : المصدر السابق نفسه ،ص90 .

قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين ،وتبين ان الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عالية وكما في الجدول (3) .

**جدول (3)**

**(يبين معامل الثبات لجميع اختبارات البحث)**

| ت | الاختبارات | وحدة القياس | معامل الثبات | نوع الدلالة |
|---|---|---|---|---|
| 1 | تحمل السرعة | ثا | 0.99 | معنوي |
| 2 | تحمل القوة | درجة | 0.88 | معنوي |
| 3 | تحمل الاداء | ثا | 0.81 | معنوي |
| 4 | المناولة | درجة | 0.79 | معنوي |
| 5 | الدحرجة | ثا | 0.74 | معنوي |
| 6 | التهديف | درجة | 0.77 | معنوي |

من الجدول (3) يمكننا ملاحظة قيم معامل الثبات ولجميع متغيرات البحث وهي محصورة بين ( 0.7 ، 1) وهذا يدل على ان متغيرات الدراسة تتسم بالثبات .

## 3-4-6 الاختبارات القبلية:-

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في ايام الثلاثاء والاربعاء الموافق 8-9 / 11 /2022 الساعة الثالثة عصراً في ملعب نادي الغدير الرياضي في قضاء الجدول الغربي ،حيث اجري اختبار التحمل الخاص(تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل الاداء) يوم الثلاثاء ثم اختبارات المهارات الاساسية (المناولة-الدحرجة-التهديف) كان يوم الاربعاء .

## 3-4-7 تكافؤ مجموعتي البحث:-

لغرض الانطلاق من نقطة شروع واحدة لمجموعتي البحث عمل الباحث على أيجاد التكافؤ في المتغيرات التابعة وهي (المناولة – الدحرجة- التهديف – والتحمل الخاص والذي اشتمل على تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء) من خلال نتائج الاختبارات القبلية وبتطبيق القانون الاحصائي (اختبار T) للعينات المستقلة ،وكما مبين في الجدول (4 ).

**جدول (4)**

**(يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث)**

| ت | متغيرات البحث | وحدة القياس | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| 4 | تحمل القوة | عدة | 25.70 | 3.26 | 25.40 | 2.63 | 0.22 | 0.82 | غير معنوي |
| 5 | تحمل السرعة | ثا | 38.65 | 1.01 | 39.13 | 0.73 | 1.20 | 0.24 | غير معنوي |
| 6 | تحمل الاداء | ثا | 1.39 | 0.04 | 1.38 | 0.07 | 0.14 | 0.88 | غير معنوي |
| 7 | الدحرجة | درجة | 19.30 | 1.26 | 18.79 | 1.55 | 0.80 | 0.43 | غير معنوي |
| 8 | المناولة | ثا | 3.10 | 1.44 | 3.60 | 1.50 | 0.75 | 0.45 | غير معنوي |
| 9 | التهديف | درجة | 8.70 | 2.79 | 8.20 | 2.85 | 0.39 | 0.69 | غير معنوي |

من الجدول (4) يمكن ملاحظة ان قيمة (مستوى الدلالة) ولجميع متغيرات البحث هي اكبر من (0.05)،مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

### 3-4-8 التجربة الرئيسة:-

بعد الاختبارات القبلية قام الباحث بتطبيق التمرينات التي اعدها وتم البدء بتطبيق التمرينات في يوم الاثنين الموافق 2022/11/14 الساعة الثالثة والنصف عصرا في ملعب نادي الغدير.

ونفذت هذه التمرينات ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في الاعداد الخاص واستمرت حتى بداية المنافسات وكان عدد التمارين (29) تمرين، وكان عدد التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة (4-5) تمرين واستمر تنفيذ التمرينات لمدة تسعة اسابيع وبواقع ثلاث وحدات اسبوعية (الاثنين- الاربعاء- الخميس ) حيث كان مجموع الوحدات (27وحدة تدريبية) اذ كان كل تمرين يكرر ثلاث مرات طوال مدة تنفيذ التمرينات .

تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية وكان زمن التمرينات يتراوح بين (26-38) دقيقة لكل وحدة تدريبية ،واستخدم الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ،اما الشدة المستخدمة للتمرينات من (80- 90 %) من الشدة اما فيما يخص شدة اداء المهارات فكانت اقصى ما يستطيع اللاعب ادائه للتمرين وكانت الراحات للتمارين بنظام (1-1) وتم تنفيذ التمرينات في ملعب نادي الغدير الرياضي وبذلك كان النادي يتدرب ثلاثة ايام على ملعب نادي الغدير ويومين على ملعب كربلاء الثانوي وتم تطبيق تمرينات البحث في ايام التدريب على ملعب نادي الغدير والمذكور ايامها انفاً .

وتم الانتهاء من تنفيذ التمرينات على العينة يوم الخميس الموافق 2023/1/12 ، اما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد استخدمت منهج المدرب وقد حرص الباحث على ان تكون اهداف التدريب موحدة لمجموعتي البحث في ايام التدريب (الاثنين والاربعاء والخميس) .

### 3-4-9 الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يومي (الاربعاء والخميس) الموافق( 18-19 / 1 / 2023) في تمام الساعة (الثالثة عصراً) في ملعب نادي الغدير الرياضي حيث كانت الاختبارات لليوم الاول هي اختبارات التحمل الخاص وفي اليوم التالي تم اجراء اختبارات المهارات الاساسية مع امكانية توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبلية ،مع الاعتماد على نفس الاجراءات التي تم تنفيذها في الاختبارات القبلية .

## 3-5 الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحث برنامج (spss) الاحصائي واستعان بالوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط بيرسون
- اختبار ليفين
- اختبار T للعينات المستقلة
- اختبار T للعينات المترابطة

# الفصل الرابع

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

### 4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

#### 4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

#### 4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

#### 4-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للتحمل الخاص والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

### 4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للتحمل الخاص والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

#### 4-2 -1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للتحمل الخاص والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

# الفصل الرابع

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

تضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصلنا اليها من خلال إجراء الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائيا للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث ومعرفة اثر التمرينات المستخدمة، وان النتائج المحسوبة لقيم (t) قد تم مقارنتها بمستوى الخطأ المحسوب من نظام( spss) والذي مقداره(0,05).

## 4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

## 4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:-

للتحقق من فروض البحث قمنا بتحليل البيانات القبلية والبعدية احصائياً باستخدام اختبار(t) للعينات المترابطة والجدول(5) يبين معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث المدروسة .

**جدول(5)**

**(يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة المحسوبة ومستوى الدلالة لاختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية القبلية والبعدية لإفراد المجموعة التجريبية)**

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة (ت) المحسوبة | فَ | ع ف | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | سَ | ع | سَ | ع | | | | | |
| 1 | تحمل القوة | درجة | 25.40 | 2.63 | 29.30 | 1.25 | 4.45 | 3,90 | 0,87 | 0.00 | معنوي |
| 2 | تحمل السرعة | ثا | 39.13 | 0.73 | 34.89 | 1.77 | 9.07 | 4,23 | 0,46 | 0.00 | معنوي |
| 3 | تحمل الاداء | ثا | 1.38 | 0.07 | 1.19 | 0.05 | 6.02 | 0,18 | 0,03 | 0.00 | معنوي |
| 4 | الدحرجة | ثا | 18.79 | 1.55 | 17.74 | 1.28 | 4.64 | 1,05 | 0,22 | 0.00 | معنوي |
| 5 | المناولة | درجة | 3.60 | 1.50 | 4.70 | 0.94 | 3.16 | 1,10 | 0,34 | 0.01 | معنوي |
| 6 | التهديف | درجة | 8.20 | 2.85 | 11.30 | 3.09 | 3.05 | 3,10 | 1,01 | 0.01 | معنوي |

من خلال الجدول (5) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة اكدت على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد كلامنا هو قيمة مستوى الدلالة والبالغة (0.05) وبذلك يثبت وجود فرق معنوي بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولمعرفة حقيقة الفروق لابد من الاشارة الى درجة الاوساط الحسابية للاختبار البعدي ولكل المتغيرات المبحوثة حيث جاءت الاوساط الحسابية للاختبار البعدي اكبر من اوساط الاختبار القبلي ولجميع المتغيرات ما عدا متغيرات تحمل السرعة وتحمل الاداء والدحرجة حيث كانت الاوساط الحسابية لها اقل في الاختبار البعدي وان هذه المتغيرات تكون القيمة عكسية لها اي كلما قل الوسط الحسابي كانت الدرجة افضل حيث كانت تتعامل مع الزمن، حيث ظهرت النتائج لاختبار ( **تحمل القوة**) اذ جاءت قيم الاوساط الحسابية عند الاختبار القبلي والبعدي مختلفة وذات فرق واضح اذ جاءتا وعلى التوالي بمقدار (25,40 و 29.30) وكذلك قيم الانحراف المعياري عند الاختبارين اذ بلغتا على التوالي بمقدار (2.63، 1.25) وهنا ايضاً يظهر اختلاف واضح ولغرض معرفة حقيقة هذا الاختلاف بين قيم الاختبار القبلي والبعدي استخدم الباحث الاختبار التائي للعينات المترابطة ،ومنه جاءت النتائج تشير الى ان الفروقات معنوية وذات دلالة احصائية اذا بلغت قيمة(t) (4.45) ومستوى دلالة (0,00) مما يؤكد إلى الدلالة المعنوية ،وبما ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (29.30) اكبر من القياس القبلي(25.40) وبذلك سيكون الفرق للاختبار البعدي ،وهذا مؤشر لبيان حقيقية اثر التمرينات المستعملة.

اما فيما يخص نتائج اختبار (**تحمل السرعة**) اذ جاءت قيم الاوساط الحسابية عند الاختبار القبلي والبعدي مختلفتين وذات فرق واضح اذ جاءتا وعلى التوالي بمقدار (39.13 و 34.89) وهنا الاختلاف واضح ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف بين قيم الاختبار القبلي والبعدي استعمل الباحث الاختبار التائي للعينات المترابطة ،ومنه جاءت النتائج تشير الى ان الفروقات معنوية وذات دلالة احصائية اذا بلغت قيمة (t) (9,07) ومستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى الدلالة المعنوية، وبما ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (34,89) اكبر من القياس القبلي(39,13) عليه سيكون الفرق للاختبار البعدي ،وهذا مؤشر لحقيقية اثر التمرينات المستعملة.

وظهرت المؤشرات الإحصائية لاختبار (**تحمل الاداء**)، فقد جاءت قيم الوسطين الحسابيين في الاختبار القبلي والبعدي هي (1.38 ، 1.19) والانحراف المعياري (0.07 ، 0.05)وقيمة (t) المحسوبة هي(6.02) ومستوى دلالة (0.00) وذلك يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0.05).

اما اختبار (**الدحرجة**) فقد جاءت قيم الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي هي (18.79 ،17.74 ) والانحراف المعياري (1.55و 1.28) وقيمة (t) المحسوبة هي(4.64) ومستوى دلالة (0,00)، وذلك يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0,05).

وكذلك ظهرت نتائج اختبار (**المناولة**) من خلال درجات الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي هي (3.60و 4.70 ) والانحراف المعياري (1.50 ، 0.94) وقيمة (t) المحسوبة هي(3.16) ومستوى دلالة (0,01) ، وذلك يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0,05).

اما فيما يخص اختبار (**التهديف**) من خلال درجات الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي هي (8.20 و 11.30 ) والانحراف المعياري (2.85 و 3.09) وقيمة (t) المحسوبة هي(3.05) ومستوى دلالة (0,01) ، وذلك يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0,05).

## 4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:-

لغرض التحقق من فروض البحث قمنا بتحليل البيانات القبلية والبعدية باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة، والجدول (6) يبين معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

**جدول (6)**

**(يبين المعالم الاحصائية وقيمة ( t ) المحسوبة وقيم (فَ ،ع ف ) ومستوى الدلالة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لإفراد المجموعة الضابطة)**

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة (t) المحسوبة | فَ | ع ف | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | سَ | ع | سَ | ع | | | | | |
| 1 | تحمل القوة | درجة | 25.70 | 3.26 | 25.40 | 2.91 | 1.00 | 0,30 | 0,30 | 0.34 | غير معنوي |
| 2 | تحمل السرعة | ثا | 38.65 | 1.01 | 38.20 | 0.86 | 3.03 | 0,44 | 0,14 | 0.01 | معنوي |
| 3 | تحمل الاداء | ثا | 1.39 | 0.04 | 1.38 | 0.04 | 1.17 | 0,007 | 0,005 | 0.27 | غير معنوي |
| 4 | الدحرجة | ثا | 19.30 | 1.26 | 18.95 | 1.22 | 2.23 | 0,34 | 0,15 | 0.05 | معنوي |
| 5 | المناولة | درجة | 3.10 | 1.44 | 3.70 | 0.82 | 1.61 | 0,60 | 0,37 | 0.14 | غير معنوي |
| 6 | التهديف | درجة | 8.70 | 2.79 | 7.70 | 2.98 | 1.11 | 1,00 | 0,89 | 0.29 | غير معنوي |

من خلال الجدول (6) يمكن ملاحظة المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولمتغيري (تحمل السرعة والدحرجة) وللمجموعة الضابطة دلت على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وما يثبت ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (6) للمتغيرات المذكورة حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نستدل على وجود فرق بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي اما فيما يخص متغيرات ( تحمل القوة وتحمل الاداء والمناولة والتهديف) فلم توجد هناك فروق في هذه المتغيرات وما يؤكد ذلك قيمة (مستوى الدلالة) لها اكبر من (0.05) نستدل على عدم وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لهذه المتغيرات، حيث ظهرت النتائج لاختبار ( تحمل القوة) اذ جاءت قيم الاوساط الحسابية عند الاختبار القبلي و البعدي جاءتا وعلى التوالي بمقدار (25,70 و 25,40) وكذلك قيم الانحراف المعياري عند الاختبارين اذ بلغتا على التوالي بمقدار (3,26و 2,91) وهنا يظهر عدم وجود اختلاف بين الاختبارين ولمعرفة حقيقة الفروق بين قيم الاختبار القبلي والبعدي استخدم الباحث الاختبار التائي للعينات المترابطة ،و جاءت النتائج تشير الى ان الفروقات غير معنوية اذا بلغت قيمة (ت) (1,00) ومستوى دلالة (0,34) مما يؤكد إلى الدلالة الغير معنوية، اما فيما يخص نتائج اختبار (تحمل السرعة) اذ جاءت قيم الاوساط الحسابية عند الاختبار القبلي والبعدي مختلفتين وذات فرق واضح اذ جاءتا وعلى التوالي بمقدار (38,65و 38,20) وهنا الاختلاف واضح ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف بين قيم الاختبار القبلي والبعدي استعمل الباحث الاختبار التائي للعينات المترابطة ،ومنه جاءت النتائج تشير الى ان

الفروقات معنوية وذات دلالة احصائية اذا بلغت قيمة (t) (3,03) ومستوى دلالة (0,01) وهذا يشير إلى الدلالة المعنوية، وبما ان قيمة الوسط الحسابي للأختبار البعدي (38,20) اكبر من القياس القبلي(38,65) لان الاختبار بالزمن وكلما قل كان النتيجة افضل وعليه سيكون الفرق للأختبار البعدي.

وظهرت المؤشرات الإحصائية لاختبار (تحمل الاداء)، فقد جاءت قيم الوسطين الحسابيين في الاختبار القبلي والبعدي هي (1,39 ، 1,38) والانحراف المعياري (0,04 ، 0.04)وقيمة (t) المحسوبة هي(1,17) ومستوى دلالة (0,27) وذلك يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لان مستوى الدلالة اكبر من (0.05).

اما اختبار (الدحرجة) فقد جاءت قيم الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي هي (19,30 ، 18,95 ) والانحراف المعياري (1,26و 1,22) وقيمة (t) المحسوبة هي(2,23) ومستوى دلالة (0,05)، وذلك يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لان مستوى الدلالة يساوي (0,05).

وكذلك ظهرت نتائج اختبار (المناولة) من خلال درجات الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي هي (3,10و 3,70 ) والانحراف المعياري (1,44 و 0,82) وقيمة (ت) المحسوبة هي(1,60) ومستوى دلالة (0,14) ، وذلك يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لان مستوى الدلالة اكبر من (0,05).

اما فيما يخص اختبار (التهديف) من خلال درجات الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي هي (8,70 ، 7,70) والانحراف المعياري (2,79 ، 2,98) وقيمة (t) المحسوبة هي(1,11) ومستوى دلالة (0,29)، وذلك يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لان مستوى الدلالة اكبر من (0,05).

## 4-1-3 مناقشة الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين(ضابطة- تجريبية):-

### اولا: متغير تحمل القوة:-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما في الجدول (7) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي- البعدي) ولكلا المجموعتين (ضابطة- تجريبية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير تحمل القوة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.

ويعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى طبيعة تمرينات التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) التي اعدها الباحث بالاعتماد على اسس علمية مدروسة من اجل الارتقاء بالمتغيرات البدنية اذ تلعب تمرينات (HIFT) دور كبير في تطوير التحمل الخاص ومنها تحمل القوة وهذا ما اكده (Mark Jones2014) بان التمرينات المتواترة عالية الكثافة تعمل على تطوير قوة التحمل وزيادة القدرة على العمل (أي القدرة على تحمل درجه عالية من الشده لفتره أطول ) [1].

كما يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى استمرار اللاعبين بالتدريب مع تمرينات المدرب التي كانت تهدف الى تطوير قدرات التحمل الخاص ومنها تحمل القوة فالتدريب المتواصل وبشكل مبرمج يعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة والوصل بزمن الاداء الى حالة المنافسة ويجب ان يكون حمل التدريب مبرمج لكي يطور تحمل القوة من خلال الربط بين التمرين البدني والتمرين المهاري للارتقاء بالمستوى التدريبي[2].

**ثانيا: متغير تحمل السرعة:-**

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما في الجدول (7) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي – البعدي) ولكلا المجموعتين (ضابطة – تجريبية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير تحمل السرعة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.

ويعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى طبيعة تمرينات التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) التي اعدها الباحث ومن المعروف ان(HIFT) فعال جدآ في تطوير عتبة اللاكتيك واقتصادية الحركة واداء تدريب المطاولة، " والتدريب ب(HIFT) يعمل على تطور الانجاز بعدد من الطرائق منها زيادة حجم الضربة القلبية وتحسين مقاومة التعب وتطوير التوافق العصبي العضلي وخفض مستوى لاكتيك الدم وزيادة تحشيد الالياف العضلية البطيئة الانتفاض "[3].

كما يعزو الباحث التحسن الذي حصل للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى استمرار اللاعبين بالتدريب والى طبيعة التمرينات التي كانت تمتاز بحجوم تدريبية مميزة من خلال التكرارات المتعددة وبسرعات قصوية او اقل من القصوية اثناء الوحدة التدريبية وهذا ما اكده (باسل عبد المهدي

---

[1] - Mark Jones. Hiit: How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health with High(Createspace Independent Pub, 2014)p.p52

(2) عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره ،2011، ص270.

(3)- جمال صبري فرج العبدالله: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب –الفسيولوجيا –الانجاز) ، ج1،ط1،عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع،2019، ص309.

2008)" يجب ان تكون تمرينات بتكرارات متعددة وبسرعات قصوية او دون القصوية لمقاومة مظاهر التعب التي تؤدي الى انخفاض في سرعة الحركات المطلوبة في الفعاليات الرياضية التي تتطلب مستوى كبير من قابلية تنفيذ سرعة مندفعة(ركض السريع)او قابلية عالية في سرعة الانقباضات المطلوبة غير الدورية في حركتها، وهذه الفعاليات التي تتطلب شروط الحركة اثناء تدريبها او مسابقتها تكرارات متعددة لحركات متكررة ينبغي ان تنفذ بسرعة قصوى او دون القصوى وكما في لعبة كرة القدم [1] .

**ثالثا : متغير تحمل الاداء :-**

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما في الجدول (7) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي – البعدي) ولكلا المجموعتين (ضابطة – تجريبية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير تحمل الاداء ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.

ويعزو الباحث التحسن الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى طبيعة تمرينات التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) التي اعدها الباحث ومن خلال عملية الربط بين المهارات الفنية والبدنية عند الاداء الهجومي واستخدام المهارات السريعة الاقرب الى الواقع من خلال اتقان المهارات السريعة وترابط الاداء بين اللاعبين بتكرارات وشدد مدروسة وفقا مما انعكس ايجابا على تحمل الاداء وهذا يتفق مع دراسة(Sage Surefire2015) الذي اثبتت " ان لتمرينات (HIFT) فائدة كبيرة للرياضي الالعاب الفرقية لأنها تعمل على تحسن وتطوير تحمل الاداء المهاري لديهم بالإضافة الى القدرات البدنية الاخرى "[2].

كما يعزو الباحث التحسن الذي حصل للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى استمرار اللاعبين بالتدريب والى طبيعة التمرينات المعدة من قبل المدرب التي تميزت بامكانية اللاعب على مقاومة التعب في اثناء الاداء الحركي والتي تعتمد على مستوى وشدة العمل المراد تنفيذه والانجاز المطلوب في ان واحد .

وهذا ما يؤكده (هشام ياسر2009 ) على ان تحمل الاداء يكون بصفة عامة هو احد الصفات البدنية المركبة والتي تعبر عن امكانية اللاعب على مقاومة التعب في اثناء الاداء الحركي أو المهاري

---

(1) - باسل عبد المهدي: مصدر سبق ذكره،2008، ص78-79.

(2)Sage Surefire. Get Hiit Fit - Fast-Track Your Way to a Shredded Super-Fit New You with Hiit Workouts.( CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015)p.p19

والتي تعتمد على مستوى وشدة العمل المراد تنفيذه والانجاز المطلوب في ان واحد مع تنفيذ الاداء باقل وقت ممكن "[1].

**رابعا: متغير الدحرجة:-**

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما في الجدول (7) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي- البعدي) ولكلا المجموعتين (ضابطة- تجريبية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير الدحرجة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.

ويعزو الباحث ذلك إلى اعتماد التمرينات الموضوعة الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين المتعلقة بمهارة الدحرجة، فضلا عن استعمال أسلوب الربط بين المهارات في التمرينات المعدة مثل تمارين تربط بين المناولة والتهديف من اجل العمل على تطوير هذه المهارات بشكل جيد للحصول على لاعب يجيد أكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارية وخططية لصالح الفريق، فضلا عن تكيف لاعبي المجموعة التجريبية إلى مفردات التمرينات بأسلوب التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) من حيث استعمال الشدد المناسبة والراحات الملائمة بين التكرارات مما أدى إلى تطور قدرة التحمل الخاص الذي انعكس ايجاباً في تطوير مستوى اللاعبين في أداء المهارات قيد البحث ومن ضمنها مهارة الدحرجة بالكرة، إذ أكدت (منى عبد الستار، 1989) " أن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية على أنهما جزئين لعملية واحدة "[2].

**أما المجموعة الضابطة** فقد حدث فيها تطور في مهارة الدحرجة إلا انه لم يظهر إحصائياً، إذ نلحظ عند موازنة الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أن مهارة الدحرجة بالكرة قد تطورت على الرغم من أن الفروق كانت عشوائية أي أن نسبة التطور التي حدثت للمجموعة التجريبية لاختبار الدحرجة بالكرة كان اكبر من نسبة التطور التي حدثت للمجموعة الضابطة، إذ يعزو الباحث عدم ظهور فرق معنوي للمجموعة الضابطة إلى استعمال الطريقة التقليدية في التدريب من دون التركيز على دقة التدرج في الأحمال التدريبية، إذ يذكر (سامي الصفار،1987) " أن تدريبات تحمل السرعة

---

(1) هاشم ياسر حسن : مصدر سبق ذكره، 2010، ص13.
(2) منى عبد الستار: علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989، ص99 .

تحتاج إلى عملية تصعيد الحمل بواسطة زيادة حجم الحمل قياسا بالزمن أو المدة وتكرار الإثارة وزيادة الشدة "[1].

**خامسا: متغير المناولة:-**

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما في الجدول (7) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي- البعدي) ولكلا المجموعتين (ضابطة- تجريبية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير المناولة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.

ويعزو الباحث ذلك إلى اعتماد التمرينات الموضوعة الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين الخاصة بمهارة المناولة، فضلا عن استعمال أسلوب الربط بين المهارات في التمرينات المعدة مثل تمارين تربط بين الدحرجة والمناولة من اجل العمل على تطوير هذه المهارات بشكل جيد للحصول على لاعب يجيد أداء أكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارية وخططية لصالح الفريق، إذ يؤكد (سامي الصفار وآخرون، 1990) ضرورة " الاهتمام الجدي بالتدريبات لتحقيق أكثر من غرض من أغراض لعبة كرة القدم، فالتمرين الواحد يحتوي على حركات خططية ينفذها اللاعب فنيا بشكل دقيق وسريع، وفي الوقت نفسه نرفع من درجة اللياقة البدنية للاعب "[2].

ويرى الباحث أن تطور صفة المناولة التي تعد من أكثر المهارات استعمالاً في لعبة كرة القدم كونها وسيلة مهمة لتنفيذ خطط اللعب والانتقال إلى هدف الخصم بأقل زمن ممكن يعود إلى كثرة استعمالها في أثناء أداء التمرينات الأمر الذي ساعد على تقدير المسافة ونوع المناولة التي يستعملها اللاعب عند تحويل الكرة إلى الزميل أو الفراغ المناسب.

ويشير (مفتي إبراهيم، 1994) إلى اثر المدرب المهم في توجيه لاعبيه لإتقان مهارة المناولة بأنواعها بوصفها وسيلة للانتقال إلى ساحة الخصم وتنفيذ الخطط المطلوبة لان المناولة اسرع من اللاعب وأكثر استخداما في المباراة "[3].

**أما المجموعة الضابطة** فقد حدث فيها تطور في مهارة المناولة إلا انه لم يظهر إحصائياً، إذ نلحظ عند موازنة الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ان مهارة المناولة قد تطورت على الرغم من ان الفروق كانت عشوائية أي أن نسبة التطور التي حدثت للمجموعة التجريبية لاختبار المناولة كانت اكبر من نسبة التطور التي حدثت للمجموعة الضابطة.

---

(1) سامي الصفار(وآخرون): كرة القدم، ج1، ط2، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص258 .
(2) سامي الصفار (وآخرون): أسس التدريب في كرة القدم، ج1، ط2، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990، ص196.
(3) مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص110 .

ويعزو الباحث عدم ظهور فرق معنوي للمجموعة الضابطة إلى عدم فاعلية البرنامج في تطوير نقاط الضعف لدى لاعبي هذه المجموعة ومنها كل من صفتي التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة) بالشكل الذي يؤثر في تطوير المهارات قيد البحث ومنها مهارة المناولة، إذ أن " المهارات الأساسية وفن أدائها تتطور مع نمو الصفات البدنية للاعب من قوة وسرعة ورشاقة وتحمل "[1].

**سادسا: متغير التهديف:-**

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما في الجدول (7) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي – البعدي) ولكلا المجموعتين (ضابطة – تجريبية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير التهديف ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.

ويعزو الباحث ذلك إلى اعتماد التمرينات الموضوعة الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين المتعلقة بمهارة التهديف، فضلا عن تأثير التدريب الوظيفي عالي الكثافة(HIFT) المعد في تطوير القدرات البدنية ومنها قدرة التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة) مما لذلك من تأثير كبير في تطوير مستوى أداء المهارات قيد البحث عن طريق اختيار التدريب على تمرينات خاصة تناسب طبيعة العينة، إذ أن " اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات "[2]، فضلا عن أن لاعب كرة القدم " لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية، ومن ناحية اخرى ان الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية بكرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها "[3].

**أما المجموعة الضابطة** فقد حدث فيها تطور في مهارة التهديف إلا انه لم يظهر إحصائياً، إذ نلحظ عند موازنة الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أن مهارة التهديف قد تطورت على الرغم من أن الفروق كانت عشوائية أي أن نسبة التطور التي حدثت للمجموعة التجريبية لاختبار مهارة التهديف كان اكبر من نسبة التطور التي حدثت للمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث عدم ظهور فرق معنوي للمجموعة الضابطة إلى إتباع هذه المجموعة البرنامج التدريبي المعد على وفق الطريقة التقليدية في التدريب من دون التركيز على تطوير قدرة التحمل الخاص

---

(1) حنفي مختار: مصدر سبق ذكره: ص107 .
(2) حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص46.
(3) هاشم محمد إبراهيم: طرق استخدام تمرينات الالعاب لتطوير الاعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية، العراق، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1985، ص16.

(تحمل القوة وتحمل السرعة) التي كان لها اثر كبير في تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم إذ " يخطئ الذين يظنون أن هناك فصلا بين تنمية المكونات البدنية الضرورية وتنمية المهارات الحركية إذ أن هناك ارتباطا وثيقا بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات الحركية "[1].

## 4-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للتحمل الخاص والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

**جدول (7)**

**(يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية)**

| ت | المتغيرات | | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (ت) المحسوبة | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | وحدة القياس | سَ | ع | سَ | ع | | | |
| 1 | تحمل القوة | درجة | 29.30 | 1.25 | 25.40 | 2.91 | 3.88 | 0.01 | معنوي |
| 2 | تحمل السرعة | ثا | 34.89 | 1.77 | 38.20 | 0.86 | 5.30 | 0.00 | معنوي |
| 3 | تحمل الاداء | ثا | 1.19 | 0.05 | 1.38 | 0.04 | 7.95 | 0.00 | معنوي |
| 4 | الدحرجة | ثا | 17.74 | 1.28 | 18.95 | 1.22 | 2.16 | 0.04 | معنوي |
| 5 | المناولة | درجة | 4.70 | 0.94 | 3.70 | 0.82 | 2.51 | 0.02 | معنوي |
| 6 | التهديف | درجة | 11.30 | 3.09 | 7.70 | 2.98 | 2.64 | 0.01 | معنوي |

من خلال الجدول (7) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ،دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصالح البعدية بالنسبة لنتائج افراد المجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (7) ولجميع متغيرات البحث اذ كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نستدل على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، حيث ظهرت النتائج لاختبار ( تحمل القوة) اذ جاءت قيم الاوساط الحسابية عند الاختبار البعدي للمجموعتين مختلفة وذات فرق واضح اذ جاءتا وعلى التوالي بمقدار (25,40 و

(1) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص91.

29.30) وكذلك قيم الانحراف المعياري عند الاختبارين اذ بلغتا على التوالي بمقدار (2.91و 1.25) وهنا ايضاً يظهر اختلاف واضح ولغرض معرفة حقيقة هذا الاختلاف بين قيم الاختبار البعدي استخدم الباحث الاختبار التائي للعينات المستقلة ،ومنه جاءت النتائج تشير الى ان الفروقات معنوية وذات دلالة احصائية اذا بلغت قيمة (t) (3,88) ومستوى دلالة (0,01) مما يؤكد إلى الدلالة المعنوية .

اما فيما يخص نتائج اختبار (تحمل السرعة) اذ جاءت قيم الاوساط الحسابية عند الاختبار البعدي للمجوعتين مختلفة وذات فرق واضح اذ جاءتا وعلى التوالي بمقدار (38.13 و 34.89) وهنا الاختلاف واضح ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف بين قيم الاختبار البعدي استعمل الباحث الاختبار التائي للعينات المستقلة ،ومنه جاءت النتائج تشير الى ان الفروقات معنوية وذات دلالة احصائية اذا بلغت قيمة (t) (5,30) ومستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى الدلالة المعنوية.

وظهرت المؤشرات الإحصائية لاختبار (تحمل الاداء)، فقد جاءت قيم الوسطين الحسابيين في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية هي (1.38 و 1.19) والانحراف المعياري (0.04 و 0.05)وقيمة (t) المحسوبة هي(7,95) ومستوى دلالة (0.00) وذلك يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05).

اما بخصوص اختبار (الدحرجة) فقد جاءت قيم الاوساط الحسابية للمجموعتين في الاختبار البعدي هي (18.95 و 17.74 ) والانحراف المعياري (1.22و 1.28) وقيمة (t) المحسوبة هي(2,16) ومستوى دلالة (0,04) ، وذلك يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبار البعديين ولصالح المجموعة التجريبية لان مستوى الدلالة اقل من (0,05).

وكذلك ظهرت نتائج اختبار (المناولة) من خلال درجات الاوساط الحسابية في الاختبارين البعديين وهي (3.70و 4.70 ) والانحراف المعياري (0,82 و 0.94) وقيمة (t) المحسوبة هي(2,51) ومستوى دلالة (0,02) ، وذلك يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية لان مستوى الدلالة اقل من (0,05).

اما فيما يخص اختبار (التهديف) ومن خلال درجات الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعتين وهي (70,70و 11.30 ) والانحراف المعياري (2.85 و 3.09) وقيمة (t) المحسوبة هي(2,64) ومستوى دلالة (0,01) ، وذلك يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية لان مستوى الدلالة اقل من (0,05).

ولابد من الاشارة الى قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية ولجمع متغيرات البحث المدروسة حيث جاءت قيم الاوساط الحسابية للتجريبية اكبر من اوساط القياس البعدي للضابطة ولجميع المتغيرات

المبحوثة ما عدا متغيرات تحمل السرعة وتحمل الاداء والدحرجة حيث كانت الاوساط الحسابية لها اقل في الاختبار البعدي وان هذه المتغيرات تكون القيمة عكسية لها اي كلما قل الوسط الحسابي كانت الدرجة افضل حيث كانت تتعامل مع الزمن، وتؤكد هذه المعالم الاحصائية حقيقة اثر تمرينات البحث على المجموعة التجريبية

## 4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات التحمل الخاص والمهارات الاساسية:-

## 4-2-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات التحمل الخاص:-

## 4-2-1-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لقدرة تحمل القوة:-

من خلال الجدول(7 ) والذي يبين قيم الاوساط الحسابية وكذلك الانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائي الذي يبين نتائج الاختبار البعدي في قدرة تحمل القوة لعنية البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة التجريبية ، حيث وضحت القيم الظاهرة في الجدول بان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغة (29.30) والانحراف المعياري (**1.25**)، في حين ان المجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي هو (25.40) وانحرافها المعياري (2.91) ، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (3.88) وتحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0.01) وهو اقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية بين هاتين المجموعتين التجريبية الضابطة في الاختبارات البعدية والتي كانت لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث التطور الحاصل في عينة البحث في قدرة تحمل القوة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية إلى تأثير التمرينات باستخدام التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) والتي وضعها الباحث معتمدا على الأسس العلمية المقننة التي بدورها ترتقي بالمتغيرات البدنية لأن تمرينات التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) لها دور فعال وكبير في تطوير قدرات التحمل الخاص والتي منها تحمل القوة ،إذ يشير (Glassman 2015) "بأن التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) يؤدى إلى تطوير كبير في قوة الرجلين والقوة العامة والتحمل القلبي الوعائي على الرغم من أن زمن التدريب كان اقل من نصف

زمن التدريب التقليدي"[1] ، ,ويعد التحمل الخاص من القدرات البدنية والذي ترتكز عليه اغلب الفعاليات والأنشطة الرياضية ومنها كرة القدم حيث هي واحدة من القدرات التي تحتاجها بشكل كبير وذلك لأن كرة القدم الحديثة تتطلب الحاجة الفعلية إلى تطور اللاعبين بصورة جيدة من خلال الاداءات المهارية وغيرها ،والتي تتطلب إمكانيات بدنية عالية للوصول إلى مستويات إيجابية في الأداء والربط بين القدارات البدنية والمهارية ، وهذا ما أكده كاظم الربيعي (1991) " بان لتحمل القوة الأثر البالغ الأهمية والتي تعد من مستلزمات تحديد المستوى لكثير من الحركات الثنائية لكونهما تظهر مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي لتحمل الاداءات المتنوعة خلال التدريب والمنافسة"[2].

وبما أن تحمل القوة من القدرات البدنية التي يجب ان تتوفر في لاعبي كرة القدم بصورة كبيرة ومستمرة طيلة وقت التدريب والمباريات، وحاجة اللاعب لأداء الواجبات طوال فترة المباراة وبشدة عالية حيث كانت الوحدات التدريبية تركز على هذا الجانب مما أدى إلى التحسن في مستوى هذه القدرة ، لذا فأن لاعبي كرة القدم يستعملون هذه القدرة وبشدد عالية وخصوصاً عندما تكون سرعة الأداء عالية ولفترات طويلة نسبياً وبالتالي تزيد احتياجات الجسم للأوكسجين وقدرة الرياضي على تجهيز هذه الاحتياجات .

## 4-2-1-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لقدرة تحمل السرعة:-

من خلال الجدول(7) الذي يبين قيم الوسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائي وضح نتائج الاختبار البعدي في قدرة **تحمل السرعة** لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث ظهرت النتائج المبينة في الجدول بان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (34.89) والانحراف المعياري (1.77)، وقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (38.20) والانحراف المعياري (0.86) ، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (5.30) وتحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0.00) وهو اقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

---

(1)Mark Jones. : How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health with High(Createspace Independent Pub, 2014)p.p52.
(2)Mark Jones. : How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health with High(Createspace Independent Pub, 2014)p.p52.

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل لعينة البحث في قدرة تحمل السرعة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ان الاسلوب التدريبي المعد كان له الأثر الايجابي في ارتفاع المستوى البدني في عينة البحث لان التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) قد شكل فارقا واضح في هذا التطور وهذا ما أكدته دراسة (dark 2017) " بان التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) له القدرة على التأثير الكبير في قدرة الفرد على أداء العمل البدني بمستويات عالية من اللياقة البدنية"[1] ، حيث أن التدريب المقنن والممنهج على الأسس الصحيحة لابد ان يعطي نتائج إيجابية وهي بدورها تساهم في رفع المستوى العام للاعب وهذا ما حصل مع قدرة تحمل السرعة والتي يحتاجها كل لاعبي كرة القدم طيلة فترة المباراة وهذا ما يؤكده جواد كاظم (2005) " بان كرة القدم تحتاج إعداد بدني عال نظرا للحركة المستمرة لكل اللاعبين ، وان وصول أجهزة اللاعب العضوية إلى مستوى متطور وهو عمل الجهاز الدوري التنفسي، ويؤدي هذا التطور إلى التفكير السليم للاعب ، وبالعكس عندما يشعر اللاعب بالتعب سيكون تفكيره بطيئا واستجاباته متأخرة لان حالة التعب في كرة القدم تتطلب الاهتمام بعامل التحمل للسرعة" [2] ، ويشير الى ذلك صالح راضي (2002) " بان مدربو كرة القدم ينصحون في تنمية المجاميع العضلية الخاصة بحيث تكون باتجاه تحمل السرعة لأهميتها في اللعب "[3] .

ويرى الباحث أن هذه التمرينات المعدة من قبله بأسلوب التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) كان لها الدور الفعال في تطور قدرة تحمل السرعة ، لأن إعداد هذه التمرينات وتطبيقها وفق الأسس التدريبية المقننة حاولت ان تضع أعباء إضافية من خلال تقليل زمن الراحات وزيادة التكرارات مما أدت الى تطور المستوى البدني للاعبين ، والذي بدوره يعود على الأداء المهاري أيضا ، وهذا ما يؤكده باسل عبد المهدي (2008) بأنه " يجب أن تكون التمرينات بتكرارات متعددة وسرعات قصوية أو دون القصوية لمقاومة مظاهر التعب التي تؤدي إلى انخفاض في سرعة الحركات المطلوبة في الفعاليات الرياضية التي تتطلب مستوى كبير من قابلية التنفيذ "[4] .

---

(1) Drake, N.B.; Smeed, J.; Carper, M.J.; Crawford, D.A. Effects of short-term CrossFit training: A magnitudebased approach. J. Exerc. Physiol. Online 2017, 20, 111–133 .

(2) جواد كاظم عطية : خماسي كرة القدم الفن القادم لملاعبنا ، ى ط1 ، 2005 ، ص7 .

(3) صالح راضي اميش : تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص31.

(4) باسل عبد المهدي : مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، ط2 ، بغداد ، مطبعة شركة مجموعة العدالة ، 2008 ، ص 78-79 .

## 4-2-1-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لقدرة تحمل الاداء :-

من خلال الجدول(7 ) الذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائي قد وضح نتيجة الاختبار البعدي في قدرة تحمل الاداء لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث أظهرت النتائج الموجودة في الجدول بان قيم الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية المجموعة التجريبية بلغت (1.19) وانحراف معياري (0.05)، في حين بلغت الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدي للمجموعة الضابطة (1.38) وانحراف معياري (0.04) ، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (7.95) وتحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0.00) وهو اقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) هذا يدل بان هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا تطور الحاصل في عينة البحث في قدرة تحمل الأداء في الاختبار البعدي إلى استخدام الاساليب الحديثة والمقننة في التدريبات والتي تمحورت بالتدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) والذي بدوره حرص على البناء الشامل لقدرات التحمل الخاص إذ يشير (Christopher2016) إلى " إن تصميم برامج (HIFT) لتطوير الاستعداد البدني العام عبر مجالات اللياقة البدنية المتعدد والمهارات البدنية العامة بما في ذلك المهام المطلوبة للقتال ، لذا عند تطور تلك العناصر فلابد من تطور الأداء البدني بكل جوانبه مما يجعل اللاعبين أكثر مقدرة على مقاومة التعب وأكثر كفاءة في الأداء المهاري "[1] .

وأشارت دراسة (Serafini 2017) إلى " أن التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) نجح بشكل مثالي في تطوير قوة الجسم بأكمله والمرتبطة بالقدرة على العمل البدني "[2] ، إذ استخدم البرنامج التدريبي عوامل التدريب بأسلوب متوازن وشامل لكل جوانب التمرين من حيث الشدة والحجم والراحة واستخدام الشدد العالية التي تجبر اللاعبين بالوصول إلى عتبة التعب أثناء التدريب للتغلب عليه أثناء المنافسات حتى لا يتأثر الأداء المهاري في غياب الأداء البدني ، وهذا ما أشار إليه هاشم ياسر (2010) " أن تحمل الأداء هو احد قدرات البدنية المرتبطة بالاداءات المهارية والخططية والتي تعبر عن إمكانية اللاعب في مقاومة التعب أثناء الأداء الحركي أو المهاري والتي تعتمد على شدة العمل

---

(1) Christopher K and others , The Benefits of High-Intensity Functional Training Fitness Programs for Military Personnel , MILITARY MEDICINE, 181, 11/12:e1508, 2016 ,p511 .

(2) Serafini, P.R.; Feito, Y.; Mangine, G.T. Self-reported measures of strength and sport-specific skills distinguish ranking in an international online fitness competition. J. Strength Cond. Res. 2017

المراد تنفيذه والإنجاز المطلوب في آن واحد مع امكانية الاستمرار في الأداء لأطول فترة زمنية ممكنة "(1).

إن تحمل الأداء من قدرات البدنية المهمة والتي يرتكز عليها الأداء المهاري ،والذي يؤثر بالنتائج المباريات والمنافسات، وعليه يجب تركيز على تحمل الأداء في أي برنامج تدريبي او منهج تدريبي يعمل على رفع كفاءة اللاعبين البدنية والمهارية ، إذ يشير (jack 2008) " إن تطور مستوى القدرات البدنية الخاصة وتأخير ظهور التعب من الأمور الهامة التي يسعى لها كل مدرب لتحقيقها ، ويحاول كل لاعب الوصول إليها حيث أن ظهور التعب مشكلة تؤثر بصورة سلبية على الأداء البدني والمهاري "(2).

واسلوب التدريب الذي استخدمه الباحث كان له الأثر الكبير في الارتفاع لمستوى لعينة البحث في قدرة تحمل الأداء إذ أن التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) والاستمرار باستخدام هذه تمارين ذات الشدة عالية ، اذ ينتج عنها تكيف وظيفي لعضلات العاملة وبالتالي يحصل نقص في أوكسجين العضلات والذي يؤدي الى تراكم حامض اللاكتك ، وعند الاستمرار في العمل ذو الشدة العالية تتعود عضلات اللاعبين على العمل في ضل تراكمات عالية من تراكيز حامض اللاكتيك ، وهذا ما أشار إليه مفتي إبراهيم (1999) بأنه "يجب أن يكون هدف التدريب في نظام إنتاج الطاقة اللاوكسجيني – اللاكتيكي هو زيادة تحمل أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة ، حيث تزداد سعة المنظمات العضلية بزيادة التدريب اللاهوائي والتي تسمح بمستويات عالية من الكفاءة العضلية مما يعمل على تقليل التعب وتحمل الأداء "(3).

## 4-2-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات المهارات الاساسية:-

## 4-2-1-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار مهارة الدحرجة:-

من خلال الجدول(7) الذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائي بين نتيجة الاختبار البعدي في اختبار مهارة الدحرجة لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث ظهرت النتائج المبينة في الجدول بان قيم الاوساط الحسابية في

---

(1) هاشم ياسر حسن : مصدر سبق ذكره ، ص13 .
(2) Jack wilmore , al : physiology of sport and exercise , 4ed , human kinetics , usa 2008 p2 .
(3) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ط1 ،ص123.

الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية حيث بلغت (17.74) وانحراف معياري (1.28)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (18.95) وانحراف معياري (1.22) ، أما قيمة ( t ) المحسوبة فقد بلغت (2.16) وتحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0.04) وهو اقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان هناك وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث ذلك إلى اعتماد الاسلوب التدريبي عالي الكثافة والذي يعد من الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين المتعلقة بمهارة الدحرجة، فضلا عن استعمال المجموعة التجريبية لتمرينات الركض بالكرة وبعض التمرينات المركبة التي طبقت بمساحات كبيرة من الملعب إذ أدى إجراء هذه التمرينات إلى استعمال مهارة الدحرجة بالكرة وتكرارها في أماكن مختلفة من الملعب، إذ يؤكد (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، 1980) أن "التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عن ارتباطها بتمرينات لاعبي كرة القدم "[1]، فضلا عن تكيف لاعبي المجموعة التجريبية إلى مفردات التمرينات الذي اعتمد اسلوب التدريب عالي الكثافة من حيث استعمال الشدد المناسبة والراحات الملائمة بين التكرارات مما أدى إلى تطور قدرة التحمل الخاص الذي انعكس ايجاباً في تطوير مستوى اللاعبين في أداء المهارات المدروسة في البحث ومن ضمنها مهارة الدحرجة، إذ أكدت (منى عبد الستار، 1989) "أن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية على أنهما جزئين لعملية واحدة"[2].

## 4-2-1-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار مهارة المناولة:-

من خلال الجدول(7) الذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالة الإحصائي بين نتيجة الاختبار البعدي في اختبار مهارة المناولة لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث أظهرت النتائج المبينة في الجدول بان قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغت (4.70) والانحراف المعياري (0.94)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة (3.70) وانحراف معياري (0.82) ، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (2.51) وتحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0.02) وهو اقل من قيمة مستوى الدلالة

(1) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1980، ص87 .
(2) منى عبد الستار: مصدر سبق ذكره، ص99 .

(0.05) وهذا يدل على ان هناك وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث بأن هذا التطور الحاصل في عينة البحث في الاختبار البعدي في مهارة المناولة سببه استخدام التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) وربطه بالتمرينات المهارية التي وضعها الباحث وكانت لها الأثر الايجابي في تطور دقة المناولة والتزام اللاعبين في تنفيذها من خلال تشابه التمرينات المستخدمة لما يحدث في الأداء والتي كان لها الأثر الفعال والإيجابي على تحسن مستوى دقة المناولة ، إذ أن الأساليب المستخدمة في تدريب القدرات البدنية مع المهارات والشدد التدريبية وتكرار التمرينات كان لها الأثر البالغ في تطور مستوى المجموعة التجريبية إذ أن تطور المستوى البدني له دور أساسي في تطور المهارات وهذا ما أكده كاظم الربيعي إذ ذكر أن التطور العام للجسم من الناحية المورفولوجيا والوظيفية إذ يعد هذا التطور الأساسي في العملية التدريبية، أن الشمولية لا ترتكز على التحكم بالكرة والتكتيك الجيد فقط ولكن قبل كل شيء ترتكز على النشاط الفعال للأجهزة الداخلية والإسهام الفعال للجهاز العصبي المركزي والمحيطي اللذان يتطلبان التحضير الشامل[1].

كما أن التطور في اساليب التدريب من الناحية الفنية من خلال التمرينات عالية الكثافة وتنوعها والاهداف المصممة لها دور كبير في تطوير المهارات فضلا عن هذا فأن التدريب المنتظم بالكرة مع التكرار للمهارة يصل باللاعب إلى مرحلة متقدمة في الدقة والأداء المهاري بشكل عام.

## 4-2-1-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار مهارة التهديف:-

من خلال الجدول(7) الذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالة الإحصائي بين نتيجة الاختبارات البعدية في اختبار مهارة التهديف لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث أظهرت النتائج المبينة في الجدول بان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغت (11.30) وانحراف معياري (3.09)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (7.70) وانحراف معياري (2.98) ، أما قيمة ( t ) المحسوبة فقد بلغت (2.64) وتحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0.01) وهو اقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) هذا يدل على ان هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

---

(1) كاظم الربيعي وموفق المولى : الأعداد البدني بكرة القدم ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص 23 .

ويعزو الباحث هذه الفروقات إلى تأثير التدريب عالي الكثافة(HIFT) الذي طبقه الباحث على عينة البحث ،والتركيز على مهارة التهديف من الحركة واستعمال الباحث الأساليب العلمية المقننة والمدروسة في تصميم التمرينات ومراعاة تدريبات التهديف عليها، بالإضافة الى تطور النواحي البدنية للمجموعة التجريبية (تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء)، ولما لها الأثر في تطوير المهارات الأساسية ومهارة التهديف بصورة خاصة وهذا ما أكده (صباح رضا وأخرون 1991) إذ ذكر " أن كرة القدم الحديثة تلازم اللاعبين أن يكونوا على درجة إعداد عالية من المهارة لكون اغلب المهارات الفنية تنفذ من الحركة وبأقصى سرعه وهذا يتطلب قابلية بدنية عالية في تنفيذ المهارات ويتضح هذا بشكل واضح عند مشاركة لاعب معروف بامتلاكه المهارات الفنية العالية ولكنه غير لائق بشكل كامل من الناحية البدنية فتراه ينفذ المهارة ولكن لا يستطيع أنهائها بالشكل المطلوب "[1].

كما أن مناسبة التدريبات مع مستوى المجموعة التجريبية لها أثر في تطور المستوى وقد أكد (حنفي محمود مختار 1998) " أن اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات"[2]، وكذلك أن التنويع والتغيير في التدريبات يعمل على ابعاد الملل عن اللاعبين وبالتالي زيادة رغبة المجموعة على التمرين إذ ذكر (الصفار 1988) " عند ما يريد المدرب تحقيق هدف من أهداف الوحدة التدريبية عليه أن يسلك طرائق وأساليب مختلفة لتحقيق الغرض إذ ليس من السليم أن يبقى المدرب مطبقا لطريقة او اسلوب واحد فقط لتطوير ناحية معينة وأن الاستعانة بالطرائق المختلفة والتنويع في التمارين التي تحقق هدفا هو التشويق والابتعاد عن الملل "[3].

كما ركز الباحث عند تطبيق التدريبات في التدرج لصعوبة التمارين والذي يعد أحد مبادئ التدريب الرياضي وتوظيف العملية التدريبية بالصورة الصحيحة لذلك فأن مبدأ التدرج المستخدم في عمليات بناء القابليات البدنية وتطويرها والمهارات الحركية عند الرياضي يرتبط بشكل وثيق مع مبدأ التكرار [4]، لذا فأن التكرار يعمل على تطوير المهارات المختلفة ولا نعني التكرار الذي يؤدى على وتيرة واحدة وحدوث الملل للاعب بل التكرار الصحيح والمتنوع بما يعزز من عملية اتقان تفاصيل المهارة دون بذل الكثير من الجهد.

---

(1) صباح رضا وأخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991، ص 278 .
(2) حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1988، ص 46 .
(3) سامي الصفار : مصدر سبق ذكره ، ص 94 .
(4) باسل عبد المهدي: مصدر سبق ذكره، ص20.

# الفصل الخامس

## 5- الاستنتاجات والتوصيات.

### 5-1 الاستنتاجات.

### 5-2 التوصيات.

# الفصل الخامس

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:-

### 5-1 الاستنتاجات:-

من خلال النتائج خرج الباحث بالاستنتاجات التالية :-

1- إن لتمرينات التدريب الوظيفي عالي الكثافة(HIFT) والتي تم إعدادها وادراجها ضمن المنهج التدريبي أثرا إيجابيا في تطور افراد عينة المجموعة التجريبية .

2- ان للتدريب الوظيفي عالي الكثافة أثرا إيجابيا فتطور المهارات الأساسية بكرة القدم(التهديف-المناولة-الدحرجة) والتحمل الخاص للمجموعة التجريبية

3- ان للتدريب الوظيفي عالي الكثافة أثرا إيجابيا في تطور الأداء البدني لأفراد المجموعة التجريبية

4- ساعدت تمرينات البحث في دقة الاداءات المهارية وبالتالي انعكس على المستوى الفني للفريق .

5- اللاعبون الذين يمتلكون تحمل خاص كان ادائهم المهاري والخططي افضل من غيرهم .

### 5-2 التوصيات:-

1- استخدام التدريب الوظيفي عالي الكثافة لما له من أثرٍ ايجابي في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم (التهديف-الدحرجة-المناولة) والتحمل الخاص .

2- يوصي الباحث بأجراء دراسات بتطبيق التمرينات على فئات واعمار اخرى كأن يكون فرق الشباب او فرق الناشئين .

3- اجراء دراسات مشابهة ولقابليات بدنية اخرى ومهارات أخرى ولفعاليات رياضية مختلفة.

4- ضرورة البحث عن تمرينات تواكب التطور الحاصل في كرة القدم الحديثة والمستويات التي نراها في الاندية الاوربية .

5- العمل على ايجاد اختبارات خاصة بالتحمل الخاص بلاعبي كرة القدم وربط مكونات التحمل الخاص بالإداء المهاري بكرة القدم .

# المراجع والمصادر العربية والاجنبية

## أ- المراجع:-

- القران الكريم

## ب-المصادر العربية:-


- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993.
- أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين: فسيولوجيا التدريب والرياضي ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2007.
- ابو علي غالب: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،2000 .
- ابو علي غالب: تخطيط التدريب لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2003.
- اثير محمد صبري: تأثير تطوير مطاولة القوة على أنجاز ركض المسافات المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، 1993.
- أمل روفائيل توما : مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالمكون الشحمي وبعض القياسات الجسمية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2006.
- باسل عبد المهدي : مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، ط2 ، بغداد ، مطبعة شركة مجموعة العدالة ، 2008.
- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 .
- بهاء الدين إبراهيم سلامة :التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعبي تحمل السرعة ، نشرة العاب القوى ، ع 24، 1999.
- جمال صبري فرج العبدالله: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب –الفسيولوجيا –الانجاز) ، ج1،ط1،عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع،2019.
- جواد كاظم عطية : خماسي كرة القدم الفن القادم لملاعبنا ، ى ط1 ، 2005.
- حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1988.
- حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- خالد تميم الحاج: اساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، 2017.
- رسول فالح أمهلهل: تأثير تمرينات خاصة بدنية مهارية باستخدام التثقيل بالماء في تطوير انواع السرعة وسرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم المتقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد ،2018.
- ريسان خريبط مجيد ، علي تركي : نظريات تدريب القوة ، ب م، 2002.
- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط1 ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1999.
- زهير الخشاب واخرون: كرة القدم ، جامعة الموصل ، ط2 محدثة ، دار الكتب لطباعة والنشر، 1999.

- ساري احمد ونورمان عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، عمان ، دار الأوائل للنشر ، 2001.
- سامي الصفار (وآخرون): أسس التدريب في كرة القدم، ج1، ط2، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990.
- سامي الصفار(وآخرون): كرة القدم، ج1، ط2، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- سراج الدين محمد عبد المنعم : الإعداد البدني لكرة القدم ، القاهرة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 2007.
- صالح راضي اميش : تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002.
- صالح شافي العائذي: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته ، ط1، دمشق، مطبعة دار العرب،2011م.
- صباح رضا وأخرون: كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991 .
- ضياء ناجي عبود : المهارات الحديثة بكرة القدم ،العراق، دار الضياء للطباعة،2019.
- طه أسماعيل وأخرون (1993) اقتبسه أبو علي غالب: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- عامر سعيد: سيكولوجية كرة القدم، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008.
- عامر فاخر شغاتي وحيدر بلاش جبر: فسيولوجيا تدريب التحمل(التطبيقات العلمية) ، العراق ، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2017.
- عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة، 2004.
- عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجمباز العصرية ، ط 1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 1995.
- عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس ابو نمرة : موسوعة التمرينات الرياضية ،ط2 ، عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر ، 1995 ، ص 29.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1980.
- عبدالله محمد طباوي: التدريب باستخدام تمارين اللعب وأثرها في القدرة اللاهوائية القصوى للاعبي كرة القدم الشباب، ط1،الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة،2018 .
- عبدالمنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية ،القاهرة ،ط1 ،مركز الكتاب للنشر، 2019 .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، ط3 ، الاسكندرية ، دار الكتب الجامعة ، 1978.
- علي جواد كاظم: استخدام منهجين تدريبيين لتطوير قدرتي تحمل القوة وتحمل السرعة وتأثيرهما على بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبي كرة القدم الناشئين من (14-16) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010.
- علي صالح مهدي العكيلي: بناء وتقنين اختبارات لبعض القدرات التوافقية- المهارية للاعبي كرة القدم الشباب (17-19) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد،2018.
- عماد الدين أبو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعاب الجماعية (نظريات– تطبيقات)، ط1، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2005.

- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 2007.
- عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط1 ، جامعة حلوان ، 2000 ، ص387 .
- فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد: التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم،ط1،عمان،دار دجلة،2011، ص204.
- قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1987.
- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود : الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 2000.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1998.
- قاسم لزام واخرون: اسس التعلم والتعليم وتطبيقاتة في كرة القدم ، بغداد ، 2005.
- كاظم الربيعي وموفق المولى **:** الأعداد البدني بكرة القدم ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.
- كرار إبراهيم بدر: تأثير تمرينات خاصة للمناطق المحددة باستعمال أجهزة وأدوات تدريبية في التحمل الخاص وسرعة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2021.
- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1، عمان ، الجامعة الاردنية ، 2001 .
- كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985.
- ليس ربد وهودر ستوتن : كرة القدم أساسيات للمدرب ، لندن، ب م ، 2004.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ،1987.
- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008.
- محمد شبرم علوان دراسة: التدريب الوظيفي عالي الكثافة (HIFT) وأثره في بعض مكونات اللياقة البدنية والوظيفية على لاعبي كرة القدم للصالات، اطروحة دكتوراه، جامعة ذي قار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2021.
- محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.

- محمد عبد الحسن: التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى إنجاز 400 متر، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،1995.
- محمد يوسف الشيخ وياسين صادق: فسيولوجيا الرياضة والتدريب، الاسكندرية، منبع الفكر، 1969.
- مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها ،عمان، ط1، ، دار اسامة للنشر والتوزيع، 2013.
- معيوف ذنون حنتوش وعامر محمد سعودي : المدخل في حركات الأساس لجمباز الرجال ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة) ،ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- مفتي أبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2010.
- منى عبد الستار: علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989.
- مهند حسين بشتاوي وأحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي ، ط2، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2010.
- موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع،2007.
- موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط، عمان، دار دجلة للنشروالتوزيع،2009.
- موفق المولى، علي خليل: فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ، ط2، الدوحة ، الراية للنشر، 1997.
- موفق مجيد المولى: الاساليب الحديثة بتدريب كرة القدم، عمان ، ط1 ،دار الفكر للطباعة والنشر،2000.
- نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط1، بغداد، مطبعة المتنبي ،2007.
- هارة : اصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990.
- هاشم محمد إبراهيم: طرق استخدام تمرينات الالعاب لتطوير الاعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية، العراق، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1985.
- هاشم ياسر حسن: تحمل الاداء للاعبي كرة القدم، بغداد، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع،2010.
- وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000.
- وجيه محجوب: التعلم الحركي وجدولة التدريب ، ط1 ، الاردن ، دار وائل للطباعة والنشر، 2001.

## ج-المصادر الأجنبية:-


- Mark Jones. Hiit: How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health with High(Createspace Independent Pub, 2014)p.p52
- Further Defining High-Intensity، Multimodal Exercises، and Functional Training as Part of the Working Definition for High-Intensity Functional Training 2019 p 1.
- Michael J. Alter , ph . D; soccer fitenees . pelha books . London . 2001. P.194 .
- Emin Ergen **:Eczersiz Fizyolojisi Ankar**.Nobel yayinbasimevi.,2007.p.157.
- Thomas dooley; Soccer – Dribbling and Feinting( New York, USA, 2015 ) , p 13.
- Yassar Sevim : Antrenman Bilgis Nobel yihdagitim. 2002.p.549.
- Heinrich, K.M.; Spencer, V.; Fehl, N.; Poston, W.S.C. Mission Essential Fitness: Comparison of Functional Circuit Training to Traditional Army Physical Training for Active-Duty Military. *Mil. Med.* 2012, *177*,25–1130.
- https:llww.mayoclinic.ocg/healthy-lifestyle/filtness/in-depth/functional-fitness/art-20047680 .
- Mark Jones. : How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health with High(Createspace Independent Pub, 2014)p.p52.
- Are Changes in Physical Work Capacity Induced by High-Intensity Functional Training Related to Changes in Associated Physiologic Measures، 20118، p2 .
- Feito Y, Heinrich KM, Butcher SJ, Poston WSC. High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness. Sports (Basel). 2018; 6(3).
- https:llwww.self.com/story/what-functional-training-is-why-ity-important .
- Mark Jones. : How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health with High(Createspace Independent Pub, 2014)p.p52.
- Sage Surefire. Get Hiit Fit - Fast-Track Your Way to a Shredded Super-Fit New You with Hiit
- Okroy and others : Pulmonary Function changes following exercise measclsport exerc – 1992 , Dec. 24 (12) .
- Butcher SJ, Judd TB, Benko CR, Horvey KJ, Pshyk AD. Relative intensity of two types of CrossFit exercise: Acute circuit and high-intensity interval exercise. Journal of Fitness Research. 2015; 4(2):3–15.
- www.Prettyaqheobstacles.com/pretty-huge-guide-to-tuuctional training.

- Arnold . E , Stocks . B : “ Men’s Gymnastics “ Pub , by Publishing Ltd , West Work Shire , Great Britain , 1979 , p111 .
- Meyer J, Morrison J, Zuniga J. The Benefits and Risks of CrossFit: A Systematic Review. Workplace Health Saf. 2017; 65(12):612–8.
- Fisher J, Sales A, Carlson L, Steele J. A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. J Sports Med Phys Fitness. 2017;May 11 (57):1227–34.
- Asmundson GJ, Fetzner MG, DeBoer LB, Powers MB, Otto MW, Smits JA. Let’s get physical: a contemporary review of the anxiolytic effects of exercise for anxiety and its disorders. Depression and anxiety. 2013; 30(4):362–73
- Christopher K and others , The Benefits of High-Intensity Functional Training Fitness Programs for Military Personnel , MILITARY MEDICINE, 181, 11/12:e1508, 2016 ,p511 .

○ Dick Frank . B. S. C. : Scoccer Training principles , London , 2000 , P. 231-232 .

- Drake, N.B.; Smeed, J.; Carper, M.J.; Crawford, D.A. Effects of short-term CrossFit training: A magnitudebased approach. J. Exerc. Physiol. Online 2017, 20, 111–133 .

○ Further Defining High-Intensity، Multimodal Exercises، and Functional Training as Part of the Working Definition for High-Intensity Functional Training 2019 p 1.

- Jack wilmore , al : physiology of sport and exercise , 4ed , human kinetics , usa 2008 p2 .

○ K. A. Injassewski : “Das Training van spitsenschwimern” verlag fiskultara : sport . Moskou . 1976 . S.52 .

- Serafini, P.R.; Feito, Y.; Mangine, G.T. Self-reported measures of strength and sport-specific skills distinguish ranking in an international online fitness competition. J. Strength Cond. Res. 2017

○ Wilmore j.h and costfl D.lendnrance in book phisiolog of exercise and sport humon kencties. U.S.A. 1994. P216.

# الملاحق

# ملحق (1)

## (يوضح المقابلات التي اجراها الباحث مع مجموعة من الخبراء والمختصين)

| ت | اسم الخبير | اللقب العلمي | الاختصاص الدقيق | مكان العمل | تاريخ ووقت ومكان وطريقة اجراء المقابلة |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | صريح عبد الكريم الفضلي | أ.د | بايو العاب قوى | كلية اشور الجامعة | 2022/11/27 العاشرة صباحاً عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي |
| 2 | حبيب علي طاهر | أ.د | تدريب الكرة الطائرة | جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | 11/2 /2022 في الكلية العاشرة صباحاً |
| 3 | عزيز كريم وناس | أ.د | علم النفس كرة القدم | جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | 2022/1/22الحادية عشر صباحاً في مكان عمله |
| 4 | حاسم عبد الجبار صالح | أ.د | تدريب كرة اليد | جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | 10/27/ 2022التاسعة والنصف صباحاً في مكان عمله |
| 5 | أحمد مرتضى عبد الحسين | أ.د | تدريب كرة قدم | جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | 2022/11/16العاشرة صباحاً في مكان عمله |
| 6 | علاء عبد القادر | أ.م.د | علم النفس كرة القدم | وزارة الشباب والرياضة | 2022/12/22 العاشرة مساءً عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي |
| 7 | مازن جليل عبد الرسول | أ.م.د | اختبار وقياس كرة قدم | جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | 2022/11/20 العاشرة صباحاً في مكان عمله |

# ملحق (2)

## (يوضح أسماء لجنة إقرار عنوان البحث)

| اسم التدريسي | الشهادة | المنصب | مكان العمل |
|---|---|---|---|
| ا.د احمد مرتضى عبد الحسين | دكتوراه | رئيسًا | جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ا.م.د خالد محمد رضا | دكتوراه | عضوًا | جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ا.م.د طاهر يحيى أبراهيم | دكتوراه | عضوًا | جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ا.م.د رافد سعد هادي | دكتوراه | عضوًا | جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |

# ملحق (3)

## (يوضح أسماء فريق العمل المساعد)

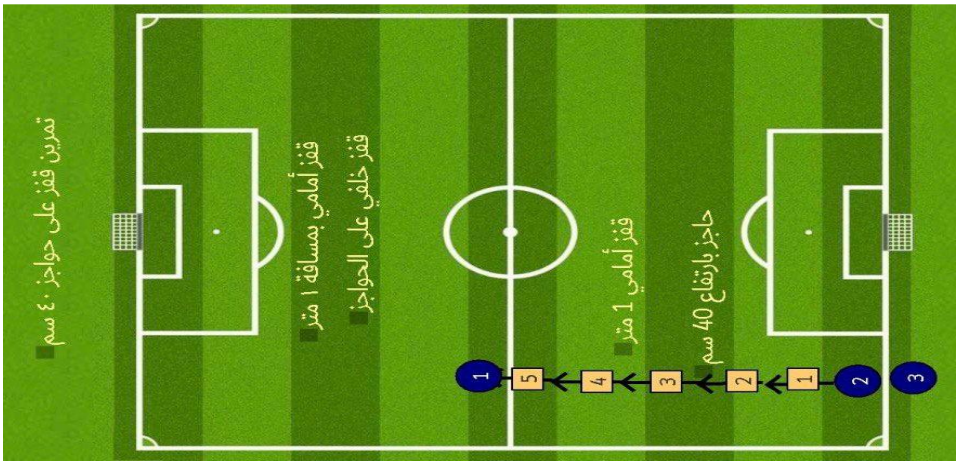
| ت | الاسم | التحصيل الدراسي | مكان العمل |
|---|---|---|---|
| 1 | قرار عبدالاله كريم | دكتوراه تربية رياضية | تربية كربلاء |
| 2 | إيهاب سلمان جواد | طالب دكتوراه | تربية كربلاء |
| 3 | غيث محمد عبود | ماجستير تربية رياضية | تربية كربلاء المقدسة |
| 2 | علي حسين هجوج | بكالوريوس تربية رياضية | مديرية تربية الهندية |
| 3 | زياد محمد مالك | بكالوريوس تربية رياضية | تربية كربلاء |
| 5 | حسنين علي عطشان | بكالوريوس تربية رياضية | تربية كربلاء |
| 6 | حيدر يحيى راضي | طالب تربية رياضية | جامعة كربلاء |
| 7 | ماجد ترتيب ركن | بكالوريوس تربية رياضية | وزارة الداخلية |

# ملحق (4)

## (التدريبات المستخدمة في البحث)

1- من الوقوف القفز بكلتا القدمين إلى الأمام، لمسافة 10 متر ثم اخذ وضع الاستناد الأمامي وأداء ضغطه واحده ثم العودة إلى الوقوف وإعادة القفز مره أخرى والاستناد الأمامي والضغط مره أخرى .

2- من الوقوف القفز(امام خلف)على حاجز ارتفاعه 40 سم إلى الجانب الأيمن في كلتا القدمين ثم ثني الركبتين وإنزال الجسم إلى الأسفل ثم الوقوف والقفز إلى الجهة الأخرى .

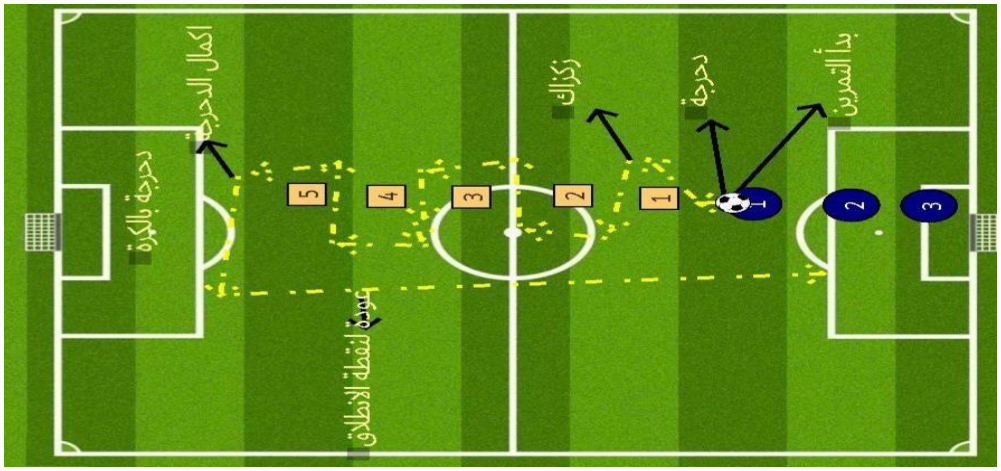



3- من وضع الاستناد الأمامي مس ركبه الساق اليمنى باليد اليسرى وبالعكس مع الاستمرار في الأداء.

4- من وضع الاستناد الأمامي سحب القدمين بالتناوب لتصل جانب اليد المقابلة دون تحريك الذراعين عن الأرض في نفس الجانب .

5- الوقوف والرجلين واحده إلى الأمام والأخرى إلى الخلف وأداء القفز بسحب الرجل الخلفية إلى الأمام والأمامية إلى الخلف مع حمل كره طبية أثناء الأداء .

6- الدحرجة بالكرة والمرور بين الشواخص بطريقة (الزكزاك) ومن ثم الدحرجة بين الشواخص باستمرار.

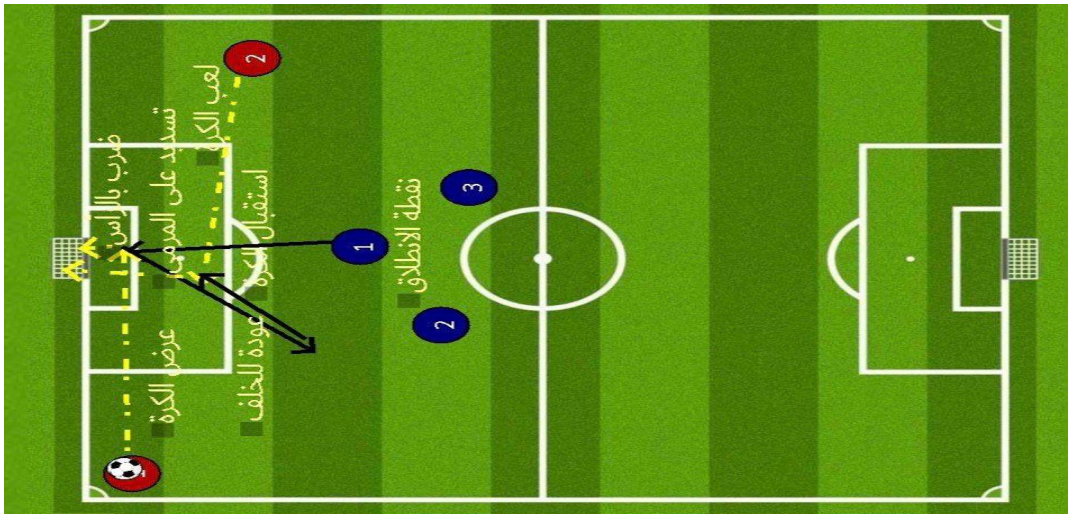


7- أخذ وضع الضغط على الأرض شناو صدر) ثم النهوض والقفز مع نطح الكرة بالراس بمساعدة لاعب اخر

8- القفز من فوق اربع حواجز بارتفاع (40) سم والمسافة بين الحواجز 3م ثم النزول في الجهة الأخرى واستلام كرة من لاعب من الجانبين .

9- حمل كرة طبية والذراعان ممدودة إلى الأمام ، النزول بالجسم إلى الأسفل من خلال ثني الركبتين ثم العودة بالقفز إلى أعلى دون ثبات الجذع أو تحرك الذراعين أعلى أو أسفل .

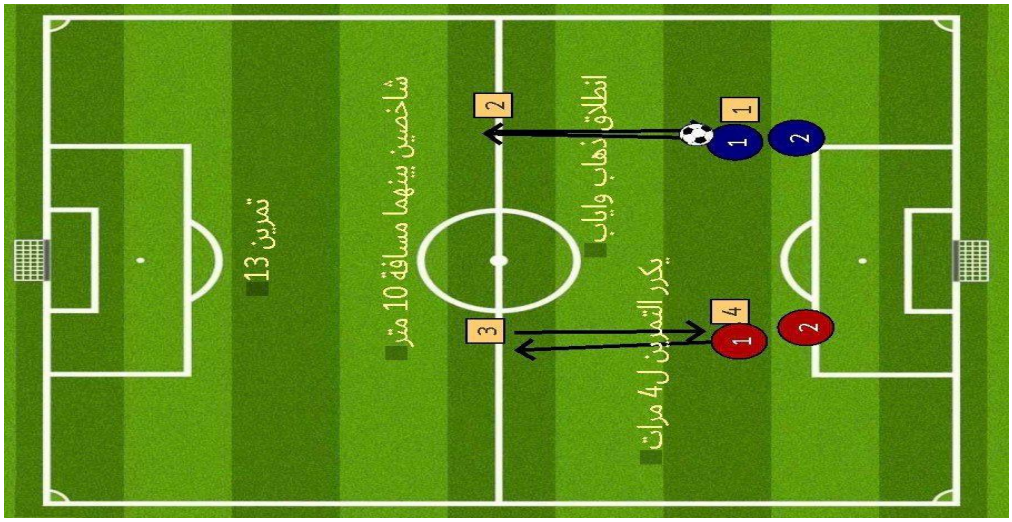
10- دحرجة بين الشواخص بالكرة من منتصف اللعب ثم الركض 20 م واستلام كرة من لاعب وتمريرها الى لاعب اخر وثم الركض نحو منطقة الجزاء لاستقبال كرة وتسديدها نحو المرمى ثم انتقال الى الجانب لاستلام كرة من رمية جانبية وتحويلها الى لاعب اخر والرجوع بالركض نفس المكان الأول.



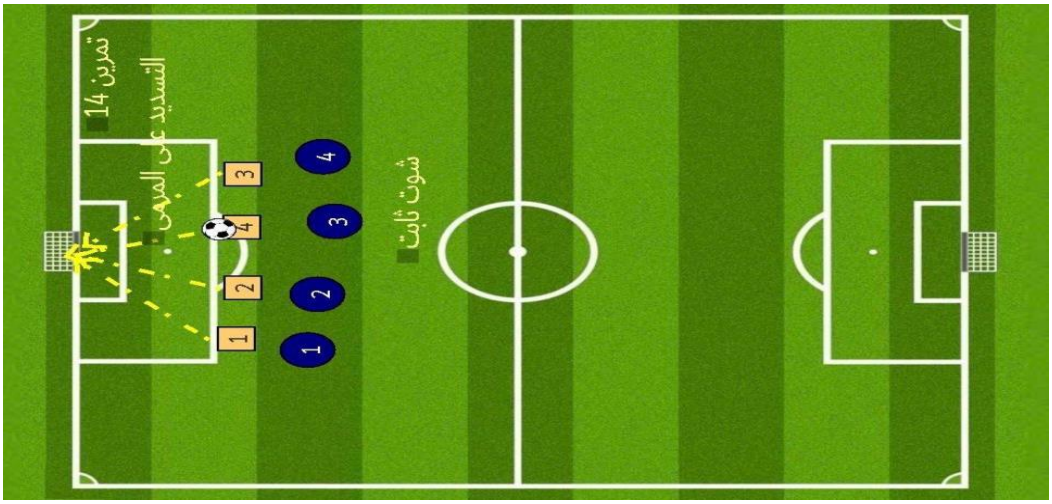

11- استمرار بالركض من شاخص الى اخر لمسافة 8م ولأربع مرات .

12- ركض من امام منطقة الجزاء والتهديف من منطقة ست ياردة ثم الرجوع الى نفس المكان الأول لاستقبال الكرة ثانية وتسديدها نحو المرمى بالرجل .

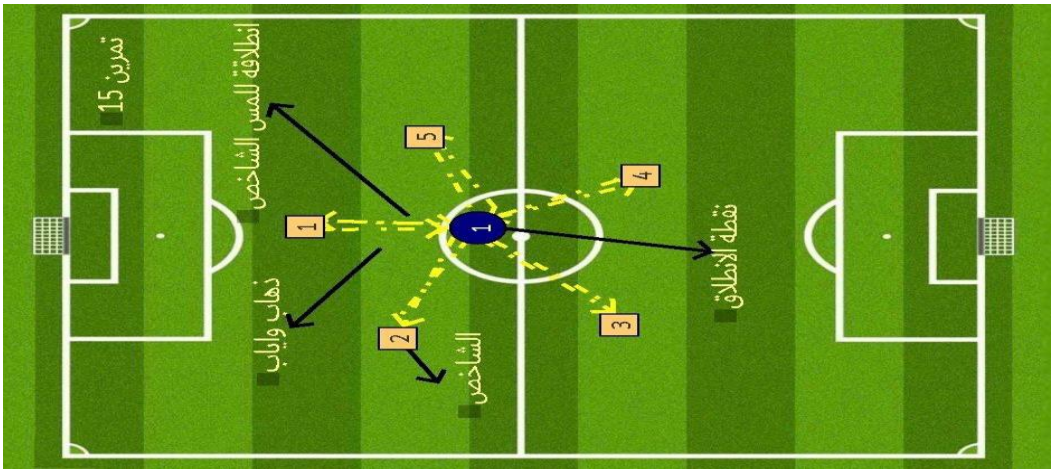
13-وضع شاخصين على بعد 10 م بينهما واستمرار بالركض مع الكرة من الشاخص الأول الى الثاني ولأربع مرات .




14- وضع عدد من الكرات على قوس منطقة الجزاء والمسافة بين كرة واخرى متر واحد وثم تسديد بالاستمرار نحو المرمى .




15- وضع خمسه شواخص على شكل دائرة قطرها (6) م ، والوقوف في مركزها وأداء الركض نحو الشاخص ولمسه ثم العودة إلى المركز حتى تنتهي الشواخص جميعا والعودة مره أخرى .




16- وضع حاجز بارتفاع (20) سم والقفز للجهة الأخرى من فوق الحاجز في كلتا القدمين والعودة إلى الوضع الأصلي مرة أخرى دون توقف .

17- وضع حاجز بارتفاع (50) سم والقفز جانبا من أعلى حاجز إلى الجهة الأخرى والعودة إلى الجهة الأصلية وباستمرار.

18- حمل البار الحديدي على الكتفين ، النزول من خلال ثني الركبتين ثم العودة إلى الوقوف واخذ خطوة إلى الأمام مع ثني الركبتين في كل خطوة .

19- اخذ وضع الضغط (شناو ظهر) مع استقبال كرة بالراس مساعدة لاعب اخر لمدة 50 ثانية.

20- رسم خطين متوازيين بينهما مسافة (5) م ، وضع كرات على احد الخطين ، يبدأ اللاعب من الخط الذي ليس فيه كرات والانطلاق نحو الكرات وتحويلها من ذلك الخط إلى الخط الأخر ووضع الكرات على الأرض .

21-حمل اللاعب لزميله على الظهر والدحرجة بالكرة لمسافة 10م ذهابا وايابا.

22- الركض مع حمل كرة طبية لمسافة 20 م ووضعها على الارض ثم استقبال كرة من جهة اليمين والتسديد نحو المرمى.

23- الدحرجة بالكرة بين 10 شواخص وتمرير الكرة الى لاعب زميل ثم استلام كرة من جهة مقابلة والتهديف على المرمى.

24-الركض الارتدادي بين 5 شواخص ثم استلام كرة من الزميل والدحرجة بالكرة لمسافة 8م ثم التهديف.

25- الاستلقاء على الأرض والقيام بتمرين الضغط لمنطقة البطن لمرتين ثم الوقوف والقفز إلى الأعلى ثم العودة مره أخرى وهكذا .

26- الاستلقاء على الأرض ورفع الرجلين قليلا عن الأرض وهي مثنية وحمل كرة طبية بالذراعين ولمسها بالأرض مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار وهكذا .

27- القفز بين خمسة حواجز ارتفاع كل منها 40 سم ثم استلام كرة من الزميل والدحرجة بها بين خمسة شواخص ثم التهديف على هدف صغير.

28- يقف اللاعب ثانيا للركبتين بزاوية (90) درجة ، الذراعان ممدودة للأمام بالكامل والثبات (10) ثواني ثم أداء قفزة إلى الأمام بكلتا القدمين مع نطح كرة بالرأس من كرة ممرة من الزميل، ثم العودة إلى الثبات مرة أخرى حتى انتهاء زمن التمرين .

29- القفز وعبور صندوق ارتفاعه (40) سم بكلتا القدمين أماما مرة وجانبا مرة وأداء شناو بطن مع كل قفزة ثم الدحرجة بالكرة لمسافة 10م ثم التهديف على هدف صغير.

## ملحق (5)

**نماذج لبعض التمرينات ضمن الوحدات التدريبية الاسبوعية للمجموعة التجريبية**

**الوحدة التدريبية** :الاولى **نموذج للأسبوع الاول**

**المكان** : ملعب نادي الغدير الرياضي **اليوم والتاريخ** :الأثنين /2022/11/14

| ت | التكرارات | زمن اداء التمرين | الشدة | الراحة | | عدد المجاميع | زمن الاداء الكلي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | بين التكرارات | بين المجاميع | | |
| 1 | 3 | 40ثا | %80 | 40 ثا | 60 ثا | 1 | 5 د |
| 2 | 2 | 45 ثا | %90 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 4,30 د |
| 6 | 2 | 45 ثا | %85 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 5,30 د |
| 8 | 3 | 45 ثا | %80 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5,30 د |
| 10 | 3 | 50ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 1 | 7 د |
| المجموع الكلي لزمن التمرينات | | | | | | | 27 د |

**الوحدة التدريبية** :الرابعة **نموذج للأسبوع الثاني**

**المكان** : ملعب نادي الغدير الرياضي **اليوم والتاريخ** :الأثنين /2022/11/21

| ت | التكرارات | زمن أداء التمرين | الشدة | الراحة | | عدد المجاميع | زمن الأداء الكلي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | بين التكرارات | بين المجاميع | | |
| 1 | 2 | 40ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 6 د |
| 3 | 3 | 45 ثا | %80 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5,30 د |
| 5 | 2 | 45 ثا | %85 | 40 ثا | 60 ثا | 1 | 6 د |
| 4 | 3 | 45 ثا | %90 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5 د |
| 9 | 3 | 50ثا | %85 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 9,30 د |
| المجموع الكلي لزمن التمرينات | | | | | | | 32 د |

**الوحدة التدريبية** :السابعة **نموذج للأسبوع الثالث**

**المكان** : ملعب نادي الغدير الرياضي **اليوم والتاريخ** :الأثنين /2022/11/28

| ت | التكرارات | زمن اداء التمرين | الشدة | الراحة | | عدد المجاميع | زمن الاداء الكلي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | بين التكرارات | بين المجاميع | | |
| 28 | 2 | 40ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 6 د |
| 13 | 3 | 45 ثا | %80 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5 د |
| 15 | 3 | 45 ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 1 | 4,30 د |
| 17 | 3 | 45 ثا | %80 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5,30 د |
| 19 | 2 | 50ثا | %85 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 6,30 د |
| المجموع الكلي لزمن التمرينات | | | | | | | 27,30 د |

**الوحدة التدريبية** :العاشرة **نموذج للأسبوع الرابع**

**المكان** : ملعب نادي الغدير الرياضي **اليوم والتاريخ** :الأثنين /2022/12/5

| ت | التكرارات | زمن اداء التمرين | الشدة | الراحة | | عدد المجاميع | زمن الاداء الكلي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | بين التكرارات | بين المجاميع | | |
| 12 | 3 | 40ثا | %80 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 8,30 د |
| 14 | 3 | 45 ثا | %85 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5 د |
| 15 | 2 | 45 ثا | %85 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 6,30 د |
| 18 | 3 | 45 ثا | %90 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5,30 د |
| 20 | 2 | 50ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 6 د |
| المجموع الكلي لزمن التمرينات | | | | | | | 32,30 د |

**الوحدة التدريبية** :الرابعة عشر **نموذج للأسبوع الخامس**

**المكان** : ملعب نادي الغدير الرياضي **اليوم والتاريخ** :الأربعاء /2022/12/14

| ت | التكرارات | زمن اداء التمرين | الشدة | الراحة | | عدد المجاميع | زمن الأداء الكلي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | بين التكرارات | بين المجاميع | | |
| 22 | 3 | 40ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 8,30 د |
| 24 | 3 | 45 ثا | %85 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5 د |
| 26 | 3 | 45 ثا | %80 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 8 د |
| 29 | 2 | 45 ثا | %90 | 40 ثا | 90 ثا | 2 | 7,30 د |
| 30 | 3 | 50ثا | %85 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 9,30 د |
| المجموع الكلي لزمن التمرينات | | | | | | | 38 د |

**الوحدة التدريبية** :الثامن عشر **نموذج للأسبوع السادس**

**المكان** : ملعب نادي الغدير الرياضي **اليوم والتاريخ** :الخميس /2022/12/22

| ت | التكرارات | زمن اداء التمرين | الشدة | الراحة | | عدد المجاميع | زمن الاداء الكلي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | بين التكرارات | بين المجاميع | | |
| 21 | 2 | 40ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 6 د |
| 25 | 3 | 45 ثا | %80 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 6 د |
| 23 | 3 | 45 ثا | %85 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 8,30 د |
| 27 | 3 | 45 ثا | %90 | 40 ثا | 90 ثا | 2 | 9 د |
| 9 | 2 | 50ثا | %80 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 6,30 د |
| المجموع الكلي لزمن التمرينات | | | | | | | 36 د |

**الوحدة التدريبية :**العشرون **نموذج للأسبوع السابع**

**المكان :** ملعب نادي الغدير الرياضي **اليوم والتاريخ :**الأربعاء /2022/12/28

| ت | التكرارات | زمن اداء التمرين | الشدة | الراحة | | عدد المجاميع | زمن الاداء الكلي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | بين التكرارات | بين المجاميع | | |
| 11 | 3 | 40ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 8,30 د |
| 22 | 3 | 45 ثا | %95 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5 د |
| 1 | 3 | 45 ثا | %80 | 40 ثا | 60 ثا | 1 | 4,30 د |
| 27 | 3 | 45 ثا | %85 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5,30 د |
| 28 | 4 | 50ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 1 | 6,30 د |
| المجموع الكلي لزمن التمرينات | | | | | | | 30 د |

**الوحدة التدريبية** :الثانية والعشرون **نموذج للأسبوع الثامن**

**المكان** : ملعب نادي الغدير الرياضي **اليوم والتاريخ** :الأثنين /2023/1/2

| ت | التكرارات | زمن اداء التمرين | الشدة | الراحة | | عدد المجاميع | زمن الأداء الكلي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | بين التكرارات | بين المجاميع | | |
| 6 | 4 | 40ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 1 | 5,30 د |
| 8 | 3 | 45 ثا | %80 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5 د |
| 22 | 2 | 45 ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 6,30 د |
| 14 | 3 | 45 ثا | %80 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5 د |
| 19 | 4 | 50ثا | %85 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 12,30 د |
| المجموع الكلي لزمن التمرينات | | | | | | | 34,30 د |

**الوحدة التدريبية** :السادسة والعشرون **نموذج للأسبوع التاسع**

**المكان** : ملعب نادي الغدير الرياضي **اليوم والتاريخ** :الأربعاء /2023/1/11

| ت | التكرارات | زمن اداء التمرين | الشدة | الراحة | | عدد المجاميع | زمن الأداء الكلي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | بين التكرارات | بين المجاميع | | |
| 11 | 3 | 40ثا | %80 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 8,30 د |
| 15 | 3 | 45 ثا | %85 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5 د |
| 5 | 2 | 45 ثا | %80 | 40 ثا | 60 ثا | 2 | 6,30 د |
| 3 | 3 | 45 ثا | %90 | 40 ثا | 90 ثا | 1 | 5 د |
| 10 | 4 | 50ثا | %90 | 40 ثا | 60 ثا | 1 | 6,30 د |
| المجموع الكلي لزمن التمرينات | | | | | | | 31,30 د |

,football players in Karbala clubs. Control and experimental (where the duration of the exercise was for a period of (9) weeks and at the rate of (3) weekly units, and the researcher used the following statistical methods (Levine test, arithmetic mean, standard deviation, Pearson's correlation coefficient, (t) test for independent and. samples interrelate came conclusion of the research High Intensity Functional Training the exercises contributed method in developing some basic skills and endurance for (HIFT )Which contributed to achieving good advanced soccer players .levels and thus obtaining positive results for the team.

لجنة الترجمة وسلامة
اللغة الانكليزية

## Abstract

# The effect of high-intensity functional training in developing special endurance capabilities and some basic skills for football players



Researcher
**Mushtaq Salal Abed Hadi**

Supervisors
**Prof.Assistant Dr. Rafid Saad**


---


**The research problem emerged from several axes Including a weakness in physical fitness, which the researcher Inferred through a weakness in skillful performance in the last Third of the match, and the weakness of these variables is the Result of a weakness in focusing on exercises that keep pace With the development of current levels in football.**

**The Interest of many coaches in searching for exercises that keep Pace with the development of the football game, including The use of high-intensity functional training within the training units, compared to the physical and skill aspects plan, and the study aimed at the following intensity functional training-in a high ,Numbers of exercisesstyle, in some basic skills and special endurance for (HIFT) As well as identifying the difference advanced soccer players between the control and experimental groups in the development of the studied research variables intensity functional-the effect of high The researcher assumes on some basic skills and endurance for advanced (HIFT) training The researcher used the experimental football players. method by designing the two equal groups (the control and the experimental) with the pre and post test. The research community was determined by the advance**

Ministry of Higher Education & Scientific Research
University of Kerbala
College of Physical Education & Sport Science

# Effect of high-intensity functional training in developing special endurance capabilities and some basic skills for football players

*Written By*

**Mushtaq Salal Abed**

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical Education & Sport Science, University of Kerbala as Partial Fulfillment of the Requirement of Master Degree in Physical Education & Sport Science

*Supervised by*

**Prof.Assistant Dr. Rafid Saad Hadi Al-Muhanna**

**Dhu al-Qi`dah،1444 AH** **May ، 2023 AD**