



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تدريبات خاصة بأحجام مختلفة في بعض القدرات البدنية وتحمل الاداء وأشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم

رسالة تقدم بها

كرار كريم عباس

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم
الرياضة

أشرف

أ.م.د خالد محمد رضا الياسري

2024م / ايار

1445هـ / شوال

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ
 أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة البقرة / آية (32)


إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير تدريبات خاصة بأحجام مختلفة في بعض القدرات البدنية وتحمل الاداء واشغال

المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم)

التي تقدم بها طالب الماجستير (كرار كريم عباس) تمت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية
وعلوم الرياضة.


التوقيع:

المشرف : أ.م.د. خالد محمد رضا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة... أرشح هذه الرسالة للمناقشة.


التوقيع

أ . م . د . خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية و للدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

2024/ / م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ : — :

(تأثير تدريبات خاصة بأحجام مختلفة في بعض القدرات البدنية وتحمل
الاداء واشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم)

التي تقدم بها طالب الماجستير (كرار كريم عباس) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت
إشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعابير اللغوية والنحوية غير
الصحيحة، ولأجلة وقعت.


التوقيع:

الاسم : ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي: أ. م. د.

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء

التاريخ / / 2024م

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم نشهد أننا ، أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ : (تأثير تدريبات خاصة بأحجام مختلفة في بعض القدرات البدنية وتحمل الاداء واشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم) وناقشنا الطالب (كرار كريم عباس) في محتوياتها وفيما له علاقه بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

 التوقيع :

الاسم : أ.م. د. قاسم محمد علي

التاريخ : / / 2024م

عضوًا

 التوقيع :

الاسم : أ.م. د. محمد جابر كاظم

التاريخ : / / 2024م

عضوًا

 التوقيع :

الاسم : أ.د. احمد مرتضى عبد الحسين

التاريخ : / / 2024م

رئيسًا

صدق من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء بجلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2024م.

 التوقيع

أ. د. باسم خليل نايل السعيد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء/ وكالة

/ / 2024م

الاهداء

لوجه الله العلي القدير وأبوابه المشرعة

إلى المبعوث رحمة للعالمين محمد الصادق الامين (صلى الله عليه واله وسلم) ...

أهل بيت النبوة وموضع الرسالة الأئمة الاطهار والميامين النجباء(عليهم السلام)

إلى العقول التي رسمت خطواتي في طريق العلم والمعرفةأساتذتي

إلى وطني الحبيب ... عرفانا

إلى من رسخ قيم الأخلاق لدي وله الفضل في تربيتي وتعليمي أبي العزيز

إلى من انارت طريقي شموعاً واغرقتني بعطفها وحنانها إلى نبع التضحية والحنان ومن وضعت الجنة

تحت قدميها ،وأفنت عمرها لأيصالي الى حقل العطاء ،الملاك الذي منذ ولادتي يرعاني ... والدتي

إلى الايدي التي منحوني العون والثمة والامان والحنان..... أخوتي وأخواتي

إلى الدرر المكنونة في صدري أبنائيريحانة - باقر

إلى التي يخفق قلبي حباً لها إلى سندي وقرّة عيني إلى التي قاسمتني الصبر والعناء

زوجتي الغالية

إلى كل من مد يد العون في إتمام هذه الرسالة

أهدي ثمرة جهدي هذا

كرار

الشكر والامتنان

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحا لذكره واشغال الاشياء ناطقة بحمده وشكره ،
والصلاة والسلام على نبيه المشتق اسمه من المحمود ، وعلى اله الطاهرين اولي المكارم
والجود.

بعد أن من الله عز وجل علي بإتمام هذه الرسالة يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر
والامتنان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء التي أتاحت لي
الفرصة لاكمال دراستي العليا فيها المتمثلة بالاستاذ الدكتور باسم خليل نايل عميد الكلية و
الاستاذ المساعد الدكتور خالد محمد رضا معاون العلمي والاستاذ المساعد الدكتور عباس
عبد الحمزة معاون الاداري والاستاذ المساعد الدكتور منتظر صاحب مدير الدراسات العليا.

ومن الواجب علي الاعتراف بالجميل وأن اتقدم بوافر الشكر والامتنان لمن كنت
محظوظا باشرافه الاستاذ المساعد الدكتور خالد محمد رضا لما قدمه لي من رعاية وتوجيهات
التي كان لها الاثر الكبير في إخراج هذا البحث بالشكل الذي وفقني الله عليه ، ولما سخر لي
من أماكنات وتسهيلات من مصادر ومعلومات قيمه وملحوظات علمية التي كانت السند
القوي في إغناء مادة البحث وعمقت من خبرات الباحث العلمية والعملية فجزاه الله عني خير
الجزاء.

شكري وأمتناتي إلى جميع الاساتذه الافاضل لمشاركتهم في تدريسي في قسم
الدراسات العليا.

والى من كان له الفضل الكبير المساعد الدكتور خالد حبيب خويبر ، ولما سخر لي من
أماكنات ومعلومات قيمة وملاحظات علمية وكان معي طيلة فترة أعداد الرسالة فجزاه الله
خير الجزاء .

ولايقوت الباحث أن يتقدم بالشكر والامتنان إلى مجتمع وعينة البحث وفريق العمل
المساعد لما أبدوه من مساعدة خلال تجربته الاستطلاعية والرئيسية فجزانهم الله خير
الجزاء.وأتقدم متواضعا بوافر الشكر والامتنان العالين الى زملائي في دراسة الماجستير
جميعا لما أبدوه من مساعده خلال مسيرتي الدراسيه فجزانهم الله خير الجزاء.

ولايقوت الباحث أن يتقدم بالشكر والامتنان إلى اساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء لما أبدوه من مساعده طيلة فترة دراستي ويشكر الباحث موظفي وموظفات مكتب الدراسات العليا ومكتبة الكلية.

وشكري وأمتناني إلى سندي في الحياة أختي وأخواتي وأصدقائي وإلى رياحين البيت أبنائي ربحانة...باقر أسال الله أن يحفظهم ويوفقهم في مسيرة حياتهم.

وشكر وحب كبير إلى رفيقة دربي وشمعة حياتي إلى من سارت معي خطوة خطوة نحو النجاح زوجتي الغالية أسال الله ان يحفظها ويديمها لي، ويعتذر الباحث عن كونه قد نسي أي أسم امدة بالمشورة العلمية أو المساعدة خلال الدراسة من دون قصد ويوجب علي ان أتقدم بالشكر والامتنان لهم.

وفي الختام اتقدم بالشكر والامتنان لكل من أسهم في المساعدة في إعداد هذا البحث وأسأل الله التوفيق أنه نعم المولى ونعم النصير ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تدريبات خاصة بأحجام مختلفة في بعض القدرات البدنية وتحمل الاداء واشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم

بإشراف
أ.م.د. خالد محمد رضا

الباحث
كرار كريم عباس

2024م جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 1445هـ

يعد التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي تأثرت في السنوات الاخيرة في التطور إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا تنظيميًا يتفق مع حالة التطور الجديد للاساليب، والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، وأن هذا التطور أضاف الكثير من هذه الاساليب الحديثة والجديدة بما يتلائم مع طبيعة الفئة العمرية التي لها تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني . وقد لاحظ الباحث من خلال مشاهدة ومتابعة عمليات التدريب المختلفة السابقة والحديثة من قبل المدربين، وكونه قد مارس هذه اللعبة، لاحظ بأن أغلب المدربين يركزون على إجراء الوحدات التدريبية التي تكاد ان تكون متساوية الاحجام بأيقاعات تدريبية واحدة خلال الوحدة التدريبية وكذلك هنالك ضعف في القدرات البدنية و ضعف مقاومة اللاعب تحمل الاداء نتيجة التدريب بتكرارات وشدد مرتفع الامر الذي حفز الباحث الى دراسة هذه الحالة ومعالجتها وهدفت الدراسات الى اعداد تدريبات خاصة بأحجام مختلفة وبعض القدرات البدنية وتحمل الاداء واشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم. التعرف على أثر التدريبات الخاصة بأحجام مختلفة وبعض القدرات البدنية وتحمل الاداء واشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم. التعرف على افضلية التأثير بين المجاميع الثلاثة في القدرات البدنية وتحمل الاداء واشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم .

أستخدم الباحث المنهج التجريبي .وقد حدد مجتمع البحث من لاعبين اندية كربلاء

فئة الشباب وأختار الباحث عينة بحثة بالطريقة العشوائية القرعة وهي ثلاثة اندية (شباب الحسين- الحر- الجماهير) وبعدها تم اختيار 10 لاعبين من كل نادي بالطريقة العشوائية ايضا. أما أهم الاستنتاجات والتوصيات هنالك تأثير إيجابي للتدريب بأحجام مختلفة في تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل الاداء للاعبين الشباب. أن للتدريبات بأحجام مختلفة تأثير ملحوظ في تطوير مستوى اشغال المساحات الخالية بكرة القدم الشباب. أما اهم التوصيات ضرورة الاهتمام بالتدريبات بالاحجام المختلفة من قبل مدربي كرة القدم لما لها من أهمية في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين الشباب.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرفان	3
4	إقرار المقوم اللغوي	4
5	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	5
6	الإهداء	6
8-7	الشكر والامتنان	7
10-9	المستخلص باللغة العربية	8
15-11	ثبت المحتويات	9
16	قائمة الاشكال	10
17-16	قائمة الجداول	11
18	قائمة الملاحق	12
الصفحة	الفصل الأول	
20	التعريف بالبحث	-1
21-20	مقدمة البحث وأهميته	1-1
21	مشكلة البحث	2-1
22	أهداف البحث	3-1
22	فروض البحث	4-1
22	مجالات البحث	5-1
22	المجال البشري	1-5-1
22	المجال المكاني	2-5-1
22	المجال الزماني	3-5-1
22	تحديد المصطلحات	6-1
22	المساحات الخالية	1-6-1
الصفحة	الفصل الثاني	

24	الدراسات النظرية والسابقة	-2
24	الدراسات النظرية	1-2
25-24	الحمل التدريبي	1-1-2
25	انواع الحمل التدريبي	1-1-1-2
25	الحمل الداخلي	1-1-1-1-2
26-25	الحمل الخارجي	2-1-1-1-2
27-26	درجات حمل التدريب	2-1-2
27	مكونات حمل التدريب	3-1-2
29-28	شدة الحمل	1-3-1-2
30-29	حجم الحمل	2-3-1-2
30	كثافة	3-3-1-2
30	الراحة البينية	4-3-1-2
31	التحمل	4-1-2
32-31	مفهوم التحمل	1-4-1-2
32	أهمية التحمل	2-4-1-2
33	أنواع التحمل	3-4-1-2
34-33	التحمل العام	1-3-4-1-2
35-34	التحمل الخاص	2-3-4-1-2
36-35	انواع التحمل الخاص	1-2-3-4-1-2
37-36	تنمية التحمل الخاص	2-2-3-4-1-2
38-37	تحمل السرعة	5-1-2
38	تنمية تحمل السرعة في كرة القدم	1-5-1-2
40-39	تحمل القوة	6-1-2
40	تنمية تحمل القوة	1-6-1-2
41-40	أسس تطوير تحمل القوة	2-6-1-2
42-41	القوة المميزة بالسرعة	7-1-2
43-42	تحمل الاداء	8-1-2
44-43	المساحات الخالية	9-1-2

45	الدراسات المرتبطة	2-2
45	عرض الدراسات المرتبطة	1-2-2
46-45	دراسة خالد حبيب خويبر	2-2-2
48-47	دراسة مشرق عزيز طنيش	3-2-2
48	مناقشة الدراسات المرتبطة	4-2-2
48	أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات المشابهة	1-4-2-2
49	أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات المشابهة	2-4-2-2
الصفحة	الفصل الثالث	
51	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-3
51	منهج البحث	1-3
53-52	مجتمع البحث وعينته	2-3
54-53	إجراءات التجانس	1-2-3
54	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	3-3
54	الوسائل المستخدمة في البحث	1-3-3
54	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	2-3-3
55	إجراءات البحث الميدانية	4-3
55	تحديد متغيرات البحث	1-4-3
55	تحديد متغيرات القدرات البدنية	1-1-4-3
55	تحديد الاختبارات للمتغيرات المبحوثة	2-4-3
56	تحديد الاختبارات لمتغيرات القدرات البدنية	1-2-4-3
56	تحديد اختبار تحمل الأداء	2-2-4-3
57	إجراءات بناء اختبار المساحات الخالية	3-2-4-3
57	إجراءات تحديد اختبار المساحات الخالية	1-3-2-4-3
57	تحديد الهدف والغرض في الاختبار	2-3-2-4-3
58-57	جمع وإعداد مواقف المساحات الخالية	3-3-2-4-3
59-58	إعداد تعليمات تطبيق الاختبار	4-3-2-4-3
59	إستطلاع اختبار المساحات الخالية	5-3-2-4-3
59	تطبيق الاختبار على عينة البحث	6-3-2-4-3

59	تصحيح الاختبار	7-3-2-4-3
60	التحليل الاحصائي	8-3-2-4-3
62-60	أسلوب المجموعتين الطرفيتين	9-3-2-4-3
62	توصيف الاختبارات للمتغيرات المبحوثة	3-4-3
65-62	توصيف الاختبارات (القدرات البدنية)	1-3-4-3
67-65	توصيف اختبار تحمل الاداء	2-3-4-3
68-67	توصيف اختبارات المساحات الخالية	3-3-4-3
68	التجربة الاستطلاعية	4-4-3
69	الاسس العلمية للاختبارات	5-4-3
69	صدق الاختبار	1-5-4-3
69	ثبات الاختبار	2-5-4-3
70	طريقة التجزئة النصفية	1-2-5-4-3
71	طريقة الفا كرونباخ للمساحات الخالية	2-2-5-4-3
71	موضوعية الاختبار	3-5-4-3
73-72	الاختبارات القبلية	6-4-3
73	اجراءات التكافؤ	7-4-3
74	التجربة الرئيسية	8-4-3
74	الاختبارات والقياسات البعدية	9-4-3
78	الوسائل الاحصائية	5-3
الصفحة	الفصل الرابع	
77	عرض النتائج تحليلها مناقشتها.	-4
77	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعات الثلاثة.	1-4
77	عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لاختبار تحمل السرعة للمجموعات الثلاثة.	1-1-4
78	عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعات الثلاثة.	2-1-4
78	عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لاختبار تحمل القوة للمجموعات الثلاثة.	3-1-4
79	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار تحمل الاداء للمجموعات الثلاثة.	4-1-4

80	عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة لاختبار المساحات الخالية للمجموعات الثلاثة.	5-1-4
80	عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعديّة للمجموعات الثلاثة ومناقشتها.	2-4
82-80	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسات البعديّة لاختبار تحمل السرعة للمجموعات الثلاثة ومناقشتها.	1-2-4
85-83	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسات البعديّة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعات الثلاثة ومناقشتها.	2-2-4
87-85	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسات البعديّة لاختبار تحمل القوة للمجموعات الثلاثة ومناقشتها.	3-2-4
89-87	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسات البعديّة لاختبار تحمل الاداء للمجموعات الثلاثة ومناقشتها.	4-2-4
90-89	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسات البعديّة لاختبار المساحات الخالية للمجموعات الثلاثة ومناقشتها	5-2-4
الصفحة	الفصل الخامس	
91	الاستنتاجات والتوصيات	-5
92	الاستنتاجات	1-5
92	التوصيات	2-5
الصفحة	المصادر العربيّة والاجنبيّة	
97-94	المصادر العربيّة	
97	المصادر الأجنبيّة	
98	الملاحق	
B-C	مستخلص اللغة الانكليزية	

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
63	يوضح اختبار تحمل السرعة	1
64	يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة	2
65	يوضح اختبار تحمل القوة	3
67	يوضح اختبار تحمل الاداء	4

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
51	التصميم التجريبي المعتمد في البحث	1
53	يبين تقسيم العينة على الأندية	2
54	يبين تجانس افراد العينة	3
56	يبين الاختبارات البدنية(القدرات البدنية) التي حصلت على موافقة المختصين	4
58	يبين صلاحية المواقف للمساحات الخالية	5
61	يبين القدرة التمييزية لمواقف المساحات الخالية	6
62	يبين قيم معامل الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية لاختبار المساحات الخالية(معامل الاتساق الداخلي) ونوع الدلالة الاحصائية	8
72	يبين الاسس العلمية للاختبارات (القدرات البدنية) وتحمل الاداء المستخدمة في البحث	9
73	يبين تكافؤ عينة البحث	10
77	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة	11
78	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة .	12

78	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل القوة	13
79	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل الأداء.	14
80	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المساحات الخالية	15
80	يبين تحليل التباين وقيمة F المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة في اختبار تحمل السرعة	16
81	يوضح قيمة الفروق بين الأوساط الحسابية للقياسات البعدية لاختبار تحمل السرعة وقيمة (LSD) وهي اقل فرق معنوي للمجموعات الثلاثة	17
83	يبين تحليل التباين وقيمة F المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة في اختبار القوة المميزة بالسرعة	18
83	يوضح قيمة الفروق بين الأوساط الحسابية للقياسات البعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة وقيمة (LSD) وهي اقل فرق معنوي للمجموعات الثلاثة	19
85	يبين تحليل التباين وقيمة F المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة في اختبار تحمل القوة	20
86	يوضح قيمة الفروق بين الأوساط الحسابية للقياسات البعدية لاختبار تحمل القوة وقيمة (LSD) وهي اقل فرق معنوي للمجموعات الثلاثة	21
87	يبين تحليل التباين وقيمة F المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة في اختبار تحمل الأداء	22
88	يوضح قيمة الفروق بين الأوساط الحسابية للقياسات البعدية لاختبار تحمل الأداء وقيمة (LSD) وهي اقل فرق معنوي للمجموعات الثلاثة	23
89	يبين تحليل التباين وقيمة F المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة في اختبار للمساحات الخالية	24
90	يوضح قيمة الفروق بين الأوساط الحسابية للقياسات البعدية لاختبار المساحات الخالية وقيمة (LSD) وهي اقل فرق معنوي للمجموعات الثلاثة	25

قائمة الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	ت
99	استمارة استبانة لتحديد اهم القدرات البدنية بكرة القدم	1
101	يبين قائمة باسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحث ارائهم حول اختيار القدرات البدنية	2
102	استمارة استبانة اراء الخبراء والمختصين حول اختيار اختبارات القدرات البدنية	3
104	يبين قائمة باسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحث ارائهم في تحديد اختيارات القدرات البدنية	4
105	استمارة استبانة اراء الخبراء والمختصين حول اختيار مواقع المساحات الخالية	5
106	يبين قائمة باسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد ارائهم حول تحديد صلاحية مواقع المساحات الخالية	6
107	الصورة النهائية لاختبار مواقع المساحات الخالية	7
112	التمرينات المعدة التي استخدمت في البحث	8
130	المنهج المعد بأحجام مختلفة	9
143	فريق العمل المساعد	10

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 المساحات الخالية

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي تأثرت في السنوات الاخيرة في التطور إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا تنظيميًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب ، والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، وأن هذا التطور أضاف الكثير من هذه الاساليب الحديثة والجديدة بما يلتزم مع طبيعة الفئة العمرية التي لها تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني.

وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية الفرعية والشعبية المشوقة والمحبية لكلا الجنسين لما تبث فيهم من روح المنافسة والترويح في وقت واحد ، ونرى أهتمام دول العالم بهذه اللعبة يتزايد بشكل ملحوظ ولمزيد من التطور والانجاز في هذه اللعبة لم يأل المختصون جهدا في أكتشاف أفضل الطرائق وأحسنها من خلال الاعداد والتدريب والتأهيل بدنيا منها أو مهاريا او خططيا ، فضلا عن الاعداد النفسي كونه من العوامل المؤثرة والمهمة جدا في هكذا مجال معتمدة في ذلك على الدراسات والبحوث العلمية التي تساعدهم كثيرا في الوصول الى أفضل المستويات والحصول على أفضل النتائج.

أن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي من خلال الدراسات التي قام بها المختصون والباحثون التي تركزت على الكثير مما يخص عملية التدريب الرياضي ومنها الحجم المختلفة والتي من خلالها يمكن تحسين القدرات البدنية والذي من خلالها يحدث تغيرات فسيولوجية وصولا الى درجة التكيف للاجهزة الحيوية للجسم من خلال الجرعة التدريبية أو الايام التدريبية من خلال طرائق متعددة وان الحجم التدريبي يتضمن تدريب الصفات البدنية والمهارات الأساسية وخطط وتشكيلات مختلفة (ثنائي وثلاثي الخ) بين اللاعبين وفي مختلف مناطق الملعب فعند أداء هذا الجانب يتطلب ذلك أداءً بدنياً ومهارياً عالياً كي يصل اللاعب الى مستوى عالٍ في أداء اللعبة ومن هنا يمكن تطوير الجوانب البدنية والمهارية من خلال الحجم المختلفة لأن هنالك حجوماً معينة عند إعداد أي فريق سواء متقدمين أو شباب أو ناشئين وحتى البراعم لرفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية ويكون هنالك حجم خاص للإعداد الخططي وان إتقانها على أحسن حال من القدر الكافي الذي يُمكن اللاعب من التصرف على وفق مختلف الظروف والمواقف المتغيرة والمتعددة خلال المباراة وما لذلك من تأثير على المهارة والناحية

البدنية في التطبيق لأن اللاعب لا بد من وصوله الى آلية الحركة وثبات المهارة قبل إعطائه أي خطة أو عمل جماعي أو فردي .

ويكتسب البحث أهميته من خلال تصميم منهج تدريبي مقترح بأحجام مختلفة بكرة القدم لفرق الشباب، والوقوف على أحد الجوانب التدريبية المهمة لما لها مردود إيجابي على أداء اللاعب أثناء المباراة ومعرفة ماتسفر عنه نتائج الدراسة مما يساعد في توجيه عملية الاعداد للاعبين الشباب وفق أسس علمية.

2-1 مشكلة البحث:

ان الاتجاه الحديث في تدريب كرة القدم وعلم التدريب الرياضي يتطلب استخدام المواد والامور العلمية التي تؤثر بشكل فعال في تنمية قابلية الرياضي بالأداء البدني والمهاري وصولاً الى تحقيق الانجازات العالية ، ومن خلال متابعة الباحث المصادر العلمية والمراجع والاطارح ذات العلاقة ، وكذلك من خلال مشاهدة ومتابعة عمليات التدريب المختلفة السابقة والحديثة من قبل المدربين، كونه قد مارس هذه اللعبة ، لاحظ بأن أغلب المدربين يركزون على إجراء الوحدات التدريبية التي تكاد ان تكون متساوية الحجم بأيقاعات تدريبية واحدة خلال الوحدة التدريبية وجل اهتمامهم ينصب حول تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وعدم إعطاء أي اهتمام للحجوم وتكون هذه الحجوم تقريباً متساوية .

ومن هنا برزت المشكلة في كيفية تطوير النواحي البدنية خلال الوحدات التدريبية ومحاولة معرفة أثر هذا الاسلوب في بعض من المتغيرات البدنية وكذلك ضعف في بعض القدرات البدنية وضعف واضح لمقاومة اللاعب تحمل الاداء ، ونتيجة استخدام التدريبات ذات الحجوم المختلفة التي من الممكن ان يكون لها تأثيرات في تطوير بعض القدرات البدنية وزيادة القدرة على تحمل الاداء.

لهذا أرأتى الباحث تطبيق تدريبات بأحجام مختلفة وبعض القدرات البدنية المرتبطة بلعبة كرة القدم وتحمل الاداء واشغال المساحات الخالية للاعبين كرة القدم للشباب.

3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تدريبات خاصة بأحجام مختلفة وبعض القدرات البدنية وتحمل الاداء واشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 2- التعرف على أثر تدريبات خاصة بأحجام مختلفة وبعض القدرات البدنية وتحمل الاداء واشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين المجاميع الثلاثة في القدرات البدنية وتحمل الاداء والمساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم .

4-1 فروض البحث :

يفترض الباحث:

1. توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعات الثلاثة ولصالح الاختبارات البعدية.
2. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعات الثلاثة ولصالح المجموعة الاولى.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية محافظة كربلاء بكرة القدم للشباب للموسم 2023-2024.
- 2-5-1 المجال الزمني:(2023/9/25) لغاية (2024/2/15).
- 3-5-1 المجال المكاني : الملاعب (ملعب نادي الجماهير ،ملعب الانتصار الرياضي)

1 - 6 مصطلحات البحث :

- 1-6-1 **المساحات الخالية:-** من الخطط الهجومية التي يقوم بتنفيذها لاعب أو أكثر من الفريق المهاجم يتخلصوا فيها من ضغط ومراقبة مدافع أو أكثر من خلال ايجاد مساحة لنفسه او لزملائه (1) .
- كما يرى الباحث أن المساحات الخالية بأنها مساحات يقوم اللاعب باشغالها عند أستحواذ فريقه على الكرة نتيجة للضغوط الشديدة من جانب الفريق المنافس فيقوم اللاعبون باشغال مساحات خالية لأنفسهم أو توسيع المساحة الخالية المتاحة لهم.

الفصل الثاني

- 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة.
- 2- 1 الدراسات النظرية.
- 2-1-1 الحمل التدريبي .
- 2-1-1-1 انواع حمل التدريب .
- 2-1-1-1-2 الحمل الخارجي.
- 2-1-1-1-2 الحمل الداخلي .
- 2-1-2 درجات الحمل التدريبي
- 2-1-2 3 مكونات حمل التدريب .
- 2-1-3-1 شدة الحمل .
- 2-1-3-2 حجم الحمل .
- 2-1-3-2 كثافة الحمل.
- 2-1-3-2 الراحة البيئية.
- 2-1-4 التحمل.
- 2-1-4-1 مفهوم التحمل.
- 2-1-4-2 أهمية التحمل.
- 2-1-4-2 أنواع التحمل
- 2-1-3-4-1 التحمل العام.
- 2-1-3-4-1-2 التحمل الخاص .
- 2-1-5 تحمل السرعة.
- 2-1-6 تحمل القوة.
- 2-1-7 القوة المميزة بالسرعة .
- 2-1-7 تحمل الاداء.
- 2-1-8 المساحات الخالية.
- 2-2 الدراسات السابقة والدراسات المرتبطة.
- 2-2-1 عرض الدراسات المشابهة.
- 2-2-2 دراسة خالد حبيب خويبر.
- 2-2-3 دراسة مشرق عزيز طنيش
- 2-2-4 مناقشة الدراسات المرتبطة

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-

1-2 الدراسات النظرية:-

1-1-2 الحمل التدريبي:-

ان حمل التدريب ومكوناته ذا اهمية كبيرة ويفهم تحت مصطلح حمل التدريب الرياضي كمية التأثيرات التي تحدث بصورة ودرجة معينة على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي من جراء أداء التمرينات البدنية، وأن عدم التعامل الدقيق مع مكونات الحمل التدريبي يؤدي الى حدوث حالة الأفرط في التدريب لذلك يفضل أن يكون استخدام الشدد التدريبية العالية في منتصف الوحدة التدريبية ثم الانخفاض التدريجي وان تكون الشدة العالية في بداية الوحدة التدريبية ثم تخفض وترتفع ثانية قبل نهاية الوحدة التدريبية، ويكتسب أهميته من خلال حدوث تأثيرات على الجهاز العضلي حيث تزداد درجة توتر العضلات درجة انقباضها بدرجة تتناسب مع الشدة المؤدى بها التمرين وفي نفس الوقت يزداد معدل ضربات القلب ويزداد تنبيه الجهاز العصبي بدرجة تتناسب مع شدة أداء التمرين.

الحمل التدريبي :- كمية التأثيرات المعينة الواقعة على الاعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني.(1)

- المندلوي (هو عبارة عن الجهد المبذول بواسطة الفعاليات الحركية وتأثير ذلك على الأجهزة والأعضاء في مختلف الاتجاهات).(2)

- يناسكي (هو مقدار التدريبات البدنية المختلفة ونظام ادائها على الناحية الحيوية للفرد).(3)
او هو الجهد البدني والعصبي والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية(4)

ويعد الحمل التدريبي هو الوسيلة والعامل الاساسي العامل الأساسي في عملية التأثير في المستوى الرياضي والبدني. كما انه يشكل الجهد البدني والعصبي الواقع على اجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، ويعتبر الحمل عبارة

1 - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، 2001، ص63
2 - عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2004، ص23، 21
3- مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره، 2001، ص64
4 - مهند حسين البشتاوي، وآخرون: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، 2005، ص21

عن هيكل وشكل التدريب من ناحية الحجم والشدة والنوعية بالنسبة للراحة المستخدمة والحمل يمثل ايضا الوسيلة الأساسية والمستخدم في عملية التأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة وأعضاء الجسم مثل الجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي وغيرها (1).

ويرى الباحث ان الحمل التدريبي هو الوسيلة التي عن طريقها تؤثر عملية التدريب الرياضي على أجهزة الجسم الوظيفية وبالإضافة الى ذلك لها تأثير كبير جدا على عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري للفرد الرياضي من خلال تحقيق الهدف الذي وضع من اجله، والحمل التدريبي هو واحد من أهم مكونات العملية التدريبية.

2-1-1-1-2 انواع حمل التدريب:

- حمل التدريب الخارجي.
- حمل التدريب الداخلي.

2-1-1-1-2-1 الحمل الخارجي :

يقصد بالحمل الخارجي هو كل التمرينات المقدمة التي ينفذها الرياضي والتي يتم تنفيذها أي كان الهدف (2). وقد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية او التحمل الهوائي او اللاهوائي او غيرها ، او الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة او المهارات الحركية او القدرات الخطئية او الصفات الأردية وان للحمل الخارجي مكونات رئيسية هي (الشدة ، الكثافة ، الحجم) ويتحدد الحمل الخارجي عن طريق حجم وشدة ودرجة التمرينات البدنية ، وهو امر يختلف من لاعب الى آخر ويترتب عليه ظهور تأثيرات فسيولوجية مختلفة تتوقف على الحمل ومستوى اداء الفرد المتعرض للحمل (3).

2-1-1-1-2-2 الحمل الداخلي :

ويقصد به مقدار التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية التي تظهر على اعضاء الجسم والتي تمثل رد الفعل الناتج عن التدريب البدني.

1 - عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2004، ص23، 21.

2 - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية، 1997، 1، ص31.

3 - مهدي حسين البشتاوي وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص59.

ويقصد به التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الاجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي او ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب نتيجة اداء الحمل الخارجي.

2-1-2 درجات حمل التدريب :-

تعمل مكونات حمل التدريب بصورة فعلية ومباشرة في تكوين درجة حمل التدريب التي يقوم بأدائها الفرد الرياضي فكلما زادت الكثافة والشدة وقل الحجم للحمل زادت الدرجة الكلية له وبالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب والعكس صحيح.

درجات حمل التدريب تعرف على انها درجة تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم ، الكثافة) في الفرد الرياضي وتمثل بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله.

درجات حمل التدريب الرئيسية المتفق عليها هي (1).

- الحمل الاقصى :- وهو الحمل الذي يصل اليه الفرد الرياضي من خلال تنفيذه لدرجة تعب لا يستطيع من خلالها الاستمرار في الأداء وتقدر درجته بنسبة مئوية تتراوح ما بين (90-100) % الى أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله وادائه وعدد مرات تكرار الحمل الاقصى تتراوح ما بين (1-5) مرات ، وينصح بعدم استخدام الحمل الأقصى قبل المنافسات وبعد المشاركة بالمنافسة بصورة مباشرة وعدم الإفراط في استخدامه مع الناشئين.
- الحمل الاقل من الأقصى:- وهو الحمل الذي تقل درجته بشكل أقل عن الحمل الأقصى وتقدر درجته بنسبة مئوية تتراوح ما بين (75-90) % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله وادائه وعدد المرات التي يستطيع اللاعب تكراره خلال الحمل الاقصى تتراوح ما بين (6-10) مرات ، وهذا النوع من الحمل يستخدم في تطوير الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي.
- الحمل المتوسط :- وهو الحمل الذي تتميز درجته بالمتوسطه من حيث العبء الواقع على الاجهزة الوظيفية للفرد الرياضي ، وتتراوح درجة الحمل المتوسط بنسبة مئوية ما بين (50-75) % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله وادائه وتقدر عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها للحمل المتوسط ما بين (12-20) مرة.

- الحمل الأقل من المتوسط (الخفيف) :- هو الحمل الذي تقل درجاته بشكل اقل عن الحمل المتوسط ، وتتراوح درجاته بنسبة مئوية ما بين (35-50) % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي ان يتحمل ادائه وعدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي ان يكررها خلال ادائه للحمل الخفيف الأقل من المتوسط تتراوح ما بين (16-30) مرة وينصح بعدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعبون بالملل .
- الراحة الايجابية :- وهي اقل درجات الحمل التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب حيث لا تكون هناك أي أعباء تذكر على الاجهزة الوظيفية للاعب خلال ممارسة التمارين الرياضية بل على العكس فقد أثبتت الدراسات ان التعرض لمثل هذه الدرجة من الحمل تؤدي الى سرعة أستعادة الفرد الرياضي لشفائه من الحمل السابق.

2-1-3 مكونات حمل التدريب (1):

هي عبارة عن مميزات ومواصفات وخصائص الحمل (المهاري أو البدني) الذي يقوم به الفرد مما يؤدي الى أحداث تغييرات (بايوميكانيكية - فسلجية - تشريحية) للفرد نفسه ، وتكمن أهمية مكونات حمل التدريب في وضع مفردات خطة التدريب (السنوية - الشهرية- الأسبوعية - اليومية) وذلك لكونها القاعدة التي تستند عليها عملية تطوير مستوى الرياضي والمحافظة عليه .

حمل التدريب يتكون من ثلاث مكونات رئيسية هي (2) :-

- شدة الحمل
 - حجم الحمل
 - كثافة الحمل
- والعمل مع هذه المكونات يجب ان يتم وفق القواعد التالية :-
- يجب ان توضع على أساس النشاط أو الفعالية المراد تطويرها
 - يجب ان تبنى على أساس إمكانيات وقدرات الرياضي
 - يجب ان توضع وفق الفترة التدريبية (انتقالية- أعدادية - منافسات)
 - يجب ان تنظم هذه المكونات مع الهدف من التدريب.
 - مراعاة العمر الزمني والعمر التدريبي.

1 - عبد الله حسين اللامي :مصدر سيق ذكرة ، 2004، ص22.

2 - مهند حسين البشتاوي واخرون: مصدر سيق ذكرة ، 2005، ص33.

2-1-3-1 الشدة :

تعرف الشدة هي درجة تركيز التدريبات او المثيرات الحركية في الوحدة التدريبية وتتحدد بمقدار الانجاز العضلي هي بذلك تمثل قوة المثير او صعوبة اداء التمرين(1).
 الشدة:- هي مقدار التأثير الذي يحدثه كل فعالية او حركة او تمرين على الاجهزة والاعضاء والاعصاب وغيرها لجسم اللاعب وتركيب كل تمرين في الوحدة التدريبية او خلال اجراء مجموعة فعاليات من البرنامج التدريبي كالركض بشدة (100%) او بشدة خفيفة (40-50 %) او بشدة متوسطة (70%) او زيادة الشدة من خلال زيادة الحجم الكلي للتدريب ومثال ذلك السباحة لمسافة (6) كم بشدة عالية تبدأ بشدة عالية والباقي بشدة خفيفة ان شدة الحمل هي السرعة او الصعوبة المميزة للاداء ويجب ان نعلم ان تغيير مستوى شدة الحمل يعني تغييرا في نظم انتاج الطاقة وبالتالي اختلاف طبيعة الاداء لمختلف وظائف الجسم تختلف اشكال شدة الحمل حسب طبيعة النشاط والتي يمكن قياسها من خلال(2).

- درجة سرعة اللعب كما في الالعاب الجماعية او المنازلات تتحدد درجة سرعة اللاعب في الالعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة او عدد المنازلات في وقت محدد .
- مسافة الأداء وتقاس بالمتري كما في تدريبات القفز العالي او الرمي لابعد مسافة .
- سرعة اداء التمرين والتي تقاس من خلال الزمن او معدل النبض كما في تدريب الركض او السباحة أي رياضات السرعة والتعجيل مثال ذلك راكض مسافة 100م/ ثا او ركض مسافة كيلو متر بمعدل نبض 140 نبضة /دقيقة (تحمل) .
- سرعة تردد الحركة .
- مقدار المقاومة وتقاس بمعرفة كمية المقاومة بالكيلو غرام باستخدام الاثقال كما في تدريبات قفز الحبل او الوثب في المكان.

هناك نوعان من الشدة:

- 1- الشدة النسبية : وهي التي تقيس الشدة التدريبية المستعملة في الوحدة التدريبية او الدائرة التدريبية الأسبوعية،المرحلية،الفترية،وهنا يجب ان يكون هناك توافق بين الحجم التدريبي المطلق والشدة المطلقة والحجم التدريبي النسبي والشدة النسبية.

1 - محمد حسن علاوي : مصدر سيق ذكرة ، 1992 ، ص92 .

2 - كمال جميل الربضي : الجديد في ألعاب القوى ، الاردن ، الجامعة الاردنية ، 1998 ، ص66 .

2- الشدة المطلقة : وهي قياس النسبة المئوية لشدة الرياضي القسوي الضروري لأداء التمرين.

2-3-1-2 حجم الحمل :-

حجم الحمل من المكونات الثلاثة لحمل التدريب ويعبر عنه من خلال مسافة أو زمن أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال أداء التمرين (الجهد البدني) ويعبر حجم الحمل عن سعة الاداء الفعلي للجهد البدني⁽¹⁾.

أن الحمل المناسب والجيد للعمل التدريبي هو الذي يؤدي الى رفع الكفاءة لأعضاء اجهزة الجسم وتستعمل أيضا مؤشرات نبضات القلب (المجموع الكلي لنبضات القلب) خلال مدة التمرين لأغراض قياس الحجم وغيرها أي بمعنى استخدام المصطلحات الخاصة بحجم الحمل مثل.

- زمن اداء التمرين
- فترة دوام التمرين
- عدد مرات تكرار التمرين

حجم التدريب : المقصود بحجم التدريب كمية أو مقدار مفردات البرنامج في كل وحدة تدريبية . هو كمية الحركات والتمارين والالعاب وعدد مرات تكرارها ومدتها خلال الدائرة التدريبية السنوية والشهرية والاسبوعية.

حجم الحمل التدريبي يمكن التعبير عنه بما يأتي⁽²⁾:

- عدد تكرارات كل مجموعة من التمارين او الحركات .
- عدد تكرار كل تمرين .
- مدة الوحدة التدريبية ساعات التدريب مجموع زمن التدريب .
- زمن أداء التمرين .
- مجموع ما رفع من أثقال أي عدد الكيلوغرامات.
- مجموع ما قطع من المسافات أي عدد الكيلو مترات.
- عدد الوحدات التدريبية في الخطة الاسبوعية - الشهرية - السنوية.
- عدد ايام التدريب (تدريب - مسابقات - راحة ايجابية خلال الاسبوع او الشهر او السنة.
- عدد سنوات التدريب.

حجم حمل التدريب = عدد مرات تكرار المثير × الفترة الزمنية لدوام المثير.

1 - عصام عبدالخالق : التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات) ، ط1، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1984 ، ص177.
2- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط1 ، 1992 ، ص122.

2-1-3-3 كثافة الحمل :

هي العلاقة بين فترات الراحة البيئية وشدة الحمل فكلما زادت شدة الحمل القصوي زادت فترة الراحة البيئية، ويتم تحديد فترات الراحة البيئية على أساس الفترات الزمنية اللازمة للاستشفاء⁽¹⁾.

2-1-3-4 الراحة البيئية :

وتعرف الراحة البيئية الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين.

انواع الراحة البيئية : تنقسم الراحة البيئية من حيث أسلوب تنفيذها الى نوعين رئيسيين

1- الراحة السلبية :-

وهي تتم بعدم اداء الرياضي لأي نوع من انواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل ذلك في الرقود او الوقوف او الجلوس او الأسترخاء.

2- الراحة الايجابية:-

وفيها تستغل الراحة البيئية في الاداء الخفيف لبعض انواع الأنشطة البدنية التي تهدف الى أستعادة الأجهزة العضوية لشفاؤها والتقليل من أثار الأعراض التي تؤدي الى ظهور التعب.

الراحة البيئية تنقسم من حيث مستوياتها الى نوعين هما.

1- راحة كاملة :

من خلالها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم الى المستويات المتدنية ويصل فيها النبض غالبا ما بين (110-120) نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للشخص او الفرد الرياضي.

2- راحة غير كاملة :- ويصل فيها معدل النبض غالبا ما بين (140-180)نبضة في الدقيقة.

2-1-4 التحمل

2-1-4-1 مفهوم التحمل

يعتبر التحمل من العناصر المهمة و الاساسية للياقة البدنية " فهو تطوير لنظام الطاقة الهوائي ، ومصطلح الهوائي يصف أي نشاط يؤدي بوجود الاوكسجين وان القدرة الهوائية هي العنصر المحدد لجودة اداء الرياضي في مدة زمنية طويلة"⁽¹⁾

يرتبط التحمل ارتباطاً مباشراً بظاهرة التعب أي انه يدخل في كل الاحوال بغض النظر اذ كان العمل عقلياً أو جسماً ، من حيث مشاركة مجاميع عضلية كبيرة ام صغيرة وبمختلف الظروف الخارجية ، أي إن التعب يعد نتيجة لاداء نشاط بدني معين يؤدي هبوط قابلية العمل لدى الفرد ، إن التحمل يعمل بشكل كبير على مقاومة التعب من خلال التغلب عليه خلال الاداء وبعده ، بحيث إن تنمية التحمل يعمل ويساعد في سرعة الرجوع ، الحالة الطبيعية أو الاعتيادية بعد المجهود البدني.

ومن خلال اطلاع الباحث على الكثير من المصادر والبحوث التي عرفت التحمل حيث انها بينت إن اغلب الباحثين والمختصين في مجال التدريب الرياضي قد جاءوا بتعاريف متقاربة من حيث المعنى والمضمون.

فيرى (مفتي ابراهيم) بان التحمل " هو مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته . "(2)

وعرف كل من(قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف) بان التحمل " هو القابلية على العمل باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات لفترة طويلة وبمستوى متوسط مع الاستمرار عمل الجهازين الدوران والتنفس بصورة طبيعية " .(3)

(ابو العلا احمد عبد الفتاح) بان التحمل " المقدرة على الاستمرار بفاعلية في الاداء عمل بدني غير تخصصي له تاثير الايجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي وتنميته لرفع مستوى التكيف لاداء الاحمال البدنية وانتقال تأثيره الى النشاط الرياضي التخصصي."(4)

ويرى الباحث بان التحمل هو مقدرة وأستطاعة اجهزة جسم اللاعب المختلفة على مقاومة التعب لأطول فترة ممكنة عند الاستمرار بالمجهود البدني ودون الهبوط بالمستوى.

2-4-1-2 اهمية التحمل :

وتتلخص اهمية التحمل بالنقاط الآتية :-

- تؤدي عملية الارتقاء بمستوى التحمل الى عدم انخفاض شدة الاداء من خلال تدخل عامل التعب .

1- جمال صبري فرج : تدريب القوة البليومترية لتطوير القوة القصوى ، ط1 ، عمان ، دار دجلة ، 2010 ، ص21 .
 2- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 ، ص 147 .
 3- قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، الموصل ، جامعة الموصل ، 1998 ، ص 223 .
 4- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص 162

• تؤدي عملية الارتقاء بمستوى التحمل الى القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل من خلالها لفترة طويلة.

أهمية التحمل تظهر في كرة القدم في أثناء المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم للدفاع وبالعكس، وباستمرار مع أداء كم كبير مما تتطلب المباراة من رقابة محكمة وإنجاز حركي بالكرة وبدون كرة ، إذ تؤكد دراسات التحليل الحركي للمدارس الشرقية والغربية أهمية التحمل للاعب كرة القدم ، إذ يصل حجم العمل الجري في أثناء المباراة ما بين (11- 17) كيلو متر في اغلب المباريات.(1)

اهمية التحمل يمكن حصرها للاعب كرة القدم بما يأتي(2) :-

1- التحمل يسهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الاخرى.

2- كرة القدم يستمر زمن مبارياتها (90) دقيقة أو أكثر يحتاج اللاعب خلالها للأداء بالكفاءة نفسها من أول دقيقة حتى اخر دقيقة في المباراة وهو الامر الذي يمكن إن يتحقق لو كان تحمل اللاعب جيداً.

و اخيرا يمكن تلخيص متعلقات التحمل كالآتي(3)

- التوافق الحركي.
- قدرة الانجاز لكل من القلب والرئتين والدورة الدموية.
- عملية التنفس.
- الجهاز العصبي.

2-1-4-3 أنواع التحمل :

من حيث التقسيم الدقيق يتفق كل من (عبد الله الحسين اللامي ، عامر فاخر شخاتي) (4) (5).

1- التحمل العام.

2- التحمل الخاص.

1- أمر الله احمد البساطي: التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم ، ط1، الإسكندرية ، دار الجامعة الجديدة للنشر، 2001 ، ص 59.

2- مفتي ابراهيم : مصدر سبق ذكره ، 2002، ص237.

3- منذر هاشم الخطيب ، علي الخياط : قواعد اللياقة في كرة القدم ، ط، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2000، ص27.

4- عامر فاخر شخاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، بغداد ، باب المعظم ، مكتب النور ، 2011 ، ص

304.

5- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان، دائرة المطبوعات والنشر، 2001، ص25.

ويؤكد عبد الله حسين اللامي عن (Letzelter) إن عنصر التحمل يشمل أربعة متغيرات أساسية هي:- (1)

- التحمل الهوائي واللاهوائي.
- التحمل العضلي العام والموضعي.
- التحمل طويل ومتوسط وقصير الأمد.
- التحمل العام والتحمل الخاص.

ويتفق الباحث مع تقسيم عامر فاخر شغاتي لأنها الأكثر قبولاً في مجال التدريب الرياضي.

2-1-4-3-1 التحمل العام:

التحمل العام يعد من القابليات الأساسية والضرورية لجميع الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ، كذلك التحمل قادر على الحفاظ وحماية قابليات الرياضي المختلفة لأطول مدة ممكنة من الزمن، كي يكون قادر على مقاومة المجهود البدني والضغط الذي يكون مسلط على الرياضي في المنافسات أو التدريبات ، ويمكن للرياضي التغلب على التعب لمدة طويلة دون هبوط في تركيزه ومستواه على الاداء البدني والمهاري والخططي في اثناء المنافسات وخاصة في الدقائق الاخيرة من اللعبة أو الفعالية.

"ان كفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالقلب والرئتين والتنفس ، وكلما كان لدى اللاعب طاقة أوكسجينية جيدة كلما كانت لديه الطاقة والقدرة على الاستمرار لأنهاء اكبر قدر ممكن من العمل وان صمود اللاعب أمام الاداء الحركي الدائم في اي شكل من الاشكال الرياضية يعتمد على كفاءة الاجهزة الوظيفية وقدرتها على المقاومة ، اي إن اللاعب لا يتمكن من اكتساب الطاقة دون اكتساب اوكسجين الهواء ((التنفس الهوائي))". (2)

"والتحمل في كرة القدم يهدف الى الارتفاع بقدرة وكفاءة أجهزة جسم اللاعب المختلفة وعلى رأسها الجهاز الدوري والتنفسي على تحمل الاداء المستمر بشدة خفيفة وحتى متوسطة كالجري المستمر لمدد طويلة والتي تصمم التدريبات خلال هذه المدة بهدف رفع كفاءة القدرة الهوائية للاعب كرة القدم على تحمل التكرارات مدة طويلة من الزمن". (3)

1- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، ط1، القادسية، اللطيف للطباعة والنشر، 2004، ص97-98.
2- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، عمان، دار وائل، 2004، ص77-78.
3- محمود موافي : علم كرة القدم والتطوير في أساليب التدريب ، ب م ، 2010، ص 72.

يعد التحمل العام هو القاعدة الاساسية للتحمل الخاص كما يؤكد (مفتي ابراهيم 2001) "في إن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الرياضي أو اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية". (1)

كما انه "القدرة على التكيف للمجهود البدني والاستجابة بفاعلية وايجابية له". (2)

2-3-4-1-2 التحمل الخاص :-

التحمل الخاص يشكل عاملا اساسيا وهاما لرفع مستوى الاداء البدني والمهاري في أي نوع من النشاط الرياضي الممارس والمحافظة على ذلك المستوى لذا من الضروري على لاعب كرة القدم ان يمتلك هذه القدرة البدنية المهمة.

ويرى (عصام عبد الخالق) بأنه " كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات المرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة " (3).

وقد عرف (كمال جميل الربضي) التحمل الخاص بأنه " إمكانية اللاعب على استمرار باداء الاحمال دون الهبوط في مستوى الاداء، باستعمال تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها " (4)

ويقول شاكر نجاح الشبخلي بأن "التحمل الخاص يطلق على مفهوم الاداء الذي يتصف بالسرعة والقوة ، فضلا عن التحمل لارتباط هذه العناصر مع بعضها البعض ولهذا يطلق على التحمل الخاص قدرة بدنية، متطلبات تحتاجها التدريب أو المنافسة وذلك للاستمرار بالأداء الحركي لأطول مدة ممكنة يستغرقه ذلك النشاط وبأقصى جهد عضلي " (5)

أما (أبو العلا احمد عبد الفتاح) فقد عرفه بأنه " قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحمال الخاصة بنشاط الرياضي التخصصي ، سواء في حالة التدريب أو المنافسة " (6)

1- مفتي ابراهيم: مصدر سبق ذكره ،2002،ص148.

2- werner w.k Hoeger، Lori w Turner، Bert Q. Hafen ، wellness ،(1) guldellnes for healthy lifestyle ، 3th edition U.S.A ، me graw hill ،2002 ، p122.

3- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، ط3، الإسكندرية، دار الكتب الجامعية، 1978، ص175

4- كمال جميل الربضي: مصدر سبق ذكره ، 2001، ص 78.

5- شاكر محمود الشبخلي: استعمال بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بانجاز ركض 800 متر، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995، ص 16.

6- أبو العلا احمد عبد الفتاح: مصدر سبق ذكره، ص 179.

وتكمن أهمية التحمل الخاص في تطوير الرياضي و رفع المستوى، في أكثر الأنشطة الرياضية الأمر الذي يؤدي في المساعدة على تحقيق الإنجازات الرياضية العالية ، كونه يتعلق بنوع اللعبة الرياضية وطبيعتها ومتطلباتها الخاصة، لذلك يجب إن يتفق التحمل الخاص مع كل من(1):-

- العضلات الأساسية للعبة أو المهارة.
- الاتجاه الحركي للعبة أو المهارة.
- طبيعة اللعبة أو المهارة ومكوناتها.

ان لكل لعبة وفعالية لها التحمل الخاص بها التي تمكن اللاعب من الاستمرار، لأداء ومواجهة الظروف المختلفة التي تحدث خلال المباراة من البداية الى النهاية، بحيث التحمل الخاص بك له تأثير إيجابي في تحقيق نتائج متقدمة إذا استخدمت بشكل صحيح في العملية التدريبية.

يرى الباحث عن ما سبق إن مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاحمال البدنية وبما يتناسب مع النشاط الرياضي الخاص بالفعالية بكفاءة عالية ولفترة زمنية معينة ومحاولة المحافظة على مستوى الاداء.

2-1-2-3-4-1 أنواع التحمل الخاص :-

هناك العديد من التقسيمات للتحمل الخاص حسب وجهة نظر العلماء وبعض المتخصصين والخبراء في علم التدريب ومنهم :-

(عصام عبد الخالق 1978)⁽²⁾ حيث يرى التقسيم الاتي :-

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل الاداء.

بينما يرى (محمد يوسف الشيخ وياسين صادق 1996)⁽³⁾ تقسيمات مشابهة ولكن بدون إن يتطرقا الى تحمل الاداء:-

- تحمل السرعة .
- تحمل القوة .

1-محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،ج1، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995، ص 301.

2- عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ط3 ، 1978 ، ص 226 .

3- محمد يوسف الشيخ وياسين صادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الاسكندرية ، منيع الفكر ، 1996، ص 206 .

أما (كمال جميل الربضي 2001)⁽¹⁾ و (قاسم حسن حسين 1998)⁽²⁾ قسماها ، :-

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

2-2-3-4-1-2 تنمية التحمل الخاص :-

لتنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الذي يعد ضمن التحمل الخاص كتحمل القوة وتحمل السرعة ويتم ذلك عن طريق كفاءة وظائف الجسم الداخلية المختلفة ومقدرتها على تحمل الاحمال الخارجية خلال الوحدة التدريبية." و على الرياضي من أجل بلوغ مستوى عالٍ للتحمل الخاص إن يظهر قابليات قيادية ومزايا انفرادية في تلك الظروف التي يشكل مجموعها سمات لنشاط تنافسي محدد ، اما العامل المهم الذي يؤثر في كفاءة تنمية التحمل الخاص فهو تمازج تمارين ذات مدد مختلفة عند تنفيذ برنامج⁽³⁾.

والتحمل الخاص يمكن تنميته وتطويره من خلال النقاط الآتية .

- إن تكون مدة الراحة طويلة.
- ويجب على المدرب إن لا يعطي حملاً جديداً للاعب الا عندما يصل معدل النبض ، (120-130) نبضة/ دقيقة للمتقدمين ، و(90-110) نبضة/ دقيقة للناشئين.
- يجب إن تكون متطلبات التدريب متناسبة مع متطلبات الاداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل ، من خلال متطلبات الاداء البدني والخططي والنفسي والمهاري.
- إن تكون حصة تدريب التحمل الخاص مناسبة مع دوام المباراة.

2-1-5 تحمل السرعة :-

لهذه الصفة أهمية كبيرة في أداء لعبة كرة القدم فهي مهمة للاعب كرة القدم ، وأسمها يدل عليها ، فهي مكونة من صفتي السرعة والتحمل ويجب تطويرها في فترة الإعداد الخاص والمنافسات ، ودائماً يحرص المدربون على تنميتها أو الحفاظ عليها في المراحل المذكورة ويرى (وموفق مولى، كاظم عبد)⁽⁴⁾. أن اللاعب أثناء المباراة يبذل أقصى جهده لذا فإنه يتعرض إلى حالة الدين

1- كمال جميل الربضي : مصدر سبق ذكره ، 2001، ص 78 – 79 .

2- قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 460 .

3- ريسان خريبط : مصدر سبق ذكره ، ص 67.

4 - كاظم عبد الربيعي ، وموفق مجيد المولى : مصدر سبق ذكره ، ص 183

الايوكسجيني ويعني الدين الاوكسجيني أن اللاعب لم يحصل على كمية الأوكسجين داخل جسمه لأداء النشاط ، وأن علامة ظهور الدين الاوكسجيني هو التعب وسببها عدم مواجهة الدين الاوكسجيني، وعدم التكيف لتلك الحالة .

وقد عرف (محمد إبراهيم شحاتة) تحمل السرعة" أنها تمثل قدرة التحمل المطلوب لمقاومة الإرهاق والتعب التي عادة ما تكون عند الحمل التدريبي بأقصى كثافة أو ما يقارب منها (85 - 100) % والسائد هنا عموما هو التمرينات اللاهوائية عند إنتاج الطاقة"(1)

ويمكن تعريف تحمل السرعة " المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية عالية لفترات طويلة وما عليه دونما هبوط في مستوى كفاءة الأداء"(2).

ويقول (بهاء الدين إبراهيم سلامة) في تعريف تحمل السرعة " أنها قدرة لاعب كرة القدم في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة "(3)

ويذكر (علي خليل، وموفق المولى) تحمل السرعة هو " استمرار أداء النشاطات عالية الشدة وبسهولة وبدون تأثير بعض المتغيرات الخارجية على مستوى الأداء "(4).

في حين يعرفها (Bompa) " هو مقاومة أجهزة جسم الرياضي العضوية للتعب في الشدة القصوى "(5) .

وان نظام حامض اللاكتيك هو السائد في تحمل السرعة حيث الأحمال التدريبية باستخدام شدة تدريبية أو شبه قصوى اوقصوى وغالبا ما يطلق على مثل هذا العمل في الألعاب الجماعية (التحمل الخاص) .(6)

أهمية تحمل السرعة تظهر لنا في الانطلاقات السريعة المتكررة للاعب والانتقال بالملعب من مكان الى مكان اخر بأقصى سرعة أثناء (90) دقيقة وأساسا أن كرة القدم الحديثة مبنية على السرعة والضغط المستمر والانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس .

وعرف الباحث تحمل السرعة هي قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة ممكنة بحيث يستطيع أداء الحركات الثانية والثالثة بسرعة الحركة الأولى نفسها .

1 - محمد إبراهيم شحاتة : أساسيات التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، المكتبة المصرية ، 2006 ، ص 215 .

2 - أبو العلا أحمد ، وأحمد نصر الدين : مصدر سبق ذكره ، ص 143 .

3 - بهاء الدين إبراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية اللاهوائية للاعب تحمل السرعة ، نشرة ألعاب القوى ، ع 24 ، 1999 ، ص 30 .

4 - موفق مجيد المولى ، وعلي خليل : فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ، ط 2 ، الدوحة ، الراية للنشر ، 1997 ، ص 145 .

5- Tudor D. Bompa : Theory and methodology of training , second print Kendall Hunt publishing company , Dubuque , Iowa , 1885 , page 239

6 - عماد الدين أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2007 ، ص 216 .

2-1-5-1-1 تنمية تحمل السرعة في كرة القدم :-

وقد أكد (أمر الله احمد البساطي) أن إتباع التمرينات اللاهوائية هي الطريقة المهمة لتنمية تحمل السرعة على ذلك وذكر أن هناك اتجاهان يمكن أتباعهما لتطوير تحمل السرعة في كرة القدم وهما :- (1)

الأول : وفيها يكون الاعتماد على تحديد مسافات الجري والزمن المقابل لها وكذلك الزمن المعين لفترة الراحة.

الثاني : بواسطة ضربات القلب إذ نحاول تصعيد ضربات القلب إلى (180) ضربة في الدقيقة ويجب أن لا تقل- 130- بحيث أن اللاعب لا يحصل على الراحة الكاملة.

ويؤكد (زهير قاسم الخشاب) على ما يلي لتمرينات تحمل السرعة :- (2)

- المسافة تكون (30 - 100) م .
 - المسافة الكلية لركض السرعة العالية ضعف ما كانت عليه عند تطوير السرعة .
 - فترة الراحة أما هرولة خفيفة أو مشي .
 - سرعة الجري بين (80 - 100)% من السرعة القصوى .
- ويقول (حنفي محمود) يجب عدم أطالة فترة الراحة قبل البدء بالتمرين الثاني بحيث أن القلب عندما يرجع إلى (140 - 130) ضربة يجب البدء بالتمرين التالي (3).

2-1-6 تحمل القوة :

وتعد صفة أو قدرة تحمل القوة من الصفات البدنية المركبة المهمة التي يتميز بها أداء لاعب كرة القدم وهي صفة ويشير (Yasar Sevim) أن تحمل القوة هي صفة مركبة من التحمل والقوة

ويرى (Yasar) تحمل القوة بأنها "قابلية العضلة على مقاومة التعب لأطول فترة ممكنة" (4)

في حين يشير (بسطويس احمد) نقلاً عن (ما تفيغ) بأن تحمل القوة "مجرد علاقة بين التحمل والقوة" (5).

1 - أمر الله أحمد البساطي : مصدر سبق ذكره ، ص 134 .

2 - زهير قاسم الخشاب (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص 100 .

3 - حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 106 .

4- Yassar Sevim : Antrenman Bilgisi , Nobel yayin dagitim, 2002 , p.549

5 - بسطويس أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 183 .

وقد عرفها (بسطويس احمد) بأنها "مقدرة الفرد في بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة ممكنة" (1) .

ويعرفها (ومحمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد) نقلاً عن هاره بأن تحمل القوة " المقدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل معين على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه ومكوناته" (2).

ويشير (احمد نصر الدين ، وأبو العلا احمد) أن هناك اختلافات في فسيولوجية العمل العضلي في تدريب تحمل القوة عن تدريب القوة فقط من حيث :

- الوحدات الحركية المشاركة في الانقباضات العضلية .
- نظم إنتاج الطاقة السائدة .
- نوع الألياف العضلية العاملة .

ويرى (عماد الدين عباس أبو زيد) تحمل القوة بأنها " مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة ، أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة " (3).

وفي تدريبات تحمل القوة قد لوحظ أنها تساعد في تحسين الجودة في القوة العضلية ولكن تدريبات القوة العضلية لا تفيد في تحسين تحمل القوة (4) .

ويؤكد (Emin Ergen) بأن تدريبات القوة تسبب تضخم كبير في ألياف العضلة مصحوبة بزيادة في البروتين المسبب للانقباض في حين ان تحمل القوة يسبب تضخماً قليلاً أو قد لا يسبب أي تضخم ولكن تكون هناك كثافة في حجم الميتوكوندريا و زيادة في كثافة الشعيرات الدموية ونشاط في مستوى تركيز الأنزيمات المؤكسدة وزيادتها (5) .

ويرى كل من (موفق المولى ، وكاظم عبد) أن تدريبات تحمل القوة تكون باستخدام شد عضلي إلى مرحلة أعلى من الشد العضلي في المباراة وأداء تمرينات صعبة مثل الركض على الرمال صعود تل (6) .

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

1 - بسطويس أحمد : مصدر سبق ذكره ، ص 117 .
 2 - كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية ،الإعداد البدني ، طرق القياس) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 68 .
 3 - عماد الدين عباس أبو زيد : مصدر سبق ذكره ، ص 269 .
 4 - أبو العلا أحمد ، وأحمد نصر الدين الدين : المصدر السابق ، ص 143 .
 5- Emin Ergen : Eczersiz Fizyolojisi, Ankar , Nobel yayin basim evi , 2007 , p.157 .
 6 - كاظم الربيعي ، وموفق مجيد المولى : مصدر سبق ذكره ، ص 185 .
 7 - زهير قاسم الخشاب (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص 29 .

2-1-6-1-2 تنمية تحمل القوة(1):-

كلما زادت المقاومة وقلت التكرارات توجه التمرين نحو تنمية القوة العضلية ، اما زيادة التكرارات مع المقاومة سواء بوزن الجسم او اوزان خارجية فتوجه التمرين نحو تنمية تحمل القوة.

هناك نوعان من تنمية تحمل القوة.

- تنمية تحمل القوة الديناميكي
- تنمية تحمل القوة الثابت.

2-6-1-2 أسس تطوير تحمل القوة :-

ويمكن حصرها بما يأتي(2):-

- إن زمن الانقباض العضلي يمتد ويستمر ولزمن يتراوح ما بين دقيقة تقريبا ويصل لعدد كبير من الدقائق .
- إن الانقباض العضلي لا يكون سريعا بل يتسم بالمتوسط
- ويرى الباحث أن تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية للعبة كرة القدم ، وهو قدرة اللاعب بالحفاظ على القوة المطلوبة اثناء فترة المجهود البدني ومقاومة التعب وكذلك الحفاظ على مستوى الاداء لفترة ليست بالقصيرة والذي يتميز بالقوة والتحمل .

2 - 1 - 2 القوة المميزة بالسرعة :-

وهي تلك الصفة المركبة من السرعة والقوة ولها تأثير كبير في عملية التدريب لعمليّة اعداد لاعبي كرة القدم لأن استعمالها كثيرة في مجال كرة القدم .

ويؤكد (عماد الدين عباس أبو زيد) على أنها " القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهنا تكون القوة أقل من القسوى وأيضاً مقدار السرعة يكون أقل من القسوى ولو أنه مرتفع جداً "(3).

ويذكر كل من (محمد الياسري ، ومروان عبد المجيد) أن هذه الصفة البدنية تتميز بسرعة الأداء والغرض منه الأداء الأفضل (4).

1- اسامة كامل راتب : النشاط البدني والاسترخاء ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 ، ص329.

2- مفتي ابراهيم: مصدر سبق ذكره ، ص51.

3 - عماد الدين عباس أبو زيد : مصدر سبق ذكره ، ص 270 .

4 - بسطويسي أحمد ، وقيس ناجي : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987 ، ص 343 .

ويقول (كمال جميل الربضي) نقلا عن علاوي " بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ". (1)

وذكر كل من (، ومحمد نصر الدين رضوان ، و محمد حسن علاوي عن Barrow و Megee) في تعريف القوة المميزة بالسرعة على أنها " استطاعة الفرد إخراج أقصى قوة من العضلة أو العضلات لعدة مرات في أقل زمن ممكن ". (2)

وقد أتفق معهما كل من (كلارك Claek وكاربنتر Carpentre) في أنها " تعني قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية في أقصر فترة ممكنه ". (3)

وقد ذكر (النعمان) " أن هذا النوع من القوة هو الأكثر استخداماً في لعبة كرة القدم على الإطلاق ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأداء المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة عالية مع القوة ". (4)

وتعد القوة المميزة بالسرعة هي الأكثر استخداماً في لعبة كرة القدم على الإطلاق ، ويرجع السبب في ذلك على أن الأداء المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة عالية ومثال على ذلك أن اللاعب يحتاج إلى أن يصوب الكرة بقوة وفي نفس الوقت بسرعة قبل أن يلحق بها الحارس . (5)

وقد أشار (الخشاب) بأن القوة المميزة بالسرعة على انها " القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت وأن هذه القوة ضرورية جداً للاعب كرة القدم ، وتظهر مثل هذه الحالات القوة في حالات التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغطة السريعة والمراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة". (6)

يتبين مما تقدم أن القوة المميزة بالسرعة هي صفة ناجمة عن إطلاق قوة عضلية يتم توظيفها لأداء المهارات الحركية ، وأن هذه القوة لا تكون ذات قيمة ما لم تصاحب بسرعة في الأداء مما يتماشى مع طبيعة الفعالية أو المهارة وإذا ما تحقق ذلك فأنتنا نحصل على أعلى فاعلية في الأداء . (7)

ويرى الباحث أن صفة القوة المميزة بالسرعة تتكون من السرعة والقوة ، ولهذا النوع من العمل يحتاج إليه لاعب كرة القدم بشكل كبير في المباراة ، ولا يمكن الوصول إلى القوة المميزة

- 1 - كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط 2 ، عمان ، الجامعة الأردنية ، 2004 ، ص 20 .
- 2 - محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 79 .
- 3 - محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان : المصدر نفسه ، ص 79 .
- 4 - علي زهير النعمان : أثر اختلاف نسبة العمل إلى الراحة في التدريب الفترتي اللاهوائي البدني في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2009 ، ص 32 .
- 5 - صالح محمد عبده ، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ت ، ص 184 .
- 6 - زهير قاسم الخشاب : مصدر سبق ذكره ، ص 32 .
- 7 - منصور جميل العنبيكي (وآخرون): الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 199 ، ص 111.

بالسرعة ما لم يكن هناك تدريب بمستوى عالي يهدف إلى تطوير البناء العضلي للاعب وخاصة عضلات الرجلين لأن العبء الأكبر يقع على تلك المجموعة من العضلات .

2-1-8 تحمل الاداء:-

من القدرات البدنية في التحمل الخاص والتي يحتاجها اللاعب وبجميع اوقات المباراة اثناء قيامه بأداء المهارات الفنية ، ومن اجل تحقيق الواجبات البدنية والمهارية والخطئية سواء كانت هذه الواجبات هجومية ام دفاعية ، وان هذه القدرة تجمع ما بين الناحية البدنية وهي التحمل والناحية الفنية وهي الاداء ، ويعتبر تحمل الاداء هو احد القدرات الاساسية لمتطلبات التدريب الرياضي ، وغالبا ما يكون تحمل الاداء مطلوب عندما يكون التدريب تحت حالة التعب أو كلما زادت درجة التعب، كنتيجة لطول مدة الاداء للنشاط البدني .

يذكر (مفتي ابراهيم حماد) بأن تحمل الاداء "هو المقدرة على تكرار المهارات الحركية والاداء الحركي بشكلة الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا"⁽¹⁾.

كما ان طول فترة المباريات بكرة القدم يتطلب من اللاعب أداء الواجبات الخطئية والمهارية بكفاءة عالية طوال فترة المباراة ، وهذا لا يتحقق الا بوجود قدرة عالية على تحمل الاداء باعتبارها من الصفات الحيوية والمهمة للاعب كرة القدم .

ويمكن تعريفها على أنها " تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة " ⁽²⁾.

ويرى الباحث إن تحمل الاداء هو من القدرات البدنية الرئيسية والمهمه ، والتي يجب إن يتمتع بها اللاعب في جميع الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم باعتبارها من الرياضات الصعبة ، والتي يحتاج اللاعب فيها الى مجهود بدني عالي وتكرار مستمر ولمدة طويلة دون الشعور بالتعب ، فاللاعب عندما يكون غير قادر على تحمل التعب ومقاومته أو لا يمتلك مقدارا عاليا من تحمل الاداء فانه يكون غير قادر على مواصلة اللعب لفترة زمنية طويلة أو المدة الزمنية المطلوبة، اذ ينعكس سلبا عليه داخل المباراة ، وان الهدف الرئيسي بالتدريب لتحمل الاداء هو من اجل زيادة التحمل لدى اللاعب ومقاومة المجهود والتعب الذي يبذله لغرض إن يكون اللاعب باستطاعته المحافظة على ادائه دون الهبوط في مستواه .

1- مفتي ابراهيم حماد: الاعداد والمباراة لاعبي كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992 ، ص 155

2- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط2، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ، ص176.

9-1-2 المساحات الخالية:- (1)

أن طرق أستلام الكرة وفقاً لكل حالة ولحظة إن اشغال المساحات ومهاجمة المساحة، وفتح وتوفير مسارات التمرير تتشابك فيما بينها وتتداخل شأنها شأن العديد من المبادئ الأخرى في لعبة كرة القدم ، وكذلك تتشابك مع مبادئ كالانتشار فردياً والتي تعني اتخاذ تمرکز جيد ،قصد تطوير الهجمة مهاجمة المساحة أو في اشغال مسارات تمرير فيما يتعلق بالهروب من الرقابة.

ماذا تعني المساحة في كرة القدم هل هي مجرد مكان فارغ أم هل هي مكان يشغله لاعب متحرر من الرقابة، هذا ما سيقودنا إلى أن نميز ما بين المساحة والفراغ، فاللاعب الذي يتحرك في وإلى مساحةٍ قد تفيد في تقدم ونمو هجمة الفريق هي ما يمكن إعتبارها مساحة والمساحة في كرة القدم يمكن تعريفها على أنها:- مكان خالي تم شغله وتبوءه عبر لاعب بغية تقدم الهجمة مثلاً عندما نمرر لأحد اللاعبين بين الخطوط ويكون قادراً على الدوران نحو مرمى المنافس ، فسنتقرب بذلك من مرمى المنافس بوضعية سانحة لاشغال فرصة تسجيل أما الفراغات فلا تعد مساحات مؤثرة ، ببساطة لأنه لم يشغلها أحد، وعندما نرى فراغاً كبيراً ما بين الخطوط فينتقد أحدهم لماذا هنالك مساحات بين الخطوط (دفاعياً) فأقول، هذا يجانب الصواب لأن المسافات ما بين الخطوط أو الفراغات "الغير مشغولة" لا تعد مساحات مؤثرة

كما أن هنالك حالات يستلم فيها اللاعبُ الكرة وهو بالفعل مراقب أو في المساحات الضيقة وتتم مضايقته كاستلام اللاعب وظهره لمرمى المنافس، وكالمهاجم الملاحق من المدافع المنافس، أو المحور المراقب من مهاجم المنافس كأمثلة لا للحصر، هنا أتحدث عن اشغال المساحة عبر المراوغة ومقاومة الضغط وكسره، وبالطبع لا يمكن كسر الخطوط في كرة القدم إلا بكيفيتين الأولى عبر التمرير وإقصاء أكبر عدد ممكن من لاعبي المنافس، أو عبر المراوغة حال الاضطرار إلى ذلك، وبخاصة لدى استلام الكرة في المساحات الضيقة.

كما أن هناك مساحاتٍ أقل فعالية، كالأستلام في المساحة ولكن بلا أفضلية، كاستلام اللاعب المتحرر من الرقابة أو المضايقة ولكن بلا أي أفضلية كالتمرير للحارس أو أحياناً الظهير جراء تغيير اللعب أو أي لاعب سيضطر للمراوغة كما ذكرنا في أحد الأمثلة أو القيام بتمريرات كاسرة لتحقيق الأفضلية المنشودة.

كما لا يمكننا اشغال وفتح المساحات إلا عبر تمرکزٍ صحيح وتعديل وضعية الجسد وفقاً لمسار الكرة المحتمل أو عبر الحركة سواءً بالكرة عبر المراوغة أو بدون كرة توفير مسار تمرير وشغل المساحات ، إن اشغال المساحات وخيارات أو خطوط التمرير تُستخدم بحثاً عن الفعالية، أمام أنظمة

دفاع المنطقة خصوصاً، أين لا يسعى مطبقو هذا النظام فرض رقابة لصيقة ضد الخصوم، إذ يكون اللاعبون متحررون ولكن بمساحات مغلقة وضئيلة بالقرب من الكرة، كما يمكن للاعبين استغلال المسافة التي يتركها مطبقو هذا النظام فيما بين الخطوط ولو كانت ضيقة، "واستغلال فقدان اللاعبين للرؤية أحياناً أو سوء التمرکز أو الوضعية الجسدية أحياناً أخرى. وفي وقتنا الحاضر أضحي استلام اللاعبين للكرات بأريحية أمراً صعباً، فإما أن يستقبل الكرة تحت ضغط، أو تحت رقابة، لتحرر من الرقابة لا تمثل إلا جزءاً من أحداث مباراة كرة قدم، وأفضل الفرق بلاعبها هي من تتمكن من القيام بهذه الأمور، أكثر من بقية الفرق ما يمكنها من التفوق والتميز، وما أقصده هنا العلاقة الثنائية بين الممرر والمستلم، الذي ومن هنا سنعمل على اشغال المساحات باضطلاع عدد أكبر من اللاعبين دون إغفال أن حتى العلاقة الثنائية تتضمن زملاء آخرين يشاركون بشكل غير مباشر أحياناً وبإمكاننا العودة إلى لقطة تغيير اللعب وملاحظة طلب إينيستا للكرة في العمق ما أدى لسحب الظهير الأيمن للريال وبالتالي تتسع المساحة ويتسع الوقت للاعب في الجهة المقابلة.

2-2 الدراسات السابقة والدراسات المرتبطة :

1-2-2 عرض الدراسات المرتبطة:

2-2-2 دراسة خالد حبيب خويبر(1):

(أثر تدريبات بتكرارات مختلفة بمصاحبة مضادات الاكسدة في أنزيمي GPX، SOD وبعض القابليات البيو حركية وتحمل الاداء والمساحات الصغيرة المؤثرة للاعبي كرة القدم الشباب)

هدفت الدراسة الى :

- 1- إعداد تدريبات بتكرارات مختلفة بمصاحبة مضادات الاكسدة في GPX، SOD وبعض القابليات البيو حركية وتحمل الاداء والمساحات الصغيرة المؤثرة للاعبي كرة القدم الشباب .
- 2- التعرف على أثرالتدريبات بتكرارات مختلفة بمصاحبة مضادات الاكسدة في أنزيمي GPX، SOD وبعض القابليات البيو حركية وتحمل الاداء والمساحات الصغيرة المؤثرة للاعبي كرة القدم الشباب .

1- خالد حبيب خويبر : أثر تدريبات بتكرارات مختلفة بمصاحبة مضادات الاكسدة في أنزيمي GPX، SOD وبعض القابليات البيو حركية وتحمل الاداء والمساحات الصغيرة المؤثرة للاعبي كرة القدم للشباب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة كربلاء ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2023.

3- التعرف على أي المجموعات أفضل من غيرها من خلال استخدام التدريبات بتكرارات مختلفة بمصاحبة مضادات الاكسدة في أنزيمي **SOD،GPX** وبعض القابليات البيوحركية وتحمل الاداء والمساحات الصغيرة المؤثرة للاعبى كرة القدم الشباب.

عينة البحث :

حدد الباحث مجتمع بحثه بمجموعة من اللاعبين في أندية محافظة كربلاء فئة الشباب والبالغ عددهم (12) نادي للموسم 2022-2023 وكان عدد اللاعبين (249) مسجلين رسميا في كشوفات الاتحاد العراقي لكرة القدم فرع كربلاء ، وتم تقسيمهم الى أربعة مجموعات بالطريقة العشوائية (القرعة)،وهي أربعة اندية (نادي كربلاء - الجماهير - الغدير- شباب الحسين) حيث مثلوا نسبة (33,333) من مجتمع الاصل ، وبعدها تم اختيار (10 لاعبين) من كل نادي وبالطريقة العشوائية القرعة ايضًا ، حيث أن عدد لاعبي النادي الواحد (22) أي بنسبة (45,455) من مجموع عدد لاعبي النادي الواحد.

استنتج الباحث ما يأتي:

- 1- هنالك تأثير إيجابي التدريب بتكرارات مختلفة ومضادات الاكسدة في القدرة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل الاداء للاعبين الشباب.
- 2- ان للتدريبات بتكرارات مختلفة بمصاحبة مضادات الاكسدة تاثير ملحوظ في رفع مستوى تطوير انزيمي **SOD،GP**.
- 3- أن للتدريبات بتكرارات مختلفة بمصاحبة مضادات الاكسدة تأثير ملحوظ في تطوير مستوى أشغال المساحات الصغيرة المؤثرة بكرة القدم الشباب.
- 4- أن المجموعة التجريبية الاولى التي تناولت التدريبات بتكرارات مختلفة بمصاحبة مضادات الاكسدة أحرزت تقدما على المجموعات الاخرى في تطوير متغيرات البحث.
- 5- أن المجموعة التجريبية الثانية التي تناولت التدريبات بتكرارات مختلفة فقط أحرزت تقدما واضحا على المجموعة الثالثة والرابعة في متغيرات البحث، فيما يخص أنزيمي **GPX**، **SOD**، كانت الافضلية للمجموعة الثالثة .
- 6- أن المجموعة التجريبية الثالثة التي تناولت تدريبات بتكرارات مختلفة بمصاحبة مضادات الاكسدة أحرزت تقدما على المجموعة الثانية في أنزيمي **GPX**، **SDO**، وأما بخصوص المتغيرات القدرة الانفجارية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وتحمل الاداء

والمساحات الصغيرة المؤثرة لم تحقق المجموعة الثالثة على المجموعة الرابعة أي
أفضلية.

7- أن المجموعة التجريبية الرابعه فانها تطورت بنسبة طفيفة ولم تحرز تقدما على باقي
المجموعات.

3-2-2: دراسة مشرق عزيز طنيس اللامي (1):

(أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية
والمهارات الأساسية في كرة اليد للشباب لمنطقة الفرات الأوسط)

هدفت الدراسة :

- 1 - وضع منهج تدريبي مقترح بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي للاعبين كرة اليد للشباب
بأعمار (19-20).
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص
(إعداد خططي) في المعرفة الخططية للمهارات الحركية .
- 3- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص
(إعداد خططي) في بعض الصفات البدنية .
- 4- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص
(إعداد خططي) في المهارات الأساسية

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واختيرت على وفقها المجموعتان التجريبيتان الأولى والثانية
والضابطة وهما من لاعبي نادي النجمة الرياضي ولاعبو نادي (نادي القاسم الرياضي) وتألفت
العينة من (40) لاعباً استبعد منها (4) لاعبين وهم حراس المرمى لتصبح العينة (36)
وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة

استنتج الباحث ما يأتي :

- 1- حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية وبنسب مختلفة باستثناء
صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث .

1- أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد للشباب لمنطقة الفرات
الأوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2006

2- حدوث تطور واضح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% أعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية والمعرفة الخططية للمهارة الحركية .

3- تطورت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت 60% أعداد خططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات البدنية والمهارات الآتية :-

أ- مطاولة القوة .

ب- المطاولة للأوكسجينية .

ج- الاستجابة الحركية.

د- مطاولة سرعة .

هـ- المرونة .

و- التوافق .

ز- الطبطبة .

5- كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ومن ثم المجموعة التجريبية الثانية .

2-2-4 مناقشة الدراسات المرتبطة:

من الجدير بالملاحظة أن لكل دراسة هدف أو مجموعة أهداف يروم أي باحث الوصول إليها وليس وجود هناك مانع ان توجد بعض اوجه التشابه بينها وبين دراسات اخرى حيث أن أغلب الدراسات تبحث على اساس ما توقفت عليه دراسات سابقة ومع وجود تشابه في بعض الامور الا أنها تختلف عنها في أمور اخرى وعلى هذا الاساس سيعرض الباحث أوجه التشابه والاختلاف بين دراسته والدراسات السابقة .

2-2-4-1 اوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات المرتبطة:

- تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة خالد حبيب خويبر في متغير تحمل الاداء كمتغير تابع
- تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة خالد حبيب خويبر في متغير القوة المميزة بالسرعة كمتغير تابع.
- تتشابه الدراسة الحالية مع عينة البحث لدراسة خالد حبيب خويبر وهي فئة الشباب .
- تتشابه الدراسة الحالية مع مشرق عزيز طنيس في الحجم المختلفة كمتغير مستقل.
- تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة في مشرق عزيز طنيس متغير تحمل القوة كمتغير تابع .

- تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة مشرق عزيز طنيش في متغير القوة المميزة بالسرعة كمتغير تابع .
- تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة مشرق عزيز طنيش في متغير تحمل السرعة كمتغير تابع .

2-2-4-2 اوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات المرتبطة:

- تختلف الدراسة الحالية عن دراسة خالد حبيب خويبر في المتغير المستقل الاصلى.
- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة خالد حبيب خويبر في التكرارات التدريبية والشدد .
- تختلف الدراسة الحالية عن دراسة خالد حبيب خويبر في متغير المساحات الخالية كمتغير تابع .
- تختلف الدراسة الحالية عن دراسة في مشرق عزيز طنيش المتغير المرونة كمتغير تابع.
- تختلف الدراسة الحالية عن دراسة في مشرق عزيز طنيش المتغير التوافق كمتغير تابع.
- تختلف الدراسة الحالية عن دراسة في مشرق عزيز طنيش المتغير الاستجابة الحركية كمتغير تابع.
- تختلف الدراسة الحالية عن دراسة في مشرق عزيز طنيش عينة البحث .

الفصل الثالث

- 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.
- 1-3 منهج البحث.
- 2-3 مجتمع البحث وعينته.
- 1-2-3 اجراءات التجانس
- 3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.
- 1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث.
- 2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.
- 4-3 اجراءات البحث الميدانية .
- 1-4-3 تحديد متغيرات البحث.
- 1-1-4-3 تحديد المتغيرات القدرات البدنية .
- 2-4-3 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث .
- 1-2-4-3 تحديد الاختبارات لمتغيرات القدرات البدنية .
- 2-2-4-3 تحديد اختبار تحمل الاداء.
- 3-2-4-3 اجراءات بناء اختبار المساحات الخالية .
- 3-2-4-3 اجراءات تحديد اختبار للمساحات الخالية .
- 3-4-3 توصيف الاختبارات للمتغيرات المبحوثة.
- 1-3-4-3 توصيف الاختبارات البدنية(القدرات البدنية) قيد الدراسة.
- 2-3-4-3 توصيف اختبار تحمل الاداء .
- 3-3-4-3 توصيف اختبار المساحات الخالية .
- 4-4-3 التجربة الاستطلاعية.
- 5-4-3 الاسس العلمية للاختبارات .
- 1-5-4-3 صدق الاختبار
- 2-5-4-3 ثبات الاختبار
- 3-5-4-3 الموضوعية
- 6-4-3 الاختبارات القبليّة.
- 7-4-3 اجراءات التكافؤ .
- 8-4-3 التجربة الرئيسية.
- 9-4-3 الاختبارات و البعدية.
- 5-3 الوسائل الاحصائية.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع الثلاثة المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة وتحقيق أهدافه ، " إذ إن التجريب يبحث في السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر فهو تغيير متعمد من الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآنية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتغيرها ضمن منطوق علمي سليم" (1)

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعيدة	التصميم التجريبي	الاختبارات القبالية	المجموعات	العينة
- تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء - القوة المميزة بالسرعة - المساحات الخالية	تدريب مجموعات مختلفة 4 مجموعة	- تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء - القوة المميزة بالسرعة - المساحات الخالية	المجموعة الاولى	
- تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء - القوة المميزة بالسرعة - المساحات الخالية	تدريب مجموعات مختلفة 3 مجموعة	- تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء - القوة المميزة بالسرعة - المساحات الخالية	المجموعة الثانية	
- تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء - القوة المميزة بالسرعة - المساحات الخالية	تدريب مجموعات مختلفة 2 مجموعة	- تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء - القوة المميزة بالسرعة - المساحات الخالية	المجموعة الثالثة	

2-3 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه بمجموعة من اللاعبين في أندية محافظة كربلاء فئة الشباب والبالغ عددهم (12) نادي للموسم 2023-2024 وكان عدد اللاعبين (249) مسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء كما مبين في جدول (3) ، وتم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات بالطريقة العشوائية (القرعة)، وهي ثلاثة اندية (شباب الحسين – الجماهير – نادي الحر) والبالغ عددهم (23) لاعبا لكل نادي وتم أستبعاد ثلاثة عن التدريب منهم وهم حراس المرمى للنادية الثلاثة اي (9) لاعبين ليبقى (20) لاعبا لكل نادي في عينة البحث ومن ثم تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة واسفرت القرعة عن اختيار ثلاثة اندية وهم (شباب الحسين والجماهير والحر) بواقع (30) لاعب وبواقع (10) لاعبين لكل نادي ، تأخذ المجموعات الثلاثة المنهج المعد من الباحث ، اما عينة البناء فتم اختيارها بالطريقة العشوائية ايضا عن طريق القرعة وتم اختيار خمسة أندية وهم (الغدير والغازية والروضتين والخيرات والحسينية) وبواقع (20) لاعب لكل نادي ، كما أختار الباحث عينة من لاعبي أندية محافظة كربلاء للشباب للتجربة الاستطلاعية وسيتم أستبعادهم من العينة الاساسية .

وتم تقسيم العينة الى ثلاثة مجموعات متكافئة كل مجموعة تتكون من (10) لاعبين وهم كالاتي.

1- المجموعة الاولى (نادي شباب الحسين) تأخذ تدريب احجام مختلفة (4) احجام.

2- المجموعة الثانية (نادي الجماهير) تأخذ تدريب احجام مختلفة (3) احجام .

3- المجموعة الثالثة (نادي الحر) تأخذ تدريب احجام مختلفة (2) احجام

جدول (2)

يبين تقسيم العينة على الاندية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	عدد افراد العينة	النسبة المئوية	الغرض او العمل
1	شباب الحسين	23	10 تجريبية	33% ت	تدريبات بأحجام مختلفة (4)
2	الجماهير	23	10 تجريبية	33% ت	تدريبات بأحجام مختلفة (3)
3	الحر	23	10 تجريبية	33% ت	تدريبات بأحجام مختلفة (2)
4	الغدير	20	20 عينة بناء	-	-
5	الغازية	20	20 عينة بناء	-	-
6	الروضتين	20	20 عينة بناء	-	-
7	الخيرات	20	20 عينة بناء	-	-

8	الحسينية	20	20	عينة بناء	-	-
9	الهندية	20	-	-	-	-
10	العراق	15	-	-	-	-
11	عين التمر	15	-	-	-	-
12	كربلاء	30	30	التجربة الاستطلاعية	-	-
	مج	249	-	-	-	-

3-2-1 إجراءات التجانس

هناك العديد من القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث وبعد ان يتم التعرف على تلك القياسات وهي (الطول ، الكتلة ، العمر التدريبي، والعمر الزمني) قام الباحث بأجراء التجانس للمجموعات الثلاثة لمعرفة مدى تجانسهم في المتغيرات المذكورة لما لها من علاقة بمتغيرات البحث وذلك عن طريق معامل الالتواء كما مبين في الجدول الاتي :

جدول (3)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر	1,695	0,023	1,70	0,652-
2	الكتلة	كغم	64,52	2,28	64	0,684
3	العمر الزمني	سنة	17.3	0.451	17	0.551
4	العمر التدريبي	سنة	4,767	1,14	4,5	0,703

يتضح من خلال جدول (2) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من (+ - 1) مما يدل على تجانس عينة البحث .

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث :

- المقابلة.

- الاختبارات والقياس.

- الملاحظة.

- الاستبانة.

2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :

- كرة قدم عدد (22) .

- ملعب كرة قدم.

- شريط لاصق.

- شريط قياس .

- صافرات عدد (3) .

- ساعة توقيت عدد (2) .

- كاميرا فيديو نوع سوني صيني الصنع عدد(1) .

- حاسوب محمول نوع samsung صيني الصنع عدد (1) .

- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (24).

- اقماع بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد(24).

- حواجز تدريب عدد (10).

- سلالم تدريب عدد(4).

4-3 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-3 تحديد متغيرات البحث:

1-1-4-3 تحديد متغيرات القدرات البدنية:

قام الباحث على مسح العديد من المراجع والمصادر العلمية المتوفرة ومساعدة اللجنة العلمية لاقرار الموضوع (*)، وكذلك عرض المتغيرات في استمارة استبانة (**) على السادة الخبراء والمختصين (***) وعددهم (14) خبير تم تحديد المتغيرات التي سوف تدرس في البحث

بالنسبة للعبة كرة القدم ، وبعد جمع البيانات من قبل السادة الخبراء والمختصين قام الباحث بتحليل آراء الخبراء والمختصين حول تحديد المتغيرات البدنية وذلك باستخدام (ك²)

2-4-3 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-2-4-3 تحديد الاختبارات لمتغيرات القدرات البدنية :

أعتمد الباحث على مسح العديد من المصادر والمراجع العلمية المتوفرة وبمساعدة السيد المشرف وكذلك عرض الاختبارات البدنية على السادة الخبراء والمختصين * ومن خلال أستمارة أستبيان تم إعدادها من قبل الباحث** كما في جدول (4).

جدول (4)

يبين الاختبارات (القدرات البدنية) التي حصلت على موافقة المختصين

ت	القدرات البدنية	وحدة القياس	اراء الخبراء		موافقون	قيمة كا2 المحسوبة	الدلالة الاحصائية
			%	غير موافقين			
1	تعمل السرعة	ثا	9	64,286	5	1,142	غير معنوي
			12	85,714	2	7,142	معنوي
			8	57,142	6	0,284	غير معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	ثا	8	57,142	6	0,284	غير معنوي
			11	78,671	3	4,572	معنوي
			9	64,286	5	1,142	غير معنوي
3	تعمل القوة	عدة	9	64,286	5	1,142	غير معنوي
			12	85,714	2	7,142	معنوي
			8	57,142	6	0,284	غير معنوي

القيمة الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) البالغة (3,84)

(*) ينظر الملحق(1).

* ينظر الملحق(4)

** ينظر الملحق (3)

يتضح من جدول (4) أن قيمة كا2 الجدولية عند درجة حرية (1) وعند مستوى دلالة (0,05) وبالبالغة (3,84) تم قبول اختبار واحد لكل قدرة بدنية لان كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2 الجدولية وتم رفض باقي الاختبارات لان قيمة كا2 المحسوبة أقل من الجدولية أما الاختبارات التي تم قبولها هي (الدرجة بالكرة (5×40)م - اختبار تحمل السرعة) (اختبار الحجل للذهاب(15)م بالرجل اليمين والعودة (15)م بالرجل اليسار- اختبار القوة المميزة بالسرعة) (الوثب الجانبي لحاجز(70)سم لمدة (30) ثا - اختبار تحمل القوة).

3-2-4-3 تحديد اختبار تحمل الاداء:

أستخدم الباحث اختبار تحمل الاداء المهاري(1).

3-2-4-3 اجراءات بناء اختبار المساحات الخالية:

ان الحاجة لتحديد الغرض من الاختبار عند العزم على بنائه تنبع من الفرضية القائلة بأن شكل الاختبار وبعض خصائصه تختلف باختلاف الغرض من ذلك الاختبار(2)،وعليه فإن الغرض من ذلك الحصول على اختبار المساحات الخالية بكرة القدم الشباب ،ولوضع الصيغة لاختبار المساحات الخالية .

3-2-4-3 اجراءات تحديد اختبار المساحات الخالية:

لغرض قياس وتحديد مستوى المساحات الخالية للاعبين كرة القدم الشباب في أندية محافظة كربلاء تطلب ذلك من الباحث القيام ببناء اختبار المساحات الخالية وفق مراحل وخطوات.

3-2-4-3 تحديد الهدف والغرض من الاختبار:

إن الهدف من بناء اختبار المساحات الخالية هو التعرف على واقع المساحات الخالية لدى اللاعبين الشباب في أندية محافظة كربلاء بكرة القدم.

3-3-2-4-3 جمع وإعداد مواقف المساحات الخالية :

قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث، وتم تحديد (15) موقف لعب لقياس المساحات الخالية من خلال الاعتماد على مجموعة من اللقطات الفديوية للدوريات الشبابية على أن تتطلب الحالة أكثر من اختيار بالنسبة للاعب ومتابعة المباريات الودية للشباب والتي تتطلب إعطاء درجة لكل اختيار وعرضها ضمن أستمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال لعبة كرة القدم وقد سلك الباحث السبل لأختيار مواقف

1 - بونس عجلوي راضي : اثر اشكال EPOR وتحمل الاداء في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018،ص77.

* ملحق (5)

المساحات الخالية، وبعد جمع الاستثمارات وتفرغ بياناتها وتحليل آراء الخبراء والمختصين من خلال اعتماد اختبار (كا²) حول صلاحية مواقف المساحات الخالية حذف بعض المواقف كونها لاتصلح في قياس ما وضعت من أجل قياسه وتعديل بعض المواقف ، والإبقاء على (10) موقف لعب .

جدول (5)

يبين صلاحية المواقف المساحات الخالية وقيمة كا² والقيمة الجدولية

نوع الدلالة	قيمة كا ² المحسوبة	عدد الخبراء				المواقف للمساحات
		%	غير موافقون	%	موافقون	
معنوي	10.88	11,2	2	88,8	16	الموقف 1
معنوي	18	صفر	صفر	100	18	الموقف 2
معنوي	10.88	11,2	2	88,8	16	الموقف 3
معنوي	14.22	5,6	1	94,4	17	الموقف 4
معنوي	8	16,67	3	83,33	15	الموقف 5
معنوي	5.44	22,23	4	77,77	14	الموقف 6
غير معنوي	0.88	61,12	11	38,88	7	الموقف 7
معنوي	10.88	11,2	2	88,8	16	الموقف 8
معنوي	8	16,67	3	83,33	15	الموقف 9
غير معنوي	2.00	33,34	6	66,66	12	الموقف 10
معنوي	14.22	5,6	1	94,4	17	الموقف 11
غير معنوي	0,88	61,12	11	38,88	7	الموقف 12
غير معنوي	3.55	72,23	13	27,77	5	الموقف 13
معنوي	18	صفر	صفر	100	18	الموقف 14
غير معنوي	3.55	72,23	13	27,77	5	الموقف 15

قيمة كا² الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (3.84)

واقترحوا أن تكون بدائل الإجابة (الاختيار الأول ، الاختيار الثاني ، الاختيار الثالث) لاختبار المساحات الخالية وتعطى التقييم (1,2,3) حسب الأفضلية التي يكون فيها اللاعب في أفضل مساحة خالية باشغالها اللاعب وفق زمن يتم التعرف عليه من خلال القيام بالتجربة الاستطلاعية .

3-4-2-4-3 اعداد تعليمات تطبيق الاختبار:

اعد الباحث تعليمات اختبار المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم في أندية محافظة كربلاء، وكانت التعليمات سهلة ومفهومة ، وهو ان يضع اللاعب علامة (✓) تحت البديل المناسب امام كل موقف للمساحات الخالية المناسبة مع التأكيد على عدم ترك أي موقف دون اجابة ، وعدم الاستعانة بزميل اثناء الاجابة ، والاجابة على جميع المواقف.

3-4-2-4-3 استطلاع اختبار المساحات الخالية :

أن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على مدى وضوح التعليمات وفهم المواقف ومدى فهم اللاعبين للمواقف وبدائل الاجابة وكذلك معرفة الوقت اللازم للإجابة وكفاءة فريق العمل المساعد فضلاً عن معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث في اثناء تطبيق الاختبار على افراد عينة البناء إذ استغرقت مدة استطلاع الاختبار يومان بدأت في يوم الثلاثاء الموافق 10/24 إلى 2023/10/25 على (20) لاعباً ، وقد تبين من التجربة الاستطلاعية أن التعليمات كانت واضحة وكذلك المواقف كانت مفهومة لجميع اللاعبين وان الوقت المستغرق للأجابة على كل موقف من مواقف المساحات الخالية كانت (19) ثانية كانت مناسبة لمستوى العينة .

3-4-2-4-3 تطبيق الاختبار على عينة البناء:

بعد استكمال اجراءات اعداد مواقف المساحات الخالية واستطلاعهم على عينة مصغرة قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبار اذ استغرقت (4) أيام بدأت في يوم الاحد الموافق 11/5 الى 2023/11/8 على افراد عينة البناء والبالغ عددهم (100) لاعباً وهم أندية (الغدير والغازية والروضتين والخيرات والحسينية) وبعد جمع الاستثمارات وتفريغ البيانات أهملت ثلاث استثمارات لعدم اكتمال الإجابات بعدها اتجه الباحث الى تحليل المواقف احصائياً لغرض الكشف عن كفاءتها .

3-4-2-4-3 تصحيح الاختبار:

من المعروف ان طريقة التصحيح تؤدي دوراً كبيراً في النتائج الاخيرة للدرجات ، وهذه المعلومة تنطبق على كل انواع الاختبارات بما في ذلك الاختبارات الموضوعية منها(1) حيث ان

¹ - صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاتها المعاصرة ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص184.

عملية تصحيح اختبار المساحات الخالية تتم بوضع درجة مناسبة لكل موقف حسب اجابة اللاعب المختبر عبر مفتاح تصحيح معد لهذا الغرض ، اذ اعطى الباحث بدائل الاجابة الثلاثية (الاختيار الاول ،الاختيار الثاني ، الاختيار الثالث) الدرجات (3, 2, 1) ومنها تحددت درجة المساحات الخالية لدى كل لاعب من أفراد عينة البحث عبر الحساب الكلي لدرجاته التي حصل عليها بعد اجابته على كل موقف من مواقف الاختبار المكون من (10) موقف وبهذا فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها عند الاختبار هي (30) وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (10) .

8-3-2-4-3 التحليل الإحصائي :

تعتمد جودة المقاييس على المواقف التي تتألف منها فمن الضروري أن نحلل كل موقف والكشف عن كفاءته وان تلائم الأسس المنطقية التي بنيت من أجلها(1) ، وهناك عدة أساليب لتحليل مواقف المقياس منها طريقة المجموعتين الطرفيتين لاستخراج معامل تمييز الموقف وهو "قدرة الموقف على تمييز الفروق الفردية بين المختبرين"(2) ومعامل الاتساق الداخلي "الذي يقدم لنا الدليل على تجانس المواقف عبر علاقة درجة الموقف بالدرجة الكلية للمجال التي تنتمي اليه وعلاقة درجة المجال بدرجة المجموع الكلي للمقياس" (3).

وقد استخدم الباحث التحليل الإحصائي لمواقف المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم في أندية محافظة كربلاء أسلوب المجموعتين الطرفيتين للكشف عن قدرة مواقف الاختبار للتمييز بين المختبرين أو الكشف عن الفروق بين الأفراد المختبرين وأسلوب معامل الاتساق الداخلي عبر حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة الموقف والدرجة الكلية للاختبار الذي تنتمي إليه لبيانات (97) استمارة بعد اهمال (3) استمارات من استمارات أفراد عينة البناء لعدم اكتمال اجابتها .

9-3-2-4-3 اسلوب المجموعتين الطرفيتين:

- لغرض استخراج قدرة مواقف المساحات الخالية هناك عدة خطوات لابد من إتباعها وهي(4).
- ترتيب الدرجات التي حصل عليها المختبرين على كل موقف ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة .
 - نأخذ مجموعتين من الدرجات تمثل الأولى الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات والثانية تمثل الذين حصلوا على أدنى الدرجات في كل موقف.

1 - إخلاص عبد الحميد ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2000 ، ص219.

2 - أحمد محمد الزغبى: علم نفس الفروق الفردية وتطبيقاته التربوية ، ط1، دمشق ، دار الفكر ، 2007 ، ص 190.

3- صلاح الدين محمود علام : الإختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون، 2006، ص279.

4 - أحمد محمد الزغبى: مصدر سبق ذكره ، 2007، ص192.

- نأخذ نسبة (27%) من المجموعة العليا والدنيا وهذه النسبة تمثل أفضل نسبة يمكن أخذها لأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم تمايز إذ بلغ عدد أفراد كل مجموعة (26) لاعباً . وبعد إتباع الخطوات تم تحليل مواقف اختبار المساحات الخالية عن طريق استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد لاختبار الفروق بين وسطي المجموعتين الطرفيتين لكل موقف على حدة إذ تمثل قيمة (T) المحسوبة القوة التمييزية للموقف بين المجموعتين العليا والدنيا وهكذا جاءت نتائج التحليل إن جميع مواقف الاختبار ذات قوة تمييزية دالة بين الأفراد والجدول (6) يبين ذلك.

جدول(6)

يبين نتائج القدرة التمييزية لمواقف اختبار المساحات الخالية

تسلسل المواقف	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة التمييزية
	وسط	انحراف	وسط	انحراف			
1	2.96	.196	1.03	.196	35.3	.000	معنوي
2	2.88	.325	1.00	0.00	29.4	.000	معنوي
3	2.76	.429	1.15	.397	14.5	.000	معنوي
4	3.00	0.00	1.34	.485	17.3	.000	معنوي
5	3.00	0.00	1.30	.470	18.3	.000	معنوي
6	2.84	.367	1.00	0.00	25.5	.000	معنوي
7	3.00	0.00	1.65	.485	14.1	.000	معنوي
8	3.00	0.00	1.46	.50839	15.430	.000	معنوي
9	3.00	0.00	1.30	.470	18.3	.000	معنوي
10	3.00	0.00	1.26	.452	19.5	.000	معنوي

معامل الاتساق الداخلي:

اتباع الباحث أسلوباً آخر للكشف عن كفاءة مواقف المساحات الخالية وهو أسلوب يختلف عن الأسلوب السابق (المجموعتين الطرفيتين) ويعتمد هذا الأسلوب على إيجاد قيمة معامل الارتباط بين درجة الموقف والدرجة الكلية للاختبار الذي تنتمي إليه، إذ قام الباحث باستخراج قيم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة المواقف المعنية بقياس اختبار المساحات الخالية البالغة (10) والجدول (7) يبين ذلك .

جدول (7)

يبين قيم معامل الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية لاختبار المساحات الخالية (معامل الاتساق الداخلي) ونوع الدلالة الإحصائية.

تسلسل الموقف	قيمة معامل الارتباط	نوع الدلالة الإحصائية
1	0.527	معنوي
2	0.610	معنوي
3	0.398	معنوي
4	0.530	معنوي
5	0.543	معنوي
6	0.516	معنوي
7	0.627	معنوي
8	0.602	معنوي
9	0.594	معنوي
10	0.447	معنوي

وبعد ذلك تم الانتهاء من تحديد الصورة النهائية لاختبار المساحات الخالية*.

3-4-3 توصيف الاختبارات للمتغيرات المبحوثة.

3-4-3-1 توصيف الاختبارات (القدرات البدنية):

1- الاختبار الاول : الدرجة بالكرة لمسافة (40) م \times 5 مرات باستمرار (1).

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة .

الأدوات المستخدمة في الاختبار:

- ساعة توقيت .
- شواخص .
- كرة قدم .
- شريط قياس .
- صافرة .

* ينظر الملحق (7)

1- محمود أبو العينين : اقتبسه أبو علي غالب ، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص 106 .

وصف الاختبار:

- من وضع البدء العالي خلف خط البداية ومع الصافرة يقوم اللاعب بدرجة الكرة بأقصى سرعة إلى نهاية مسافة (40)م والدوران حول الشاخص والعودة الى خط البداية ويكرر 5 مرات .

تعليمات الاختبار:

- تحدد مسافة 40 م ويعين خط للبداية وخط للنهاية بواسطة بورك ويوضع شواخص على نقطة البداية ونقطة النهاية كما في الشكل (1) ويؤدي اللاعب محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل :

- يحتسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ولخمس مرات ويسجل الزمن لاقرب 1000/1 جزء بالثانية .



شكل (1)

يوضح اختبار الدرجة بالكرة مسافة 40 متر x 5 مرات

- 2- الاختبار الثاني : اختبار الحجل (15) م للذهاب بالرجل اليمين والعودة (15) م بالرجل اليسار⁽¹⁾.

¹ - كاظم الربيعي ، وموفق المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1988، ص129.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة .
- الأدوات المستخدمة: تحدد منطقة الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخرى على بعد (15) م للنهاية، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، شريط قياس.
- وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالحجل على إحدى القدمين وباي رجل يرغب من الوقوف على خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بالحجل الى خط النهاية بأحدى القدمين ومن ثم العودة بالرجل المعاكسة الى خط البداية بالقدم الأخرى.
- طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب (1)ثا.



شكل (2)

يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة

3- الوثب الجانبي لحاجز (70)سم لمدة (30) ثا باستمرار .

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة .
- الادوات المستعملة : حاجز بارتفاع 70 سم - صافرة - ساعة توقيت .
- وصف الاختبار : يقف اللاعب بصورة جانبية للحاجز ويقوم اللاعب بالوثب الجانبي عند سماع الصافرة ولمدة 30 ثانية باستمرار .
- التسجيل : عدد الوثبات خلال 30 ثانية .



شكل (3)

يوضح الوثب الجانبي لحاجز (70) سم لمدة (30) ثا باستمرار.

3-4-3 توصيف اختبار تحمل الاداء (1)

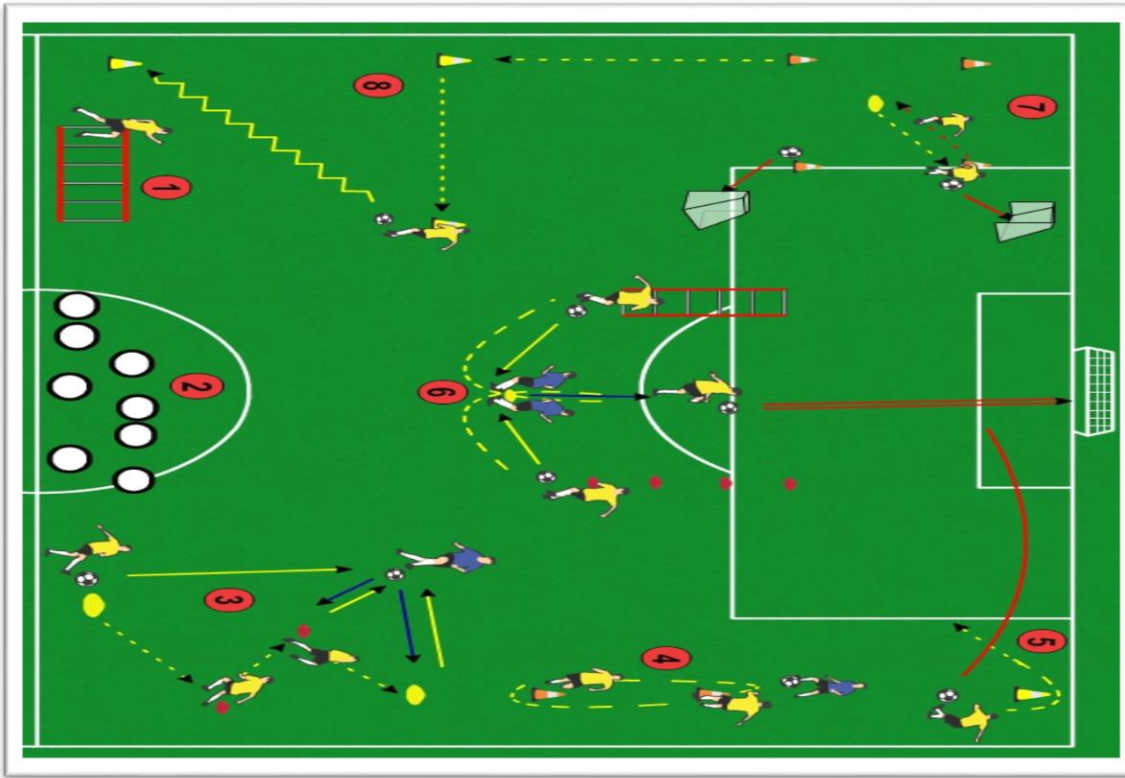
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء .
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، (20) شاخص ، (2) سلم ، (7) كرة قدم، (8) دوائر.
- التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء الاختبار لاقرب جزء من الثانية

وصف الاختبار:

يؤدي هذا الاختبار على شكل محطات على أحد نصفي الملعب ، في المحطة (1) يبدأ اللاعب عند سماع إشارة البدء بالقفز على السلم ، ثم يتبعها بالحجل على دائرتين متتاليات بالرجل اليمنى ثم القفز على الرجل اليسرى و اليمنى بالتناوب ليقوم بالحجل على الرجل اليسرى على دائرتين متتاليات وهكذا يستمر اللاعب لحين اكمال جميع الدوائر في المحطة (2) ، بعدها يقوم بعمل مناولات مع المدرب ثم يقوم بعملية الجري بين الشواخص مع تمرير الكرة في محطة (3) ، وفي محطة (4)

¹- يونس عجلوي راضي: أثر اشكال جين EPOR وتحمل الأداء في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة القادسية ، 2018، ص52

يقوم بالجري بين شاخصين المسافة بينهما (5م) مع تمرير الكرة مع المدرب في فترة زمنية محددة بـ (20ثا) ، وفي محطة (5) يقوم بركل الكرة بالقرب من علم الزاوية الى داخل منطقة الجزاء ، ثم يذهب للمحطة رقم (6) ليقوم بالجري الارتدادي بين أربع شواخص ثم عمل تمريرة مع المدرب ليجري حوله ثم التسديد نحو المرمى بعدها يقوم بالجري السريع على السلم ثم تمريره الكرة مع المدرب ليجري حوله ثم التسديد نحو المرمى ايضا، ومن بعدها يذهب للمحطة (7) يجد أربع كونزات على شكل مربع مع وجود كونز في منتصف المربع المسافة بين جميع الكونزات تكون (10م) مع وجود كرتين في اركان المربع وامامهن اهداف صغيرة بأرتفاع (1م) وعرض (1م) وعلى بعد (10م) عن الكرة يقوم اللاعب بالجري الى منتصف المربع ثم الذهاب الى الكرة ليقوم بتمريرها نحو هدف صغير وهكذا يستمر العمل في المحطة حتى يمس الكونزات الأربع ، في المحطة (8) يقوم اللاعب بالجري (30م) ثلاث مرات الأولى والثانية تكون بدون كرة اما الأخيرة تكون مع الكرة لينتهي الاختبار.



شكل (4)

يوضح اختبار تحمل الأداء

3-3-4-3 توصيف اختبار المساحات الخالية :

بعد الوصول الى الصورة النهائية لمواقف المساحات الخالية*

✓ **الغرض من الاختبار :** التعرف على مستوى اللاعبين باشغال المساحات الخالية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

✓ **الادوات المستخدمة :** أستمارة تسجيل - اقلام رصاص - ساعة توقيت - قاعة لجلوس اللاعبين لأداء الاختبار .

✓ **وصف الاختبار :** تحتوي الاستمارة الخاصة بالاختبار على أشكال توضيحية تمثل عشرة مواقف لاشغال المساحات الخالية ولكل موقف ثلاث حالات أحدهما يمثل الاجابة الدقيقة يطلب من اللاعب أن ينظر إلى الاشكال بتركيز عال ويختار الاجابة الصحيحة وذلك بوضع علامة (√) على الاختيار الصحيح ولعشرة مواقف حيث يتطلب من اللاعب ان يدرك العلاقات الخاصة بكل موقف من المواقف وقت الاجابة عن الاشكال التوضيحية في الاستمارة (3 دقيقة)

✓ **التسجيل :** اعلى درجة يحصل عليها المختبر (3) واقل درجة يحصل عليها (1) لكل موقف ، بحيث يحصل اللاعب أعلى درجة (30) وأقل درجة (10) لكل المواقف .

4-4-3 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالاختبارات وصلاحياتها وتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل الاجهزة واختباراتها ، قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد * على مجموعة من اللاعبين 10 من مجتمع البحث تمثلت بشباب نادي كربلاء وذلك لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحياتها لتلافي المعوقات التي قد تظهر بالتجربة الرئيسية ومدى ملائمة الوقت وكفايته والتعرف على كفاءة الملاكات المساعدة والتعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ، وقد اجريت خلال يومين .

اليوم الاول : اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/10/1م تمام الساعة 2:45 عصرا على ملعب كربلاء الثانوي.

* ينظر الملحق(7)

* ينظر الملحق(12)

اليوم الثاني : اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/10/2م تمام الساعة 2:45 عصرا على ملعب كربلاء الثانوي.

وقد اظهرت التجربة ما يلي

- ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .
- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات .
- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- تحديد الاخطاء التي قد تحصل اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبليّة والبعدية
- معرفة الشدد بالنسبة للتمرينات وزمنها .
- استخراج الاسس العلمية للاختبار.

3-4-5 الاسس العلمية للاختبارات: من أجل استكمال تحقيق الهدف والغرض من الاختبار الذي وضع من اجله ولأجل الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقة يجب ان تتوافر فيه الشروط والمواصفات اهمها المعاملات العلمية المتمثلة بـ (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) في النتائج وذلك لأن من القضايا المهمة التي تواجه بناء أدوات القياس بشكل عام وفي مجال البحوث التربوية والرياضية بشكل خاص التي تعد الاختبارات والمقاييس أدواتها الهامة ضرورة توافر دلالات مقبولة لصدق وثبات وموضوعية نتائج هذه الأدوات التي تولى الاهتمام بالدرجة الأولى من قبل مطوري هذه الأدوات(1) .

3-4-5-1 صدق الاختبار

يعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الاختبار إذ يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها ، فالصدق لا يعني ارتباط الاختبار بنفسه كما في الثبات ولكنه يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بأنها مستقلة عن الاختبار أو أداة القياس(2) ، حيث استخدم الباحث صدق المحتوى الذي يشير إلى المدى الذي يقيس بموجبه الاختبار ما وضع لقياسه، حيث تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين *

1-محمود احمد عمر (وآخرون): القياس النفسي والتربوي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2010، ص95
 2 - محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية . ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص177 .
 * - ملحق رقم (4)

2-5-4-3 ثبات الاختبار:

يعني ثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهر موضوع القياس"⁽¹⁾، وبغية استخراج معامل الثبات ومعرفة استقرار نتائج القياس لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"⁽²⁾. ولأجل معرفة ثبات قيم معامل الارتباط بين تطبيق الاختبارين في المرحلة الأولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023 / 10 / 1 وبعد سبعة ايام تم اعادة تطبيق الاختبار بتاريخ 2023 / 10 / 7م على العينة نفسها وتعد هذه الطريقة (الاختبار واعداد الاختبار) هي واحدة من الطرائق المهمة لايجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية ، وقد اظهرت النتائج حيث بلغت معامل الثبات المحسوبة لجميع الاختبارات البدنية(تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل الاداء) اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (9) وبالغة (0,632) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين في جدول (9)⁽³⁾. ولتحقق من ثبات إختبار المساحات الخاليةأستخدم الباحث طريقة التجزئة

النصفية واستخدم طريقة ألفا كرونباخ للمساحات الخالية.

1-2-5-4-3 طريقة التجزئة النصفية :

قد يكون من الصعب على الباحث أن يطبق اختبارين متكافئين على الأفراد المختبرين أو قد يتعذر عليه فحص المختبرين مرتين بالاختبار نفسه لذا لجأ الباحث الى استعمال طريقة الأنصاف وفي هذه الطريقة يعطي الاختبار كاملاً ثم يقسم عند التصحيح الى قسمين متساويين بحيث يتحقق تساوي كل المتوسطات والانحرافات المعيارية في كلا النصفين وعادةً يحتوي القسم الأول على المواقف ذوات الأرقام الفردية والقسم الثاني على المواقف ذوات الأرقام الزوجية وتجمع درجات كل قسم على حدة فتصبح لنا درجتان لكل مختبر.⁽⁴⁾ وقد اعتمد الباحث طريقة الأرقام الفردية والزوجية في تقسيم مواقف المساحات الخالية ، وبعد التأكد من تجانس النصفين باستخدام اختبار(F) من خلال استخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومن ثم قيم التباين لكل قسم إذ بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين للقسم الأول من اختبار المساحات الخالية وعلى التوالي بالقيم (24.24) و (4.86) و (23.68) وبلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري

1 - ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2007 ، ص144

2 - نادر فهمي ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145 .

3 - تيسير مفلح كوافحة: وأساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر، 2005، ص83.

4 - تيسير مفلح كوافحة: مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص87.

والتباين للقسم الثاني للاختبار وعلى التوالي بالقيم (24.09) و (4.61) و (21.27) وبتطبيق معادلة النسب الفائية :-

التباين الكبير

$$F = \frac{\text{التباين الصغير}}{\text{.....}} \quad (1)$$

إذ بلغت قيمة (F) المحسوبة (1.11) وعند مقارنتها بقيمة (F) الجدولية البالغ (1.46) (2) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (96-96) ما يؤكد عشوائية الفروق بين نصفي الاختبار وأنهما متجانسان بنسبة جيدة وجرى بعد ذلك حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين أنصاف الاختبار (معامل ثبات التجزئة) التي أظهرت أن قيمة معامل ارتباط نصفي الاختبار قد بلغت (0.721) وبما أن هذه القيمة تمثل ثبات نصف الاختبار لذلك سعى الباحث إلى استخدام معادلة (سييرمان - براون) للتعديل واستخراج قيمة ثبات اختبار كاملة بعد تطبيق معادلة التصحيح والحصول على قيمة معامل ثبات اختبار المساحات الخالية (0.838) ما يؤكد تمتع الإختبار بدرجة ثبات عالية وموثوق بها .

3-2-5-4-3 طريقة ألفا كرو نباخ للمساحات الخالية :

تهدف هذه الطريقة للوصول إلى قيمة تقديرية لمعامل ثبات الأختبارات التي تكون درجات مفرداتها متعددة أي تتطلب إجابة الأستبانه من بين بدائل متعددة وتستند فكرة هذه الطريقة إلى أتساق استجابات الأفراد عبر الأختبار ومدى أرتباط المواقف مع بعضها البعض داخل الأختبار، وكذلك ارتباط كل موقف مع درجة الأختبار ككل إذ إن معدل معامل الأرتباط الداخلي بين المواقف مع عدد المواقف هو الذي يحدد معامل ألفا " (3) . ولإيجاد الثبات بمعامل ألفا كرو نباخ لاختبار المساحات الخالية أعتد الباحث على بيانات أفراد عينة البناء البالغ عددهم (97) لاعباً بعد أهمال (3) أستمارات لعدم أكمال أجابتهم وباستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) استخراج معامل الثبات الذي بلغ (0.845) وهو معامل ثبات عالي ويؤشر إتساق مواقف الاختبار ذاتها .

3-5-4-3 الموضوعية:

موضوعية الأختبارات يقصد بها "هو عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين (4)، ومن أجل استخراج موضوعية الاختبار المعنية بقياس القدرات البدنية للاعبين

1 - محمد شحاتة ربيع: قياس الشخصية ، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية ، 1994 ، ص76.

2 - عبد المنعم أحمد الدردير: الإحصاء الباروميترى فى اختبارفروض البحوث النفسية والتربوية ، القاهرة ، عالم الكتب، 2005.

4- مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية . ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2007 ، ص91 .

الشباب بكرة القدم اعتمد الباحث على تقييم محكمين اثنين* عندما تم اعادة تطبيق الاختبار في التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/ 10/7م وبعدها سعى الباحث إلى أستخراج قيم معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج المحكمين وقد اظهرت النتائج لجميع الاختبارات حيث كانت جميع قيم معامل الموضوعية اكبر من القيمة الجدولية لجميع الاختبارات البدنية(تحمل السرعة- القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة- تحمل الاداء) أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (9) والبالغة (0,632) مما يدل على أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية كما مبين في جدول (8).

جدول (8)

يبين الاسس العلمية للاختبارات (القدرات البدنية) وتحمل الاداء المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية	القيمة الجدولية	علاقة الارتباط
1	تحمل السرعة الدرجة بالكرة لمسافة 40م 5 مرات بأستمرار.	ثانية	0,89	0,91		عالية
2	القوة المميزة بالسرعة الحجل لمسافة 15 ميسار و15 م يمين	ثانية	0,96	0,87	0,754	عالية
3	تحمل القوة - الوثب الجانبي لحاجز 70سم لمدة 30 ثانية بأستمرار	عدة	0,84	0,92		عالية
4	تحمل الاداء قياس تحمل الأداء.	ثانية	0,87	0,90		عالية

6-4-3 الاختبارات القبليّة:

-الاختبارات القبليّة للقدرات البدنية وتحمل الاداء ومواقف المساحات الخالية :

قبل الشروع بتنفيذ البرنامج التدريبي المتضمن التمرينات المعدة من قبل الباحث قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة للقدرات البدنية وتحمل الاداء واختبار المساحات الخالية لأفراد عينة

البحث والبالغ عددهم (30) لاعب مقسمين الى ثلاثة مجموعات تجريبية ، وذلك لتثبيت الاختبارات والتعرف على مستوى القدرات البدنية والعمل على ضوء هذه المستويات عند تنفيذ البرنامج التدريبي وقد أجريت الاختبارات على مدار الايام (الجمعة، السبت، الاحد ، الاثنين) الموافق 13-14-15-16/ 10/ 2023م في تمام الساعة الثالثة في ملعب الانصار وملعب نادي الجماهير.

اليوم الاول : تحمل السرعة الدحرجة بالكرة لمسافة 40م×5 مرات باستمرار+ اختبار تحمل القوة الوثب الجانبي لحاجز 70 سم لمدة 30 ثا (نادي شباب الحسين والحر) في ملعب الانصار .

اليوم الثاني : القوة المميزة للسرعة الحجل لمسافة (15م) يمين و(15م) يسار+ اختبار تحمل الاداء + اختبار المساحات الخالية(نادي شباب الحسين والحر) في ملعب الانصار .

اليوم الثالث : تحمل السرعة الدحرجة بالكرة لمسافة 40م×5 مرات باستمرار+ اختبار تحمل القوة الوثب الجانبي لحاجز 70 سم لمدة 30 ثا (نادي الجماهير) في ملعبه .

اليوم الرابع : القوة المميزة للسرعة الحجل لمسافة (15م) يمين و(15م) يسار+ اختبار تحمل الاداء + اختبار المساحات الخالية.(نادي الجماهير) في ملعبه .

3-4-7 إجراءات التكافؤ:-

بعد أن تم إجراء القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث وبعد أن تم التعرف على تلك القياسات و قياس متغيرات(الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني) لما لهما أهمية بمتغيرات البحث وأجرى الباحث التكافؤ بين أفراد العينة في هذه المتغيرات، وكما مبين في الجدول الآتي :-

جدول (9)
يبين تكافؤ عينة البحث في متغيرات البحث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسبة	الدلالة	نوع الدلالة
تحمل السرعة	بين المجموعات	5.022	2	2.511	3.739	0.73	غير معنوي
	داخل المجموعات	18.130	27	0.671			
القوة المميزة بالسرعة	بين المجموعات	0.061	2	0.030	0.070	0.932	غير معنوي
	داخل المجموعات	11.654	27	0.432			
تحمل القوة	بين المجموعات	1.867	2	0.933	1.016	0.375	غير معنوي
	داخل المجموعات	24.667	27	0.919			
تحمل الاداء	بين المجموعات	0.867	2	0.433	1.154	0.330	غير معنوي
	داخل المجموعات	10.140	27	0.376			
المساحات الخالية	بين المجموعات	1.867	2	0.933	0.810	0.455	غير معنوي
	داخل المجموعات	31.100	27	1.152			

القيمة الجدولية عند درجة حرية (2،27) ومستوى دلالة 05،0 والبالغة (35،3)

3-4-8 التجربة الرئيسية :

- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليه عمل الباحث على إعداد تدريبات بأحجام مختلفة تدرج ضمن المنهج التدريبي لتطوير متغيرات البحث للمجموعات الثلاثة معتمداً على تحليل ومراجعة عدد من المصادر العلمية ومساعدة السيد المشرف إضافة الى الخبرة المتواضعة التي يمتلكها الباحث التي أكتسبها من ممارسة لعبة كرة القدم باللعب وكذلك دراسته الاكاديمية وقد امتازت كالاتي :-
- تم تنفيذ التدريبات في نهاية فترة الاعداد العام بأسبوعين واستمرت الى نهاية فترة الاعداد الخاص والتي كانت (6) اسابيع ليكون المجموع الكلي (8) اسابيع .
 - تم البدء بتنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي* يوم 2023 /10/24م
 - عدد الوحدات التدريبية 3 وحدة اسبوعيا (الجمعة - الاحد - الثلاثاء)
 - العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية .

* ينظر الملحق (8)

- كانت معدل الشدة تتراوح 85% من الحد الاقصى لقابلية الرياضي وكذلك زمن الراحة بحسب النبض على ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث .
- يتراوح الزمن التدريب للجزء الرئيسي (70- 80د)أما الوحدة التدريبية تراوح زمنها (110- 120د) .
- استخدم الباحث الجزء الاكبر من القسم الرئيسي لتنفيذ التمرينات التي أعدها الباحث وبزمن تراوح (65-75د) للمجموعة الاولى (4) أحجام واما المجموعة الثانية (3) احجام تراوح زمن التمرينات المعدة (60-70د) والمجموعة الثالثة (2) احجام تراوح زمن التمرينات فيها (25-35) .
- بالنسبة لطرائق التدريب المستخدمة الفترتي مرتفع الشدة وبحمل تموجي 2:1.
- أشرف الباحث على عمليات الاحماء في اغلب الوحدات التدريبية للمجاميع ووقت وزمن التدريب قدر الامكان في ضل وجود ثلاثة مجموعات .
- أنتهى تطبيق التدريبات ضمن البرنامج التدريبي يوم 2023/12/19 .

3-4-9 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي عمل الباحث على إعادة تطبيق الاختبارات للقدرات البدنية وتحمل الاداء وأختبار المساحات الخالية في الايام (السبت والاحد والاثنين والثلاثاء) الموافق 2023/12/30-29-28-27 وبنفس الزمان والمكان وبنفس الخطوات للاختبارات والقياسات القبلية للمتغيرات.

3-5 الوسائل الاحصائية

أستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) والوسائل الاحصائية التي تلائم بحثه ، وتم استخدام القوانين الاتية :

- ✓ قانون LSD اقل فرق معنوي.
- ✓ قانون t للعينات المترابطة والمستقلة.
- ✓ قانون f لتحليل التباين.
- ✓ معامل الارتباط البسط بيرسون.
- ✓ معامل الارتباط سبيرمان
- ✓ أستخدم قانون مربع كاي.
- ✓ النسبة المئوية-. الانحدار الخطي (الفا كرونباخ)

الفصل الرابع

4- عرض النتائج تحليلها مناقشتها.

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية القبليّة والبعدية للمجموعات الثلاثة.

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية القبليّة والبعدية لاختبار تحمل السرعة للمجموعات الثلاثة.

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية القبليّة والبعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعات الثلاثة.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية القبليّة والبعدية لاختبار تحمل القوة للمجموعات الثلاثة.

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية القبليّة والبعدية لاختبار تحمل الاداء للمجموعات الثلاثة .

5-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية القبليّة والبعدية لاختبار المساحات الخالية للمجموعات الثلاثة.

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية البعدية للمجموعات الثلاثة ومناقشتها.

1-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية البعدية لاختبار تحمل السرعة للمجموعات الثلاثة ومناقشتها.

2-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية البعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعات الثلاثة ومناقشتها.

3-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية البعدية لاختبار تحمل القوة للمجموعات الثلاثة ومناقشتها.

4-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية البعدية لاختبار تحمل الاداء للمجموعات الثلاثة ومناقشتها.

5-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية البعدية لاختبار المساحات الخالية للمجموعات الثلاثة ومناقشتها.

الفصل الرابع

4- عرض النتائج تحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعات الثلاثة:

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار لتحمل السرعة للمجموعات الثلاثة :

جدول (10)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الاحصائية ومستوى ونوع الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار تحمل السرعة .

المجاميع	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى			قيمة t		مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س-	ع	س-	ع	ف	ع ف	المحسوبة		
1م	ثا	45.02	0.949	42.63	0.906	2.39	0.606	13.386	0,000	معنوي
2م	ثا	45.65	0.780	43.69	0.898	1.96	0.723	11.523	0,000	معنوي
3م	ثا	46.01	0.709	44.87	0.621	1.14	0.545	3.852	0,040	معنوي

عند درجة حرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج جدول (10) أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لاختبار تحمل السرعة كانت أعلى في القياس البعدى عن القياس القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى كون أن كلما قل قيمة الوسط الحسابى كلما كان المستوى أفضل بحيث تكون قيمته عكسية وهذا ما أشار إليه مستوى الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0.05) ولجميع مجموعات البحث ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى.

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعات الثلاثة :

جدول (11)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار القوة المميزة بالسرعة .

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	القياس البعدي				القياس القبلي			وحدة القياس	المجاميع
			ع	ف	ع	س-	ع	س-			
معنوي	0,000	20.630	0.439	2.29	0.563	6.82	0.703	9.11	ثا	1م	
معنوي	0,000	16.194	0.542	1.3	0.766	7.71	0.699	9.01	ثا	2م	
معنوي	0,000	13.430	0.392	1.01	0.497	8.01	0.557	9.02	ثا	3م	

عند درجة حرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج جدول (11) اعلاه يتضح المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدى لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعات الثلاثة أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغير (القوة المميزة بالسرعة) كانت أعلى في الاختبار البعدى عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى كون أن كلما قل الوسط الحسابى كان المستوى أفضل بحيث تكون قيمتها عكسية وهذا ما أشار إليه مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع المجموعات .

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار تحمل القوة للمجموعات الثلاثة :

جدول (12)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار تحمل القوة.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	القياس البعدي				القياس القبلي			وحدة القياس	المجاميع
			ع	ف	ع	س-	ع	س-			
معنوي	0,000	-33.541	1.011	- 5	1.054	32	0.816	27	عدة	1م	
معنوي	0,000	-15.922	0.762	-2.6	0.816	30	0.843	27.4	عدة	2م	
معنوي	0,000	-9.000	1.021	-0.9	1.080	28.5	1.173	27.6	عدة	3م	

عند درجة حرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج جدول (12) اعلاه يتضح المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعات الثلاثة أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغير (تحمل القوة) كانت أكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل وهذا ما أشار إليه مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع المجموعات.

1-4 - عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار تحمل الاداء للمجموعات الثلاثة:

جدول (13)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل الاداء.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t		القياس البعدي			القياس القبلي		وحدة القياس	المجاميع
		المحسوبة	ع ف	ف	ع	س-	ع	س-		
معنوي	0,000	29.053	0.928	4.5	1.099	119.5	0.790	124	ثا	1م
معنوي	0,000	17.648	1.21	3.5	1.029	121	0.549	124.5	ثا	2م
معنوي	0,000	14.267	0.512	2.2	0.878	122.6	0.447	124.8	ثا	3م

عند درجة حرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج جدول (13) أعلاه يتضح المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعات الثلاثة أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغير (تحمل الاداء) كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي كون أن كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل بحيث تكون قيمتها عكسية وهذا ما أشار إليه مستويات الدلالة اذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع المجموعات.

4-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار المساحات الخالية للمجموعات الثلاثة :

جدول (14)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار المساحات الخالية.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	القياس البعدي				القياس القبلي		وحدة القياس	المجاميع
			ع ف	ف	ع	س-	ع	س-		
معنوي	0,000	-45.000	1.021	-7.2	1.080	22.5	1.159	15.3	درجة	1م
معنوي	0,000	-43.500	1.213	-5.8	1.081	20.5	1.1595	14.7	درجة	2م
معنوي	0,000	-21.726	0.641	-3.9	0.816	19	0.875	15.1	درجة	3م

عند درجة حرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج جدول (14) اعلاه يتضح المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدى لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعات الثلاثة أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغير (المساحات الخالية) كانت أعلى في الاختبار البعدى عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل وهذا ما أشار إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع المجموعات.

4-2 عرض ومناقشة نتائج القياسات والاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة: 4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لاختبار تحمل السرعة للمجموعات الثلاثة ومناقشتها:

جدول (15)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعات الاربعه في اختبار تحمل السرعة :

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجتي الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0,000	18.677	12.556	2	25.112	بين المجموعات
			0.672	27	18.151	داخل المجموعات

درجة الحرية (2، 27) مستوى الدلالة (0,05)

من خلال جدول (15) نلاحظ بان هناك فرق معنوي بين المجموعات الثلاثة، وهذا ما أكدته مستويات الدلالة أذ كانت أقل من (0,05) للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين المجموعات الثلاثة للمتغير نفسة وهو اختبار تحمل السرعة لغرض معرفة أي المجموعات أفضل في هذا الاختبار أستخدم قانون (LSD) وهو أقل فرق معنوي وكما مبين في جدول (16).

جدول (16)

يوضح قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية للقياسات البعدية لاختبار تحمل السرعة وقيمة

(LSD) وهي اقل فرق معنوي للمجاميع الثلاثة.

المجموعات	فرق الاوساط	قيمة LSD	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
مج 1 - مج 2	-1.060*		0.007	معنوي لـ الاولى
مج 1- مج 3	-2.240*	0.752	0,000	معنوي لـ الاولى
مج 2- مج 3	-1.180*		0,003	معنوي لـ الثانية

درجة الحرية (2، 27) ومستوى دلالة (0,05) * تعني فرق معنوي

نلاحظ من خلال الجدول (16) أن قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعة الاولى والثانية هي (-1.060) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.752) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، فيما بلغت قيمة الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثالثة (-2.240) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.752) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى، فيما كانت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الثانية والثالثة وهي (-1.180) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.752) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية .

المنافشة:-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بتحمل السرعة ، ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي- البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكل المجموعات رغم الاختلاف بين الحجوم التدريبية المعطاه حيث حققت المجموعة الاولى أفضلية واضحة على باقي المجموعات ويعزو الباحث أفضلية المجموعة الاولى على المجموعة الثانية الى الاحجام التدريبية المختلفة من خلال زيادة في الحجوم رغم أخذ المجموعتين نفس حجم التكرار ولان زمن أداء تمارين تحمل

السرعة وتكرارها يقع ضمن النظام اللاهوائي فإنه مؤكداً سيتطور تحمل السرعة وهذا ما أكده (محمد إبراهيم شحاتة) تحمل السرعة" أنها تمثل قدرة التحمل المطلوب لمقاومة الإرهاق والتعب التي عادة ما تكون عند الحمل التدريبي بأقصى شدة أو ما يقارب منها (85 - 100) % والسائد هنا عموماً هو التمرينات اللاهوائية عند إنتاج الطاقة" (1).

بينما حققت المجموعة الأولى أفضلية واضحة على المجموعة الثالثة ويعزو الباحث أفضلية المجموعة الأولى على المجموعة الثالثة إلى الحجم التدريبي المختلفة من خلال زيادة في الحجم رغم أخذ المجموعتين نفس التكرارات وكذلك إلى طبيعة التدريب وبما أن لعبة كرة القدم تحتاج إلى القدرات البدنية والحركية وحسب اختلاف ظروف ومستوى وحالات اللعب الحديث منها الجري والقفز وهذا ما أكدته سراج الدين (2) " أن تحركات اللاعب إذا استمرت لفترة أطول من حيث الإعادة وزادت المقاومات التي يراد التغلب عليها حيث نجعل اللاعب يقوم بالف والتمويه والوثب والرجوع للخلف توجب على لاعب كرة القدم اكتساب قدرات بدنية وحركية "

وهذا في حقيقة الأمر السبب نفسه الذي أدى إلى أفضلية المجموعة الثانية على المجموعة الثالثة.

ويرى كل من (قاسم حسين ، ومنصور جميل) " أنه يمكن استعمال تمرينات السرعة بالسرعة العالية في تحسين صفة تحمل السرعة لما لها أهمية في ذلك " (3) وقد اتصفت التدريبات التي أعدها الباحث بعامل التشويق والتحدي مما دفع اللاعبين إلى أداء التدريبات بشكل جدي ، وبالتالي ظهور نتائج إيجابية في الاختبارات البعدية والوصول إلى الهدف

1 - محمد إبراهيم شحاتة : أساسيات التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، المكتبة المصرية ، 2006 ، ص 215.

2 - سراج الدين عبد المنعم : الأعداد البدنية لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ط1 ، مصر ، 2007 ، ص155

3 - قاسم حسن حسين ، ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ،

2-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعات الثلاثة ومناقشتها:

جدول (17)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة في اختبار القوة المميزة بالسرعة :

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجتي الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0.001	9.975	3.830	2	7.661	بين المجموعات
			0.384	27	10.374	داخل المجموعات

درجة الحرية (27.2) مستوى الدلالة (0,05)

من خلال جدول (17) نلاحظ بان هناك فرق معنوي بين المجموعات الثلاثة ، وهذا ما أكدته مستويات الدلالة إذ كانت أقل من (0,05) للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين المجموعات الثلاثة للمتغير نفسه وهو القوة المميزة بالسرعة ولغرض معرفة أي المجموعات أفضل في هذا الاختبار أستخدم قانون (LSD) وهو أقل فرق معنوي وكما مبين في جدول (18) .

جدول (18)

يوضح قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية في اختبار القوة المميزة بالسرعة وقيمة (LSD) وهي اقل فرق معنوي للمجموعات الثلاثة .

المجموعات	فرق الاوساط	قيمة LSD	مستوى الفروق	دلالة الفروق
مج 1 - مج 2	-0.8900*		0.003	معنوي لـ الاولى
مج 1- مج 3	-1.190*	0.5686	0.000	معنوي لـ الاولى
مج 2- مج 3	-0.3000		0.289	غير معنوي

درجة الحرية (27.2) ومستوى دلالة (0,05) * تعني فرق معنوي

نلاحظ من خلال الجدول (18) أن قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعة الاولى والثانية هي (-0.8900) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.5686) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، فيما بلغت قيمة الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثالثة (-1.190) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.5686) مما

يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، فيما كانت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الثانية والثالثة وهي (0.3000-) وهي أقل من قيمة (LSD) البالغة (0.5686) مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين .

المنافشة:-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بالقوة المميزة بالسرعة ، ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي- البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعات رغم الاختلاف بين الاحجام التدريبية المعطاة حيث حققت المجموعة الاولى افضلية واضحة على باقي المجموعات ويعزو الباحث هذه الفروق الى الاحجام المستخدمة حيث كانت هناك افضلية المجموعة الاولى على حساب المجموعة الثانية الى زيادة الحجم للمجموعة الاولى رغم تساوي المجموعتين في حجم التكرارات المعطاة في المنهج التدريبي ولتأثير التدريبات بالحجوم المختلفة اذ أن طبيعة الاداء في كرة القدم يحتاج الى سرعة عالية في تنفيذ المهارات الاساسية بالكرة أو بدونها وبما ان القوة المميزة بالسرعة تتكون من صفتي القوة السرعة ومن ثم فتنمية أي من هاتين الصفتين ينعكس ايجاباً على القوة المميزة بالسرعة وبما أن من متطلبات الاداء في كرة القدم الحديثة هو الاداء السريع في تنفيذ الواجبات المطلوبة وأن هذه التمارين ذات طابع متكرر تعمل على تطبيق متطلبات العمل المشابه للمباراة التي تكرر المواقف البدنية الحقيقية فنستفاد بتطور الفرد الرياضي بهذه الصفات المطلوبة وهذا ماكداه ريسان خريبط " (التناسق داخل العضلات وبينها يساعد على زيادة سرعة الحركة اذ انه عند عمل العضلات المتناسقة تتخذ جهودها للتغلب على المقاومة الخارجية وبسرعة أكبر)"(1).

أما المجموعة الثانية والثالثة لم تكن أي افضلية على احدهما على الاخرى ولم تظهر اي فروق معنوية بينهم ولم يصل الى مستوى التطور الذي حدث في المجموعة الاولى .

وقد اعتمد الباحث في تلك التدريبات الخاصة على الأسس العلمية ووضع الأحجام والشدد التدريبية المناسبة للاعبين مما أدى إلى ظهور نتائج ايجابية عالية لدى مجموعات البحث في القدرات البدنية المذكورة أعلاه الاولى والثانية ، وكل هذا يظهر لنا مدى أهمية وفاعلية التدريبات الخاصة لأن تطوير عنصر القوة لدى لاعب كرة القدم وامكانية استخدام هذه القوة بسرعة معينة هي السبيل للوصول للاعب إلى أعلى مستوى له ، وكما هو معلوم فإن الجهاز العصبي في اللعب يتحمل مسؤولية التغلب على المقاومات المختلفة الناتجة عن حالات اللعب المختلفة طول زمن

1- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997 ، ص 526.

المباراة " فأداء مهارات الجري بالكرة والتهديف والجري السريع والقفز لا يمكن أن يتم إلا بواسطة الانقباضات العضلية السريعة " (1)

لذا يفسر الباحث تطور اللاعب الى التدريبات الخاصة المعدة من قبل الباحث التي تستخدم في مجال التدريب الرياضي لتنمية القوة المميزة بالسرعة ، وينصح مدربو كرة القدم في تنمية المجاميع العضلية الخاصة بكرة القدم بأن تكون باتجاه السرعة أي تنمية القوة السريعة لأهميتها في اللعب ، حيث يؤكد (الربيعي ، والمولى) (2) أن صفة القوة المميزة بالسرعة يمكن تنميتها عن طريق تطوير القوة أو السرعة أو كليهما .

4-2-3 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية اختبار تحمل القوة للمجموعات الثلاثة ومناقشتها:

جدول (19)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجاميع الثلاثة في اختبار تحمل القوة :

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجتي الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0.000	31.415	30.833	2	61.667	بين المجموعات
			0.981	27	26.500	داخل المجموعات

درجة الحرية (2 ، 27) مستوى الدلالة (0,05)

من خلال جدول (19) نلاحظ بان هناك فرق معنوي بين المجموعات الثلاثة وهذا ما أكدته مستويات الدلالة اذ كانت اقل من (0,05) للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين المجموعات الثلاثة للمتغير نفسة وهو اختبار تحمل القوة لغرض معرفة أي المجموعات أفضل في هذا الاختبار استخدم قانون (LSD) وهو أقل فرق معنوي وكما مبين في جدول (20).

1- كاظم الربيعي ، وموفق المولى : مصدر سبق ذكره ، ص 247 - 248 .
2 - كاظم الربيعي ، وموفق المولى : المصدر السابق ، ص 25 .

جدول (20)

يوضح قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية للقياسات البعدية لاختبار تحمل القوة وقيمة (LSD) وهي أقل فرق معنوي للمجموعات الثلاثة.

المجموعات	فرق الاوساط	قيمة LSD	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
مج1 - مج2	2.000*		0.000	معنوي لـ الاولى
مج1- مج3	3.500*	0.9089	0.000	معنوي لـ الاولى
مج2- مج3	1.500*		0.002	معنوي لـ الثانية

درجة الحرية (2، 27) ومستوى دلالة (0،05) * تعني فرق معنوي

نلاحظ من خلال جدول (20) ان قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعة الاولى والثانية هي (2.000) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9089) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، فيما بلغت قيمة الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثالثة (3.500) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9089) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، فيما كانت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الثانية والثالثة وهي (1.500) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9089) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية .

المناقشة:-

من خلال العرض والتحليل لنتائج اختبار تحمل القوة ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكل المجموعات حيث حققت المجموعة الاولى أفضلية واضحة على باقي المجموعات

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى عدد الاحجام التدريبية المعطاة للمجموعة الاولى حيث كانت أكبر من باقي المجموعات ، وكذلك إلى تأثير التدريبات التي أعدها الباحث باعتماد طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والتركيز على تنمية تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل الاداء بشكل أساسي وقد اشتملت تلك التدريبات على تنمية القوة البدنية لتنمية تحمل القوة لدى اللاعبين بزمن وتكرار مناسب مع اعطاء فترة راحة تتناسب مع شدة التمرينات من أجل تطوير صفة تحمل القوة والتي تعتبر من أساسيات لعبة كرة القدم .

أن صفة تحمل القوة يمكن تطويرها يتم عن طريق تمرينات لا هوائية وتقوية بعض المجاميع العضلية للرجلين والخاصة بكرة القدم مما يؤدي إلى تحسين أداء اللاعب.

ويذكر حنفي سلطان " أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب " (1) .
ويذكر (طلحة حسام الدين ، 1994) (2) إلى إن التدريب بالحد القريب من الحد الأقصى للشدة (أي تمرينات لا هوائية) يؤدي إلى تقليل استنفاد الكلايكونجين في العضلات ، وكذلك يقلل تراكم حامض اللاكتيك لدى الرياضيين المدربين مقارنة بغير المدربين والسبب في ذلك تحسن قدرة العضلات على أكسدة الأحماض الدهنية الحرة كوقود فضلا عن زيادة عدد وحجم الميتوكوندريا لذا فإن محاولة المحافظة على هذا المخزون الحامضي وتقنين الاستفادة منه فضلا عن تخفيض معدلات تراكم حامض اللاكتيك يعتبران من أهم العوامل التي يهدف إليها التمرينات اللاهوائية لتطوير تحمل القوة لفترات طويلة .

ويشير (كاظم الربيعي ، وموفق المولى) أن " النقطة الرئيسية في تدريب تحمل القوة هي وصول الشدة الفعلي إلى مرحلة أعلى من الشد العضلي أثناء المنافسة " (3) وهذا لا يتحقق إلا بأداء تدريبات خاصة ومن هنا يظهر مدى فعالية التدريبات الخاصة التي أعدها الباحث لتطوير تحمل القوة عند أفراد عينة البحث .

4-2-4 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية لاختبار تحمل الاداء للمجموعات الثلاثة ومناقشتها:

جدول (21)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة في اختبار تحمل الاداء:

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجتي الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0.000	23.717	24.033	2	48.067	بين المجموعات
			1.013	27	27.360	داخل المجموعات

درجة الحرية (2 ، 27) مستوى الدلالة (0,05)

من خلال جدول (21) نلاحظ بان هناك فرق معنوي بين المجموعات الثلاثة، وهذا ما أكدته مستويات الدلالة اذ كانت أقل من (0,05) للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين المجموعات الثلاثة للمتغير نفسه وهو اختبار تحمل الاداء لغرض معرفة أي

1 - حنفي مختار : المصدر السابق ، 1998 ، ص 61
2 - طلحة حسام الدين : المصدر السابق ، ص 86 - 87 .
3- كاظم الربيعي ، وموفق المولى : المصدر السابق ، ص 185 .

المجموعات أفضل في هذا الاختبار أستخدم قانون (LSD) وهو أقل فرق معنوي وكما مبين في جدول (22).

جدول (22)

يوضح قيمة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية لاختبار تحمل الاداء وقيمة (LSD) وهي أقل فرق معنوي للمجموعات الثلاثة .

المجموعات	فرق الأوساط	قيمة LSD	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
مج 1 - مج 2	-1.50*		0.003	معنوي لـ الاولى
مج 1- مج 3	-3.10*	0.9236	0.000	معنوي لـ الاولى
مج 2- مج 3	-1.60*		0.001	معنوي لـ الثانية

درجة الحرية (2، 27) ومستوى دلالة (0،05) * تعني فرق معنوي نلاحظ من خلال جدول (22) ان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعة الاولى والثانية هي (-1.50) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9236) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ،فيما بلغت قيمة الأوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثالثة (-3.10) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9236) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى، فيما كانت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعتين الثانية والثالثة وهي (1.60 -) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9236) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية .

المناقشة:-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بتحمل الاداء، ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي- البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكل المجموعات رغم الاختلاف بين المجموعات في الاحجام التدريبية المعطاة حيث حققت المجموعة الاولى افضلية واضحة على باقي المجموعات ويعزو الباحث هذه الفروق الى عدد الاحجام المستخدمة في المنهج التدريبي وأن سبب الافضلية بين المجموعة الاولى والمجموعة الثانية يعود التطور الى طبيعة التمرينات المستعملة أثناء العملية التدريبية المبنية على أسس علمية من حيث الشدة والحجم والراحة بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح . وهذا ما أكده ابو العلا ونصر الدين سيد " أن استخدام

التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لاداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية⁽¹⁾.

اما افضلية المجموعة الاولى على المجموعة الثالثة ايضا يعود الى عدد الاحجام التدريبية في المنهج الخاص ويعزو الباحث هذه الفروق الى خصوصية الحجوم المعطاة في التدريب التي أعدها الباحث بما يتلائم مع خصوصية كرة القدم لما تتطلبه هذه القدرة من تحمل الاوكسجين والتغلب على مقاومات وهذا ما اكده ياسر هاشم⁽²⁾ "ان زيادة الامكانات اللااوكسجينية وعدد المرات تتم من خلال توفير الفاعلية المناسبة لعناصر التحمل العام والخاص والذي يتعلق بنوع اللعبة".

4-2-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لاختبار المساحات الخالية للمجموعات الثلاثة ومناقشتها:

جدول (23)

يبين تحليل التباين وقيمتي (F) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة في اختبار المساحات الخالية :

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجتي الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0.000	30.833	30.833	2	61.667	بين المجموعات
			1.000	27	27.000	داخل المجموعات

درجة الحرية (2 ، 27) مستوى الدلالة (0,05)

من خلال جدول (23) نلاحظ بان هناك فرق معنوي بين المجموعات الثلاثة، وهذا ما أكدته مستويات الدلالة اذ كانت اقل من (0,05) للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين المجموعات الثلاثة للمتغير نفسة وهو اختبار تحمل الاداء لغرض معرفة أي المجموعات افضل في هذا الاختبار استخدم قانون (LSD) وهو أقل فرق معنوي وكما مبين في جدول (24).

1- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993، ص 98.
2 - هاشم ياسر : تحمل الاداء للاعبين كرة القدم، ط1، عمان، مكتبة المجتمع للطبع والنشر، 2011، ص 23

جدول (24)

يوضح قيمة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية لاختبار المساحات الخالية وقيمة (LSD) وهي أقل فرق معنوي للمجاميع الثلاثة .

المجموعات	فرق الأوساط	قيمة LSD	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
مج1 - مج2	2.000*		0.000	معنوي لـ الأولى
مج1- مج3	3.500*	0.9176	0.000	معنوي لـ الأولى
مج2- مج3	1.500*		0.002	معنوي لـ الثانية

درجة الحرية (2، 27) ومستوى دلالة (0،05) * تعني فرق معنوي

نلاحظ من خلال جدول (24) أن قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعة الأولى والثانية هي (2.000) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9176) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الأولى ، فيما بلغت قيمة الأوساط الحسابية بين المجموعتين الأولى والثالثة (3.500) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9176) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الأولى ، فيما كانت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعتين الثانية والثالثة وهي (1.500) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (0.9176) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية .

المناقشة:-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بالمساحات الخالية ، ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي- البعدي) ولصالح الاختبار البعدي رغم الاختلاف بين الأحجام التدريبية المعطاة حيث حققت المجموعة الأولى أفضلية واضحة على باقي المجموعات وكذلك المجموعة الثانية حققت أفضليتها على المجموعة الثالثة ويعزو الباحث هذه الفروق إلى عدد الأحجام المستخدمة في المنهج التدريبي التي أعدها الباحث والتي أعدت وفق أسسس علمية ساهمت في تطور التصرف الفكري للاعب وهذا ما أكدته مفتي حماد " ان أعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخطئية يعد ضروري جدا ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب .

"(1) ويرى (حنفي عثمان) " كما يجب أن يعمل على تنمية اللاعب بدنيا وفنيا ومهاريا

وخططيا يجب ان تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث"(2).

1- مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، 1994 ، ص 25.

2- حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر ، 1980 ، ص 82.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات.

2-5 التوصيات.

الفصل الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج يستنتج الآتي:-

- 1- أن المجموعة التجريبية الاولى التي تناولت التدريبات بأحجام أحرزت تقدماً على المجموعات الأخرى في تطوير متغيرات البحث.
- 2- أن المجموعة التجريبية الثانية التي تناولت التدريبات بأحجام مختلفة أحرزت تقدماً واضحاً على المجموعة الثالثة ..
- 3- أن المجموعة التجريبية الثالثة لأنها تطورت بنسبة طفيفة ولم تحرز تقدماً على باقي المجموعات.

2-5 التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي :-

- 1- ضرورة الاهتمام بالتدريبات بالأحجام المختلفة من قبل مدربي كرة القدم لما لها من أهمية في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين الشباب.
- 2- إجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير التدريبات بأحجام مختلفة في بعض القدرات البدنية وتحمل الأداء في فعاليات رياضية أخرى .
- 3- إجراء بحوث مكملة لما بدأه الباحث تتناول دراسة التدريبات بأحجام مختلفة وبعض القدرات البدنية .
- 4- يوصي الباحث مدربي الفئات العمرية ضرورة الأخذ بالمنهج الذي أعده الباحث.

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

المراجع والمصادر العربية

- ❖ القران الكريم
- ❖ ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993
- ❖ أحمد محمد الزغبى: علم نفس الفروق الفردية وتطبيقاته التربوية ، ط1، دمشق ، دار الفكر ، 2007 .
- ❖ إخلاص عبد الحميد ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2000 .
- ❖ اسامة كامل راتب : النشاط البدني والاسترخاء ، ط1، قاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 .
- ❖ أمر الله احمد البساطي: التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم ، ط1، الإسكندرية ، دار الجامعة الجديدة للنشر، 2001 .
- ❖ بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- ❖ بسطويسي أحمد ، وقيس ناجي : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987 .
- ❖ بهاء الدين إبراهيم سلامه : التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية اللاهوائية للاعب تحمل السرعة ، نشرة ألعاب القوى ، (ع) 24 ، 1999 .
- ❖ تيسير مفلح كوافحة: أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر، 2005.
- ❖ جمال صبري فرج : تدريب القوة البلومترية لتطوير القوة القصوى ، ط1 ، عمان ، دار دجلة ، 2010 .
- ❖ حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- ❖ خالد حبيب خويبر : أثر تدريبات بتكرارات مختلفة مصاحبة مضادات الاكسدة في أنزيمي GpX,SOD وبعض القابليات البيو حركية وتحمل الاداء والمساحات الصغيرة المؤثرة للاعب كرة القدم للشباب، أطروحة دكتوراه ، جامعة كربلاء ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2023.
- ❖ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997 .
- ❖ سراج الدين عبد المنعم : الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ط1 ، مصر ، 2007 .
- ❖ شاكر محمود الشخيلي: استعمال بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بانجاز ركض 800 متر، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995.
- ❖ صالح محمد عبده ، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ت .

- ❖ صلاح الدين محمود علام : الإختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون، 2006-.
- ❖ صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسى اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاتها المعاصرة ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000 .
- ❖ عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضى نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، بغداد ، باب المعظم ، مكتب النور ، 2011.
- ❖ عبد الله الصمادي ، ماهر الدرابيع : القياس والتقويم النفسى والتربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، الاردن ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004.
- ❖ عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضى ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2004.
- ❖ عبد المنعم أحمد الدردير: الإحصاء البارومتري في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية ، القاهرة ، عالم الكتب، 2005.
- ❖ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى ، ط3، الإسكندرية، دار الكتب الجامعية، 1978.
- ❖ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى(نظريات-تطبيقات) ، ط1، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1984
- ❖ علي زهير النعمان : أثر اختلاف نسبة العمل إلى الراحة في التدريب الفترى اللاهوائى البدني في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبى كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2009.
- ❖ عماد الدين أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2007.
- ❖ قاسم حسن حسين ، ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالى ، 1988.
- ❖ قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضى ، الموصل ، جامعة الموصل ، 1998.
- ❖ كاظم الربيعي ، وموفق المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1988.
- ❖ كمال جميل الربضي : التدريب الرياضى للقرن الحادى والعشرين ، ط 2 ، عمان ، الجامعة الأردنية ، 2004 .
- ❖ كمال جميل الربضي : الجديد في العاب القوى ، الاردن ، الجامعة الاردنية ، 1998.
- ❖ كمال جميل الربضي: التدريب الرياضى للقرن الحادى والعشرين، عمان، دائرة المطبوعات والنشر، 2001.

- ❖ كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، عمان، دار وائل، 2004.
- ❖ كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس)، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- ❖ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 1997.
- ❖ ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2007 .
- ❖ محمد إبراهيم شحاته : أساسيات التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، المكتبة المصرية ، 2006 .
- ❖ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط1 ، 1992.
- ❖ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط2، القاهرة ، دار المعارف ، 1992.
- ❖ محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- ❖ محمد شحاتة ربيع: قياس الشخصية ، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية ، 1994 .
- ❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.
- ❖ محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط2، المكتبة الرياضية، 2012.
- ❖ محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية . ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.
- ❖ محمد يوسف الشيخ وياسين صادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الاسكندرية ، منبع الفكر ، 1996.
- ❖ محمود أبو العينين : اقتبسه أبو علي غالب ، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000.
- ❖ محمود موافي : علم كرة القدم والتطوير في أساليب التدريب ، ب م ، 2010.
- ❖ مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية . ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2007.
- ❖ مفتي إبراهيم : المساحات الخالية في كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2011، ص31.
- ❖ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002.

- ❖ مفتي ابراهيم حماد: الاعداد والمباراة لاعبي كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992 .
- ❖ منذر هاشم الخطيب ، علي الخياط : قواعد اللياقة في كرة القدم ، ط ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2000.
- ❖ منصور جميل العنبيكي (وآخرون) : الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1995.
- ❖ مهند حسين البشتاوي، وآخرون: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، 2005، ص21
- ❖ موفق مجيد المولى ، وعلي خليل : فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ، ط 2 ، الدوحة ، الراية للنشر ، 1997.
- ❖ نادر فهمي ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005.
- ❖ هاشم ياسر : تحمل الاداء للاعبي كرة القدم ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع للطبع والنشر ، 2011 .
- ❖ وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993.
- ❖ يونس عجلوي راضي : اثر اشكال EPOR وتحمل الاداء في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018.

المصادر الأجنبية

- ❖ Costa.P.T.(Ondorhers)Psycholglcal Assessment. Resources 1992 P. 44
- ❖ Emin Ergen : Eczersiz Fizyolojisi , Ankar , Nobel yayin basim evi , 2007, p.157
- ❖ Tudor D. Bompa : Theory and methodology of training , second print Kenda Hunt publishing company , Dubuque , low a , 1885 , page 239
- ❖ Yassar Sevim : Antrenman Bilgisi , Nobel yayin dagitim, 2002 , p.549.

الملاحق

ملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانة لتحديد اهم القدرات البدنية بكرة القدم.

الاستاذ الفاضل المحترم.

تحية طيبة:

يروم الباحث اجراء بحثة الموسوم (تأثير تدريبات خاصة بأحجام مختلفة في بعض القدرات البدنية وتحمل الاداء واشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم) وبعد اجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد القدرات البدنية للاعبين كرة القدم ولكونكم تمتلكون الخبرة والاختصاص في لعبة كرة القدم ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها وضع الباحث بين ايديكم مجموعة من القدرات البدنية . راجين اختيار الانسب لموضوع البحث في وضع علامة (√) امام الاختيار الانسب مع اضافة اي قدرة ترونها مناسبة ومهمة ولم يتم ادراجها في استمارة الاستبيان.

مع جزيل الشكر والامتنان

الباحث

كرار كريم عباس

تابع ملحق (1)

الاختيار		القدرات البدنية	ت
موافق	غير موافق		
		تحمل القدرة	.1
		تحمل السرعة	.2
		تحمل القوة	.3
		القوة المميزة بالسرعة	.4
		القدرة الانفجارية	.5
		القوة القصوى	.6

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب :

الاختصاص :

مكان العمل :

ملحق (2)

يبين قائمة باسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحث ارائهم في تحديد أهم القدرات البدنية.

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د.	حسن علي كريم	تدريب كرة قدم	وزارة الشباب والرياضة
2	أ.د.	حسن علي حسين	اختبارات كرة قدم	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د.	خليل حميد محمد	طرائق كرة قدم	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د.	حاسم عبدالجبار صالح	تدريب رياضي كرة يد	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د.	عبد الوهاب غازي	تدريب رياضي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د.	حسين حسون عباس	تدريب رياضي اثقال	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د.	فارس سامي يوسف	تدريب كرة قدم	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د.	علاء فليح جواد	تدريب العاب قوى	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د.	رافد سعد هادي	تدريب رياضي	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م.د.	محمد جابر كاظم	كرة القدم الادارة الرياضية	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د.	طاهر يحيى ابراهيم	طرائق كرة قديم	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	م.د.	مازن جليل عبد الرسول	اختبارات كرة قدم	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	م.د.	علي سعد بدر	تدريب كرة قدم	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	م.د.	خالد حبيب خويبر	تدريب كرة قدم	وزارة التربية - المديرية العامة لتربية كربلاء

ملحق (3)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء الدراسات العليا / الماجستير

م / استبيان

تحية طيبة:

الاستاذ الفاضل المحترم.

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (تأثير تدريبات خاصة بأحجام مختلفة في بعض القدرات

البدنية وتحمل الاداء وأشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم) ونظرا

للمكانة العلمية التي تتمتعون بها وضع الباحث بين ايديكم مجموعة من اختبارات القدرات البدنية ،

راجين اختيار الانسب في وضع علامة (√) امام الاختيار المناسب وابداء ملحوظاتكم القيمة .

التوقيع:

الاسم :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب :

الاختصاص :

مكان العمل:

الباحث

كرار كريم عباس

تابع ملحق (3)

ت	القدرات البدنية	الاختبار	يصلح	لا يصلح
-1	تحمل السرعة	<ul style="list-style-type: none"> • الركض المرتد (180)م • الدرجبة بالكرة (5×40)م • اختبار ركض (5×30)م 		
-2	القوة المميزة بالسرعة	<ul style="list-style-type: none"> • الحجل لأقصى مسافة خلال (10)ثا • اختبار (15)م للذهاب بالرجل اليمين والعودة (15)م بالرجل اليسار • الحجل على الرجل لمسافة (10)م لكلتا الرجلين 		
-3	تحمل القوة	<ul style="list-style-type: none"> • الففز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (30)ثا • الوثب الجانبي لحاجز (70)سم لمدة (30)ثا • الوثب العريض بالرجلين لأطول مسافة لمدة دقيقة واحدة 		

ملحق (4)

يبين قائمة باسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحث ارائهم في تحديد اختبارات القدرات البدنية.

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د.	جمال صبري فرج	فسلجة تدريب	استاذ متمرس /جامعة المستقبل
2	أ.د.	عادل تركي	تعلم /اثقال	استاذ متمرس/ القادسية
3	أ.د.	عبدالله اللامي	تدريب كرة قدم	استاذ متمرس/ الكوت الجامعة
4	أ.د.	عزيز كريم وناس	علم نفس / كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د.	حبيب علي ظاهر	تدريب رياضي	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د.	حسن علي كريم	تدريب كرة قدم	وزارة الشباب والرياضة
7	أ.د.	فلاح حسن عبد الله	فسلجة رياضية	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د.	حسن علي حسين	اختبارات/ كرة قدم	جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضه
9	أ.د.	حاسم عبد الجبار	تدريب رياضي	جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضه
10	أ.د.	عبد الوهاب غازي	تدريب رياضي	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د.	عماد عودة جودة	تدريب رياضي	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	أ.م.د.	وسام ياسين برهان	اختبارات كرة قدم	تربية القادسية / كلية التربية المفتوحة
13	أ.م.د.	محمد عبادي عبد	تدريب رياضي	وزارة التربية- الكلية التربوية المفتوحة
14	أ.م.د.	محمد جابر كاظم	ادارة كرة قدم	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (5)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبيان

الاستاذ الفاضل المحترم.

تحية طيبة:

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (تأثير تدريبات خاصة بأحجام مختلفة في بعض القدرات

البدنية وتحمل الاداء واشغال المساحات الخالية للاعبين الشباب بكرة القدم) ونظرا

للمكانة العلمية التي تتمتعون بها وضع الباحث بين أيديكم مجموعة من المواقف المساحات الخالية ،

راجين أختيار الانسب لموضوع البحث في وضع علامة (√) أمام الاختيار الانسب مع اضافة أي

موقف يفيد البحث قد أغفله الباحث.

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب :

الاختصاص :

مكان العمل :

الباحث

كرار كريم عباس

الملحق (6)

يبين قائمة باسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحث ارائهم في تحديد المساحات الخالية

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د	عزيز كريم وناس	علم نفس/ كرة قدم	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د	حسن علي حسين	اختبارت / كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د	محمد عبادي عبد	تدريب رياضي	وزارة التربية- الكلية التربوية المفتوحة
4	أ.م.د	عماد عودة جودة	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة القادسية - كلية التربية
5	أ.م.د	محمد جابر كاظم	ادارة رياضية/ كرة قدم	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د	وسام ياسين برهان	تدريب رياضي	تربية القادسية -الكلية التربوية المفتوحة
7	م.م	ميثم محمد علي داعي الحق	تدريب كرة قدم/مدرّب اسبوي فئة B	وزارة الشباب والرياضة
8	م.م	ياسر عبد الرزاق	تدريب رياضي/مدرّب اسبوي فئة A	وزارة التربية/ تربية كربلاء / النشاط الرياضي والمدرسي
9	م.م	كاظم عبد الحمزة	تدريب كرة قدم/مدرّب اسبوي فئة B	وزارة التربية - تربية بابل/مدرّب معتمد فئات عمرية
10	م.م	صهيب مازن مغامس	تدريب كرة قدم /مدرّب منتخب تربية كربلاء	وزارة التربية - تربية كربلاء /مدرّب معتمد فئات عمرية
11	بكالوريوس	رضا حسن الوزني	مدرّب منتخب محافظة كربلاء للشباب	مدرّب منتخب العراق المدرسي سابقا
12	بكالوريوس	ياسر قاسم عبد العزيز	مدرّب اسبوي فئات عمرية فئة B	وزارة التربية - تربية كربلاء / النشاط الرياضي والمدرسي -م.م.مدرّب منتخب العراق المدرسي سابقا
13	بكالوريوس	حيدر يحيى	مدرّب اسبوي فئة B	وزارة الشباب والرياضة
14	بكالوريوس	صاحب عباس	مدرّب اسبوي فئة A	وزارة الشباب والرياضة
15	بكالوريوس	ظاهر حبيب علي	مدرّب اسبوي فئة C	وزارة التربية- تربية كربلاء / النشاط الرياضي والمدرسي
16	بكالوريوس	حسين عيفان حسين	مدرّب اسبوي فئة C	وزارة التربية - تربية كربلاء مدرّب شباب نادي كربلاء
17	بكالوريوس	رائد عبد الامير رضا	مدرّب اسبوي فئة C	وزارة التربية- تربية كربلاء مدرّب شباب نادي الجماهير
18	بكالوريوس	عباس طحور نجم	مدرّب اسبوي فئة C	مدرّب شباب نادي الحسين فئة الشباب

ملحق (7)

(اختبار قياس المواقف للمساحات الخالية)

عزيزي اللاعب :-

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

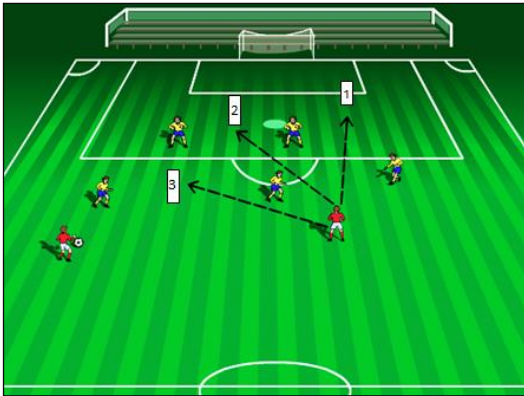
مثال توضيحي :-

- 1- اذا كان جوابك الاختيار الاول فضع علامة (\surd) على الاختيار الاول .
- 2- اذا كان جوابك الاختيار الثاني فضع علامة (\surd) على الاختيار الثاني .
- 3- اذا كان جوابك الاختيار الثالث فضع علامة (\surd) على الاختيار الثالث .

الاختيار الثالث	الاختيار الثاني	الاختيار الأول

حركة اللاعب بدون كرة لأشغال المساحة	← - - - -
--	-----------

الموقف الأول

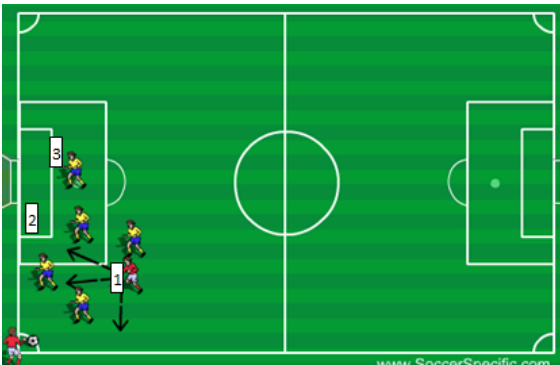


الاختيار الثالث

الاختيار الثاني

الاختيار الأول

الموقف الثاني

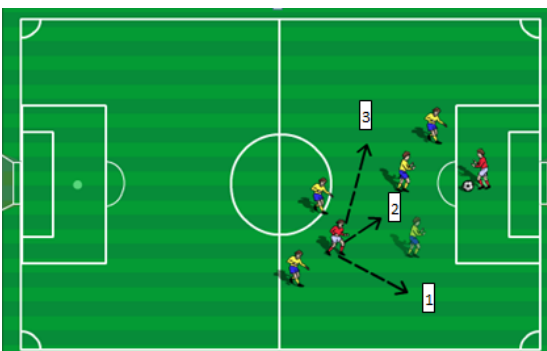


الاختيار الثالث

الاختيار الثاني

الاختيار الأول

الموقف الثالث

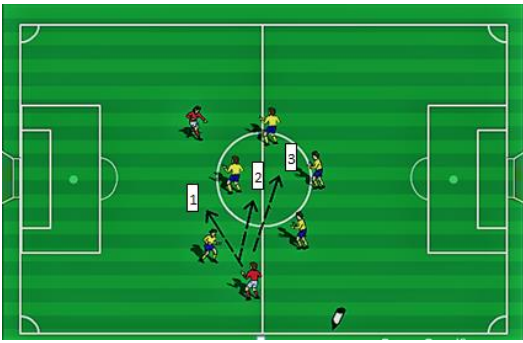


الاختيار الثالث

الاختيار الثاني

الاختيار الأول

الموقف الرابع

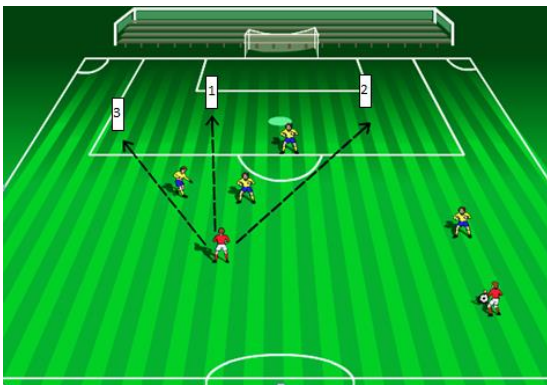


الاختيار الثالث

الاختيار الثاني

الاختيار الأول

الموقف الخامس

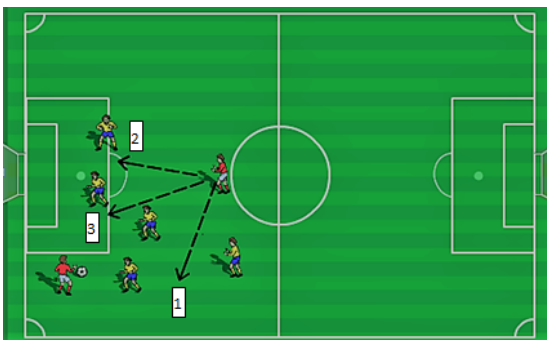


الاختيار الثالث

الاختيار الثاني

الاختيار الأول

الموقف السادس



الاختيار الثالث

الاختيار الثاني

الاختيار الأول

الموقف السابع

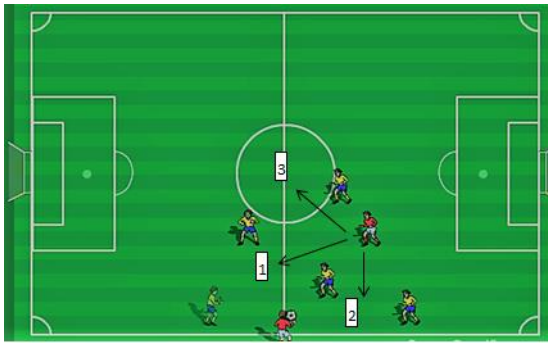


الاختيار الثالث

الاختيار الثاني

الاختيار الأول

الموقف الثامن

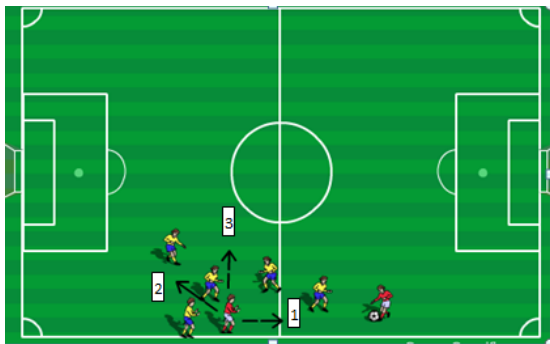


الاختيار الثالث

الاختيار الثاني

الاختيار الأول

الموقف التاسع

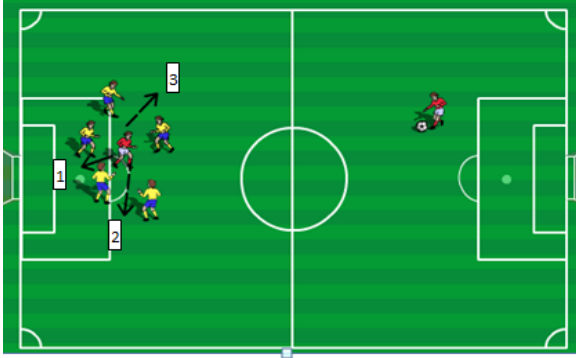


الاختيار الثالث

الاختيار الثاني

الاختيار الأول

الموقف العاشر



مفاتيح التصحيح للمواقف (المساحات الخالية)

المواقف	الاختيار الأول	الاختيار الثاني	الاختيار الثالث
الموقف الاول	1	2	3
الموقف الثاني	1	3	2
الموقف الثالث	1	3	2
الموقف الرابع	3	1	2
الموقف الخامس	1	3	2
الموقف السادس	2	1	3
الموقف السابع	1	2	3
الموقف الثامن	1	3	2
الموقف التاسع	2	1	3
الموقف العاشر	1	2	3

الملحق (8)

التمرينات المعدة من قبل الباحث

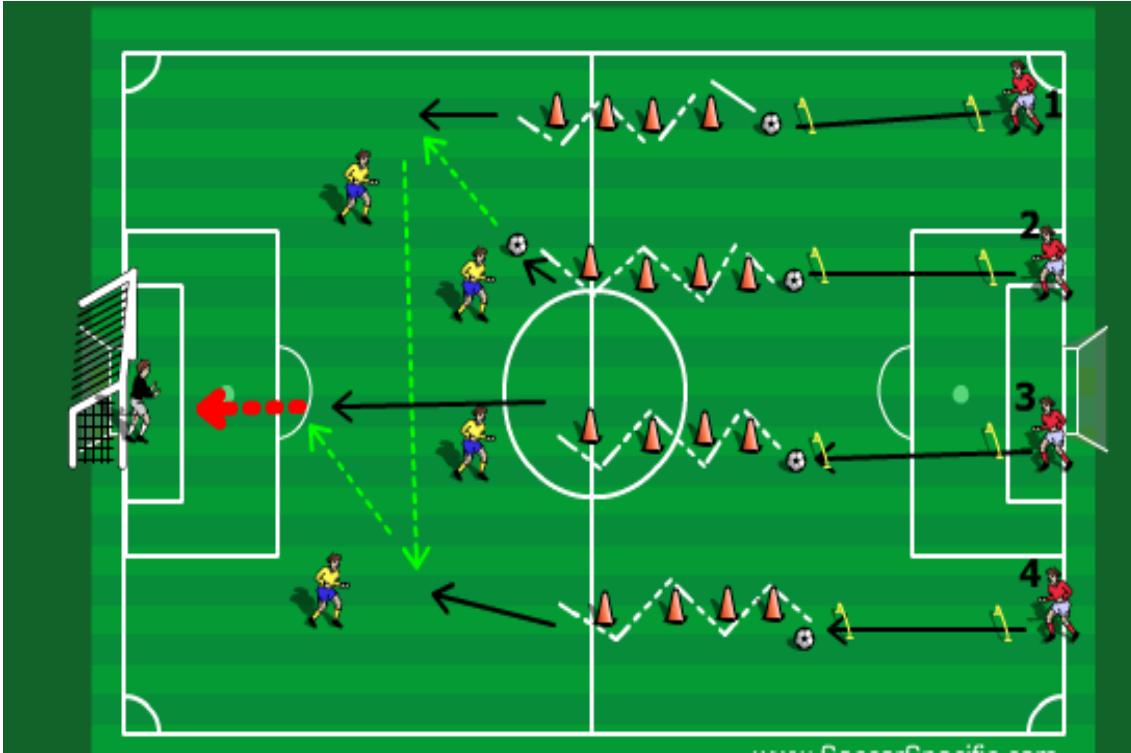
تمرين (1)

	عدد اللاعبين
	10 لاعبين
	مساحة اللعب
	الملعب بأكمله
	الأدوات
	فانيلة تدريب شواخص صافرة ساعة توقيت
الهدف من التمرين : تطوير تحمل السرعة	
اداء التمرين	
<p>توضع 6 شواخص بلاستيكية وحسب الشكل اعلاه يجري اللاعب بالكرة سريعا من الشاخص 1 الى الشاخص 2 ثم يجري خفيفا بالكرة حول نصف قطر الدائرة ليصل الشاخص 3 وبنفس الوقت يؤدي لاعبا اخرالتمرين من الشاخص 6 الجري مسرعا بالكرة الى الشاخص 3 وكذلك يجري بالكرة خفيفا من الشاخص 3 الى الشاخص 2 ثم يجري اللاعب الاول بالكرة سريعا من الشاخص 3 الى الشاخص 4 ثم يجري خفيفا من 4 الى الشاخص 1 وما اللاعب الثاني الذي وصل الى الشاخص 2 يجري بالكرة سريعا الى الشاخص 5 ثم خفيفا الى الشاخص 6 وهكذا.</p>	

تمرين (2)

	عدد اللاعبين
	5 لاعبين
	مساحة اللعب
	دائرة وسط الملعب
	الأدوات
	فانيلة تدريب شواخص صافرة ساعة توقيت
الهدف من التمرين : تطوير تحمل سرعة	
اداء التمرين	
يقف اللاعب في منتصف الدائرة وعند سماع الصافرة يبدأ بالانطلاق الى الشاخص والرجوع الى نفس الشاخص الذي بدأ منه وهكذا يستمر الى حد الانتهاء من المناطق الـ 4 .	

تمرين (3)



الهدف من التمرين : تحمل سرعة - تحمل أداء - المساحات الخالية

عدد اللاعبين

8 لاعبين

بالإضافة

للحارس مرمى

4 ضد 4

مساحة اللعب

الملعب بأكمله

الأدوات

فانيلة تدريب

شواخص

صافرة

ساعة توقيت

كرات

موانع

اداء التمرين

- يبدأ المهاجمون باجتياز المانع الاول والركض بسرعة للمانع الثاني والقفز وبعدها يقوم اللاعب الدرجة بالكرة بين الشواخص ومن ثم يقوم المهاجم (2) بالتمرير للمهاجم (1) والركض من قبل المهاجم (3) خلف المدافعين وبعد أستلام الكرة من قبل المهاجم (1) يقوم بتمرير الكرة للمهاجم (4) ومن ثم تمريرها للمهاجم (3) يقوم المدرب بتبديل الادوار للاعبين في كل هجمه .

تمرين (4)

	عدد اللاعبين
	10 لاعبين بالإضافة الى حارس المرمى
	مساحة اللعب
	الملعب بأكمله
	الأدوات
الهدف من التمرين : القوة المميزه بالسرعة	فانيلة تدريب شواخص صافرة ساعة توقيت كرات
اداء التمرين	
<p>يقف اربعة لاعبين قرب منطقة الجزاء وكما مبين في الشكل وتوضع 5 اقماع بلاستيكية في الجانب الاخر وكما موضح في الشكل اعلاة يتبادل اللاعبون مناوالات قصيرة وسريعة ثم تلعب الكرة الى اللاعب الواقف بالقرب من الاقماع البلاستيكية ليقوم بعمل زكزاك حول الاقماع البلاستيكية وبعد ذلك يتجه نحو الشاخص الموضوع بركن الملعب القريب من الاقماع ليلعب كرة عرضية ويقوم اثنان من اللاعبين بالركض السريع والتوجه الى منطقة الجزاء مع مراعاة عدم دخول المنطقة المضللة ومرورا بالشاخص بالركن الاخر ليدخلوا منطقة الجزاء لتهديف الكرة العرضية ومع وجود مدافعين سلبيين في الدفاع.</p>	

تمرين (5)

	عدد اللاعبين
	ثلاثة لاعبين
	مساحة اللعب
	21 م
	الادوات
الهدف من التمرين:- القوة المميزة بالسرعة - المساحات الخالية	كرات فانيلة تدريب اقماع صافرة هدف
اداء التمرين	
<p>يوضع شاخصين المسافة بينهم 20 متر ويقوم اللاعب بالركض برفع الركبة اماما بين الشاخصين ثم يقوم باخذ مكان ملائم لاستلام الكرة والتهديف.</p>	

تمرين رقم (6)

	عدد اللاعبين
	ثلاثة لاعبين
	مساحة اللعب
	نصف الملعب
	الادوات
	كرات فانيلة تدريب شواخص صافرة حواجز عدد6
الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة- المساحات الخالية	
اداء التمرين	
<p>يقف اللاعب امام 6 حواجز ارتفاع الحاجز 60سم ويقوم بالحجل عليها ثلاثة حواجز بالرجل اليمين وثلاثة حواجز بالرجل اليسار بعد الانتهاء من ذلك يقوم باخذ مساحة مناسبة لاستلام الكرة والتهديف</p>	

تمرين (7)

	عدد اللاعبين
	3 لاعبين
	مساحة اللعب
	الملعب باكاملة
	الادوات
	فانيلة
	تدريب
	صافرة
	شواخص
الهدف من التمرين : تطوير القوة المميزة بالسرعة- تحمل الاداء	
اداء التمرين	
<p>توضع (9) شاخص على حدود منطقة الجزاء يقف كل لاعب على شاخص وتوضع (9) شاخص اخر في منطقة الجزاء المقابلة يقوم اللاعبون بالجري السريع والانتفاخ حول الشاخص والرجوع للشاخص الاول .</p>	

تمرين (8)

	عدد اللاعبين
	2 لاعبين
	مساحة اللعب
	نصف الملعب
	الأدوات
	فانيلة تدريب صافرة ساعة توقيت كرات
الهدف من التمرين : تحمل القوة	
اداء التمرين	
<p>من وضع الايقاع بالظهر وتشابك الاذرع مع الزميل من الخلف يقوم اللاعبان بثني الركبتين ومدهما لمدة (20) ثانية ، ثم يقوم احد اللاعبين بالركض السريع الى ركن الملعب للعب كرة عرضية في منطقة الجزاء موضوعه الكرة في ركن الملعب ، ويقوم اللاعب الاخر بالركض السريع الى منطقة الجزاء والتهديف.</p>	

تمرين (9)

	عدد اللاعبين
	2 لاعبين بالإضافة الى حارس المرمى
	مساحة اللعب
	ثلث الملعب
	الأدوات
	فانيلة تدريب صافرة موانع ساعة توقيت كرات
الهدف من التمرين : تطوير تحمل القوة	
اداء التمرين	
<p>يبدأ التمرين يقوم اللاعب بالقفز على خمسة موانع موضوعة كما في الشكل اعلاة وبعد الانتهاء من القفز يركض سريعا الى خمسة موانع اخرى ويقوم بالقفز عليها ايضا وبعد الانتهاء يتوجه اللاعب سريعا الى منطقة الجزاء ليهدف كرة موضوعة على قوس الجزاء.</p>	

تمرين (10)

	عدد اللاعبين
	5 لاعبين
	مساحة اللعب
	منطقة دائرة وسط الملعب
	الأدوات
	فانيلة تدريب
	شواخص
	صافرة
	ساعة توقيت
	سلام
الهدف من التمرين : تطوير تحمل قوة - تحمل سرعة - قوة مميزة بالسرعة	
اداء التمرين	
يبدأ اللاعب التمرين من وسط الملعب بعمل زكزاك وعند الرجوع يبدأ بأجتياز السلم الى منطقة البداية وهكذا يستمر التمرين حتى الانتهاء من المناطق الـ 4 .	

تمرين (11)

	عدد اللاعبين
	ثلاث لاعبين بالإضافة الى حارس المرمى
	مساحة اللعب الملعب بأكمله
	الادوات
	كرات صندوق صافرة فانية تدريب
الهدف من التمرين: تطوير تحمل القوة + قوة مميزة بالسرعة	
اداء التمرين	
يقوم اللاعب الذي سيؤدي التمرين بالقفز على صندوق موضوع امام منطقة الجزاء 15 قفزة بكلتا القدمين وبعد الانتهاء من القفز يقوم باستلام مناوله من زميلة الواقف بجانب الملعب وبدوره يقوم بالتهديف.	

تمرين (12)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>8 لاعبين بالإضافة ، حارس المرمى 4 ضد 4</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>الملعب بأكمله</p> <p>الادوات</p> <p>كرات ساعة توقيت سلالم اقماع صافرة فانيلة تدريب اهداف</p>
<p>الهدف من التمرين : تطوير تحمل الاداء للمهارة</p>	
<p>اداء التمرين</p>	
<p>تبدء الهجمة من القفز على السلالم من قبل ثلاث مهاجمين ومن ثم الدحرجة بالكرة من قبل المهاجم (1) وايضا مع جري المهاجمين (2) و(4) و التمرير من المهاجم (1) للمهاجم (2) ثم التمرير من المهاجم (2) للمهاجم (3) الذي جاء منطلقا من الجانب وبعدها ايضا التمرير من المهاجم (3) بعد استلام الكرة للمهاجم (4) ومن ثم استلام الكرة من قبل المهاجم (4) الذي جاء من خلف المدافعين الانفراد بحارس المرمى والتهديف في المكان الذي يراه مناسبا للتهديف وهكذا تبدل الادوار من قبل المدرب بعد كل هجمه.</p>	

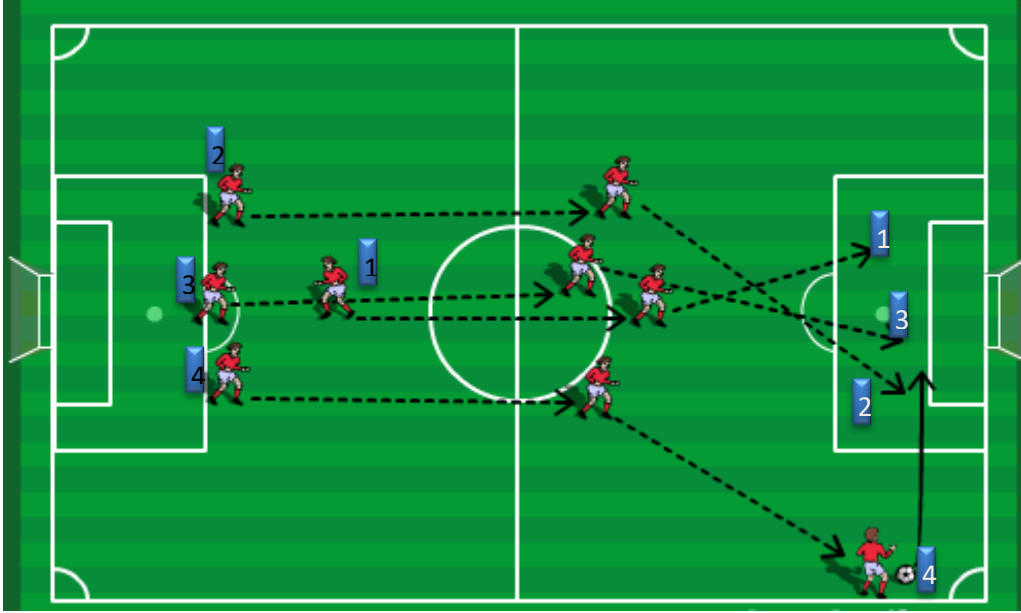
تمرين (13)

	عدد اللاعبين
	عشرة لاعبين
	مساحة اللعب
	10x10 متر
	الادوات
	شواخص,كرات طبية, عصي رشاقة, حبل مطاط,اهداف صغيرة,كرات لعب, صافرة,حواجز ,ساعة توقيت
الهدف من التمرين: تطوير تحمل الأداء	
اداء التمرين	
<p>يتم التمرين على شكل (5) مربعات (10×10) ويوجد هدف صغير بارتفاع (50) سم وعرض (1) م ولاعب مدافع ولاعب مهاجم مع كرة قدم في كل مربع والمسافة بين مربعات (10متر) ويوجد بين مربع رقم(1) ومربع رقم(2) كرات طبية عدد(4)، وبين مربع رقم(2) ومربع رقم (3) مانع عدد(5) ، وبين مربع رقم(3) ومربع رقم(4) يوجد حبل مطاط طول (3) م وارتفاع(50) سم، ويوجد بين مربع رقم(4) ومربع رقم(5) شواخص عدد(6)، ويوجد بين مربع رقم(5) ومستطيل رقم(1) عصا رشاقة عدد(6) ، ويوجد مدرب ومساعد المدرب مع كرات في وسط قريب على المربعات، يقوم اللاعب في كل مربع (1ضد1) اللعب تنافسي يستمر لمدة 25 ثانية ثم يقوم المدرب بإطلاق الصافرة الاولى فيقوم اللاعبان في مربع رقم (1) بحمل الكرة الطبية عدد(4) و الركض لمسافة(10) م ،ويقوم اللاعبان في مربع رقم (2) بالقفز أفقياً على الحواجز، ويقوم اللاعبان في مربع رقم(3) بالقفز عمودياً على حبل مطاط مسافة (3) م وارتفاع (50) سم يمين ويسار، ويقوم اللاعبان في مربع رقم(4) بالحجل على الشواخص يمين ويسار، ويقوم اللاعبان في مربع رقم (5) بالمرور بين عصا رشاقة، ثم يدخلون المربع الاخر وهكذا حتى انتهاء الاداء لكل اللاعبين بكل المستطيلات</p>	

تمرين (14)

	عدد اللاعبين
	3 لاعبين بالإضافة لحارس المرمى
	2 ضد 1
	مساحة اللعب
	الملعب بأكمله
الأدوات	
كرات ساعة توقيت موانع أقماع فانيلة تدريب صافرة أهداف	
الهدف من التمرين : تحمل الاداء+ تحمل قوة	
اداء التمرين	
<p>يقوم المهاجم (1) بالقفز على المانع ومن ثم الدحرجة بين الشواخص منتصف الملعب. يقف المهاجم الثاني خلف خط المنتصف امام اللاعب المدافع يقوم اللاعب المهاجم بالمناولة للمهاجم (2) مع عدم توقف المهاجم (1) وعبور المانع الثاني ومن ثم المناولة من المهاجم (2) الى المهاجم (1) حيث يكون الاخير في حالة انفراد بحارس المرمى يقوم اللاعب بالتهديف بالمكان الذي يراه مناسباً بعد انفراده بالحارس تبادل الادوار.</p>	

تمرين (15)

	عدد اللاعبين
	أربعة لاعبين
	مساحة اللعب
	الملعب بأكمله
	الأدوات
	فأنية تدريب كرات صافرة

الهدف من التمرين: تطوير تحمل الاداء- المساحات الخالية

اداء التمرين

يقف أربعة لاعبين رقم 2 و رقم 3 و رقم 4 على خط منطقة الجزاء وبمستوى واحد تقريبا اما اللاعب رقم 1 فيقف امامهم مواجه لهم وبمسافة 3 متر تقريبا يقوم اللاعبون بتبادل الممناولات القصيرة والسريعة مع الركض اماما بالنسبة للاعب رقم 1 فيجري بالظهر . وعند وصولهم لدائرة المنتصف وتحديدا عبورها يقوم اللاعب رقم 4 بالركض السريع الى ركن الملعب المقابل لة ليستلم الكرة من احد زملائه ويستحسن اللاعب رقم 1 ويقوم اللاعبون 1-3-2 بالانطلاق الى منطقة الجزاء ليقوموا بالتهديف الكرة العرضية العالية او الواطئة التي سيقوم بلعبها اللاعب رقم 4 من ركن الملعب .

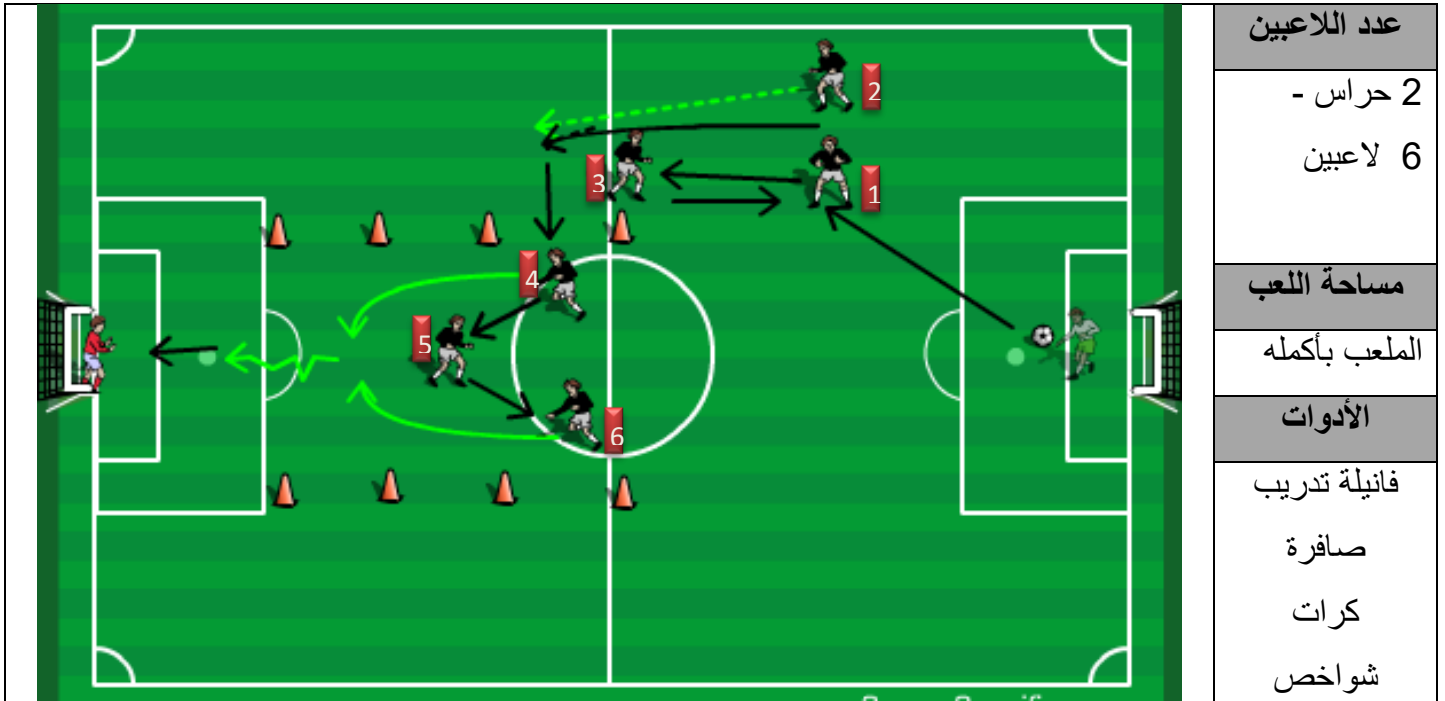
تمرين رقم (16)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>6 لاعبين + 2 حراس</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>الملاعب بكاملة</p> <p>الأدوات</p> <p>كرات صافرة فانيلة تدريب</p>
<p>الهدف من التمرين: المساحات الخالية</p>	
<p>اداء التمرين</p>	
<p>يؤدي هذا التمرين بفريقيين كل فريق يتكون من 3 لاعبين وحارس مرمى وكما مبين في الشكل اعلاه . كل فريق يقف في ملعبه وخارج منطقه الجزاء . يلعب حارس المرمى الكرة الى اللاعب رقم 1 الذي بدوره يدحرج بالكرة مسرعا واللاعبون 2-3 يركضون بسرعة بموازاة زميلهم المستحوذ على الكرة وعند عبورهم خط المنتصف يلعبون مناوالات سريعة وقصيرة في ما بينهم للوصول الى منطقة الجزاء ليلعبوا كرة بينية الى اي اللاعب يخترق الدفاع والذي بدوره ينهي الهجمة بالتهديف حسب الحاله والمدافعين هنا ايجابيين. وهكذا بالتناوب للفريق الاخر بعد الرجوع بيد الفريق الاخر هجمة مماثلة.</p>	

تمرين (17)

	عدد اللاعبين
	3 لاعبين
	مساحة اللعب
	نصف الملعب
	الأدوات
	فانيلة تدريب شواخص صافرة ساعة توقيت كرات
الهدف من التمرين : المساحات الخالية	
اداء التمرين	
<p>يمرر اللاعب 1 لزميله المهاجم 2 يقوم المهاجم 3 بأداء تحركات خادعة ثم ينزل الى أسفل في اتجاه زميله المهاجم 2 فجأة وبسرعة ليخلي المساحة خلفه ويستغلها في الوقت المناسب نفسه وبعدها يمرر المهاجم 2 الكرة الى زميله 3 في التوقيت المناسب في المساحة التي تم أخلائها اللاعب رقم 3 يستدير فجأة وبسرعة ليجري بها في الوقت يكون فيه زميله 2 تحرك للامام والى الجانب ليلتقي تمريرته ويمرر الكرة اليه مره أخرى عرضية يحاول اللاعب 3 تسجيل هدفا ويتابع 2 الكرة ويساند زميله 3.</p>	

تمرين (18)



عدد اللاعبين

2 حراس -

6 لاعبين

مساحة اللعب

الملعب بأكمله

الأدوات

فانيلة تدريب

صافرة

كرات

شواخص

الهدف من التمرين : المساحات الخالية

اداء التمرين

يمر الحارس الكرة 1 لزميله المهاجم 2 يقوم المهاجم 3 باشغال مساحة خالية لنفسه بالنزول لاسفل لرد تمريرة 2 فيتقدم 4 لاستغلال المساحة التي تم أخلائها زميله 2 يمرر 4 الكرة بعد استغلال المساحة التي اخليت الى زميله 5 حيث يقوم المهاجم 6 باشغال مساحة لنفسه بالنزول لاسفل لرد تمريرة 5 ليستغل 5 المساحة التي اخليت بواسطة زميله 6 لينطلق بالكرة في اتجاه المرمى المنافس ويحاول تسجيل هدف .

ملحق (9)

المنهج المعد بأحجام مختلفة للمجموعة الاولى

الاسابيع	الوحدة التدريبية	التمرينات	الشدة	الحجم		الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن تكرار التمرين	زمن الاداء الكلي للتمرين	الزمن الكلي
				ت	مج					
الاسبوع الاول	الاولى	15		4	4	د-1/د-2	د3	18ثا	د4.48	د23.48
		1	80	4	4	د-1/د-2	د3	27ثا	د7.12	د26.12
		5	%	4	4	د-1/د-2	د3	8ثا	د2.08	د21.08
	الثانية	8		4	4	د-1/د-2	د3	25ثا	د6.40	د25.40
		10	85	4	4	د-1/د-2	د3	21ثا	د5.36	د24.36
		17	%	4	4	د-1/د-2	د3	9ثا	د2.24	د21.24
	الثالثة	9		4	4	د-1/د-2	د3	25ثا	د6.40	د25.40
		12	85	4	4	د-1/د-2	د3	20ثا	د5.20	د24.20
		6	%	4	4	د-1/د-2	د3	8ثا	د2.08	د21.08
الاسبوع الثاني	الرابعة	10		4	4	د-1/د-2	د3	21ثا	د5.36	د24.36
		12	80	4	4	د-1/د-2	د3	20ثا	د5.20	د24.20
		5	%	4	4	د-1/د-2	د3	8ثا	د2.08	د21.08
	الخامسة	9		4	4	د-1/د-2	د3	25ثا	د6.44	د25.44
		4	85	4	4	د-1/د-2	د3	19ثا	د5.4	د24.4
		14	%	4	4	د-1/د-2	د3	22ثا	د5.52	د24.52
	السادسة	1		4	4	د-1/د-2	د3	27ثا	د7.12	د26.12
		5	85	4	4	د-1/د-2	د3	8ثا	د2.08	د21.08
		3	%	4	4	د-1/د-2	د3	26ثا	د6.56	د25.56

د21.24	د2.24	9ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		17	
د24.52	د5.52	22ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4	%80	14	السابعة
د24.36	د5.36	21ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		10	
د24.20	د5.20	20ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		11	الثامنة
د23.16	د4.16	16ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4	%85	16	
د25.56	د6.56	26ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		3	
د21.08	د2.08	8ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		6	التاسعة
د25.44	د6.44	25ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4	%90	9	
د27	د8	30ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		13	
د24.20	د5.20	20ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		11	العاشرة
د24.52	د5.52	22ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4	%80	14	
د24.36	د5.36	21ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		10	
د23.16	د4.16	16ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		16	الحادية عشر
د21.08	د2.08	8ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4	%85	6	
د27	د8	30ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		13	
د25.44	د6.44	25ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		9	الثانية عشر
د24.04	د5.04	19ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4	%90	4	
د21.08	د2.08	8ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		5	
د24.20	د5.20	20ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		12	الثالثة عشر
د23.48	د4.48	18ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4	%80	18	
د24.20	د5.20	20ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		11	
د25.56	د6.56	26ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		3	الرابعة عشر
د21.24	د2.24	9ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4	%85	17	
د23.16	د4.16	16ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		16	
26.12	د7.12	27ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		1	الخامسة عشر
د24.04	د5.04	19ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4	%90	4	
د23.16	د4.16	16ثا	د3	د130ن/د-1-2	4	4		16	

الاسبوع الثالث

الاسبوع الرابع

الاسبوع الخامس

د23.48	د4.48	ثا18	د3	د2-1/د130	4	4		2	السادسة عشر	الاسبوع السادس
د26.12	د7.12	ثا27	د3	د2-1/د130	4	4	%80	1		
د23.16	د4.16	ثا16	د3	د2-1/د130	4	4		16		
د24.36	د5.36	ثا21	د3	د2-1/د130	4	4		7	السابعة عشر	
د24.20	د5.20	ثا20	د3	د2-1/د130	4	4	%85	12		
د21.08	د2.08	ثا8	د3	د2-1/د130	4	4		5		
د27	د8	ثا30	د3	د2-1/د130	4	4		13	الثامنة عشر	
د36.24	د5.36	ثا21	د3	د2-1/د130	4	4	%90	10		
د48.23	د4.48	ثا18	د3	د2-1/د130	4	4		2		
د23.48	د4.48	ثا18	د3	د2-1/د130	4	4		15	التاسعة عشر	الاسبوع السابع
د25.44	د6.44	ثا25	د3	د2-1/د130	4	4	%80	9		
د24.20	د5.20	ثا20	د3	د2-1/د130	4	4		12		
د25.44	د6.44	ثا25	د3	د2-1/د130	4	4		8	العشرون	
د24.04	د5.04	ثا19	د3	د2-1/د130	4	4	%85	4		
د36.24	د5.36	ثا21	د3	د2-1/د130	4	4		7		
د23.48	د4.48	ثا18	د3	د2-1/د130	4	4		2	الحادية والعشرون	
د21.08	د2.08	ثا8	د3	د2-1/د130	4	4	%90	5		
27	د8	ثا30	د3	د2-1/د130	4	4		13		
د24.52	د5.52	ثا22	د3	د2-1/د130	4	4		14	الثانية والعشرون	الاسبوع الثامن
د24.20	د5.20	ثا20	د3	د2-1/د130	4	4	%80	12		
د21.08	د2.08	ثا8	د3	د2-1/د130	4	4		6		
د24.36	د5.36	ثا21	د3	د2-1/د130	4	4		7	الثالثة والعشرون	
د25.44	د6.44	ثا25	د3	د2-1/د130	4	4	%80	9		
د23.16	د4.16	ثا16	د3	د2-1/د130	4	4		16		
د27	د8	ثا30	د3	د2-1/د130	4	4		13	الرابعة والعشرون	
د21.24	د2.24	ثا9	د3	د2-1/د130	4	4	%85	17		
د23.48	د4.48	ثا18	د3	د2-1/د130	4	4		18		

ملحق (10)

المنهج المعد بأحجام مختلفة للمجموعة الثانية

الزمن الكلي	زمن الاداء الكلي للتمرين	زمن تكرار التمرين	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحجم		الشدة	التمرينات	الوحدة التدريبية	الاسابيع
					مج	ت				
18.36د	3.36د	18ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4	%80	15	الاولى	الاسبوع الاول
21د	6د	30ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		13		
19.12د	4.12د	21ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		7		
20د	5د	25ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4	%85	8	الثانية	
19.12د	4.12د	21ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		10		
16.48د	1.48د	9ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		17		
16.36د	1.36د	8ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4	%85	5	الثالثة	
20د	5د	25ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		8		
19د	4د	20ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		11		
19.12د	4.12د	21ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4	%80	10	الرابعة	
19د	4د	20ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		12		
18.36د	3.36د	18ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		18		
20د	5د	25ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4	%85	9	الخامسة	
18.48د	3.48د	19ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		4		
19.24د	4.24د	22ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		14		
20.24د	5.24د	27ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4	%85	1	السادسة	
16.38د	1.38د	8ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		5		
20.12د	5.12د	26ثا	3د	130ن/د-1/2د	3	4		3		

د16.48	د1.48	9ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		17		الاسبوع الثالث
د19.24	د4.24	22ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4	%80	14	السابعة	
د19.12	د4.12	21ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		10		
د19	د4	20ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		11		
د18.12	د3.12	16ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4	%85	16	الثامنة	
د20.12	د5.12	26ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		3		
د16.36	د1.36	8ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		6		
د20	د5	25ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4	%90	9	التاسعة	
د21	د6	30ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		13		
د19	د4	20ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		11		
د19.24	د4.24	22ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4	%80	14	العاشرة	الاسبوع الرابع
د16.36	د1.36	8ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		6		
د18.12	د3.12	16ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		16		
د19.12	د4.12	21ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4	%85	10	الحادية عشر	
د18.36	د3.36	18ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		18		
د20	د5	25ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		9		
د18.48	د3.48	19ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4	%90	4	الثانية عشر	
د19.24	د4.24	22ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		14		
د19	د4	20ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		12		
د18.36	د3.36	18ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4	%80	18	الثالثة عشر	
د16.36	د1.36	8ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		6		
د20.12	د5.12	26ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		3		
د19	د4	20ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4	%85	11	الرابعة عشر	الاسبوع الخامس
د18.12	د3.12	16ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		16		
د20.24	د5.24	27ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		1	الخامسة عشر	
د18.48	د3.48	19ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4	%90	4		
د18.12	د3.12	16ثا	د3	د2-1/د130ن	3	4		16		

د18.36	د3.36	ثا18	د3	د-1/د130	3	4		2		الاسبوع السادس
د20.24	د5.24	ثا27	د3	د-1/د130	3	4	%80	1	السادسة	
د20	د5	ثا25	د3	د-1/د130	3	4		9	عشر	
د19.12	د4.12	ثا21	د3	د-1/د130	3	4		7		
د19	د4	ثا20	د3	د-1/د130	3	4	%85	12	السابعة	
د16.36	د1.36	ثا8	د3	د-1/د130	3	4		5	عشر	
د18.36	د3.36	ثا18	د3	د-1/د130	3	4		15		
د20.12	د5.12	ثا26	د3	د-1/د130	3	4	%90	3	الثامنة	
د18.36	د3.36	ثا18	د3	د-1/د130	3	4		2	عشر	
د18.36	د3.36	ثا18	د3	د-1/د130	3	4		15		
د20	د5	ثا25	د3	د-1/د130	3	4	%80	9	التاسعة	الاسبوع السابع
د19	د4	ثا20	د3	د-1/د130	3	4		12	عشر	
د20	د5	ثا25	د3	د-1/د130	3	4		8		
د18.12	د3.12	ثا16	د3	د-1/د130	3	4	%85	16	العشرون	
د19.12	د4.12	ثا21	د3	د-1/د130	3	4		7		
د18.36	د3.36	ثا18	د3	د-1/د130	3	4		2		
د16.36	د1.36	ثا8	د3	د-1/د130	3	4	%90	5	الحادية	
د18.36	د3.36	ثا18	د3	د-1/د130	3	4		15	والعشرون	
د19.24	د4.24	ثا22	د3	د-1/د130	3	4		14	الثانية	
د19	د4	ثا20	د3	د-1/د130	3	4	%80	12	والعشرون	
د19.12	د4.12	ثا21	د3	د-1/د130	3	4		7		
د16.36	د1.36	ثا8	د3	د-1/د130	3	4		6		الاسبوع الثامن
د20	د5	ثا25	د3	د-1/د130	3	4	%80	9	الثالثة	
د19.12	د4.12	ثا21	د3	د-1/د130	3	4		10	والعشرون	
د21	د6	ثا30	د3	د-1/د130	3	4		13		
د16.48	د1.48	ثا9	د3	د-1/د130	3	4	%85	17	الرابعة	
د18.36	د3.36	ثا18	د3	د-1/د130	3	4		18	والعشرون	

ملحق (11)

المنهج المعد بأحجام مختلفة للمجموعة الثالثة

الزمن الكلي	زمن الاداء الكلي للتمرين	زمن تكرار التمرين	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحجم		الشدة	التمرينات	الوحدة التدريبية	الاسابيع
					مج	ت				
11.24د	2.24د	18ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4	%80	15	الاولى	الاسبوع الاول
13د	4د	30ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		13		
11.48د	2.48د	21ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		7		
12.20د	3.20د	25ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4	%85	8	الثانية	
11.48د	2.48د	21ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		10		
11.24د	2.24د	18ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		18		
10.04د	1.04د	8ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4	%85	5	الثالثة	
12.20د	3.20د	25ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		8		
11.40د	2.40د	20ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		11		
11.48د	2.48د	21ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4	%80	10	الرابعة	الاسبوع الثاني
11.40د	2.40د	20ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		12		
11.40د	2.40د	20ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		11		
12.20د	3.20د	25ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4	%85	9	الخامسة	
11.32د	2.32د	19ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		4		
11.56د	2.56د	22ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		14		
12.46د	3.46د	27ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4	%85	1	السادسة	
10.04د	1.04د	8ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		5		
12.28د	3.28د	26ثا	3د	130ن/د-1-2	2	4		3		

د10.12	د1.12	ثا9	د3	د-1/د130	2	4		17		الاسبوع الثالث
د11.56	د2.56	ثا22	د3	د-1/د130	2	4	%80	14	السابعة	
د11.48	د2.48	ثا21	د3	د-1/د130	2	4		10		
د11.40	د2.40	ثا20	د3	د-1/د130	2	4		11		
د11.08	د2.08	ثا16	د3	د-1/د130	2	4	%85	16	الثامنة	
د12.28	د3.28	ثا26	د3	د-1/د130	2	4		3		
د10.04	د1.04	ثا8	د3	د-1/د130	2	4		6		
د12.20	د3.20	ثا25	د3	د-1/د130	2	4	%90	9	التاسعة	
د13	د4	ثا30	د3	د-1/د130	2	4		13		
د11.40	د2.40	ثا20	د3	د-1/د130	2	4		11		
د11.56	د2.56	ثا22	د3	د-1/د130	2	4	%80	14	العاشرة	الاسبوع الرابع
د11.48	د2.48	ثا21	د3	د-1/د130	2	4		10		
د11.08	د2.08	ثا16	د3	د-1/د130	2	4		16		
د10.04	د1.04	ثا8	د3	د-1/د130	2	4	%85	6	الحادية عشر	
د11.24	د2.24	ثا18	د3	د-1/د130	2	4		18		
د12.20	د3.20	ثا25	د3	د-1/د130	2	4		9		
د11.32	د2.32	ثا19	د3	د-1/د130	2	4	%90	4	الثانية عشر	
د11.56	د2.56	ثا22	د3	د-1/د130	2	4		14		
د11.40	د2.40	ثا20	د3	د-1/د130	2	4		12		
د11.24	د2.24	ثا18	د3	د-1/د130	2	4	%80	18	الثالثة عشر	
د10.04	د1.04	ثا8	د3	د-1/د130	2	4		6		
د12.28	د3.28	ثا26	د3	د-1/د130	2	4		3		
د10.12	د1.12	ثا9	د3	د-1/د130	2	4	%85	17	الرابعة عشر	الاسبوع الخامس
د11.08	د2.08	ثا16	د3	د-1/د130	2	4		16		
د12.46	د3.46	ثا27	د3	د-1/د130	2	4		1	الخامسة عشر	
د11.32	د2.32	ثا19	د3	د-1/د130	2	4	%90	4		
د11.08	د2.08	ثا16	د3	د-1/د130	2	4		16		

د11.24	د2.24	ثا18	د3	د-1/د130ن	2	4		2		الاسبوع السادس
د12.46	د3.46	ثا27	د3	د-1/د130ن	2	4	%80	1	السادسة	
د12.20	د3.20	ثا25	د3	د-1/د130ن	2	4		9	عشر	
د11.48	د2.48	ثا21	د3	د-1/د130ن	2	4		7		
د11.40	د2.40	ثا20	د3	د-1/د130ن	2	4	%85	12	السابعة	
د10.04	1.04	ثا8	د3	د-1/د130ن	2	4		5	عشر	
د11.24	د2.24	ثا18	د3	د-1/د130ن	2	4		15		
د10.12	د1.12	وثا9	د3	د-1/د130ن	2	4	%90	17	الثامنة	
د11.24	د2.24	ثا18	د3	د-1/د130ن	2	4		2	عشر	
د11.24	د2.24	ثا18	د3	د-1/د130ن	2	4		15		
د12.28	د3.28	ثا26	د3	د-1/د130ن	2	4	%80	3	التاسعة	الاسبوع السابع
د11.40	د2.40	ثا20	د3	د-1/د130ن	2	4		12	عشر	
د12.20	د3.20	ثا25	د3	د-1/د130ن	2	4		8		
د13	د4	ثا30	د3	د-1/د130ن	2	4	%85	13	العشرون	
د11.48	د2.48	ثا21	د3	د-1/د130ن	2	4		7		
د11.24	د2.24	ثا18	د3	د-1/د130ن	2	4		2		
د10.04	د1.04	ثا8	د3	د-1/د130ن	2	4	%90	5	الحادية	
د11.24	د2.24	ثا18	د3	د-1/د130ن	2	4		15	والعشرون	
د11.56	د2.56	ثا22	د3	د-1/د130ن	2	4		14	الثانية	
د11.40	د2.40	ثا20	د3	د-1/د130ن	2	4	%80	12	والعشرون	
د10.04	د1.04	ثا8	د3	د-1/د130ن	2	4		7		الاسبوع الثامن
د10.04	د1.04	ثا8	د3	د-1/د130ن	2	4		6		
د12.20	د3.20	ثا25	د3	د-1/د130ن	2	4	%80	9	الثالثة	
د11.48	د2.48	ثا21	د3	د-1/د130ن	2	4		10	والعشرون	
د13	د4	ثا30	د3	د-1/د130ن	2	4		13		
د10.12	د1.12	وثا9	د3	د-1/د130ن	2	4	%85	17	الرابعة	
د11.24	د2.24	ثا18	د3	د-1/د130ن	2	4		18	والعشرون	

ملحق (12)

فريق العمل المساعد

- 1- م.د خالد حبيب خويبر- مديرية تربية كربلاء
- 2-حسن عزيز- طالب ماجستير جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 3-محمد عبد الواحد - طالب ماجستير جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 4-ماهر هاشم - طالب ماجستير جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 5-عمار محمد حسن- مدرس تربية رياضية في مديرية تربية كربلاء
- 6-جعفر صادق -بكالوريوس هندسة (مصور)

Karbala club players, the youth category, and the researcher chose a research sample by random lottery, which is three clubs (Shabab Al Hussein - Al Hur - Al Jamahir), 10 players from each club were chosen by random method as well as for the most important conclusions and recommendations, there are a positive effect of training with different sizes on speed endurance, strength endurance, and strength characterized by speed and endurance performance for young players. Training with different sizes has a noticeable effect in developing the level of occupying empty spaces in youth football. The most important recommendations are the necessity of paying attention to training with different sizes by football coaches because of their Importance in developing the physical abilities of young players.

لجنة الترجمة وسلامة
اللغة الانكليزية

Abstract

Effect of special exercises of different sizes on some physical abilities, performance endurance, and occupying empty spaces for young football players

Researcher

Supervisors

Karar Karim Abbas

Prof assistant Dr. Khaled Muhammad Reda

2024

Sports training is one of the sciences that has been affected in development in recent years, as the training process has taken a form and organizational structure that is consistent with the state of the new development of methods and means used in the training process, and that this development has added many of these modern and new methods in a way that is compatible with the needs of the age group that It has a direct effect on improving the skill, technical, functional, tactical, psychological and mental levels.

The researcher noticed, that most of the trainers focus on conducting training units that are almost equal in size with one training rhythm during the training unit, and that there is also a weakness in physical abilities and Weakness of the player's resistance to performance endurance as a result of training with repetitions and high stress, which motivated the researcher to study this condition and treat it. The study aimed to prepare special exercises for different sizes, some physical abilities, and endurance of performance, and to identify the effect of special exercises for different sizes, some physical abilities, and endurance. Performance and occupying empty spaces for young football players. Identifying the superior influence between the three groups on physical abilities, endurance, performance and occupying empty spaces for young football players. The researcher used the experimental method. The research community was determined from



Ministry of Higher Education & Scientific Research

University of Kerbala

College of Physical Education & Sport Science

**Effect of special exercises of different sizes on
some physical abilities, performance endurance,
and occupying empty spaces for young football
players**

Written By

Karar Karim Abbas

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. Khaled Muhammad Reda

1445 AH / Shawwal

2023 AD / May