



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا | الماجستير

تأثير تدريبات بمساحات معقدة في التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم

رسالة تقدم بها

محمد عبدالواحد محمد

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

اشراف

ا.م.د خالد محمد رضا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ

نُزُلًا ﴿١٠٧﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

سورة الكهف / الآية (107)

اقرار المشرف

اشهد ان إعداد هذه الرسالة (تأثير تدريبات بمساحات معقدة في التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم)

والتي تقدم بها طالب الماجستير (محمد عبدالواحد محمد) تحت اشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء كجزء من متطلبات الحصول على شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة



التوقيع:

المشرف: أ.م.د خالد محمد رضا

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة . ارشح هذه الرسالة للمناقشة



التوقيع

أ.م.د خالد محمد رضا

معاون العميد للدراسات العليا

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2024 / /

اقرار المقوم اللغوي

اشهد اني قرأت هذه الرسالة الموسومة:

(تأثير تدريبات بمساحات معقدة في التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم)

والتي تقدم بها طالب الماجستير (محمد عبدالواحد محمد) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية والسلامة الفكرية اصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الاخطاء اللغوية والنحوية والتعبيرات غير الصحيحة.....

ولأجله وقعت.



التوقيع

الاسم: ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي: أ.م.د.

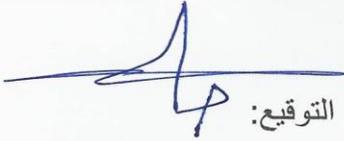
مكان العمل: جامعة كربلاء / كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2024

إقرار لجنة المناقشة

نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد اننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ : (تأثير تدريبات بمساحات معقدة في التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم) وتمت مناقشته الطالب (محمد عبدالواحد محمد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



التوقيع:
الاسم: طاهر يحيى ابراهيم
اللقب العلمي: ا.م.د
عضوًا:



التوقيع:
الاسم: رافد سعد هادي
اللقب العلمي: ا.م.د
عضوًا:



التوقيع:
الاسم: احمد مرتضى عبد الحسين
اللقب العلمي: ا.د
رئيساً

صُدقت من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء بجلسته المرقمة ()
والمنعقدة بتاريخ / / 2024



التوقيع:

التوقيع:

أ.د باسم خليل نايل السعيدى

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء /وكالة

2024 / / م

الاهداء

أملّي ورجائي حين تنقطع حيلتي فعجز لساني وقلبي عن حمده وشكره
الله (جل جلاله)

الى نبي الرحمة ومنقذ البشرية محمد (صلى الله عليه واله وسلم)
الى أهل بيت النبوة وموضع الرسالة الائمة الاطهار والميامين النجباء(عليهم
السلام)

إلى من علقت شرف حبه وساما في صدري.....وطني
إلى من انارت طريقي شموعاً واغرقتني بعطفها وحنانها إلى نبع التضحية
والحنان ... والدتي رحمها الله.....
الى الباقيين في القلب والروح.....

والدي الكريم اخوتي وخواتي الأعزاء... الى زوجتي وولدي
أصدقائي وزملائي ... أهدى ثمرة جهدي هذا

محمد

الشكر والتقدير

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

بعد ان من الله عز وجل علي باتمام هذه الرسالة يسعدني ان اتقدم بجزيل الشكر والامتنان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء التي اتاحت لي الفرصة لاكمال دراستي العليا.

ومن الواجب علي الاعتراف بالجميل ان اتقدم بوافر الشكر والتقدير لمن كنت محظوظا باشرافه الاستاذ مساعد الدكتور خالد محمد رضا لما احاطني به من رعايته وتوجيهاته التي كان لها الاثر الكبير في اخراج هذا البحث بالشكل الذي وفقني الله عليه ، ولما سخر لي من امكانيات وتسهيلات من مصادر ومعلومات قيمه وملاحظات علمية التي كانت السند القوي في اغناء مادة البحث وعمقت من خبرات الباحث العلمية والعملية فجزاه الله عني خير الجزاء.

شكري وتقديري الى جميع الأساتيد الأفاضل الذين اشرفوا على تدريسي في السنة التحضيرية في دراسة الماجستير.

ويقتضي مني واجب الاعتراف بالجميل ان اعبر عن تقديري العميق الى الدكتور خالد حبيب خويبر لما قدمه لي من مساعدة علمية وسهل لي الكثير من الامور في فترة الدراسة وكذلك لانجاز الرسالة. ولايفوت الباحث ان يتقدم بالشكر والتقدير الى مجتمع وعينة البحث وفريق العمل المساعد لما ابده من مساعدة خلال تجربته الاستطلاعية والرئيسية فجزاهم الله خير الجزاء. واتقدم متواضعا بوافر الشكر والتقدير العالين الى زملائي في دراسة الماجستير جميعا لما ابده من مساعده خلال مسيرتي الدراسي فجزاهم الله خير الجزاء.

ولا يفوت الباحث ان يتقدم بالشكر والتقدير الى موظفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء لما ابده من مساعده خلال فترة دراستي. ويشكر الباحث موظفي وموظفات مكتب الدراسات العليا.

واخيرا اقف لمن اقترن رضاها برضا الله تعالى، وكان دعائهما ميسرا عن كل عسرة والدتي داعيا المولى عز وجل ان يجعل قبرها روضة من رياض الجنة، وشكري وتقديري الى مثلي الاعلى وقوتي والدي العزيز داعيا المولى ان يحفظه من كل سوء ، شكري وتقديري الى سندي في الحياة اخوتي وخواتي والى ريحانة قلبي ولدي أوس اسأل الله أن يحفظهم ويوفقهم في مسيرة حياتهم.

شكر وحب كبير الى رقيقة دربي وشمعة حياتي الى من سار معي خطوة بخطوة نحو النجاح وكانت قوتي وسندي زوجتي الغالية أسأل الله أن يحفظها ويديمها لي. ويعتذر الباحث عن كونه قد نسي أي اسم امده بالمشورة العلمية او المساعدة خلال الدراسة من دون قصد ويوجب عليه ان اتقدم بالشكر والتقدير لهم.

وفي الختام اتقدم بالشكر والامتنان لكل من اسهم في المساعدة في اعداد هذا البحث واسأل الله التوفيق انة نعم المولى ونعم النصير ، واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين.

الباحث

مستخلص الرسالة

تأثير تدريبات بمساحات معقدة في التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم

الباحث

المشرف

محمد عبدالواحد

أ.م.د خالد محمد رضا

جامعة كربلاء -2024

هدف البحث الى اعداد تدريبات بمساحات معقدة للاعبين الشباب بكرة القدم ، و التعرف على تأثير تدريبات بمساحات معقدة في بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم ،و التعرف على تأثير تدريبات بمساحات معقدة في بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم.و التعرف على تأثير تدريبات بمساحات معقدة في التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي . كما اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم لنادية محافظة كربلاء المقدسة فئة الشباب للموسم الرياضي 2023-2024 عددهم (10) بواقع(249) لاعب مسجل رسميا . تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي الجماهير الرياضي بكرة القدم .والبالغ عددهم (23) لاعبا وتم استبعاد ثلاثة منهم وهم حراس المرمى عن التدريب ليبقى (20) لاعبا في عينة البحث اي نسبة (11,05). من المجتمع الاصل وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ايضا الى مجموعتين تجريبية بواقع (10) لاعبين ومجموعة ضابطة بواقع (10) ايضا ، تاخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحث اما المجموعة الضابطة تاخذ منهج المدرب فقط. واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات المعنية بقياس القدرات البدنية والمهارية والتصرف الخططي كما استخدم الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات والحصول على نتائج الدراسة .توصل الباحث الى عدة استنتاجات ومن اهمها ان التدريبات بمساحات معقدة لها اثر ايجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية والتصرف الخططي. وكانت توصيات الباحث التأكيد على استخدام هذه التدريبات في التدريب خلال فترات الأعداد المختلفة الاعداد الخاص ،ماقبل المنافسات.

ثبت المحتويات

| الصفحة | الموضوع | التسلسل |
|--------|--|---------|
| | العنوان | |
| 2 | الآية القرآنية | 2 |
| 3 | إقرار المشرف | 3 |
| 4 | إقرار المقوم اللغوي | 4 |
| 5 | إقرار لجنة المناقشة والتقويم | 5 |
| 6 | الاهداء | 6 |
| 7 | الشكر التقدير | 7 |
| 8 | المستخلص باللغة العربية | 8 |
| 9 | ثبت المحتويات | 9 |
| 11 | ثبت الجداول | 10 |
| 12 | ثبت الاشكال | 11 |
| 12 | ثبت الملاحق | 12 |
| | الفصل الاول | |
| 15 | التعريف بالبحث | 1 |
| 15 | مقدمة البحث واهميته | 1-1 |
| 16 | مشكلة البحث | 2-1 |
| 17 | اهداف البحث | 3-1 |
| 17 | فرضا البحث | 4-1 |
| 17 | مجالات البحث | 5-1 |
| 17 | المجال البشري | 1-5-1 |
| 17 | المجال الزماني | 2-5-1 |
| 17 | المجال المكاني | 3-5-1 |
| | الفصل الثاني | |
| 19 | الدراسات النظرية والسابقة | 2 |
| 19 | الدراسات النظرية | 1-2 |
| 19 | التدريب بكرة القدم | 1-1-2 |
| 19 | تدريبات بمساحات معقدة | 2-1-2 |
| 21 | التصرف الخططي | 3-1-2 |
| 24 | القدرات البدنية وأهميتها في لعبة كرة القدم | 4-1-2 |
| 25 | القدرة الانفجارية | 1-4-1-2 |
| 27 | تحمل السرعة | 2-4-1-2 |
| 28 | تحمل الاداء | 3-4-1-2 |
| 29 | المهارات الأساسية بكرة القدم وأهميتها | 5-1-2 |
| 31 | الدرجة | 1-5-1-2 |
| 33 | التمرير | 2-5-1-2 |

| | | |
|---------------------|--|-----------|
| 35 | التهديف | 3-5-1-2 |
| 37 | الدراسات السابقة | 2-2 |
| 37 | دراسة خالد حبيب خويبر | 1-2-2 |
| 38 | دراسة: ميثم محمدعلي داعي الحق | 2-2-2 |
| 39 | مناقشة الدراسات السابقة والدراسات الحالية | 3-2-2 |
| الفصل الثالث | | |
| 42 | منهج البحث واجراءاته الميدانية | 3 |
| 42 | منهج البحث | 1-3 |
| 42 | مجتمع وعينة البحث | 2-3 |
| 44 | تجانس عينه البحث | 1-2-3 |
| 44 | الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث | 3-3 |
| 45 | وسائل جمع المعلومات | 1-3-3 |
| 45 | الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث | 2-3-3 |
| 45 | اجراءات البحث الميدانية | 4-3 |
| 45 | تحديد متغيرات البحث | 1-4-3 |
| 45 | تحديدالمتغيرات البدنية | 1-1-4-3 |
| 46 | تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم | 2-1-4-3 |
| 46 | تحديد الاختبارات للمتغيرات المبحوثة | 2-4-3 |
| 46 | تحديد الاختبارات للمتغيرات البدنية | 1-2-4-3 |
| 48 | توصيف الاختبارات البدنية | 1-1-2-4-3 |
| 51 | تحديد الاختبارات للمتغيرات مهارية | 2-2-4-3 |
| 53 | توصيف الاختبارات مهارية | 1-2-2-4-3 |
| 56 | تحديد اختبار التصرف الخططي | 3-2-4-3 |
| 56 | توصيف اختبار التصرف الخططي | 2-3-2-4-3 |
| 57 | التجربة الاستطلاعية | 3-4-3 |
| 58 | الاسس العلمية للاختبارات | 4-4-3 |
| 58 | صدق الاختبار | 1-4-4-3 |
| 58 | ثبات الاختبار | 2-4-4-3 |
| 58 | موضوعية الاختبار | 3-4-4-3 |
| 60 | الاختبارات القبلية | 5-4-3 |
| 60 | تكافؤ عينة البحث | 6-4-3 |
| 61 | التجربة الرئيسية | 7-4-3 |
| 62 | الاختبارات البعدية | 8-4-3 |
| 62 | الوسائل الاحصائية | 5-3 |
| الفصل الرابع | | |
| 64 | عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها | 4 |
| 64 | عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعي البحث التجريبي والضابطة ومناقشتها | 1-4 |

| | | |
|---------------------|---|-------|
| 64 | عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها | 1-1-4 |
| 67 | عرض نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمتغيرات المهارية لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها | 2-1-4 |
| 70 | عرض نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمتغير التصرف الخططي لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها | 3-1-4 |
| 71 | عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ومناقشتها | 2-4 |
| 71 | عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها | 1-2-4 |
| 75 | عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمتغيرات المهارية لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها | 2-2-4 |
| 77 | عرض نتائج الاختبارات البعديّة لمتغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها | 3-2-4 |
| الفصل الخامس | | |
| 80 | الاستنتاجات والتوصيات | 5 |
| 81 | الاستنتاجات | 1-5 |
| 81 | التوصيات | 2-5 |
| 82 | المصادر | |
| 88 | الملاحق | |
| B | ملخص اللغة الانكليزية | |
| ثبت الجداول | | |
| 42 | يبيّن التصميم التجريبي المعتمد | 1 |
| 43 | يبيّن عدد افراد مجتمع البحث وعينة التطبيق الرئيسية | 2 |
| 44 | يبيّن تجانس مجتمع البحث | 3 |
| 47 | يبيّن تفاصيل آراء الخبراء حول اختيار الاختبارات البدنية | 4 |
| 52 | يبيّن تفاصيل آراء الخبراء حول اختيار الاختبارات المهارية | 5 |
| 59 | يبيّن الاسس العلمية للاختبارات (القدرات البدنية والمهارية) المستخدمة في البحث | 6 |
| 60 | يبيّن تكافؤ افراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة | 7 |
| 64 | يبيّن الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة | 8 |
| 67 | يبيّن الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة | 9 |
| 70 | يبيّن الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغير التصرف | 10 |

| | | |
|----|--|----|
| | الخططي للمجموعتين التجريبيية والضابطة | |
| 72 | يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبيية والضابطة | 11 |
| 75 | يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية لمجموعتي البحث التجريبيية والضابطة | 12 |
| 77 | يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للتصرف الخططي للمجموعتين التجريبيية والضابطة | 13 |

| ثبت الاشكال | | |
|-------------|---|---|
| 23 | يوضح العوامل المؤثرة على التصرف الخططي بشكل مباشر | 1 |
| 49 | يوضح اختبار تحمل السرعة | 2 |
| 50 | يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت) | 3 |
| 51 | يوضح اختبار تحمل الأداء | 4 |
| 54 | يوضح اختبار الدرجة | 5 |
| 55 | يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20م | 6 |
| 56 | يوضح اختبار دقة التهديف | 7 |

| ثبت الملاحق | | |
|-------------|--|----|
| 89 | استمارة استبيان اراء الخبراء والمختصين لتحديد اهم القدرات البدنية بكرة القدم | 1 |
| 91 | اسماء الخبراء والمختصين الذين تم اجراء مقابلتهم لتحديد القدرات البدنية واختبراتها | 2 |
| 93 | استمارة استبيان اراء الخبراء والمختصين لتحديد اهم القدرات المهارية بكرة القدم | 3 |
| 95 | اسماء الخبراء والمختصين الذين تم اجراء مقابلتهم لتحديد القدرات المهارية واختبراتها | 4 |
| 96 | استمارة استبيان اراء الخبراء والمختصين لتحديد اختبارات القدرات البدنية بكرة القدم | 5 |
| 98 | استمارة استبيان اراء الخبراء والمختصين لتحديد اختبارات القدرات المهارية بكرة القدم | 6 |
| 100 | الصورة النهائية لمقياس التصرف الخططي كاظم عبد الحمزة | 7 |
| 112 | اسماء الكادر المساعد | 8 |
| 112 | اسماء المحكمين في موضوعية الاختبار | 9 |
| 113 | التدريبات المعدة من قبل الباحث | 10 |

| | | |
|-----|------------------------------|----|
| 131 | مفردات المنهج التدريبي المعد | 11 |
|-----|------------------------------|----|

الفصل الاول

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة واهمية البحث

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

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي تأثرت في السنوات الاخيرة في التطور أذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا تنظيميا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب ، والوسائل المستخدمة في عملية التدريب .كما إن النهوض بالمستوى الرياضي في الانشطة الرياضية كافة انما يتوقف على رفع مستوى اللاعب في الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، ومن ثم الوصول الى مرحلة التكامل في الأداء خلال المنافسة والذي يتجسد بقيام اللاعب بواجباته الخطوية الفردية والجماعية وفي مواقف اللعب المختلفة.

و تعد لعبة كرة القدم من الالعب الرياضية الفرعية والشعبية المشوقة والمحبة 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 في كرة القدم من خلال ايجاد طرق تدريب حديثة تنسجم مع الفئة التدريبية والتي من خلالها يمكن تحسين الجوانب البدنية والمهارية والخطوية بغية الوصول إلى المستوى العالي في الأداء،ومن خلال الوحدات التدريبية واساليب التدريب المتعددة منها التدريب بمساحات معقدة التي تعتمد على تعقيد الملعب اثناء التمرين لكي تصبح التمرين اكثر تعقيدا . حيث ان التدريب بمساحات معقدة سوف يعطي مهام اكثر تعقيدا للاعبين من اي مباراة وبالتالي تصبح المشاكل التي يخلقها المنافس اثناء المباراة أسهل من المشاكل التي يواجهها اثناء التدريب وعلى سبيل المثال عندما يتم التدريب على ملاعب اصغر من الملاعب القانونية سوف يتحتم على اللاعب اللعب تحت الضغط العالي لذلك يجب على اللاعب ان يتحرك بشكل دقيق وان يؤدي التمريرات بدقة شديدة وللتدريبات بمساحات معقدة دور فعال في تطوير الجوانب البدنية مثل (تحمل الاداء، القدرة الانفجارية، تحمل السرعة) كذلك في الجوانب المهارية والخطوية والتأكد من انسجام مستوى الإعداد البدني

والمهاري والتدريب الخططي مع إمكانيات اللاعبين وقابلياتهم من النواحي الذهنية وقدراتهم على الاستيعاب ، فضلاً عن معرفة نقاط الضعف والقوة لدى اللاعب المنافس وقدرته على سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة فاللاعب يقوم بتحليل المواقف والاستجابات المتوقعة من المنافس واختيار الأنسب للأداء المطلوب ، ثم يقوم بتعديله تبعاً للموقف في أسرع وقت ممكن ، إذ ان هذه المواقف تساعد اللاعب على اختيار التصرف الخططي الجيد والسليم في مواقف اللعب وذلك من خلال اداء المهارات بشكل فعال لحسم مواقف اللعب من خلال التصرف الخططي الجيد وخاصة في لعبة كرة القدم التي تتميز بسرعه الاستجابة الحركية والتصرف الخططي الجيد في مواقف اللعب، ويرى الباحث كلما كان اللاعب يمتلك مستوى عال من القابليات البدنية والنفسية والمعرفية كان اكثر تهيناً لتلبية المتطلبات الخططية للعبة واكثر قدرة على فهمها وتنفيذها ومن هناجاءت اهمية البحث باستخدام تدريبات بمساحات معقدة في تطوير التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم.

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 الدراسات السابقة ذات العلاقة ، كذلك من خلال مشاهدة ومتابعة عمليات التدريب المختلفة من قبل المدربين، كونه قد مارس هذه اللعبة، ومن خلال متابعه الباحث لاندية المحافظة والوحدات التدريبية لاحظ الباحث وجود تفاوت بين لاعبي الفريق الواحد من خلال امتلاكهم للقدرات البدنيه والجوانب الخططية وكذلك التصرف الخططي في المواقف الهجومية والدفاعية واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ويعزى هذا التفاوت الى استخدام طرائق التدريب الاعتيادية مع اللاعبين الشباب وعدم الاهتمام بالنواحي الخططية المرتبطة بالجانب البدني التي تلعب دوراً مهماً في احداث التفوق المطلوب ، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تدريبات بمساحات معقدة في التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم.

1-3 أهداف البحث

ويهدف البحث الكشف عما يأتي :

- 1- اعداد تدريبات بمساحات معقدة للاعبين الشباب بكرة القدم
- 2- التعرف على تأثير تدريبات بمساحات معقدة في التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 3- التعرف على تأثير تدريبات بمساحات معقدة في بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 4- التعرف على تأثير تدريبات بمساحات معقدة في بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 5- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم في الاختبار البعيدة.

1-4 فرضا البحث

وافترض الباحث ما يأتي :-

1. التدريبات بمساحات معقدة لها تأثير ايجابي في التصرف الخططي و بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم.
2. وجود افضلية للمجموعة التجريبية في التصرف الخططي و بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية لمحافظة كربلاء المقدسة لكرة القدم لشباب للموسم 2023|2024.

2-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الانصار في محافظة كربلاء المقدسة.

3-5-1 المجال الزمني: 2023/9/20 الى 2024/2/25

الفصل الثاني

2 - الدراسات النظرية والمشابهة

2 - 1 الدراسات النظرية

2-1-1 التدريب بكرة القدم

2-1-2 تدريبات بمساحات معقدة

2 - 1 - 3 التصرف الخططي

2-1-4 القدرات البدنية وأهميتها في لعبة كرة القدم

2-1-4-1 القدرة الانفجارية

2-4-1-2 تحمل السرعة

2-4-1-3 تحمل الاداء

2 - 1 - 5 المهارات الأساسية بكرة القدم وأهميتها

2-1-5-1 الدرجة

2-1-5-2 (التمرير) بكرة القدم

2-1-5-3 التهديف

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة خالد حبيب خويبر

2-2-2 دراسة:ميثم محمدعلي داعي الحق

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة والدراسات الحالية

2 - الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التدريب بكرة القدم .

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس احدهما فقط . كما إن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل على نموها . بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية ،حيث إن التدريب الرياضية بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به (أعداد لاعب كرة قدم اعداداً فسيولوجياً بتكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة .وكذلك إعداد اللاعب مهارياً وخطياً بحمل مناسب سواء من حيث الشدة والحجم أي إن من خلال زمن أداء التمرين او عدد تكراره). (1)

2-1-2 تدريبات بمساحات معقدة

تتوقف عملية الارتقاء بالمستوى الرياضي في كافة الأنشطة الرياضية على اكتمال الحالة التدريبية للاعب والتي تعتمد بدورها على مستوى اللاعب في النواحي البدنية والمهارية والخطية والعقلية والنفسية ، ومن ثم الوصول إلى مرحلة تكامل الأداء أثناء المنافسة من خلال قيام اللاعب بواجباته الخطية الفردية والجماعية .كما ان التدريبات بمساحات معقدة يعني بذلك هو التدريب بمساحات ضيقة ومعقدة للغاية كاستخدام منطقة الجزاء أو الدائرة الوسطية أو المنطقة المحصورة ما بين منطقة الجزاء وخط التماس وذلك "من أجل تسهيل وتنظيم الأداء ويؤكد في هذه التدريبات أن يكون الأداء من أماكن مختلفة وبالوقت نفسه وبذلك يشغل المجموعة ككل، حيث تفضل الفرق الإنكليزية إجراء هذه التدريباتوسط المربعات أو المستطيلات داخل ما يعرف بالشبكة التدريبية" (2)

بحيث نجعل من اللاعبين دائما يتوصلون الى حلول جديدة اعتمادا على شكل المباراة كما ان التدريب بمساحات معقدة تقدم مهام اكثر تعقيدا بكثير من اي مباراة كما ان المشاكل التي تظهرها

(1) طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني في كرة القدم) ، القاهرة ، دار الفكر

العربي ، 1989 ، ص17.

(2) كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى: الأعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة

الموصل، 1988م، ص212.

خلال التدريبات التي يخلقها المنافس تكون اصعب بكثير من المشاكل التي يواجهها في المباراة من المنافس وذلك بسبب الضغط العالي الحاصل من المنافس مما يجبر اللاعب التركيز والدقة العالية اثناء عملية اللعب . اضافة الى ذلك ليس فقط من خلال اللعب بمساحات ضيقة ومعقدة . كذلك يمكن حظر مناطق من الملعب على سبيل المثال عدم دخول اي لاعب في دائرة المنتصف او تمرير الكرة داخل الدائرة او تحديد اللعب ع احد الجهات من الملعب على سبيل المثال اللعب على جهة اليمين او اليسار . كما إن تمارين اللعب مصممة لنوع الفعالية والمؤثرة في تطوير الجانب الفكري والمهاري والبدني للاعبي كرة القدم وهي تشابه المواقف بين حالات التدريب وحالات اللعب وتقرب بين فكر اللاعب الى فكر المدرب باستخدام تقنين الشدة الفعالة . كم تعد تمارين اللعب بمساحات معقدة المساحات من الأسس الهامة في تطوير اللعب الهجومي التي يعتمد عليها الفرق في محاولة إحراز الفوز على الفرق المنافسة بعنصر المبادرة والفرصة في خلق وبناء الهجوم وتحديد سرعته واتجاهه . وتهدف خطط اللعب الهجومية أساساً الى تمكين الفريق من إصابة مرمى الفريق المنافس بأكبر عدد من الأهداف . وكقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الفريق المهاجم على مستوى عال من المهارات والقدرات البدنية والمعرفة الخطئية . إن تدريبات اللعب التي تلعب في بمساحات معقدة وضيقة وكبيرة تهدف الى انجاز مختلف المهارات التي تشمل حيازة الكرة ، وبناء الهجمات في مناطق اللعب المختلفة ، وهي الوسيلة الأساسية المستخدمة في تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة والتي تتطلب قدرات بدنية عالية تمكن اللاعب من الأداء الجيد كاستجابة للعوامل وللمتغيرات المتوقعة والغير متوقعة وتحتاج والى التصرف الصحيح وأخذ القرار السليم في الوقت المناسب (1) ، والتي يمكن من خلالها الارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الشباب باللعب بمساحات معقدة مختلفة وبأشكال متنوعه من خلال الاداء الحركي الانسيابي للاعب وبالسلوك الحركي نفسه اثناء التدريب والمباريات ومناطق اللعب نفسه ، وهي اضافة جديدة لتطوير القدرات البدنية والمهارية والوقوف على احد الجوانب التدريبية المهمة والتي قد تساهم في امداد المدربين والعاملين في مجال تدريب كرة القدم بالمزيد من المعلومات الخطئية والمهارية .

(1) بسطويسي احمد بسطويسي: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر، 1999، ص186.

3-1-2 التصرف الخططي :- إن التصرف الخططي هو الوسيلة لاستخدام القدرات البدنية

والذهنية والنفسية للاعبى الفريق من خلال تحركات معينة طبقا لظروف المباراة بهدف الحد من مميزات الفريق المنافس والإفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز للفريق في الاطار القانوني للعبة (1) إن إتقان اللاعب والفريق الأداء الخططي الصحيح يشكل الأساس المهم للمستوى الرياضي العالي وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ، و ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب وينبغي ارتباط التصرف بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل إن يقوم بها المنافس كذلك طريقة مجابتهها ، مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء لضمان تحليل هذه المواقف تحليلا كافيا يضمن قدرة اللاعب على استيعاب الأداء واكتساب المعرفة . هناك بعض المواقف التنافسية التي يعتمد بها اللاعب على القدرة الفردية في تخطي المدافع (واحد ضد واحد او اكثر) مستخدما مهارته للتخلص من المدافع وللتصويب وهذا يسمى التخطيط الفردي ، ولا ينبغي للتخطيط الفردي ان يكون الواجب الرئيسي للخطة الهجومية لذلك يجب التنسيق بين الجهود الفردية للاعبين لتأدية عمل جماعي موحد فاللعبة الفردي هو الاساس الذي يقوم عليه العمل الجماعي الكلي وهنا يأتي دور الاعداد الخططي الذي يهدف الى تطويع الاداء الفردي والاستفادة القصوى منها في اطار عمل جماعي موحد (2) ويذكر حسن بو

الاسود 1986 " انه يجب إن تتم تمارين الأداء الخططي بالتدرج حتى يستطيع اللاعبون استيعاب أدوارهم في الخطط وادوار زملائهم فيها ويجب أولا إن يربط التمرين الخططي بوجود مدافع سلبي ثم مدافع ايجابي يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم في التمرين كما يحدث في المباراة تماما حتى يعتاد اللاعبون ذلك ، مثل (تمرينات 3 ضد 2 و 4 ضد 2 و 2 ضد 1 و 3 ضد 3 و 4 ضد 4 و 6 ضد 5 و 5 ضد 6 و 6 ضد 6 الخ...) " ويذكر حنفي محمود مختار 1980 " يجب ان تكرر التدريبات الخططية مرارا وتكرارا حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة وممتقنة وتؤدي بالية ، ويجب ان يلحظ المدرب إن الإتقان في أداء المهارات الأساسية في إثناء التدريب له

(1) - مفتي ابراهيم ، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار المعرفة، القاهرة، 1997، ص29
(2) علي العجمي، تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض المهارات المركبة على لاعبي كرة السلة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا ، 2001 ، ص 28 .

الأولية (1). كما هنالك امور مهمة التي يجب الانتباه إليها من قبل المدرب هو " إن تكون التدريبات الخطئية متماشية مع القدرة والمهارة والحرية للاعبين ، فأن كان التمرين صعبا قل شوق اللاعبين لأدائهم لعدم مقدرتهم على ذلك ، والعكس صحيح إي إذا كان التمرين سهلا فهو لا يمني إي مهارة خطئية للاعبين " (2) ويمكن تقسيم عملية تطوير التصرف الخطئي في المواقف الهجومية إلى بعض المراحل التي تسهم في اكتساب الأداء الخطئي وإتقانه(3) يوضح عصام عبد الخالق

1981"إن تحسين كفاية اللاعب لتنظيم المنافسة وتوجيهها يجب إن يكون اللاعب قادرا على : (4)

1- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وبخاصة في الحالات غير المتوقعة .

2- استخدام امكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.

3- تحقيق الواجب الخطئي تحت ظروف صعبة.

4- اختيار المهارات الخطئية واستخدامها بتطبيق افضلها لهذا الواجب الخطئي .

5- ملاحظة المنافسة وتحليلها لمعرفة الواجب الخطئي فكريا وحركيا في اقصر وقت .

وتعد كرة القدم من الالعاب التي تتطلب سرعة ادراك العلاقات والقدرة على حل المشكلات في مواقف اللعب المختلفة والمتعددة والتي تحتاج السرعة وحسن التصرف ويحتاج لاعب كرة القدم الى ما يسمى بالذكاء العملي (practical intelligence) الذي يتطلب القدرة اكتشاف المشكلة وسرعة اصدار القرار الخطئي للتغلب المنافس كما يكون له القدرة العقلية على استيعاب خطة اللعب وتشكيلها في مواقف اللعب ثم العمل على تنفيذ هذه الخطط وان يكون بمقدور تعديله طبقا لظروف الاداء المتغير وسلوك المنافس (5) . يتميز التفكير الخطئي بسرعة العمليات التفكيرية التي يرتبط بالإدراك والتذكر والتصور وغيرها من العمليات العقلية الاخرى، فالتفكير الخطئي يتطلب

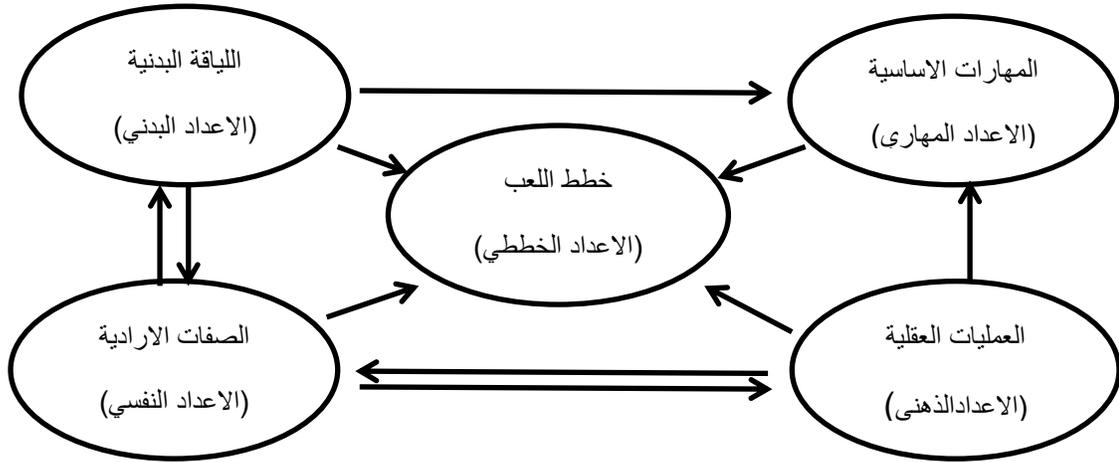
(1)حنفي محمود مختار ، حنفي مختار ومفتي ابراهيم : الاعداد البدني في كرة القدم ، القاهرة ، دار زهران ، 1980،ص287.

(2)حسن ابو الاسود ومحمد محمود مرزوق ، الاداء الكامل للاعب كرة اليد ، مطبعة الاتحاد العربي لكرة اليد، 1988 .

(3)محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط 12 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ، ص 176.

(4)عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، مصر ، مطابع دار المعارف ، 1981 ، ص269.

اذن سرعة الموقف وتقديره وتحليله واختيار القرار المناسب الذي يؤدي الى الاستجابة المباشرة. وفي غضون اللحظات المتناهية في السرعة للعمليات التفكيرية فأنا لا نستطيع ملاحظة او تميز العمليات العقلية المشتركة، كما اننا لا نستطيع الحكم عليها إلا من خلال نتائجها النهائية التي تتمثل في نوع استجابة اللاعب للمواقف المختلفة، وبطبيعة الحال لا يقوم اللاعب بالاستجابة الحركية الا اذا ارتبط ذلك باقتناعه بصحتها كنتيجة للعمليات التفكيرية المختلفة المشتركة في التفكير الخطي للفرد⁽¹⁾. يرتبط التفكير الخطي ارتباطا مباشرا بالقدرة على التوقع، ونقصد بالتوقع القدرة على معرفة اهداف الاستجابات التي يقوم بها المنافس ويسمى توقع استجابات الأخرى واهداف الاستجابات يقوم بها اللاعب نفسه ويسمى توقع استجابات الذات⁽²⁾. ويرى الباحث ان التصرف الخطي في لعبة كرة القدم هو عملية اندماج القدرة المهارية والخطوية والعقلية والنفسية (المعرفية) لمواجهة كل الظروف التي تحصل في في مواقف اللعب المختلفة.



شكل (1)

يوضح العوامل المؤثرة على الاعداد الخططي بشكل مباشر⁽³⁾

(1) Gagaewa, G. (Op. Cit.), 1981, P. 57.

(2) Allawy M. Zur Antizipation Von Fremhandlung im sports – piel – Diss DHFK Lqipzig, 1974, P. 180.

(3) مفتي ابراهيم محمد : مصدر سبق ذكره ، 1994 ، ص38

4-1-2 القدرات البدنية وأهميتها في لعبة كرة القدم :-

ان لكل نشاط رياضي متطلباته البدنية الخاصة به ، ولذا أصبح من المهم تحديد الصفات البدنية الأساسية المطلوبة لنجاحه والاستمرار فيه خصوصا إثناء عملية الاختبار في مراحل التدريب الأولية لان كرة القدم من الالعاب ذات الاحمال البدنية العالية التي تحتاج الى مجهود بدني وسرعة ولياقة بدنية عالية . ولقد تطرق الكثير من العلماء والباحثين الى مكونات اللياقة البدنية وقد اختلفت وجهات النظر حول تحديد هذه المكونات وعددها لاختلاف اراء كل منهم الى اهمية تلك المكونات حسب الفعاليات الرياضية . وتعد اللياقة البدنية من العوامل التي يتاسس عليها امكانية وصول الفرد الى اعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي ، عن طريق الممارسة المنظمة لتلك المكونات بوصفها قاعدة اساسية يستند عليها تدريب المستويات العليا . ونظرا لعدد المواقف التي يجد اللاعب نفسه فيها في المباريات يجب ان تتوفر فيه قدرات بدنية كثيرة منها تغيير اتجاه الركض والتحويل السريع للكرة والقفز والربط بين السرعة واداء المهارة وهذا يتم من خلال وضع البرنامج العلمية الخاصة ومؤهلات الشباب البدنية . (1) حيث يرى مختار اليتولي "انه قد اتضح في السنوات الاخيرة عند الدراسة الصحيحة للمؤهلات البدنية بكل انواعها وبحكم الخبرة والاحتكاك بالمتخصصين من الدول المتقدمة ان هؤلاء يستخدمون الطرق العلمية التي تتجاذب مع المؤهلات البدنية للشباب وحسب مراحلهم العمرية في كل يوم تدريبي للوصول الى اعلى النتائج الرياضية"(2) . وعموما فان النشاط البدني المخطط المنظم هو افضل الطرق الملائمة لتحسين الكفاءة الوظيفية مما قد يؤثر على الاداء الخططي والمهاري خلال المباراة وعليه ارتأى الباحث ان يتطرق لبعض القدرات البدنية الخاصة التي وقع عليها الاختيار. (القدرة الانفجارية،تحمل السرعة ،تحمل الاداء)

(1)رحيم عطية جناني الزبيدي . بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، 2002 ، ص12 .

(2) مختار احمد اليتولي ، الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية لكرة القدم ، الكويت ، مطابع المنار ، 1989 ، ص 17 .

2-1-4-1 القدرة الانفجارية :-

إنَّ القدرة الانفجارية من القدرات البدنية المطلوبة، والمهمة في لعبة كرة القدم بشكل عام، (فالقدرة الانفجارية) كما عرفها كومي، Komi فعرفها "على أنها أقصى شد عضلي يمكن أن ينجز في قبضة انقباضيه واحدة". كما عرفها كراتي (Gratty) بأنها "القابلية على بذل أقصى طاقة في عمل متفجر واحد (1) . كما عرفها قاسم حسن حسين بأنها "القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن" (2) ، كما تعرف "بأنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بسرعة انقباض عالية جداً" (3) . ويشير طلحة حسام الدين إلى أن القدرة الانفجارية "هي التنامي المفاجئ للقوة في لحظات زمنية محددة، إذ يمكن تنميتها باستعمال وسائل التدريب المناسبة التي تراعي مجموعة من العوامل ترتبط مباشرة بكل من الوحدات الحركية، والألياف العضلية المثارة عن طريقها" (4)

1. زيادة قوة الانقباض بزيادة مساحة مقطع الألياف المثارة

2. تنمية القدرة الانقباضية للألياف المثارة للعمل.

3. زيادة دفع القوة بالنسبة إلى الزمن.

4. تنمية القدرة التزامنية للعمل العضلي.

ويشير عادل عبد البصير إلى أنها القدرة التي تقتضي استعمال القوة بدرجة عالية، وكذلك درجة عالية من السرعة فيكون أداء العمل بشكل انفجاري لحظي، فأداء أي فعل يحتاج استخراج أعلى قدرة انفجارية سواء أكان للأطراف السفلى، أو العليا (5). ويذكر سعد الشبخلي، و هافال رشيد "بأنها استعمال القوة في أقل زمن ممكن لإنتاج الحركة، أو أنها القدرة على إخراج أقصى قوة في

(1) Gratty. b. J. movement؛ Behavio and motor learning ، philadelphiak ، fenbger، 1975 ، p 212.

(2)- قاسم حسن حسين ؛تعلم قواعد اللياقة البدنية ،عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص111.

(3) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص272.

(4) طلحة حسام الدين، الميكانيكا الحيوية –الأسس النظرية والتطبيقية، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1993، ص72.

(5) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ،،

أقصر وقت، وهي مقدرة مجموعة عضلية، أو عضلة للبلوغ بالحركة إلى أعلا تردد ممكن" (1) . ويشير يوسف لازم كماش، وآخرون لأجل أن نرى القدرة العضلية بشكلها الحقيقي يجب تحقيق المتطلبات الآتية فأن هذا:

1. استعمال السرعة لتوليد القوة، أو استعمال القوة لتفجير السرعة، أي إمكانية دمج القوة، والسرعة لتكوين القدرة. (2)

2. أعلى معدل من السرعة.

3. أعلى معدل من القوة العضلية.

العوامل التي تساعد على تطوير القدرة الانفجارية(3)

1. التوافق، والعمل بين الجهازين العصبي، والعضلي بشكل فعال.
2. سرعة انقباض العضلة، ودرجة انقباضها، وقوة الألياف العضلية المثارة، والمشاركة في الأداء.
3. التوافق في شغل الوحدات المنقبضة العاملة، والمنبسطة المقابلة في أثناء الأداء.

مميزات القدرة الانفجارية(4) :

- قصر فترة الأداء
- التكرار لمرة واحدة .
- الشدة القصوى 100%.
- بذل أقصى قوة، بدرجة عالية جداً .
- الراحة تامة بعد الأداء.

(1) سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات، ط1: السليمانية، بوهند للطباعة والنشر، 2012، ص145 .

(2) يوسف لازم كماش وآخرون؛ إعداد وتدريب اللاعبين الناشئين لكرة القدم، عمان، دار الايام للنشر والتوزيع، 2016، ص176.

(3) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، ط1، القاهرة، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990، ص107.

(4) عبد الله حسين اللامي؛ التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص142.

وتعد (القدرة الانفجارية) التي يتميز بها الجسم في التغلب على وزن الجسم أثناء أداء بعض الحركات، التي غالباً ما تؤدي بصورة انفجارية، وسريعة واحدة من مظاهر القوة العضلية الخاصة بأجزاء الجسم المختلفة، والتي تسهم في إنتاج المجموع النهائي للقوة العضلية الكلية للجسم، وترتبط هذه القدرة بمقدار القوة القصوية لجزء الجسم، وقابلية هذه القوة في التغلب على وزن الجسم في أثناء الأداء الحركي(1) . ويرى الباحث إن هذه القدرة ذات أهمية كبيرة للاعب كرة القدم لما تكسبه من تحسن في قوة القفز، ، فهي تسهم إسهاماً فاعلاً في نجاحه وتحسين مستوى الإنجاز من خلال القفز في عملية التصويب بالراس إلى المرمى وكذلك في عملية قطع الكرة العالية في كرة القدم.

2-4-1-2 تحمل السرعة:-

تحمل السرعة من القدرات البدنية الهامة جداً لأغلب الرياضات وخاصة الألعاب الجماعية ومنها كرة القدم حيث يحتاج اللاعب لهذه القدرة لأنها مكونة من صفتي السرعة والتحمل معاً لان اللاعب يقطع مسافات متنوعة وبسرعة عالية وبتكرارات كثيرة خلال المنافسة وبالتالي لابد ان يتمتع اللاعب بهذه القدرة والتدريب المستمر لاكتسابها يعد تحمل السرعة مصطلح مركب من عنصري التحمل والسرعة وهذا المركب من العناصر البدنية التي تخص الفعاليات الرياضية التي تعتمد على السرعة القصوى وشبه القصوى عند التدريب عليها . وسماها بعض الباحثين بالمطاولة اللاواكسجينية وذلك لان الأجهزة العضوية تعمل بنقص الأوكسجين. عرفها (هاره)(2) تحت مصطلح قابلية تحمل السرعة أنها قابلية مقاومة التعب بواسطة الحمل عند استخدام الشدة القصوى (95 - 100%). ويعرفها(مفتي إبراهيم حماد) . " بأنها المقدرة على الاستمرار في أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط في مستوى كفاءة الأداء(3) . في حين. ويعرفها (كمال جميل الربضي) بأنها صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة كما تعني قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة

(1)جيرد هوموث ؛ الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية ، ترجمة كمال عبد الحميد، القاهرة ، دار المعارف، 1988، ص 92.

(2)هارة : اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد ، مطبعة اوفسيت التحرير ، 1975 ، ص106

(3)مفتي ابراهيم حماد : 1998، مصدر سبق ذكره، ص ، ص105.

وتقسم الى (1) :-

- تحمل السرعة المتوسطة.
- تحمل السرعة القصوى.
- تحمل السرعة الأقل من القصوى .
- تحمل السرعة المتغيرة.

ويرى الباحث ان تحمل السرعة تعني قدرة اللاعب على اداء الركضات السريعة وخاصة في الدقائق الاخيرة من المباراة مع الحفاظ على مستوى السرعة . وبما ان لعبة كرة القدم لعبة جماعية احيانا تتسم مبارياتها بالأداء السريع طوال المباراة و احيانا تتسم بالبطء وتقل الحركة فاذا كان الاداء سريعا من الفريقين فالفريق الذي يتمتع افراده بهذه القدرة تكون له الغلبة سواء بالدفاع او الهجوم .

2-1-4-3 تحمل الاداء:-

تحمل الاداء من القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها اللاعب طوال زمن المنافسة اثناء قيامة بالمهارات الفنية ومن اجل تحقيق متطلبات خطية سواء كانت هجومية او دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية وهي التحمل والناحية الفنية وهو الاداء. ويذكر مفتي ابراهيم حماد ان تحمل الاداء هو المقدرة على تكرار المهارات الحركية والاداء الحركي بشكله الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا(2) . كما عرفها طه اسماعيل واخرون بانها تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة (3) ويمكن تعريفه على أنه تحمل الاداء " تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة " (4). وكذلك يمكن تعريفها على أنها "مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءته أو مقدرة

(1)كمال جميل الربضي: الجديد في ألعاب القوى، الاردن ، نشر بدعم من الجامعة الاردنية، 1998، ص60

(2) مفتي ابراهيم حماد: الاعداد والمباراة لاعبي كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992 ، ص 155.

(3)طه اسماعيل (واخرون): مصدر سبق ذكرة ، 1989 ، ص 204.

(4)محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 12 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ، ص 176.

الرياضي على مقاومة التعب" (1) . يذكر (عصام عبدالخالق) عن تحمل الاداء بان هنالك علاقة بين التحمل والرشاقة بأن يكون هناك تحمل لأداء مهارات حركية بتوافق جيد مع امكانية تكرارها(2). كما عرفها حنفي مختار ومفتي ابراهيم بانه خليط من صفتي التحمل والرشاقة وتبرر اهمية هذا العنصر حيث الاداء المهاري والخططي كثيرا ما يتكرر اثناء المباراة من تمرير وتصويب(3). ان طول فترة المباريات بكرة القدم يتطلب من اللاعب اداء الواجبات مهارية والخططية بكفاءة عالية طوال مدة المباراة وهذا لا يتحقق الا بوجود قدرة عالية على تحمل الاداء باعتبارها من الصفات الحيوية والمهمة للاعب كرة القدم . ويرى الباحث ان تحمل الاداء هو قدرة اللاعب على اداء المهارات سوى كانت بالكرة او بدونها بالكفاءة نفسها ولاطول فترة زمنية ممكنة.

2- 1- 5 المهارات الأساسية بكرة القدم وأهميتها :-

وتعد المهارات الاساسية احد المكونات الهامة للعبة كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباراة . حيث يرى مفتي ابراهيم حماد (1994) "بان المهارات الاساسية بكرة القدم هي عماد الاداء فيها وبدون اجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة وهناك علامة ايجابية بين إجادة المهارات الاساسية وارتفاع مستوى الاداء الخططي" (4) . تعرف المهارة "هي تكتيك اللعبة والاداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة"(5) . ويشير محمد حسن علاوي الى ان "درجة اتقان المهارات الفنية الاساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب من النواحي الهامة يتأسس عليها التنفيذ الخططي في

(1) مفتي ابراهيم حماد : 1998، مصدر سبق ذكره، ص147

(2) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط2، الاسكندرية، دار المعارف، 1984، ص186

(3) حنفي مختار ومفتي ابراهيم : الاعداد البدني في كرة القدم ، القاهرة ، دار زهران ، 1980 ، ص 197.

(4) مفتي ابراهيم حماد : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 38 .

(5) يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية لكرة القدم تعليم تدريب ، ط1 ، الخليج للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 53 .

المواقف المختلفة وان إتقان الفرد للمهارة بدرجة تسمح بالأداء بصورة تقترب من الإلية إلى حد كبير بالاقتصاد في تفكير وجهد الفرد"⁽¹⁾ .

وتقسم المهارات الأساسية إلى :-

1. المهارات الأساسية بدون كرة .
 2. المهارات الأساسية بالكرة .
- ويتفق كثير من الخبراء والباحثين على ان المهارات الأساسية بالكرة هي:-
1. ضرب الكرة بالقدم (المناولة ، التهديف) ..
 2. دحرجة الكرة .
 3. المراوغة والخداع
 4. السيطرة على الكرة (الإخماد) .
 5. الجري بالكرة .
 6. ضرب الكرة بالرأس .
 7. مهاجمة الكرة (القطع) .
 8. الرمية الجانبية .
 9. المكافئة .
 10. مهارات حارس المرمى

ويرى الباحث كلما كان اللاعب يتقن المهارات الاساسية سوف يستطيع ان يؤدي الخطط المطلوبة منه وهذا يتطلب تدريباً طويلاً، لان الاعداد المهاري يعني تطوير المهارات الاساسية للاعبين من خلال التدريبات المختلفة بهدف الوصول الى السهولة والانسيابية والدقة والتحكم فضلاً عن التوافق والاقتصاد بالجهد في اداء المهارة، وهو جزء مكمل لجانبي الاعداد البدني والخططي بكرة القدم. وسيقتصر الباحث على تناول المهارات التي حصلت على نسبة عالية في اراء الخبراء

- الدحرجة .
- التمرير
- التهديف.

(¹)محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، 1978 ، ص113

ويرى (زهير قاسم الخشاب) إن الدرجة " هي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى آخر في الملعب"⁽¹⁾ وتهدف إلى ":

- أجتياز الخصم والتخلص منه .
- أختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة أو التهديف .
- عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
- تنظيم لعب الفريق .
- تأخير اللعب وكسب الوقت .
- لسحب الخصم من أجل تنفيذ خطة معينة .

ومما سبق يتبين لنا بأن اللاعب الناجح في مهارة الدرجة فإنه يعتمد مقدرته في السيطرة على الكرة بالقدمين ولاسيما في المناطق الصغيرة المحددة . كمنطقة الجزاء والغرض من ذلك هو السيطرة على الكرة وحمايتها من تدخل الخصم . ولكي يتقن اللاعب مهارة الدرجة بالكرة يجب التركيز على النواحي الفنية والاساسية التي تركز عليها هذه المهارة وهي⁽²⁾

- السيطرة الفردية على الكرة .
- الاداء الفني لمهارة الخداع والمراوغة .
- القابلية على تغيير السرعة .

وتكمن اهمية الدرجة (الجري بالكرة) "في الكثير من مواقف اللعب التي تتطلب الانطلاق السريع للامام من اللاعب لكسب مساحة وخاصة في المناطق الخالية او عند مراوغة المنافس والمرور منه ثم الجري بالكرة للابتعاد عنه ."⁽³⁾ وهناك عوامل كثيرة تؤثر في الجري بالكرة منها "سرعة حركة اللاعب، أرضية الملعب، موقع الزملاء، موقع المنافس، الريح، وغيرها، وعلى اللاعب ان ياخذ كل هذه

1) زهير قاسم الخشاب و آخرون، مصدر سبق ذكره ص60.

2) تأمر محسن و موفق المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1 ، عمان ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1999 .

ص 43 .

3) محمد كشك وأمر الله البساطي؛ أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم:، الاسكندرية، منشأة المعارف

2000، ص52.

العوامل بالحسبان لتحقيق الغاية التي من أجلها تمت الدرجة ."(1) وهناك بعض الاسس المهمة في

الدرجة(الجري بالكرة)والتي يجب التأكيد عليها وهي على النحو الاتي:- (2)

- المحافظة على التوازن لأجل التحرك لكل الاتجاهات بسهولة.
- المحافظة على بعد مناسب من قدم اللاعب.
- عدم تركيز النظر على الكرة اثناء الجري، بل لا بد من رفع الرأس دائماً لرؤية تحركات اللاعبين الاخرين.

وهناك طرائق كثيرة من الدرجة(الجري بالكرة)كما قسمها يوسف لازم نقلاً عن سعد منعم وهه

فال خورشيد كالاتي:- (3)

- الدرجة(الجري بالكرة)بوجه القدم الامامي.
 - الدرجة(الجري بالكرة)بوجه القدم الخارجي.
 - الدرجة(الجري بالكرة)بوجه القدم الداخلي.
- ويرى الباحث بان الجري بالكرة هو عملية سيطرة اللاعب على الكرة والانتقال بها في الاماكن الفراغة من المافسين بمواقف كثيرة في المباراة اثناء الهجوم والدفاع مع توافر السرعة بالجري وألا يفقد سيطرته عليها اذ تصبح من نصيب منافسه وان يتدرب على اكثر من طريقة لإتقان ذلك.

2-5-1-2 (التمرير) بكرة القدم:-

تعد مهارة التمرير من المهارات المهمة في كرة القدم لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة وأن عملية إتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق والفوز بالمباراة."(4) ويشير نيوكولاس برونكس أن "التمرير أمر أساس لكل لاعب كرة القدم لأنه يستخدم أثناء اللعب أكثر من

(1) سامي الصفار واخرون؛ كرة القدم، ج2، ط2: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص132.
(2) يوسف لازم كماش واحرون؛ التدریس والتعلم الميداني في كرة القدم، ط1: بغداد مطبعة النخيل، 2009، ص157.
(3) سعد منعم الشبخلي و هافال رشيد خورشيد ؛ مصدر سبق ذكره، 2012 ، ص ص327.
(4) ثامر محسن و موفق مجيد المولى؛ التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1: عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1992، ص16.

أي مهارة أخرى وبعد استلامهم للكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة للمبادرة الى تمريرها الى الزميل .⁽¹⁾ كما تعتبر المناولة هي تلك "الوسيلة أو الاسلوب الفني التي يتم من خلالها نقل وإيصال الكرة باتجاه الزميل أو الهدف المنافس بأسرع وقت ممكن ."⁽²⁾ مع التأكيد على عنصر مهم في التمرير وهو الدقة اذ ليس هنالك من شيء يحبط الفريق اكثر من المناولة غير الدقيقة، والتمريرة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة: (الدقة- التوقيت- القوة).⁽³⁾ وهذا ما أكده مفتي إبراهيم ان الذي " يجني الثقة لدى أفراد الفريق، قدر التمريرات الجيدة بين اللاعبين ."⁽⁴⁾ وعليه فالتمريرة الصحيحة تؤدي الى بناء الانسجام والثقة بين اللاعبين وتقسيم الجهد في المباراة والذي يعد عاملاً لتحقيق الفوز اما التمريرة غير الصحيحة فهي تؤثر بنفوس اللاعبين وتضعف انسجامهم وبالتالي يؤدي الى هبوط مستواهم البدني و بدوره يؤثر على الاداء المهاري والخططي خلال وقت المباراة.

وتقسم التمريرة (المناولة) الى عدة أنواع هي:- (5) ، (6)

1. التمرير بحسب الاتجاه (العميقة) (اتجاه هدف المنافس) - العرضية - القطرية)
 2. التمريرة بحسب المسافة (القصيرة ومسافتها حوالي (3-15) ياردة - المتوسطة ومسافتها حوالي (15-25) ياردة - الطويلة ومسافتها حوالي (25) ياردة فما فوق) .
 3. التمرير بحسب الارتفاع (الارضية - المتوسطة الارتفاع - العالية).
- ورغم اختلاف أنواع تمرير الكرة بالقدم ألا أنها تتفق في المبادئ الاساسية لفن الحركة ويحددها كلمن (سامي الصفار واخرون) (ومحمد جلال ومحمد عبده) بما يأتي:- (7) ، (8)

1. التمرير بمقدمة القدم.

(1) Nicolas pronk: The Soccer push pass national and conditioning excoriation journal 12no 2, 1991.p.6-8.

(2) سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد؛ 2012، المصدر سبق ذكره، ص319.

(3) سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد؛ 2012، المصدر السابق نفس، ص319.

(4) مفتي إبراهيم حماد؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2: القاهرة، دار الفكر العربي، 1985، ص78.

(5) ثامر محسن وواتق ناجي؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية: بغداد، مطبعة الجامعة، 1972، ص142.

(6) سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد؛ 2012، مصدر سبق ذكره ص 321-323.

(7) سامي الصفار واخرون؛ كرة القدم: بغداد، مديرية مطبعة وزارة التربية، 1992، ص99.

(8) محمد جلال قريظم ومحمد عبد صالح؛ كرة القدم، ط3: القاهرة، عالم الكتب، 1967، ص18.

2. التمرير بالقسم الخارجي لسطح القدم.
3. التمرير بواسطة سطح القدم.
4. التمرير بالقسم الداخلي لسطح القدم.
5. التمرير بداخل القدم.
6. التمرير بخارج القدم.

ويرى الباحث ان المناولة واحدة من اهم المهارات الفعالة التي من خلالها يمكن تطبيق الخطط بشكل ناجح كما تعد المناولة احد الطرائق التي تؤدي الى خلق فرصا التسجيل على مرمى المنافس عن طريق المناولات الدقيقة والذكية لذ يجب إعطاء مهارة المناولة أهمية خاصة عند التدريب للوصول بها إلى مرحلة الإتقان أو الثبات في الأداء في ظروف المباراة المختلفة.

2-1-5-3 التهديف بكرة القدم:-

ان مهارة التهديف"من المهارات الاساسية في كرة القدم اذ يتم بواسطتها حسم نتيجة المباراة وهي من وسائل الهجوم الفردي، كما"ويعد التهديف الى المرمى بصورة عامة من أهم مهارات كرة القدم للتدريب المهاري اذ يشكل(80%)من الارتقاء المهاري للاعب لذا يجب ان يلازم تدريب الشباب وبدون تركيز على مراكز اللاعبين بل تدريب الجميع ويجب التركيز في ذلك على الدقة والقوة المناسبة والانتباه دائماً الى الوضع الصحيح للجذع وكذلك وضع رجل الارتكاز،والخطوة،ودقة الضربات والسيطرة ."(1) كما أكد مفتي إبراهيم" على اللاعبين إجادة أنواع التهديف كافة ومن مناطق مختلفة من الملعب لا سيما المناطق الصحيحة والمؤثرة في الوقت المناسب وبكلتا القدمين على ان يصاحبه القوة والدقة المناسبة اذ ان القوة والدقة عنصران مطلوبان في التهديف وعلى اللاعب ان يوازي بين نسبة كل منها في التهديف طبقاً للموقف الذي يتواجد فيه."(2) " وكما هو معروف ان الفريق الذي تزداد نسبة الاهداف لديه يكون مرشحاً للفوز أكثر من غيره."(3) ويعرف التهديف بأنه"الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبى الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي

(1) ستانوياف تيموفيج(ترجمة)كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني؛مصدر سبق ذكره،ص159

(2)مفتي ابراهيم حماد؛1985،مصدر سبق ذكره ص12.

(3)موفق مجيد المولى؛الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم: القاهرة،دار الفكر العربي،2000ص161.

الذي يستخدم لإحراز الاهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابلياته البدنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعبة⁽¹⁾ وقد اشارة كال هيتس نقلاً عن سعد منعم وهه فال خورشيد⁽²⁾ ان الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو ادخال الكرة في هدف المنافس، فكل الفعاليات التي يقوم بها الفريق يجب ان تخدم هذا الهدف لتسجيل أكبر عدد من الاهداف رغم المقاومة المنضمة التي يبديها المنافسون .⁽²⁾ وتزداد أهمية التهديف نظراً لأنها مهارة تمتاز بالصعوبة وتعد من أصعب المهارات الاخرى في اللعب .⁽³⁾ على المدرب تدريب مهارة التهديف على ان تكون زاوية التهديف من مواضع متوسطة في الساحة ثم من زاوية مختلفة .⁽⁴⁾ اما الاسس التي يعتمد عليها التهديف السليم بينها سعد منعم وهه فال خورشيد فهي:⁽⁵⁾ (كيف يهدف اللاعب- متى يهدف اللاعب- اين يهدف اللاعب)

1. ان يكون التهديف في الزاوية المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة.
 2. يكون التهديف في مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.
 3. تهديف الكرة غالباً أرضية إلا اذا كان حارس المرمى قصير فيكون التهديف بالمضادة البعيدة.
- اما العوامل التي تتوقف عليها دقة التهديف فهي:-
1. العامل الفني: أجادة اللاعب لمهارة التهديف بأي جزء من اجزاء القدم.
 2. العامل البدني: ويشمل(امتلاك اللاعب للقوة والرشاقة).
 3. العامل النفسي: ويشمل العزيمة والإرادة وقوة التصميم، قدرة اللاعب على التركيز الهدوء والثقة بالنفس ومدى اتساع زاوية رؤيته للملعب . ويرى الباحث ان مهارة التهديف ذات اهمية كبيرة لما لها من تاثير كبير على شكل المباراة لانها تعتبر الناتج النهائي التي يرغب الفريق الوصل

(1)حسن السيد ابو عبده؛الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم: الاسكندرية،مطبعة الاشعاع،2001 ، ص182.

(2)سعد منعم الشخلي وهه فال خورشيد؛2012،المصدر سبق ذكره،ص335.

(3)يوسف عبد الامير؛واقع الناحية النفسية لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم: رسالة ماجستير، غير منشورة ،

جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية،1984ص25.

(4)الفريد كوزنة؛كرة القدم الخطط والمهارات(ترجمة)ماهر البياتي وسليمان علي:الموصل،دار الكتب للطباعة والنشر،1980ص52.

(5)سعد منعم الشخلي وهه فال خورشيد؛2012،مصدر سبق ذكره،ص336.

الفة هو عملية تسجيل الاهداف لذا يجب الاهتمام بدقة عملية التهديف على المرمى سواء أكانت من الحركة ام الثبات من أماكن وزوايا مختلفة.

2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة خالد حبيب خويبر(1)

(تأثير تمرينات لا هوائية خاصة في تطوير العتبة اللاكتيكية وبعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية والتصرف الخططي للاعبى كرة القدم الشباب)

هدفت الدراسة :

1- إعداد تمرينات لا هوائية خاصة في تطوير العتبة اللاكتيكية وبعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية والتصرف الخططي للاعبى كرة القدم الشباب نادي الغاضرية الرياضي.

2- التعرف على تأثير التمرينات اللاهوائية في تطوير العتبة اللاكتيكية وبعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية والتصرف الخططي للاعبى كرة القدم الشباب لنادي الغاضرية الرياضي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والضابطة

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين

عينة البحث : اما عينة البحث فقد تكونت من (20) لاعبين يمثلون شباب نادي الغاضرية بكرة القدم

وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) بنسبة مئوية (11.33)

ومن خلال البحث وعمله توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:-

1- هنالك تأثير ايجابي للتمرينات اللاهوائية في تطوير العتبة اللاكتيكية

2- هنالك تأثير ايجابي ملحوظ في تطوير القدرات البدنية الخاصة وهي تحمل القوة وتحمل

السرعة وتحمل الاداء

3- ان للتمرينات اللاهوائية تأثير ملحوظ في تطوير مستوى حامض اللاكتيك بعد الجهد الدم و انزيم

لاكتيت ديهيدروجين(LDH) في الدم وكذلك تحسين عمل المنظمات الحيوية التي تعمل على

معادلة ph الدم.

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

(1)خالد حبيب خويبر: تأثير تمرينات لا هوائية خاصة في تطوير العتبة اللاكتيكية وبعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية والتصرف الخططي للاعبى كرة القدم الشباب، جامعة كربلاء، 2016

2-2-2 دراسة : ميثم محمد علي داعي الحق (1)

(أثر تـمـرـيـنـات خـطـطـية وـفـقـاً لـمـسـاحـات مـحـدـدة فـي تـطـوـير تـحـمـل الأـداء و التـصـرـف الخـطـطـي الهـجـومي لـلـاعـبـي كـرة الـقـدم الشـبـاب)
هـدـفـت الـدرـاسـة:

- 1- اعداد تـمـرـيـنـات خـطـطـية وـفـقـاً لـمـسـاحـات مـحـدـدة فـي تـطـوـير تـحـمـل الـاداء و التـصـرـف الخـطـطـي الهـجـومي لـلـاعـبـي كـرة الـقـدم الشـبـاب.
- 2- التـعـرـف عـلى تـأثـير التـمـرـيـنـات الخـطـطـية وـفـقـاً لـمـسـاحـات مـحـدـدة فـي تـطـوـير تـحـمـل الـاداء و التـصـرـف الخـطـطـي الهـجـومي لـلـاعـبـي كـرة الـقـدم الشـبـاب.
- 3- التـعـرـف عـلى افضـلية التـأثـير لـلمـجـمـوعـتـين فـي تـطـوـير تـحـمـل الـاداء و التـصـرـف الخـطـطـي الهـجـومي لـلـاعـبـي كـرة الـقـدم الشـبـاب

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين

عينة البحث : اما عينة البحث فقد تكونت من (20) لاعبين يمثلون شباب نادي كربلاء بكرة القدم وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) .

ومن خلال البحث وعمله توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:-

1. أحدثت التـمـرـيـنـات الخـطـطـية بـاسـتـخـدام مـسـاحـات مـحـدـدة و مـخـتـلـفة مـن المـلـعـب و مـتـغـيـرة أثـراً إـجـابـياً فـي قـدرة تـحـمـل الـاداء المـهـاري .
2. كان لـلـتـمـرـيـنـات الخـطـطـية الاثـر الواضـح فـي تـطـوـير التـفـكـير و التـصـرـف الخـطـطـي الهـجـومي عـند تـنـفـيـذ مـخـتـلـف الـحـالـات الخـطـطـية و فـق المـسـاحـات المـخـتـلـفة و المـحـدـدة .
3. تـطـور مـسـتـوى التـفـكـير او التـصـرـف الخـطـطـي الهـجـومي نـتـيـجـة التـطـبـيـقـات العـمـلـية الخـطـطـية الـتي طـبـقـت عـلى الـلـاعـبـين .
4. ظـهـر تـحـسـن فـي اسـتـيـعـاب الـلـاعـبـين لـمـفـردات المـواقـف الهـجـومية العـشـرة الـتي تـضـمـنـها اخـتـبار التـصـرـف الخـطـطـي.

(1)ميثم محمد علي داعي الحق: أثر تـمـرـيـنـات خـطـطـية وـفـقـاً لـمـسـاحـات مـحـدـدة فـي تـطـوـير تـحـمـل الأـداء و التـصـرـف الخـطـطـي الهـجـومي لـلـاعـبـي كـرة الـقـدم الشـبـاب.2018.

5. ان التمرينات التي يستخدمها المدربون كانت تقليدية ولم تراعي القدرات الذهنية والفكرية وكذلك عدم وضع التمرينات الخطئية المتعددة المواقف والتي من شأنها تطوير قدرات اللاعبين في فهم المواقف الحاصلة وزيادة قدرة اللاعبين على اتخاذ القرار السريع.

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة والدراسات الحالية :-

من الملاحظ إن كل دراسة لها هدف أو مجموعة من الأهداف التي تهدف إليها ولا مانع من رسم أوجه التشابه بينها وبين دراسات أخرى ولأن معظم الدراسات تقوم على ما انتهى أو توقف دراسة سابقة وهذا يولد نوعا من التطور العلمي المطلوب من أي دراسة تعمل على هذا الأساس ومع التشابه في بعض الأشياء الآن هو مختلف جدا عن غيرها من الأشياء لذلك سيقدم الباحث أوجه التشابه

اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات المذكورة ودراسة الحالية :-

اوجه التشابه :-

1. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي.
2. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في نفس العينة (فئة الشباب).
3. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في نوع اللعبة الرياضية (كرة القدم) .
4. تشابهت الدراسة الحالية مع دراسات في حجم العينة حيث بلغت (20) لاعبين.
5. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المتغيرات التابعة تحمل اداء وتحمل السرعة
6. تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (خالد حبيب خويبر) (ميثم محمد علي داعي الحق) في المتغير التابع التصرف الخططي
7. تشابهت الدراسة الحالية مع دراسات السابقة في طريقة اختيار العينة

اوجه الاختلاف

1. تختلف الدراسة الحالية عن الدراستين السابقتين بعد م وجود القدرة الانفجارية.
2. تختلف الدراسة الحالية عن الدراستين السابقتين في المتغيرات المهارية
3. اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (خالد حبيب خويبر) في المتغيرات البيوكيميائية

4. اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة(ميثم محمد علي داعي الحق)في المتغير التابع تحمل السرعة

5. تختلف الدراسة الحالية عن الدراستين السابقتين بالمتغير المستقل.
من خلال الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث واستعان بها في دراسته الحالية فقد قدمت تلك الدراسات الكثير من اوجه الفائدة للباحث منها كالآتي :

1. كيفية البحث لتحديد المشكلة ووضع الحلول المناسبة لمعالجتها.
2. التعرف على الدراسات التي جرت في مجال متغيرات بحثه.
3. ساعدت الدراسات السابقة على تحديد ووضع خطة للبحث والاجراءات التي يتوجب على الباحث القيام بها.
4. وضع البرنامج التدريبي المناسب .

الفصل الثالث

- 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:
- 3-1 منهج البحث
- 3-2 مجتمع وعينة البحث
- 3-2-1 تجانس عينه البحث
- 3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- 3-3_1 وسائل جمع المعلومات
- 3-3_2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- 3-4 اجراءات البحث المدانية
- 3-4-1 تحديد متغيرات البحث
- 3-4-1-1 تحديد المتغيرات البدنية
- 3-4-1-2 تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم
- 3-4-2 تحديد الاختبارات للمتغيرات المبحوثة
- 3-4-2-1 تحديد الاختبارات للمتغيرات البدنية
- 3-4-2-1-1 توصيف الاختبارات البدنية
- 3-4-2-2 تحديد الاختبارات للمتغيرات المهارية
- 3-4-2-2-1 توصيف الاختبارات المهارية
- 3-4-2-3 تحديد اختبار التصرف الخططي
- 3-4-2-3-1 توصيف اختبار التصرف الخططي
- 3-4-3 التجربة الاستطلاعية
- 3-4-4 الاسس العلمية للاختبارات
- 3-4-4-1 صدق الاختبار
- 3-4-4-2 ثبات الاختبار
- 3-4-4-3 موضوعية الاختبار
- 3-4-5- الاختبارات القبليّة
- 3-4-6 تكافؤ عينة البحث
- 3-4-7 التجربة الرئيسية
- 3-4-8 الاختبارات البعدية
- 3-5- الوسائل الاحصائية

3- منهجة البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث

ان طبيعة الظاهرة والاهداف الموضوعية تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب .اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة لحل مشكلة البحث المطروحة وتحقيق أهدافه ، كما موضح في جدول (1)

جدول(1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

| الاختبارات البعدية | التعامل التجريبي | الاختبارات القبلية | المجموعة |
|---|--|---|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ تحمل اداء ✓ تحمل سرعة ✓ القدرة الانفجارية ✓ المناولة ✓ الدرجة ✓ التهديف ✓ التصرف الخططي | <ul style="list-style-type: none"> تدريبات بمساحات معقدة | <ul style="list-style-type: none"> ✓ تحمل اداء ✓ تحمل سرعة ✓ القدرة الانفجارية ✓ المناولة ✓ الدرجة ✓ التهديف ✓ التصرف الخططي | المجموعة التجريبية |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ تحمل اداء ✓ تحمل سرعة ✓ القدرة الانفجارية ✓ المناولة ✓ الدرجة ✓ التهديف ✓ التصرف الخططي | <ul style="list-style-type: none"> المنهج المعد من قبل المدرب | <ul style="list-style-type: none"> ✓ تحمل اداء ✓ تحمل سرعة ✓ القدرة الانفجارية ✓ المناولة ✓ الدرجة ✓ التهديف ✓ التصرف الخططي | المجموعة الضابطة |

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم لنادية محافظة كربلاء المقدسة فئة الشباب للموسم الرياضي 2023-2024 عددهم (10) اندية بواقع (208) لاعب مسجل رسميا وكما مبين في الجدول (2) وبعدها . تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي الجماهير الرياضي بكرة القدم .والبالغ عددهم (23) لاعبا وتم استبعاد ثلاثة منهم وهم حراس المرمى عن التدريب ليبقي (20) لاعبا في عينة البحث اي نسبة (8,3)من

المجتمع المبحوث وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ايضا الى مجموعتين تجريبية بواقع (10) لاعبين ومجموعة ضابطة بواقع (10) ايضا ، تاخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحث اما المجموعة الضابطة تاخذ منهج المدرب فقط. كما اختار الباحث عينة من لاعبي اندية محافظة كربلاء للشباب للتجربة الاستطلاعية المثلثة بنادي العراق والبالغ عددهم 7 لاعبين.

جدول(2)

يبين عدد افراد مجتمع البحث وعينة التطبيق الرئيسية

| ت | اسم النادي | عدد اللاعبين | عدد افراد العينة | النسبة المئوية | العينة الاستطلاعية |
|----|-------------|--------------|---------------------------|----------------|-----------------------|
| 1 | كربلاء | 21 | - | | |
| 2 | الجماهير | 23 | 20 استبعاد حراس المرمى | 50% ت | 50% ض |
| 3 | شباب الحسين | 21 | - | - | |
| 4 | الغدير | 20 | - | - | |
| 5 | الحسينية | 21 | - | - | |
| 6 | الحر | 21 | - | - | |
| 7 | الخيرات | 20 | - | - | |
| 8 | الهدية | 20 | - | - | |
| 9 | العراق | 21 | - | - | 7 لاعبين |
| 10 | الغاضرية | 20 | - | - | |
| | المجموع | 208 | 23 | 11,05 | |

3-2-1- تجانس عينة البحث

من أجل ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في دقة نتائج البحث ومن أجل ارجاع الفروق في الأثر فقط في المتغير المستقل، تم التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول ، الكتلة ،العمر، والعمرالتدريبي) ومن خلال ايجاد معامل الالتواء كما مبين في جدول (3)

جدول(3)

يبين تجانس مجتمع البحث

| معامل الالتواء | الوسيط | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | وحدة قياس | المتغيرات |
|----------------|--------|-------------------|---------------|-----------|----------------|
| 0,294 | 1,69 | 0,051 | 1,695 | متر | الطول |
| 0,172- | 65 | 3,14 | 64,82 | كغم | الكتلة |
| 0,395- | 18 | 0,77 | 17,791 | سنة | العمر الزمني |
| 0,467- | 4,84 | 0,806 | 4,8 | سنة | العمر التدريبي |

يتضح من خلال جدول (3) بان جميع قيم معامل الالتواء قل من + - 1 وهذا يدل ان العينة متوزعة اعتداليا(توزيع طبيعي)

3_3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

ادوات البحث هي مجموعة الوسائل التي يستطيع بها الباحث من خلالها الوصول الى تحقيق أهداف وفروض البحث .

3_3_1 وسائل جمع المعلومات.

- الملاحظة والمقابلة .
- الاختبار والقياس
- الوسائل الاحصائية

3_3_2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ملعب كرة قدم
- جهاز قياس الوزن والطول الالكتروني
- حاسبة الكترونية يدوية نوع Taksun (صيني)
- جهاز كمبيوتر نوع لاب توب (acer)
- ساعة ايقاف الكترونية (صيني)
- شريط قياس (50) م .
- اشرطة لاصقه(6)
- صفارة.تحكيم عدد(2)
- و اشرطة (حبال) لتقسيم الهدف شواخص متعددة.
- كرات عدد(10)
- كامرة تصوير فوتوغراف

3-4 اجراءات البحث المدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

3-4-1-1 المتغيرات البدنية:

قام الباحث باجراء مسح العديد من المراجع والمصادر العلمية المتوفرة وباستثارة السيد المشرف تم تحديد مجموعة من المتغيرات البدنية ووضعها في استمارة استبانة (*) وبعد عرضها على السادة الخبراء والمختصين (**) والبالغ عددهم (14) خبير لاختيار بعض المتغيرات وبعد

(*) ينظر الملحق(1).

(**) ينظر الملحق(2)

جمع الاستثمارات من قبل السادة الخبراء والمختصين قام الباحث بتحليل آراء الخبراء والمختصين حول تحديد المتغيرات البدنية وذلك باستخدام (كا²).

3-4-1-2 تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم

قام الباحث باجراء مسح العديد من المراجع والمصادر العلمية المتوفرة وباستشارة السيد المشرف تم تحديد مجموعة من المتغيرات المهارية ووضعها في استمارة استبانة (*) وبعد عرضها على السادة الخبراء والمختصين (**). والبالغ عددهم (14) خبير لاختيار بعض المتغيرات وبعد جمع الاستثمارات من قبل السادة الخبراء والمختصين قام الباحث بتحليل آراء الخبراء والمختصين حول تحديد المتغيرات المهارية وذلك باستخدام مربع كاي (كا²).

3-4-2 تحديد الاختبارات للمتغيرات المبحوث

3-4-2-1 تحديد الاختبارات للمتغيرات البدنية

بعد تحديد بعض القدرات البدنية الخاصة بالبحث اصبح الزاماً على الباحث اختيار اختبارات معبرة. قام الباحث باجراء مسح لبعض المصادر والمراجع العلمية المتوفرة وباستشارة السيد المشرف قام باختيار ثلاث اختبارات لكل قدرة بدنية ووضعها في استمارة الاستبانة (***) وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (****) و البالغ عددهم (14) خبير. وبعد جمع الاستثمارات وتفريغها ومعالجتها احصائياً تم اختيار الاختبارات التي اظهرت قيمة معنوية بمربع كاي (كا) والجدول (3) يبين موافقة الخبراء للاختبارات.

(*) ينظر الملحق (1).

(**) ينظر الملحق (2).

(***) ينظر ملحق (5).

(****) ينظر ملحق (2).

جدول(4)

يبين تفاصيل آراء الخبراء حول اختيار الاختبارات البدنية

| الدلالة الاحصائية | قيمة كا ² المحسوبة | آراء الخبراء | | | | وحدة القياس | الاختبارات | القدرات البدنية | ت |
|-------------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------|---------|-------------|---|-------------------|---|
| | | % | غير موافقون | % | موافقون | | | | |
| غير معنوي | 0,284 | 42,857 | 6 | 57,142 | 8 | ثا | اختبار عدو 150 متر | تحمل السرعة | 1 |
| معنوي | 4,572 | 21,428 | 3 | 78,571 | 11 | | اختبار: الدرجات بالكرة لمسافة 30 متر × 5 مرات باستمرار | | |
| غير معنوي | 1,142 | 35,714 | 5 | 64,286 | 9 | | اختبار الركض 180 م مرتد بأربعة شواخص المسافة بين شاخص و آخر 15 م | | |
| معنوي | 10,286 | 7,142 | 1 | 92,857 | 13 | سم | اختبار الوثب العمودي من الثبات(سارجنت) | القدرة الانفجارية | 2 |
| غير معنوي | 1,142 | 35,714 | 5 | 64,286 | 9 | | اختبار الوثب العريض من الثبات | | |
| غير معنوي | 0,284 | 42,857 | 6 | 57,142 | 8 | | القفز للأعلى من الجلوس | | |
| غير معنوي | 1,142 | 35,714 | 5 | 64,286 | 9 | ثا | اختبار ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف (مرتين من اليسار واليمين لجهة الملعب) | تحمل الاداء | 3 |
| غير معنوي | 0,284 | 42,857 | 6 | 57,142 | 8 | | ركض(45)متر في(3)ابعاد على خطوط المثلث بدون كرة ومع الكرة وينتهي بالتهديف | | |
| معنوي | 10,286 | 7,142 | 1 | 92,857 | 13 | | تحمل الاداء المهاري | | |

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

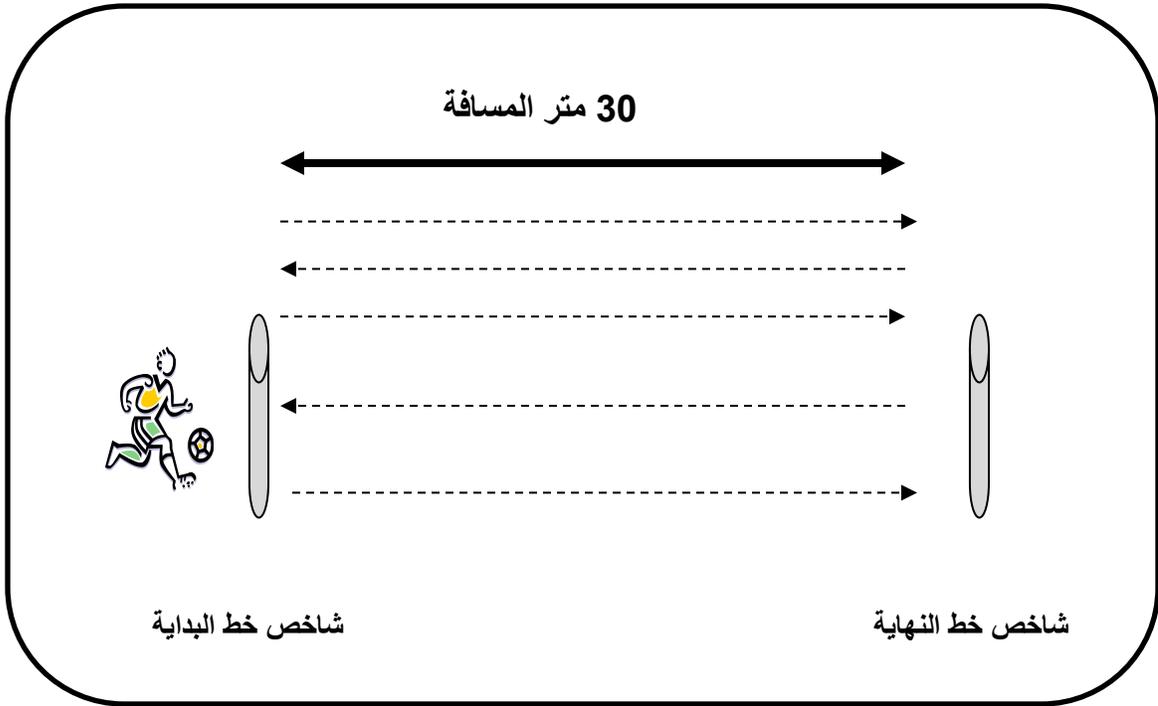
يُتَبَن من خلال الجدول (4) ان قيمة ك² الجدولية عند درجة حرية (1) وعند مستوى دلالة (0,05) والبالغة (3.84) تم قبول اختبار واحد لكل قدرة بدنية لان قيمة ك² المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وتم رفض باقي الاختبارات لان قيمة ك² المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية اما الاختبارات التي تم قبولها هي(اختبار:الدرجة بالكرة لمسافة 30 متر × 5 مرات باستمرار، اختبار الوثب العمودي من الثبات(سارجنت)،

3-4-2-1 توصيف الاختبارات البدنية

1- اختبارات تحمل السرعة

- ❖ اسم الاختبار :- الدرجة بالكرة لمسافة 30 متر × 5 مرات باستمرار (1).
- ❖ الغرض من الاختبار :- قياس تحمل السرعة .
- ❖ الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، شواخص عدد 2، كرة قدم، شريط قياس، صافرة
- ❖ وصف الأداء : من وضع البدء العالي خلف خط البداية ومع الصافرة يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بأقصى سرعة إلى نهاية مسافة 30 متر والدوران حول الشاخص والعودة إلى خط البداية ويكرر 5 مرات .
- ❖ تعليمات الاختبار: تحدد مسافة 30 م ويعين خط للبدية وخط للنهاية بواسطة شريط قياس ويوضع شواخص على تلك النقاط كما في الشكل (2) ويؤدي اللاعب محاولة واحدة فقط .
- ❖ طريقة التسجيل : يحتسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ولخمس مرات ويسجل الزمن لأقرب 1000/1 جزء بالثانية.

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



شكل (2)

يوضح اختبار تحمل السرعة

2- اختبار القدرة الانفجارية: (1)

- ❖ اسم الاختبار: اختبار القفز العمودي (سارجنت).
- ❖ الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- ❖ الأدوات المستخدمة: عمود مدرج، قلم تاشير
- ❖ طريقة الأداء: يقف اللاعب أمام اللوحة ويقوم بمد ذراعه لتاشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قلم التاشير ، وبعد ذلك يتخذ اللاعب وضع القفز ، ثم يقوم بالقفز للوصول الى اعلى نقطة ممكنة
- ❖ طريقة التسجيل : تقاس المسافة بين الاشارة الاولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى اللاعب محاولتان وتحسب الافضل

(1) محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص378.



شكل (3)

يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)

3- اختبار تحمل الأداء (1)

❖ الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء.

❖ الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، (20) اقماع، (2) سلم، (7) كرة قدم، (8) دوائر،

وصف الاختبار: يؤدي هذا الاختبار على شكل محطات على أحد نصفي الملعب ، في المحطة (1) يبدأ اللاعب عند سماع الصافرة البدء بالقفز على السلم ، ثم يتبعها بالحجل على دائرتين متتاليتين بالرجل اليمنى ثم القفز على الرجل اليسرى و اليمنى بالتناوب ليقوم بالحجل على الرجل اليسرى على دائرتين متتاليتين 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) 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

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

المشرف قام باختيار ثلاث اختبارات لكل قدرة مهارية وضعها في استمارة الاستبانة (*) وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (**) و البالغ عددهم(14)خبير.و بعد جمع الاستمارات وتفريغها ومعالجتها احصائيا تم اختيار الاختبارات التي اظهرت قيمة معنوية بمربع كاي (كأ) والجدول (5) يبين موافقة الخبراء للاختبارات

جدول(5)

يبين تفاصيل اراء الخبراء حول اختيار الاختبارات المهارية

| ت | القدرات المهارية | الاختبارات | وحدة القياس | اراء الخبراء | | | الدلالة الاحصائية |
|---|------------------|--|-------------|--------------|--------|-------------|-------------------|
| | | | | موافقون | % | غير موافقون | |
| 1 | الدرجة | اختبار الجري بالكرة 50م الى الامام بخط مستقيم | ثا | 12 | 85,714 | 2 | 7,142 |
| | | اختبار الجري المتعرج على شكل(8). | | 8 | 57,142 | 6 | 0,284 |
| | | اختبار الجري المتعرج بالكرة | | 9 | 64,286 | 5 | 1,142 |
| 2 | المناولة | اختبار تمرير الكرة نحو الدائرة المرسومة على الارض نصف قطرها(2)م وتبعد(30)م | درجة | 8 | 57,142 | 5 | 0,284 |
| | | المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 م | | 11 | 78,571 | 3 | 4,572 |
| | | اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث اهداف(40×40)سم يبعد الاول 15م، والثاني18م، والثالث20م. | | 9 | 64,286 | 5 | 1,142 |
| 3 | التهدف | اختبار الجري بالكرة والتهدف | درجة | 9 | 64,286 | 5 | 1,142 |
| | | اختبار درجة الكرة بين الشواخص والتهدف نحوى المرمى. | | 8 | 57,142 | 6 | 0,284 |
| | | اختبار التهدف من الثبات نحو المرمى المقسم. | | 13 | 92,857 | 1 | 10,286 |

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

(*) ينظر ملحق (5)

(**) ينظر ملحق (2)

يتبين من خلال الجدول (5) ان قيمة ك² الجدولية عندة درجة حرية (1) وعندة مستوى دلالة (0,05) وبالبالغة (3.84) تم قبول اختبار واحد لكل قدرة مهارية لان قيمة ك² المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وتم رفض باقي الاختبارات لان قيمة ك² المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية اما الاختبارات التي تم قبولها هي(اختبار الجري بالكرة 50م الى الأمام بخط مستقيم، المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 م، اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم).

3-2-2-4-1 توصيف الاختبارات المهارية

1- الدرجة. - اختبار الجري بالكرة 50م الى الأمام بخط مستقيم(1) :

- الهدف من الاختبار : لقياس الدرجة السريعة .
- الأدوات المستعملة : كرة قدم قانونية ، ساعة إيقاف . صافرة تحكيم، شريط قياس
- وصف الاختبار:درجة الكرة بسرعة وبخط مستقيم لمسافة 50 م مع مراعاة عدم ابتعاد الكرة عن القدم بعيدا للأمام والجانب(طول الخط المستقيم 50م ويعرض 120سم.
- طريقة التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب 1/100 من الثانية.تحتسب الدرجة الأفضل (لأقل زمن)
- وحدة القياس : الزمن .



شكل(5)

يوضح اختبار الدرجة

(1) فرحات رمضان الغالي : الخصائص البيولوجية للاعبين كرة القدم لترشيد أنتقاء الناشئين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2001، ص66 .

2- المناولة

- اسم الاختبار - المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 م . (1)
- هدف الاختبار : قياس دقة المناولة
- الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد 5 ، هدف صغير (أبعاده 110سم x 63 سم)، شريط قياس
- إجراءات الاختبار: يرسم خط البداية بطول 1 م ، وعلى مسافة 20م عن الهدف الصغير ،نضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما موضَّح في الشكل(6)
- وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير ، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل فيه وتعطى لكل لاعب 5 محاولات متتالية .
- التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس على النحو الآتي :
 - درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير .
 - درجة واحدة إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.
 - صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير

(1) رعد حسين حمزة ، أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999ص 14



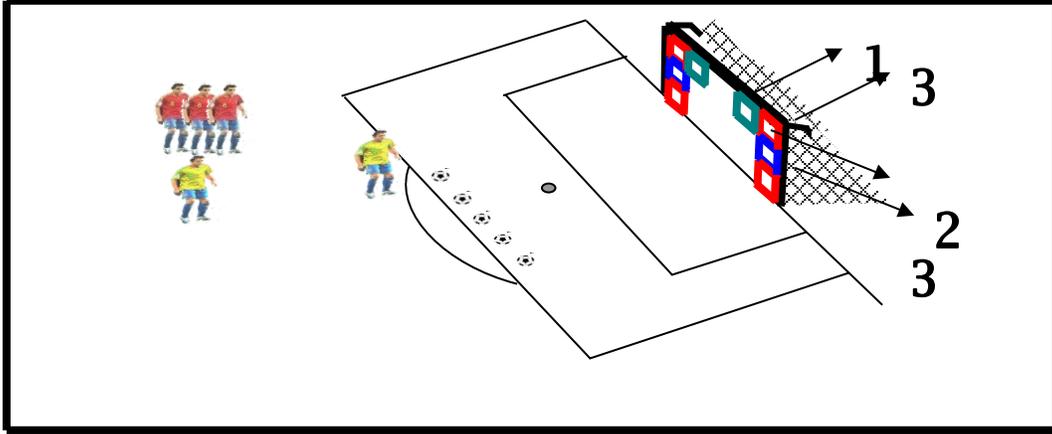
شكل (6)

يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20م

3 - التهديف

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف (1)
- إجراءات الاختبار: توضع للمختبر (5) كرات على خط (18) ياردة ثم يبدأ بالتسديد على المربعات المرسومة على الهدف وبمساحة (80 سم) للمربع على أن يتم أداء الاختبار من وضع الركض ويبدأ الاختبار من (1) وينتهي بـ(5) ، والشكل (7) يوضح ذلك.
- التسجيل : يُحتسب عدد الإصابات التي تدخل المربعات ، اذ تسجل ثلاث درجات للمربع رقم (3) وتعطى درجتان للمربع (2) ودرجة وحدة للمربع (1) .

(¹) زهير الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره ، 1999، ص215.



شكل (7)

يوضح اختبار دقة التهديف

3-2-4-3 تحديد اختبار التصرف الخططي

1-3-2-4-3 توصيف اختبار التصرف الخططي

استخدم الباحث مقياس التصرف الخططي لكاظم (1) بصورتها النهائية(*)

الهدف من الاختبار : التعرف على مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم
الأدوات اللازمة : استمارة اختبار ، أقلام رصاص ساعة توقيت ، قاعة الجلوس
اللاعبين لأداء الاختبار .

وصف الاختبار : تحتوي الاستمارة الخاصة بالاختبار على أشكال توضيحية تمثل 20 مواقف
تخطيطية ولكل موقف ثلاث حالات احدهما يمثل الإجابة الصحيحة يطلب من اللاعب ان ينظر الى
الإشكال بتركيز عال ويختار الجواب الصحيح وذلك بوضع علامة (✓) على الاختيار الصحيح
ولعشرين موقف خططية حيث يتطلب من اللاعب أدراك العلاقات الخاصة بكل موقف من المواقف
وقت الاجابة عن الاشكال

التوضيحية في الاستمارة الوقت (4 دقيقة)

التسجيل : أعلى درجة يحصل عليها المختبر (3) وأقل درجة (1) لكل موقف . أعلى درجة يحصل
عليها المختبر (60) وأقل درجة يحصل عليها المختبر (20).

(1) كاظم عبد الحمزة كاظم:التصرف الخططي وفقا للذاكرة الصورية بدلالة اهم المهارات العقلية لاعبين الشباب بكرة القدم،رسالة ماجستير
جامعة كربلاء،2016،ص151
(*) ينظر ملحق (7)

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد (***) على مجموعة من اللاعبين (7) من مجتمع البحث تمثلت بشباب نادي العراق . 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 2023/10/17م تمام الساعة 3:30عصرا على ملعب الانصار

اليوم الثاني: اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/10/18م تمام الساعة 3:30عصرا على ملعب الانصار

وقد اظهرت التجربة ما يلي

- ❖ ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- ❖ التعرف على مدى ملائمة الاختبارات
- ❖ مدى استعداد المختبرين لاجراء الاختبارات
- ❖ معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات
- ❖ تحديد الاخطاء التي قد تحصل اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبلية والبعديّة
- ❖ معرفة الشدد بالنسبة للتمارين وزمنها
- ❖ اسنخراج الاسس العلمية للاختبار

4-4-3 الاسس العلمية للاختبارات

3-4-4-1 صدق الاختبار

يعد الصدق واحدا من اهم معايير جودة الاختبار اذ يشير الى الحقيقة او مدى الدقة بها اداة القياس او الظاهرة التي وضع لقياسه . ويقصد بصدق الاختبار هو قدرته على قياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه سواء أكانت صفة بدنية أم مهارية أم نفسية أم سمة من

(**) ينظر ملحق (8)

السمات الشخصية (1) . وهناك أنواع عدة من صدق الاختبار، لذا اعتمد الباحث احد انواع الصدق وهو صدق المحتوى عندما تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين.

3-4-4-2 ثبات الاختبار

يقصد بثبات الاختبار مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد ، والاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"(2) وبغية استخراج معامل الثبات، قام الباحث باستعمال طريقة الاختبار وأعاد الاختبار لإيجاد معامل الثبات . ولأجل معرفة ثبات قيم معامل الارتباط بين تطبيق الاختبارين في المرحلة الاولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023 / 10 / 18 / 17 وبعد سبعة ايام تم اعادة تطبيق الاختبار بتاريخ 2023 / 10 / 24 م على العينة نفسها وتعد هذه الطريقة (الاختبار واعادة الاختبار) هي واحدة من الطرائق المهمة لإيجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية ، وقد اظهرت النتائج حيث بلغت معامل الثبات المحسوبة لجميع الاختبارات البدنية والمهارية اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (ن-2) وبالغلة (0,754) مما يدل ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما موضح في جدول(6)

3-4-4-3 موضوعية الاختبار

تعتمد الموضوعية على وضع تعليمات الاختبار من حيث ادارة الاختبار واعطاء الدرجة. ويقصد بموضوعية الاختبارات هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين (3)، ومن اجل استخراج موضوعية الاختبار المعنية بقياس القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم اعتمد الباحث على تقييم محكمين اثنين(*) عندما تم اعادة تطبيق الاختبار في التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/10/ 24 م وبعدها قام الباحث بأستخراج قيم معامل

(1) لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي : ط1 (اربيل ، 2012) ص 102

(2) نادر فهمي ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص 145 .

(3) مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية . ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ،

2007 ، ص 91 .

(*) ينظر ملحق (9)

الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج المحكمين وقد اظهرت النتائج لجميع الاختبارات حيث كانت جميع قيم معمل الموضوعية اكبر من القيمة الجدولية لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (ن-2) والبلاغة (0,754) مما يدل على أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية كما مبين في جدول (6)

جدول(6)

يبين الاسس العلمية للاختبارات (القدرات البدنية والمهارية) المستخدمة في البحث

| ت | الاختبارات | معامل الثبات | معامل الموضوعية | القيمة الجدولية | علاقة الارتباط |
|---|---------------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1 | تحمل السرعة | 0,90 | 0,92 | 0,754 | عالية |
| 2 | القدرة الانفجارية | 0,89 | 0,95 | | عالية |
| 3 | تحمل الاداء المهاري | 0,87 | 0,90 | | عالية |
| 4 | الدرجة | 0,91 | 0,95 | | عالية |
| 5 | المناوله | 0,92 | 0,89 | | عالية |
| 6 | التهديف | 0,95 | 0,90 | | عالية |

3-4-5- الاختبارات القبليه

قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المتضمن التدريباتالمعدة من قبل الباحث عمد الباحث الى إجراء اختباره القبليه للمتغيرات البحثية لإفراد عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة وقد اجريت الاختبارات في يومي(الجمعة والسبت) والموافقين(28،2023/10/27) في تمام الساعة العاشرة صباحا في الملعب في ملعب نادي الانصار الرياضي . وحضر الاختبارات القبليه أفراد العينة جميعهم وتم إجراء الاختبارات على وفق التسلسل الآتي:

اليوم الاول : تم فية اجراء الاختبارات البدنية (تحمل السرعة ، القدرة الانفجارية ، تحمل الاداء)
اليوم الثاني :تم فية اجراء الاختبارات المهارية (الدرجة ، المناولة ، التهديف) والتصرف الخططي

6-4-3 تكافؤ عينة البحث

قام الباحث بايجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد تقسيم العينة بالطريقة العشوائية على المجموعتين لضمان عدم التحيز الى عينة معينة لضمان الانطلاق من نقطة شروع واحدة وذلك وبعد الانتهاء من اجراء الاختبارات القبليية باستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية .

جدول(7)

يبين تكافؤ افراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة

| المتغير | وحدة القياس | المجموعة التجريبي | | المجموعة الضابطة | | قيمة t المحسوبة | قيمة t الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|-------------------|-------------|-------------------|-------|------------------|-------|-----------------|-----------------|-------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| القدرة الانفجارية | سم | 39.6 | 1.505 | 40 | 1.054 | 0.688 | 2.101 | عشوائي |
| تحميل السرعة | ثا | 37.19 | 0.602 | 37.15 | 0.815 | 0.125- | | عشوائي |
| تحميل اداء | ثا | 98.3 | 0.751 | 98.38 | 0.561 | 0.70 | | عشوائي |
| الدرجة | ثا | 8.28 | 0.423 | 8.36 | 0.457 | 0.855 | | عشوائي |
| المناولة | درجة | 5.0 | 1.154 | 4.7 | 1.159 | 0.580- | | عشوائي |

| التهديف | درجة | 8.3 | 1.159 | 8.0 | 1.154 | 0.735 | عشوائي |
|--------------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|
| التصرف لخططي | درجة | 39.5 | 1.581 | 39.3 | 1.159 | 0.323- | عشوائي |

يتبين من الجدول (7) أعلاه يتضح بان جميع قيم t المحسوبة اقل من قيمة t الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (2.101) وهذا يدل على ان المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين في جميع المتغيرات.

7-4-3- التجربة الرئيسية

قام الباحث بعد الانتهاء من الاختبارات القبالية باعداد تمارين بمساحات معقدة وذلك لتحقيق هدف الوصول الى تطوير المتغيرات المبحوثة لكل من (تحمل الاداء ، تحمل السرعة، تحمل قوة، المناولة ، والدرجة، التهديف، التصرف الخططي) معتمداً على تحليل ومراجعة عدد من المصادر والمراجع ومساعدة الاستاذ المشرف واستشارته العلمية اضافة الى الخبرة المتواضعة من الباحث التي اكسبها من ممارسة لعبة كرة القدم كونه لاعب سابق . قد امتازت بالاتي:

- تم تنفيذ التدريبات في نهاية فترة الاعداد العام أسبوعين وأستمرت الى نهاية فترة الاعداد الخاص والتي كانت 6 اسابيع ليكون المجموع الكلي 8 اسابيع.
- تم البدء بتنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريب بيوم 2023 /10/29
- عدد الوحدات التدريبية (3) وحدة اسبوعيا (السبت- الاثنين- الاربعاء)
- العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- كانت معدل الشدة تتراوح 80%-90% من الحد الاقصى لقابلية الرياضي وكذلك زمن الراحة بحسب النبض على ضوء الاختبارات القبالية التي طبقت على عينة البحث.
- تراوح زمن التدريب للجزء الرئيسي (60-75 د) أما الوحدة التدريبية تراوح زمنها (90-110 د)
- بالنسبة لطرائق التدريب المستخدمة الفترتي مرتفع الشدة .
- أشرف الباحث على عمليات الاحماء في اغلب الوحدات التدريبية للمجاميع ووقت وزمن التدريب قدر الامكان..

➤ أنهى تطبيق التدريبات ضمن البرنامج التدريبي يوم 2023/12/23

3-4-8 الاختبارات البعدية

وبعد الانتهاء من تنفيذ هذا البرنامج قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي (2023/12/26/25) باتباع نفس الإجراءات والقياسات التي اعتمدت في الاختبار القبلي على المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة في الاختبارات والأدوات المستخدمة في القياس وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وذلك من أجل الابتعاد عن المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات .

3-5- الواسل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة البيانات.

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4- 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث التجريبيّة والضابطة ومناقشتها:

4 - 1 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية لمجموعي البحث وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 - 2 عرض نتائج الاختبارات (القبليّة والبعدية) للمتغيرات المهاريّة لمجموعي البحث وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 - 3 عرض نتائج الاختبارات (القبليّة والبعدية) للمتغير التصرف الخططي لمجموعي البحث وتحليلها ومناقشتها :

4- 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ومناقشتها.

4 - 2 - 1 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية لمجموعي البحث التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها

4 - 2 - 2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات المهاريّة لمجموعي البحث التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها

4 - 2 - 3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من اجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التدريباتالمعدة في البرنامج التدريبي. ثم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية و ثم معالجتها احصائيا من خلال عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) للعينات المترابطة للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

4- 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

4 - 1 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية لمجموعي البحث وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (8)

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

| ت | المتغيرات البدنية | المجموعة | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ف | ع ف | T المحسوبة | نوع الدلالة |
|---|-------------------|----------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|------------|-------------|
| | | | | ع | س | ع | س | | | | |
| 1 | القدرة الانفجارية | ت | سم | 39.6 | 1.505 | 46.5 | 1.433 | 6.9- | 0.316 | 69.0- | معنوي |
| | | ض | سم | 40 | 1.054 | 42.7 | 0.948 | 2.7- | 0.483 | 17.676- | معنوي |
| 2 | تحمل السرعة | ت | ثانية | 37.19 | 0.602 | 35.73 | 0.623 | 1.46 | 0.126 | 36.500 | معنوي |
| | | ض | ثانية | 37.15 | 0.815 | 36.49 | 0.890 | 0.66 | 0.171 | 12.186 | معنوي |
| 3 | تحمل الاداء | ت | ثانية | 98.300 | 0.751 | 96.75 | 0.756 | 1.550 | 0.660 | 7.422 | معنوي |
| | | ض | ثانية | 98.38 | 0.561 | 98.02 | 0.575 | 0.360 | 0.107 | 10.590 | معنوي |

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 9 والبالغة (2,262)

يبين الجدول (8) النتائج الاحصائية للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (القدرة الانفجارية – تحمل السرعة – تحمل

الاداء) وحيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة وعلى التوالي (-17.676 ، 12.186 ، 10.590) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية . بينما بلغت قيمة t المحسوبة للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية (القدرة الانفجارية – تحمل السرعة – تحمل الاداء) على التوالي (-69 ، 36.500 ، 7.422) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.

المناقشة:-

• القدرة الانفجارية

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص القدرة الانفجارية. هو اختبار الوثب العمودي للاعلى ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي – البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة رغم اختلاف التدريبات المعطاة بين المجموعتين. اذ ظهر تطور في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة . ويعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة إلى ان طبيعة التدريبات المستمرة وما تشكله من مقاومات عند القيام بحركات الركض او القفز عند أداء وتطبيق المهارات المختلفة الخاصة بكرة القدم ، ، إلا ان هذا التطور يحتاج إلى وقت أطول لإحداث التحسن الملحوظ ، أسوة بما تم من تطور على أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي المعد من الباحث. ويعزو هذا التطور الحاصل في قوة المجاميع العضلية في الرجلين، والذي أدى الى زيادة قدرة أفراد هذه المجموعة على تحقيق الواجب الحركي المطلوب، حيث حققت التدريبات التي تعرضت لها المجموعة التجريبية، الاثاره العضلية المطلوبة بما ينسجم ومتطلبات الهدف من هذه الحركة الا وهو الحصول على ارتفاع عمودي ممكن ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (هارة، 1990) إلى أن " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتمال التدريب على حركات مشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس." (1)

(1) هارة: أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف،(الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990)، ص78

- تحمل السرعة

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بتحمل السرعة وهو الدرجة لمسافة 30 م x 5مرات باستمرار . ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي – البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة رغم اختلاف التدريباتالمعطاة بين المجموعتين . اذ ظهر تطور في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة . ويعزو الباحث هذا التطور في المجموعة الضابطة الى منهج المعد من قبل المدرب من حيث الاستمرار بالتدريب الذي يؤدي الى الى تحسين المستوى البدني والفني والوظيفي وبما للعبة كرة القدم خصوصية من حيث جري بمسافات متعددة توجب التدريب على قدرة تحمل السرعة ألا أن هذا التطور لا يرتقي الى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية وذلك لعدم اعطاء اهمية للتمارين المتعلقة بتحمل السرعة فضلاً عن الابتعاد عن الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ام التطور في المجموعة التجريبية ويعزو هذا التطور للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحث تم تحديد بدقة متناهية من حيث الشدة والمسافات التي تلائم خصوصية لعبة كرة القدم هذا ما اكده (كمال الربضي،2001) "أن المهم في تطوير تحمل السرعة وهو التدرج في استخدام الشدة من المنخفض إلى المتوسط إلى ما قبل القصوية إلى القصوية"⁽¹⁾

- تحمل الاداء:-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (8) ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي – البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل تطور قدرة تحمل الاداء ويعزو الباحث هذا التطور الى المنهج المعد من قبل المدرب بالنسبة لتطور المجموعة الضابطة اما بالنسبة لتطور المجموعة التجريبية يعود التطور الى طبيعة التدريباتالمستعملة اثناء العملية التدريبية المبينة على اسس علمية من حيث الشدة والحجم والراحة بحيث ظهر اثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح وان تطور المجموعة التجريبية كان اعلى من المجموعة الضابطة. وهذا ما اكده ابو العلا ونصر الدين سيد " ان استخدام

(1)كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، عمان، الجامعة الأردنية، 2001،ص78

التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لاداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل في اكتساب المتغيرات البدنية" (1)

4 - 1 - 2 عرض نتائج الاختبارات (القبلية والبعدي) للمتغيرات المهارية لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها :

جدول(9)

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

| ت | المتغيرات المهارية | المجموعة | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ف-ع | T المحسوبة | نوع الدلالة | |
|---|--------------------|----------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|------------|-------------|-------|
| | | | | س- | ع | س- | ع | | | | |
| 1 | الدرجة | ت | ثانية | 8.28 | 0.423 | 7.17 | 0.394 | 1.11 | 0.073 | 47.571 | معنوي |
| | | ض | ثانية | 8.36 | 0.457 | 8 | 0.464 | 0.36 | 0.084 | 13.500 | معنوي |
| 2 | التمرير | ت | درجة | 5 | 1.154 | 7.6 | 0.843 | 2.6- | 0.516 | 15.922- | معنوي |
| | | ض | درجة | 4.7 | 1.159 | 5.3 | 1.059 | 0.60- | 0.516 | 3.674- | معنوي |
| 3 | التهديف | ت | درجة | 8.3 | 1.159 | 10.6 | 1.074 | 2.3- | 0.483 | 15.057- | معنوي |
| | | ض | درجة | 8 | 1.054 | 8.7 | 0.948 | 0.7- | 0.483 | 4.583- | معنوي |

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 9 وبالباغة (2,262)

يبين الجدول (9) النتائج الاحصائية للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المهارية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الدرجة - المناولة - التهديف) وحيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة وعلى التوالي (13.500 ، 4.583- ، - 4.583) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) وبالباغة (2,262) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدي . بنما بلغت قيمة t المحسوبة للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية (الدرجة -

(1) ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.

المناولة – التهديف) على التوالي (47.571 ، -15.922 ، -15.057) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) وبالبالغة (2,262) مما يعني ان هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.

المنافشة:-

• الدرجة

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بالدرجة المبينة في جدول (9) وهو اختبار الجري بالكرة لمسافة 50م الى الامام بخط مستقيم . ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي – البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة رغم اختلاف التدريبات المعطاة بين المجموعتين .اذ ظهر تطور في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة . ويعزو الباحث هذا التطور في المجموعة الضابطة الى منهج المعد من قبل المدرب ألا أن هذا التطور الحاصل في المجموعة التجريبية اعلى من المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك إلى اعتماد البرنامج التدريبي والأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين الخاصة بمهارة الدرجة فضلاً عن استخدام الاسس العلمية في تدريب كرة القدم واستخدام الباحث التدريبات في ملاعب معقدة المساحات التي ادت لاعطاء اللاعب قابلية على التركيز والدقة اثناء اداء مهارة الدرجة . اذ يشير الى ذلك مختار احمد بان"الجري بالكرة من المهارات الاساسية والمهمة لكل لاعب ، والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الاماكن والمراكز سواء أكان بالكرة ام بدونها".(1)

• المناولة

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بالمناولة المبينة في جدول (9) وهو اختبار المناولة الى هدف صغير يبعد مسافة 20م . ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي – البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة رغم اختلاف التدريبات المعطاة بين المجموعتين .اذ ظهر تطور في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ويعزو الباحث هذا التطور في المجموعة الضابطة الى منهج المعد من قبل المدرب ألا

(1)مختار احمد أنويلي؛المهارات الاساسية بكرة القدم،ط¹: (الكويت،مطابع صوت الخليج،1989)ص128

أن هذا التطور الحاصل في المجموعة التجريبية اعلى من المجموعة الضابطة وذلك بسبب قلة الاهتمام بشكل كبير من قبل المدرب بمهارة المناولة التي تعد واحدة من اهم المهارات في كرة القدم اما التطور الحاصل في المجموعة التجريبية يعزو هذا التطور الى المنهج المعد من الباحث الذي ركز على كثرة استعمال هذه المهارة في أثناء التدريبات الأمر الذي ساعد على تقدير المسافة ونوع المناولة الواجب استعمالها عند مناولة الكرة إلى الزميل أو الفراغ المناسب، فضلا عن أن بعض التدريبات كانت تؤدي بوجود منافس وهي حالة مشابهة لظروف اللعب مما زاد من إتقان هذه المهارة الأمر الذي ساعد على تحقيق نتيجة جيدة في الاختبار البعدي، إذ يذكر (رون كرينوود) بأن "التدريب داخل المناطق المحددة المسافة ينمي ويعلم اللاعبين الدقة في المناولة" (1). كما ان مهارة المناولة لما فيها من اهمية في لعبة كرة القدم لانها تساهم بشكل كبير في عملية الانتقال وصناعة الاهداف عن طريق اداء المناولة الصحية.

• التهديف:-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بالتهديف المبينة في جدول (9) وهو اختبار (التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم) . ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي – البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة رغم اختلاف التدريبات المعطاة بين المجموعتين. إذ ظهر تطور في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ويعزو الباحث هذا التطور في المجموعة الضابطة الى المنهج المعد من قبل المدرب ألا أن هذا التطور الحاصل في المجموعة التجريبية اعلى من المجموعة الضابطة وذلك بسبب استخدام طرق التدريب التقليدية من قبل المدرب اما المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلى اعتماد البرنامج التدريبي الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين المتعلقة بمهارة التهديف، فضلا عن تأثير البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث الذي ركز فية على مهارة التهديف بشكر كبير لانها تعد الناتج النهائي للعبة كرة القدم كما اشار لها كال هيتس نقلاً عن سعد منعم وهه فال خورشيد" ان الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو ادخال الكرة في هدف المنافس، فكل الفعاليات التي

(1) رون كينوود (وأخرون)؛ الطريقة الأوروبية الحديثة في تدريب كرة القدم، (ترجمة) وليد طبرة: بغداد، مطبعة سلمى الفنية، 1989 ص24

يقوم بها الفريق يجب ان تخدم هذا الهدف لتسجيل أكبر عدد من الاهداف رغم المقاومة المنظمة التي يبديها المنافسون . (1)

4 - 1 - 3 عرض نتائج الاختبارات (القبليّة والبعدية) للمتغير التصرف الخطي لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها :

جدول (10)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغير التصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

| ت | المتغيرات البدئية | المجموعة | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ع ف | T المحسوبة | نوع الدلالة |
|---|-------------------|----------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|------|------------|-------------|
| | | | | ع | س- | ع | س- | | | |
| 1 | التصرف الخطي | ض | درجة | 39.3 | 1.159 | 41.3 | 1.567 | 2- | -0.816 | معنوي |
| | | ت | درجة | 39.5 | 1.581 | 45.9 | 1.852 | 6.4- | -18.827 | معنوي |
| | | | | | | | | 9 | | |

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 9 والبالغة (2,262)

يبين الجدول (10) النتائج الاحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمتغير التصرف الخطي التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التصرف الخطي وحيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة (-7.746) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية . بنما بلغت قيمة t المحسوبة للمجموعة التجريبية للمتغير التصرف الخطي (- 18.827) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبليّة والبعدية كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية.

(1)- سعد منعم الشخيلي و هه فال خورشيد؛ 2012، مصدر سبقة ذكرة، ص335.

المنافشة:-

• التصرف الخططي

من خلال العرض والتحليل لنتائج المبينة في الجدول (10) تبين وجود تطور ملحوظ في متغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزو الباحث هذا التطور في التصرفات الخططية في الاختبارات البعدية الى فاعلية التدريبات التي اعدتها المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة اما التطور الحاصل للمجموعة التجريبية نتيجة التمارين التي اعدتها الباحث المعطاة التي اعدت وفق اسسس علمية ساهمت في تطور التصرف الخططي وهذا ما اكده مفتي حماد " ان اعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جدا ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب ونصيبة الكافي "(1) .

ويرى (حنفي محمود) " كما يجب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنياً وفنياً ومهارياً وخططياً 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

4- 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

4 - 2 - 1 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (11)

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

| ت | المتغيرات البدنية | المجموعة | وحدة القياس | الاختبار البعدي | | قيمة t المحسوبة | دلالة الفروق |
|---|-------------------|----------|-------------|-----------------|-------|-----------------|--------------|
| | | | | ع | س- | | |
| 1 | القدرة الانفجارية | ض | سم | 0.948 | 42.7 | 6.990- | معنوي |
| | | ت | سم | 1.433 | 46.5 | | |
| 2 | تحمل السرعة | ض | ثانية | 0.890 | 36.49 | 2.211 | معنوي |
| | | ت | ثانية | 0.623 | 35.73 | | |
| 3 | تحمل الاداء | ض | ثانية | 0.575 | 98.02 | 4.228 | معنوي |
| | | ت | ثانية | 0.756 | 96.75 | | |

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 والبالغة (2,101)

يبين الجدول (11) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الاقدر الانفجارية - تحمل السرعة - تحمل الاداء) حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة وعلى التوالي (6.990 ، 2.211 ، 4.228) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) والبالغة (2.101) مما يعني ان الفروق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية.

المناقشة:-

● القدرة الانفجارية

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات (البعدية) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير القدرة الانفجارية في اختبار الوثب العمودي من الثبات. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور بمتغير القدرة الانفجارية وبعزو الباحث هذا التطور الى التدريباتالمعدة في المنهج التدريبي التي استخدمها الباحث ووفق الأسس العلمية للتدريب ، الأمر الذي احدث أثرا تدريبيا في انجاز القدرة الانفجارية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية الخاصة بالقدرة الانفجارية كتمرارين القفز سواء كانت بالكرة أو بدونها ، إذ استخدم الباحث تمرينات القفز المتنوعة بوزن الجسم مما ساعد على تطور مستوى هذه القدرة إذ يشير (زكي محمد درويش) إلى " أن تدريبات القفز المتنوعة تلعب دوراً كبيراً وفعالاً في تطوير مستوى القدرة الانفجارية للاعبين ، إذ تعد تمرينات القفز المتنوعة الوسيلة المناسبة والأفضل لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ، فزيادة مستوى قوة عضلات الرجلين تؤدي إلى تحسين القدرة الانفجارية "(1)

● تحمل السرعة

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات (البعدية) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير تحمل السرعة في اختبار الدرجة لمسافة 30 م x 5مرات باستمرار. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور بمتغير تحمل السرعة وبعزو الباحث هذا التطور الى التدريباتالمعدة في المنهج التدريبي وتتطلب لعبة كرة القدم ان يتميز الاداء بتحمل السرعة لزيادة قدرة اللاعب على اداء مسافات قصيرة ومتوسطة وسريعة ولمرات كثيرة خلال ذلك تتنوع طبيعة خطوات اللاعب من المشي الى الهرولة الى العدو السريع ثم الى الهرولة. وهذا ما اكده (ابو العلا و نصر الدين) " بما لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب المقدرة والقابلية على اللعب لاطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراه وذلك لان اللاعب يقدم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة طبقا لظروف

(1) زكي محمد درويش : التدريب البلايومترك ، تطويره ، مفهومه ، استخدامه مع الناشئة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 54 .

المباراة من انطلاقات سريعة وبمستويات متغيرة سواء في التدريب او المباراة حيث يتحقق معدل السرعة بعد مسافة معينة لعامل التعب لذلك على اللاعب ان يتمتع بدرجة عالية من تحمل السرعة من اجل ان يقوم بتنفيذ واجباته بكفاءة عالية لاطول زمن من المباراة هذا يتطلب من اللاعب العمل العضلي الهوائي واللاهوائي (1) .

• تحمل الاداء

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (11) ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية مما يدل على وجود تطور واضح في تحمل الاداء للاعبين ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى طبيعة التدريباتالمعدة في المنهج التدريبي الموضوعه ضمن اسس علمية ومراعاة مكونات الحمل التدريبي والتدرج التدريبي وهذا ما اكده ابو العلا واحمد النصر " وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير الى ان التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدا الزيادة والتدرج يكون له الاثر الايجابي على المتدربين بالاضافة الى ان التدريب على التحمل يحقق تطور رياضي ملموس حيث يخلق ضروفا ملائمة لاستيعاب التكتيك حسب نوع الرياضة الممارسة (2) . والسبب الثاني هو التطور الحاصل في الاداء البدني نتيجة التدريباتالمستعملة في التدريب ساهمت في رفع قابليات اللاعبين البدنية والخطية والمهارية .

(1) ابو العلا الفتاح و احمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، القاهرة، دار الفكر للطباعة 2003 ، ص 192 .
(2) ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : المصدر سبق ذكرة ، 193 ، 192 .

4 - 2 - 2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (12)

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

| ت | المتغيرات المهارية | وحدة القياس | الاختبار البعدي | | المجموعة | دلالة الفروق | قيمة t المحسوبة |
|---|--------------------|-------------|-----------------|------|----------|--------------|-----------------|
| | | | ع | س | | | |
| 1 | الدرجة | ثانية | 0.394 | 7.17 | ت | معنوي | 4.308 |
| | | ثانية | 0.464 | 8 | ض | | |
| 2 | التمرير | درجة | 0.843 | 7.6 | ت | معنوي | 5.372- |
| | | درجة | 1.059 | 5.3 | ض | | |
| 3 | التهديف | درجة | 1.074 | 10.6 | ت | معنوي | 4.196- |
| | | درجة | 0.948 | 8.7 | ض | | |

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 والبالغة (2,101)

يبين الجدول (12) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الدرجة-المناولة - التهديف) حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة وعلى التوالي (4.308، 5.372-، 4.196-) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) والبالغة (2,101) مما يعني ان الفروق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية.

المناقشة:-

• الدرجة

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات (البعدية) لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في متغير الدرجة في اختبار الدرجة بالكرة لمسافة 50م بخط مستقيم. ظهرت فروق معنوية بين

الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور. ويعزو الباحث ذلك إلى لما احتواه المنهاج من تمارين منافسة وزيادة الاحمال مختلفة الشدة في تطوير المهارات الاساسية ومن ضمنها الدرجة وكذلك استخدام الأساليب العلمية في وضع التدريبات الخاصة بمهارة الدرجة، فضلا عن استعمال المجموعة التجريبية لتمرينات الركن بالكرة وبعض التدريبات المركبة التي طبقت بمساحات مختلفة من الملعب إذ أدى إجراء هذه التدريبات إلى استعمال مهارة الدرجة بالكرة وتكرارها في أماكن مختلفة من الملعب، إذ يؤكد (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، 1980) أن "التدريبات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة وتؤثر بشكل فعال عن ارتباطها بتمرينات السباق" (1).

• المناولة

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات (البعدية) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير المناولة في اختبار اختبار المناولة الى هدف صغير يبعد مسافة 20 م . ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور ويعزو الباحث ذلك إلى اعتماد البرنامج التدريبي الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التدريبات الخاصة بمهارة المناولة ويرى الباحث أن تطور صفة المناولة التي تعد من أكثر المهارات استعمالاً في لعبة كرة القدم كونها وسيلة مهمة لتنفيذ خطط اللعب والانتقال إلى هدف الخصم بأقل زمن ممكن يعود إلى كثرة استعمالها في أثناء أداء التدريبات الأمر الذي ساعد على تقدير المسافة ونوع المناولة التي يستعملها اللاعب عند تحويل الكرة إلى الزميل أو الفراغ المناسب. ويشير (مفتي إبراهيم، 1994) إلى اثر المدرب المهم في توجيه لاعبيه لإتقان مهارة المناولة بأنواعها بوصفها وسيلة للانتقال إلى ساحة الخصم وتنفيذ الخطط المطلوبة لان المناولة اسرع من اللاعب وأكثر استخداما في المباراة" (2).

(1) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ ميادئ علم التدريب الرياضي: بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1980 ص 87 .
(2) مفتي إبراهيم حماد؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم: القاهرة، دار الفكر العربي، 1994 ص 110 .

• التهديف

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات (البعدية) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير المناولة في اختبار اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور ويعزو الباحث ذلك التطور إلى اعتماد البرنامج التدريبي الأساليب العلمية في وضع التمارين الخاصة بمهارة التهديف، التي تضمنت تمارينات متنوعة لها طبيعة مشابهة لظروف اللعب التي تحدث في أثناء المباراة التي تنتهي بعملية التهديف، فضلا عن تكرار هذه التدريبات في أثناء الوحدات التدريبية مما زاد من خبرة اللاعبين على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب داخل الملعب وهذا ما يؤكد (حنفي محمود، 1977) إذ يذكرانه "في مرحلة الإعداد البدني الخاص بكرة القدم يجب تأكيد تعلم اللاعب التفكير والتصويب بسرعة فأن بطء التفكير والتردد يسمح للمنافس التدخل لإفساد التصويب"⁽¹⁾.

4 - 2 - 3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغير التصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (13)

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

| المتغير | وحدة القياس | الاختبار البعدي | | قيمة t | دلالة الفروق |
|--------------|-------------|-----------------|--------|--------|--------------|
| | | ع | س | | |
| التصرف الخطي | ت | 1.852 | 45.900 | 5.994- | معنوي |
| | ض | 1.567 | 41.300 | | |

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 وبالباغة (2,101)

يبين الجدول (15) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للتصرف الخطي التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التصرف الخطي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (5.994-) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة

(1)حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص87.

حرية (18) والبالغة (2،101) مما يدل ان الفروق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

المنافشة:-

• التصرف الخططي:

من خلال العرض والتحليل لنتائج المبينة في الجدول (13) تبين وجود فروق في متغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور في التصرفات الخططية يعزو الباحث هذا التطور المعنوي الى نوعية التدريبات المستخدمة التي احتوت على مجموعة تمرينات خططية بتنفيذ المهارات الخططية السريعة التي تهدف الى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين الحالى التدريبية في التنفيذ بالسرعة في الاداء اذ انة لا يكاد يخلو تمرين من الاداء الخططي وتحت اجواء لعب حقيقية اذ ان الباحث اعد هذه التدريبات الخاصة بالتصرفات الخططية وتكرارها في الوحدات التدريبية ادى ذلك كلة الى تطوير زمن التدريبات للاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ باقل زمن مناسب اثناء اللعب من اجل تحقيق الهدف وهذا ما اكده (عبد الستار ضمّد) " تكرار التدريبات الخططية التي تشابة ما في اللعب على وجة الخصوص يمكن للاعب تقصير زمن ادراك اللاعب وقدرته على التصرف الخططي السريع" (1)

اذا ان نوعية التدريبات التي تحاكي مجريات اللعب والمباريات ساهمت بشكل كبير في الاحساس بموقع اللاعب في الاماكن المؤثرة ويستطيع اللاعب مواجهه المرمى باسرع وقت وكان لة الاثر في تظر التصرف الخططي. كما يؤكد (مفتي حماد) للرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بخروج افضل وادق مستوى للاداء المهاري والخططي وبدون مستويات عليا للصفات البدنية الخاصة باللاعبين . ويضيف انة لتحقيق اهداف تطوير الاداء البدني والخططي يجب تنفيذ الاداء السريع والجيد والمتكرر واستخدام الصعوبة في الاداء لتحقيق ظروف نفس ظروف الاداء الحقيقي" (2)

(1) عبد الستار ضمّد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 .
(2) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 211

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- أحدثت التدريبات بمساحات معقدة أثراً إيجابياً في تطوير القدرات البدنية المستخدمة في البحث، القدرة الانفجارية، تحمل السرعة، تحمل الاداء.
- 2- كان للتدريبات بمساحات معقدة اثر واضح في تطوير القدرات المهارية المستخدمة في البحث، الدحرجة، المناولة، التهديف .
- 3- تطور مستوى التصرف الخططي للاعبين نتيجة التطبيقات العملية الخططية التي طبقت على اللاعبين .
- 4- ظهر تحسن في استيعاب اللاعبين لمفردات المواقف العشرين التي تضمنها اختبار التصرف الخططي.

2-5 التوصيات :

- 1- التأكيد على استخدام هذه التدريبات في التدريب خلال فترات الأعداد المختلفة الاعداد الخاص ،ماقبل المنافسات .
- 2- استخدام التدريبات الخططية في تدريب الفئات الاخرى بكرة القدم.
- 3- التأكيد على استخدام التدريب باستخدام بمساحات معقدة في أثناء الوحدات التدريبية الخاصة للفئات العمرية المختلفة الأخرى.
- 4- استخدام هذه التدريبات في لعبة كرة القدم للصالات.
- 5- استخدام التدريبات لتطوير قدرات بدنية ومهارية اخرى

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

المراجع المصادر

- القران الكريم
- ابو العلا الفتاح و احمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة 2003 .
- امر الله احمد البساطي : التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، مطبعة الانتصار لطباعة الافيست، 1998.
- بسطويسي احمد : اسس ونظريات الحركة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999 .
- بسطويسي احمد بسطويسي: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر، 1999.
- ثامر محسن و موفق المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1 (عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1999.
- ثامر محسن و موفق مجيد المولى؛ التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1: (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- ثامر محسن و واثق ناجي؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية: بغداد، مطبعة الجامعة، 1972.
- جيرد هوجموث ؛ الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية ، ترجمة كمال عبد الحميد، القاهرة ، دار المعارف، 1988.
- حسن ابو الاسود ومحمد محمود مرزوق ، الاداء الكامل للاعب كرة اليد ، مطبعة الاتحاد العربي لكرة اليد، 1988 .
- حسن السيد ابو عبده؛ الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم: (الاسكندرية، مطبعة الاشعاع، 2001.
- حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر ، 1980 .
- حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) .
- حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (الكويت، دار الكتب الحديث، 1978).
- حنفي مختار ومفتي ابراهيم : الاعداد البدني في كرة القدم ، القاهرة ، دار زهران ، 1987.
- خالد حبيب خويبر: تأثير تمرينات لا هوائية خاصة في تطوير العتبة اللاكتيكية وبعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب ، جامعة كربلاء، 2016،
- رحيم عطية جناني الزبيدي . بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، 2002 .
- رعد حسين حمزة ، أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999.
- رون كرينوود وآخرون ؛ الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم ، (ترجمة) وليد طبرة ، (بغداد، مطبعة سلمى الفنية الحديثة .
- رون كينوود (وآخرون)؛ الطريقة الأوروبية الحديثة في تدريب كرة القدم، (ترجمة) وليد طبرة: بغداد، مطبعة سلمى الفنية، 1989.

- ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.
- زكي محمد درويش : التدريب البلايومترك ، تطويره ، مفهومه ، استخدامه مع الناشئة ، القاهرة ، دار الفكر
- زهير قاسم الخشاب و(آخرون) ؛ كرة القدم ، ط2 (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).
- سامي الصفار(واخرون)؛كرة القدم:(بغداد،مديرية مطبعة وزارة التربية،1992).
- سامي الصفار(واخرون)؛كرة القدم،ج2،ط2:جامعة الموصل،دار الكتب للطباعة والنشر،1987.
- سعد منعم الشخلي وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات،ط1:(السلامانية،يوهند للطباعة.
- طلحة حسام الدين، الميكانيكا الحيوية –الأسس النظرية والتطبيقية، ط1 ،القاهرة ، دار الفكر العربي، 1993.
- طه إسماعيل وآخرون : : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني في كرة القدم) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989.
- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر،2000.
- عبد الستار ضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ،ط1،عمان، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000.
- عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004.
- عبد الله حسين اللامي ؛ التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية ، ط1، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ،2010.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1980) .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات)، ط2، الاسكندرية، دار المعارف، 1984.
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي (مصر ، مطابع دار المعارف) ، 1981 .
- علي العجمي، تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض المهارات المركبة على لاعبي كرة السلة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا ، 2001 .
- فرحات رمضان الغالي : الخصائص البايولوجية للاعبين كرة القدم لترشيد أنتقاء الناشئين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2001.
- الفريد كونزة؛كرة القدم الخطط والمهارات(ترجمة)ماهر البياتي وسليمان علي: الموصل،دار الكتب للطباعة والنشر،1980.
- قاسم حسن حسين ؛تعلم قواعد اللياقة البدنية، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 .
- قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للاعبين الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 .

- كاظم عبد الحمزة كاظم: التصرف الخططي وفقا للذاكرة الصورية بدلالة اهم المهارات العقلية لاعبين الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير جامعة كربلاء، 2016.
- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى: الأعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988م.
- كمال جميل الربضي: الجديد في العاب القوى، الاردن ، نشر بدعم من الجامعة الاردنية، 1998.
- كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، عمان، الجامعة الأردنية، 2001.
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي : ط1 (اربيل ، 2012) .
- محمد جلال قريطم ومحمد عبد صالح؛ كرة القدم، ط3: (القاهرة، عالم الكتب، 1967).
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، 1978 .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 12 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 .
- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- محمد عبدة الوحش و مفتي إبراهيم حماد ؛ أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، 2000 .
- محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى ، ط 1 ، القاهرة ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 .
- محمد كشك وأمر الله البساطي؛ اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم: الاسكندرية، منشأة المعارف.
- محمود أبو العينين : اقتبسه أبو علي غالب ، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة.
- مختار احمد أنويلي؛ المهارات الاساسية بكرة القدم، ط1: (الكويت، مطابع صوت الخليج، 1989) .
- مختار احمد اليتوبلي ، الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية لكرة القدم ، مطابع المنار ، الكويت ، 1989 .
- مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية . ط 1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2007 .
- مفتي ابراهيم ، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم (دار المعرفة، القاهرة، 1997).
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- مفتي ابراهيم حماد : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

- مفتي ابراهيم حماد: الإعداد والمباراة لاعبي كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992.
- مفتي إبراهيم حماد؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) .
- مفتي إبراهيم حماد؛ الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1985).
- موفق مجيد المولى؛ الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم(القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- ميثم جبار مطر الموسوي : تأثير أشكال أحمال تدريبية مختلفة الشدة في الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة القدم ، جامعة البصرة 2010،
- نادر فهيمي ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 .
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل الباحث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، جامعة بغداد ،
- هارة : اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد ، مطبعة اوفسيت التحرير ، 1975 .
- هارة: أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف، (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- يوسف عبد الامير؛ واقع الناحية النفسية لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم: (رسالة ماجستير، غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1984).
- يوسف لازم كماش واخرون؛ إعداد وتدريب اللاعبين الناشئين بكرة القدم ، عمان ، دار الايام للنشر والتوزيع ، 2016 .
- يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية لكرة القدم تعليم تدريب ، ط1 ، الخليج للطباعة والنشر ، 1999 .
- يوسف لازم كماش(واخرون)؛ التدريس والتعلم الميداني في كرة القدم، ط1: (بغداد مطبعة النخيل، 2009).
- يونس عجلوي راضي: أثر اشكال جين EPOR وتحمل الأداء في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة القادسية ، 2018.

المصادر الاجنبية

- Matwejew , L.P : Grandlagenndes sportlichen Trainings . Berlin1981 ,P 64
- Komi, powov ؛ strength & power in sport ،Toronto، balkwell scientific publication ،1992، p215.
- Gratty.b.J.movement؛ Behavio and motor learning ،philadelphiak ،fenbger، 1975 ، p 212.

- Louis,jean:Deshaies-foot-Passion,edition,1991,P.P134.
- Nicolas pronk:The Soccer push pass national and conditioning excoriation journal 12no 2,1991.p.p6-8.
- <http://www.mrbasketball.net> .
- Allawy M. Zur Antizipation Von Fremhandlung im sports - piel - Diss DHFK Lqipzig, 1974, P. 180.

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 بمساحات معقدة في التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم) وبعد اجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد القدرات البدنية للاعبين 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

محمد عبد الواحد محمد

ملحق (1)

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

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب :

الاختصاص :

مكان العمل :

ملحق (2)

يبين قائمة باسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحث ارئهم في تحديد القدرات البدنية واختبارات القدرات البدنية

| ت | اللقب العلمي | الاسم | التخصص | مكان العمل |
|----|--------------|-----------------------|----------------------------|---|
| 1 | أ.د | علاء فليح جواد | فلسجة تدريب | جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 2 | أ.د | احمد مرتضى عبد الحسين | تدريب رياضي | جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3 | ا.د | حسن علي حسين | اختبارات قدم | جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 4 | ا.د | حاسم عبدالجبار صالح | تدريب رياضي | جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 5 | أ.د | خليل حميد محمد | طرائق كرة قدم | جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 6 | أ.د | حسين حسون عباس | تدريب رياضي | جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 7 | أ.د | فارس سامي يوسف | تدريب كرة قدم | جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضه |
| 8 | أ.د | عبد الوهاب غازي | تدريب رياضي | جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 9 | أ.م.د | رافد سعد هادي | تدريب رياضي | جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضه |
| 10 | أ.م.د | محمد جابر كاظم | كرة القدم الادارة الرياضية | جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضه |
| 11 | أ.م.د | طاهر يحيى ابراهيم | طرائق كرة قدم | جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |

| | | | | |
|--|------------------|-------------------------|-----|----|
| جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | اختبارات كرة قدم | مازن جليل عبد الرسول | م.د | 12 |
| جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | تدريب قدم | علي سعد بدر | م.د | 13 |
| وزارة التربية – المديرية العامة لتربية كربلاء | تدريب كرة قدم | خالد حبيب خويبر | م.د | 14 |

ملحق (3)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانة لتحديد اهم القدرات المهارية بكرة القدم.

الاستاذ الفاضل المحترم.

تحية طيبة:

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (تأثير تدريبات بمساحات معقدة في التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم) وبعد اجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم، ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها وضع الباحث بين ايديكم مجموعة من المهارات الاساسية. راجين اختيار الانسب لموضوع البحث في وضع علامة (✓) امام الاختيار الانسب مع اضافة اي قدرة ترونها مناسبة ومهمة ولم يتم اضافتها في استمارة الاستبيان.

مع جزيل الشكر والامتنان

الباحث

محمد عبد الواحد محمد

ملحق (3)

| الاختيار | | المهارات الاساسية | ت |
|----------|-----------|-----------------------|----|
| موافق | غير موافق | | |
| | | الدرجة | .1 |
| | | المناولة | .2 |
| | | التهدف | .3 |
| | | الاخماد | .4 |
| | | ضرب الكرة بالرأس | .5 |
| | | رمية التماس | .6 |
| | | الجري بالكرة | .7 |
| | | تنطيط الكرة (السيطرة) | .8 |

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب :

الاختصاص :

مكان العمل :

ملحق (4)

يبين قائمة باسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحث ارنهم في تحديد القدرات
المهارية واختباراتها

| ت | اللقب العلمي | الاسم | التخصص | مكان العمل |
|----|-----------------|--------------------------|-----------------------------|---|
| 1 | أ.د. | حسن علي حسين | اختبارات قدم | جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 2 | أ.د. | عبد الوهاب غازي | تدريب رياضي | جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3 | ا.د. | احمد مرتضى عبد الحسين | تدريب رياضي | جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 4 | أ.د. | خليل حميد محمد | طرائق كرة قدم | جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 5 | أ.د. | فارس سامي يوسف | تدريب كرة قدم | جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 6 | أ.د. | علاء فليح جواد | فلسجة تدريب | جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 7 | أ.م.د. | حاسم عبدالجبار صالح | تدريب رياضي | جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 8 | أ.د. | حسين حسون عباس | تدريب رياضي | 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. | طاهر يحيى ابراهيم | طرائق كرة قدم | جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 11 | أ.م.د. | محمد جابر كاظم | كرة قدم الادارة الرياضية | جامعة كربلاء - 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. | خالد حبيب خويبر | تدريب كرة قدم | وزارة التربية - المديرية العامة لتربية كربلاء |
| 14 | م.د. | علي سعد بدر | تدريب كرة قدم | جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |

ملحق (5)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

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

م / استبيان

تحية طيبة:

الاستاذ الفاضل المحترم.

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (تأثير تدريبات بمساحات معقدة في التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية 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

محمد عبد الواحد محمد

لملحق (5)

| الاختبار | | الاختبار | القدرة البدنية | ت |
|----------|------|--|-------------------|----|
| لا يصلح | يصلح | | | |
| | | 1- اختبار عدو 150 متر | تحمل السرعة | -1 |
| | | 2- اختبار: الدرجة بالكرة لمسافة 30 متر x 5 مرات باستمرار | | |
| | | 3- اختبار الركض 180 م مرتد بأربعة شواخص المسافة بين شاخص و آخر 15 م | | |
| | | 1- اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت) | القدرة الانفجارية | -2 |
| | | 2- اختبار الوثب العريض من الثبات | | |
| | | 3- القفز للاعلى من الجلوس | | |
| | | 1- اختبار ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف (مرتين من اليسار واليمين لجهة الملعب) | تحمل الاداء | -3 |
| | | 2- ركض (45) متر في (3) ابعاد على خطوط المثلث بدون كرة ومع الكرة وينتهي بالتهديف | | |
| | | 3- تحمل الاداء المهاري | | |

ملحق(6)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م / استبيان

تحية طيبة:

الاستاذ الفاضل المحترم.

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (تأثير تدريبات بمساحات معقدة في التصرف الخططي وبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم) ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها وضع الباحث بين ايديكم مجموعة من اختبارات القدرات المهارية . راجين اختيار الانسب في وضع علامة (√) امام الاختيار المناسب وابداء ملحوظاتكم القيمة .

التوقيع:

الاسم :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب :

الاختصاص :

مكان العمل:

الباحث

محمد عبد الواحد محمد

ملحق (6)

| الاختبار | | الاختبار | القُدرة المهارية | ت |
|----------|------|---|------------------|----|
| لا يصلح | يصلح | | | |
| | | 1- اختبار الجري بالكرة 50م الى الأمام بخط مستقيم | الدرجة | -1 |
| | | 2- اختبار الجري المتعرج على شكل(8) | | |
| | | 3- اختبار الجري المتعرج بالكرة | | |
| | | 1- اختبار تمرير الكرة نحو الدائرة المرسومة على الارض نصف قطرها(2)م وتبعد(30)م | المناوله | -2 |
| | | 2- المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 م | | |
| | | 3- اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث اهداف(40×40)سم يبعد الاول 15م، والثاني18م، والثالث20م. | | |
| | | 1- اختبار الجري بالكرة والتهديف | التهديف | -3 |
| | | 2- اختبار درجة الكرة بين الشواخص والتهديف نحوى المرمى. | | |
| | | 3- اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم. | | |

ملحق (7)

إختبار التصرف الخططي بتعليماته وفقراته (20) بصيغته النهائية:

عزيزي اللاعب :-

تحية طيبة:

امامك مقاطع فديوية تمثل بعض مواقف اللعب المختلفة في كرة القدم . ضرورة تأشير علامة (✓) على المكان الانسب للعب الكرة وحركة اللاعب المدافع عند التغطية حسب ماترونه مناسباً . مع

قراءة التعليمات الاتية قبل البدء بالاجابة :-

- 1- يحتوي هذا الاختبار على (20) موقف .
- 2- عدم ترك اي موقف بدون تأشير.
- 3- لاتضع اكثر من علامة واحدة امام كل

موقف

- 3- عدم الاستعانة بالزميل أثناء التأشير،
- 5- يكون وقت الإجابة (12) ثانية لكل موقف.

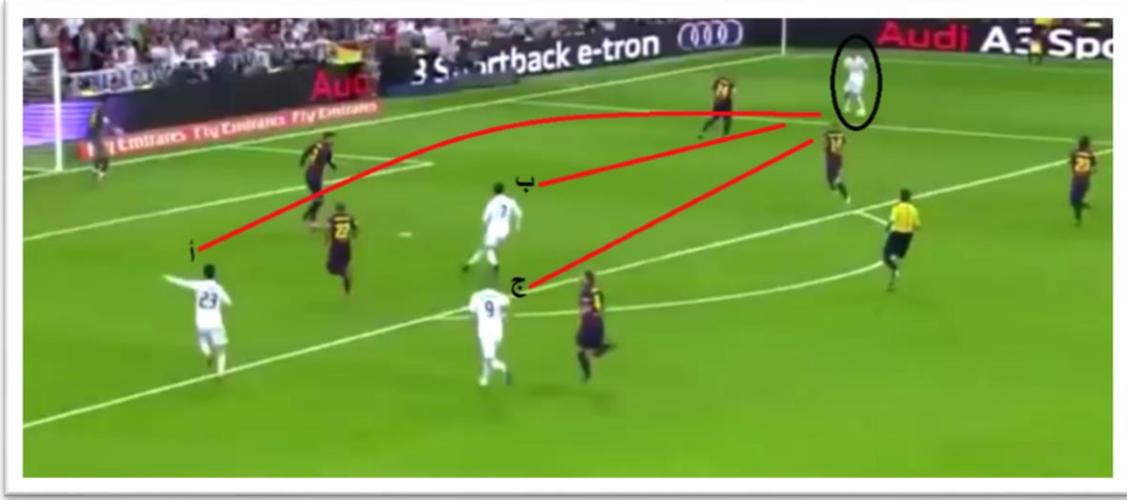
| الإختبار الصحيح | | | | الإختبار الصحيح | | | |
|-----------------|---|---|----|-----------------|---|---|----|
| ج | ب | أ | ت | ج | ب | أ | ت |
| | | | 11 | | | | 1 |
| | | | 12 | | | | 2 |
| | | | 13 | | | | 3 |
| | | | 14 | | | | 4 |
| | | | 15 | | | | 5 |
| | | | 16 | | | | 6 |
| | | | 17 | | | | 7 |
| | | | 18 | | | | 8 |
| | | | 19 | | | | 9 |
| | | | 20 | | | | 10 |

الباحث

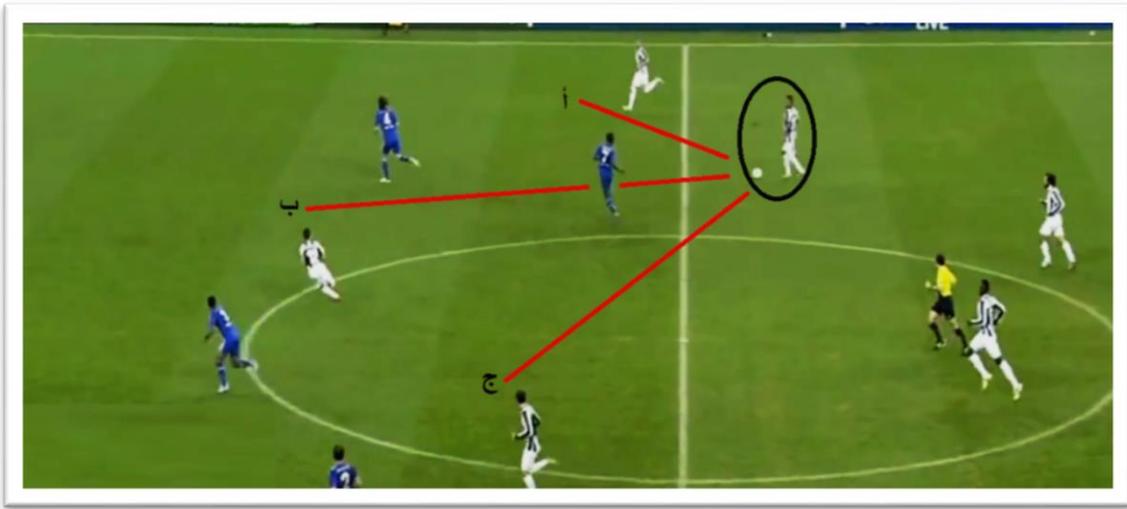
اسم اللاعب:

محمد عبد الواحد محمد

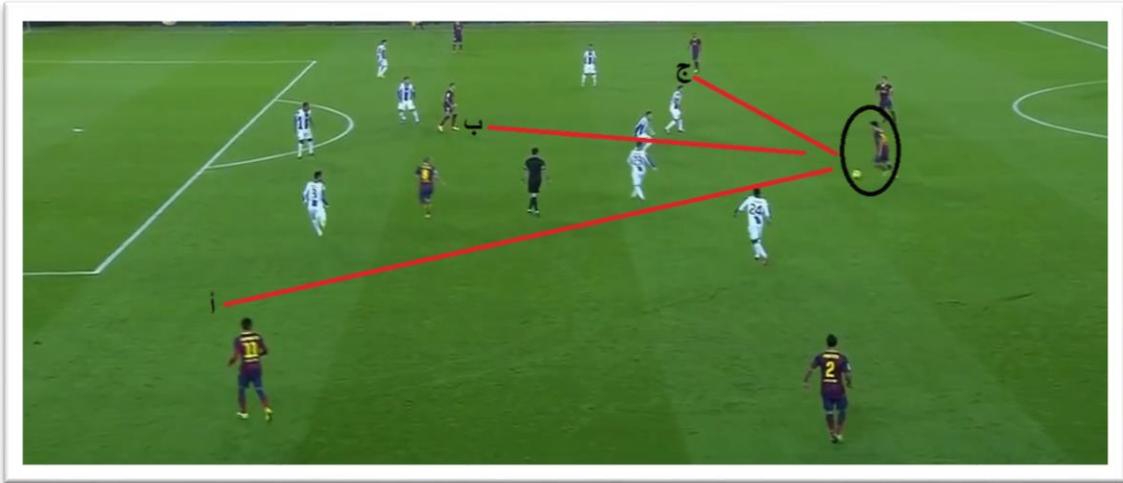
يبين مواقف التصرف الخططي بصيغته النهائية الذي طبق على عينة التطبيق:



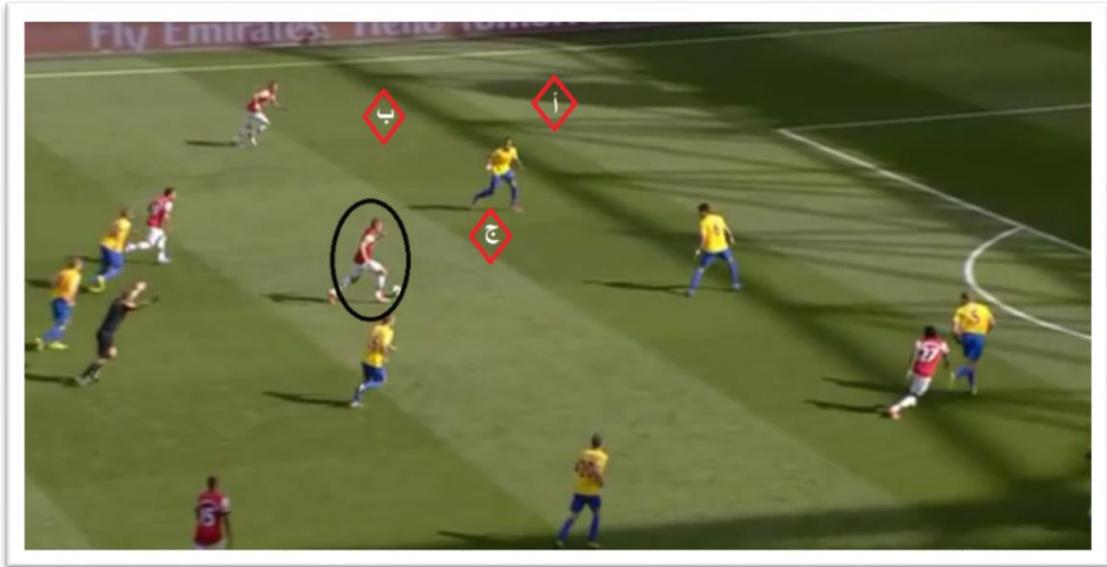
موقف هجومي (1)



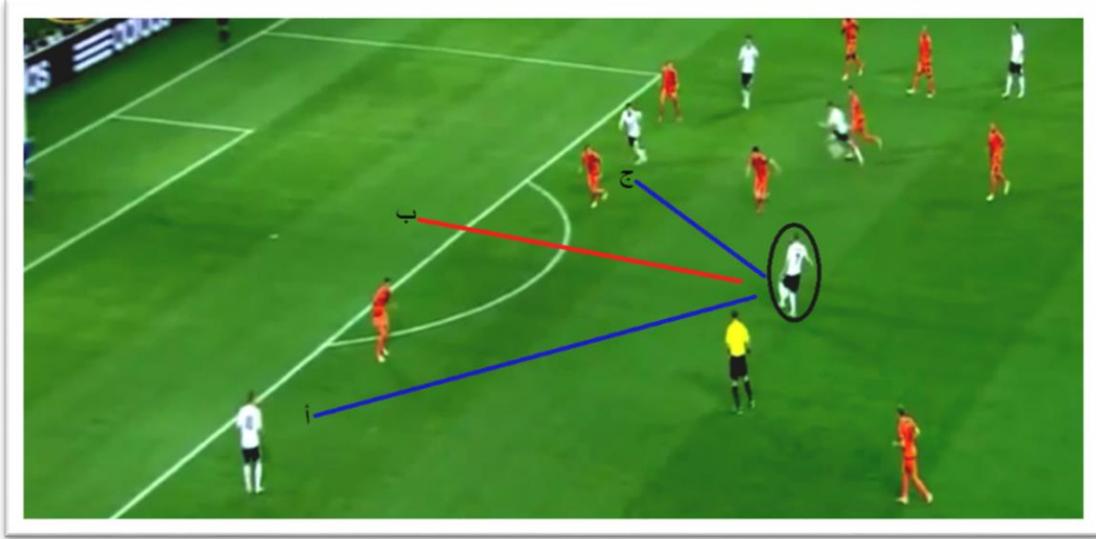
موقف هجومي (2)



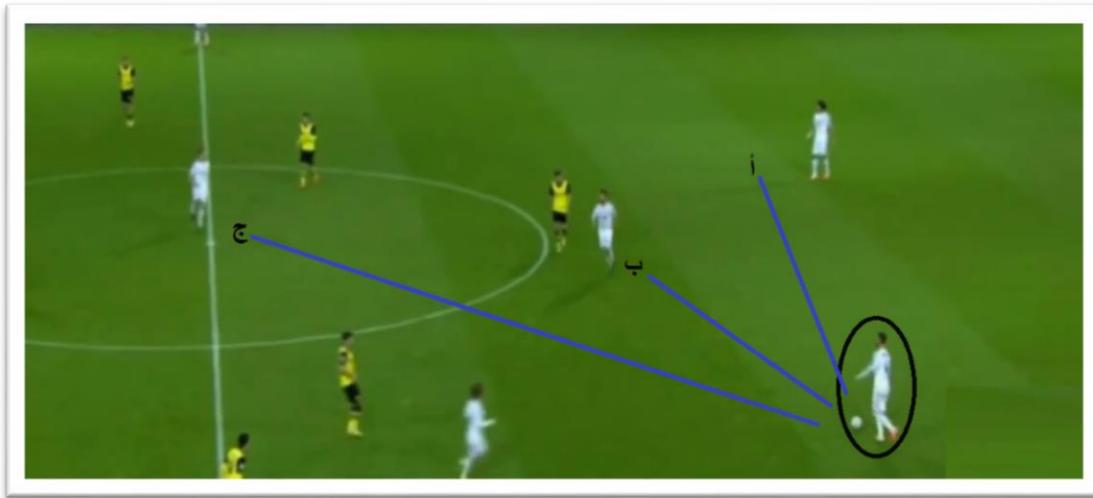
موقف هجومي (3)



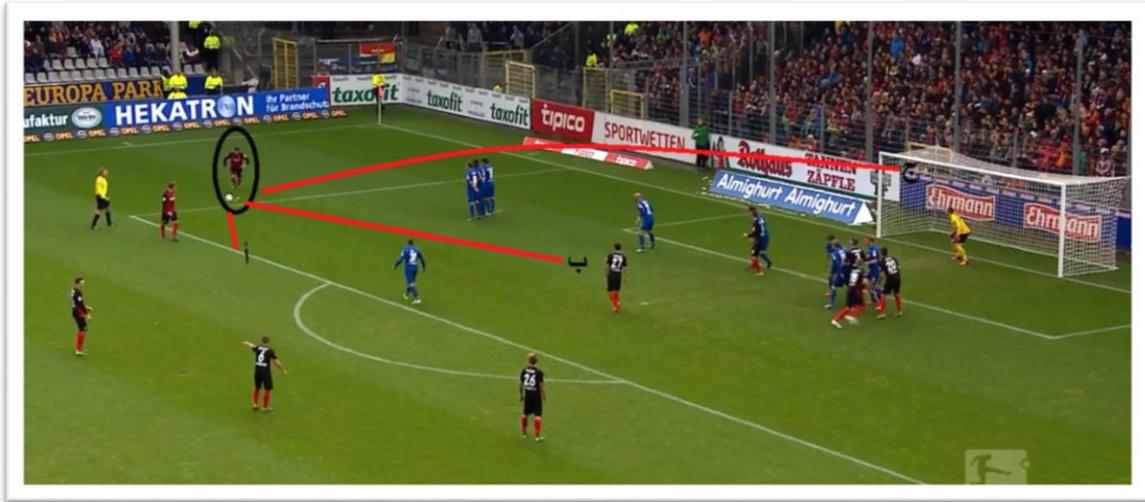
موقف دفاعي (4)



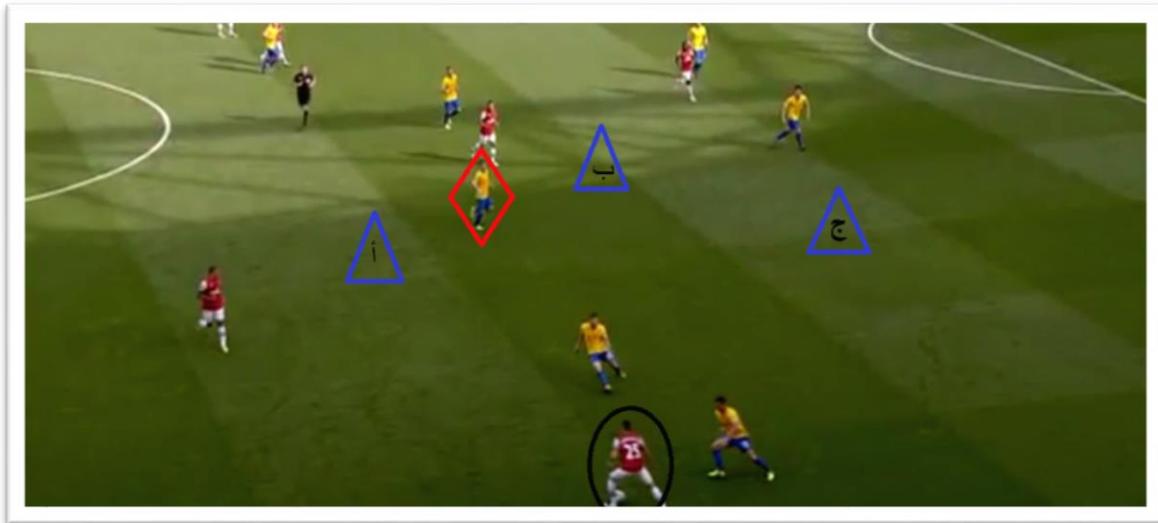
موقف هجومي (5)



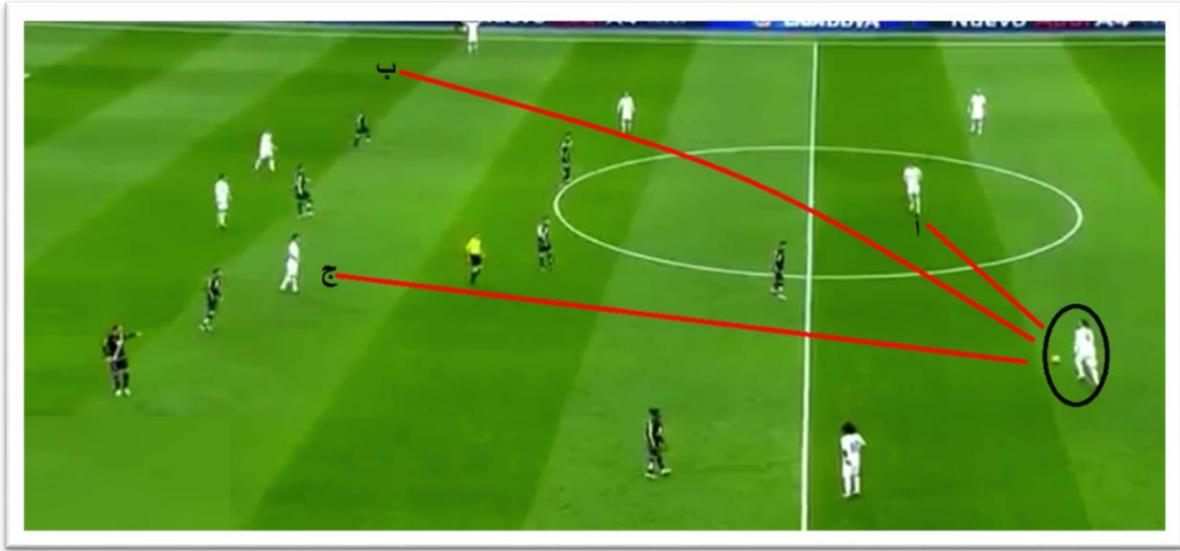
موقف هجومي (6)



موقف هجومي (7)



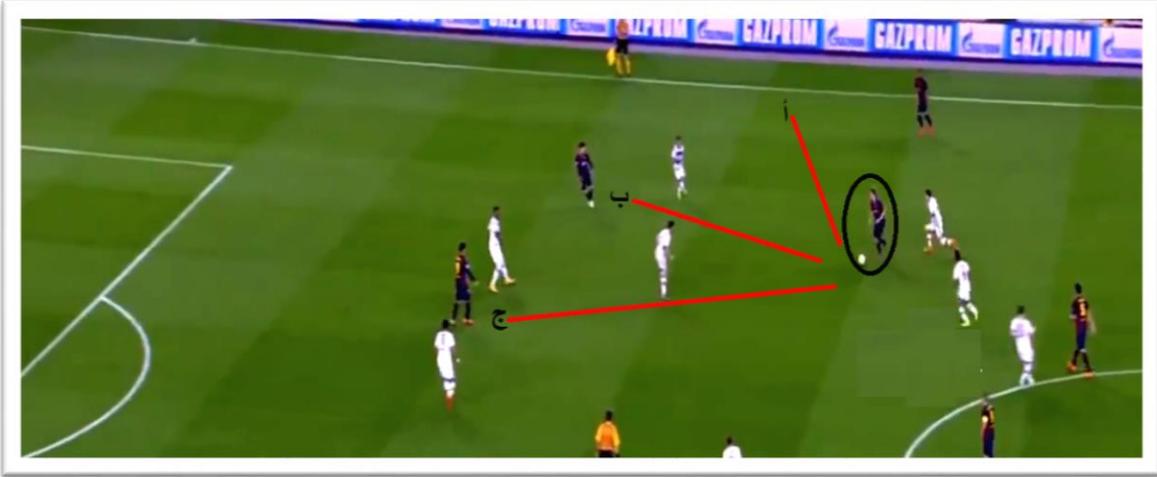
موقف دفاعي (8)



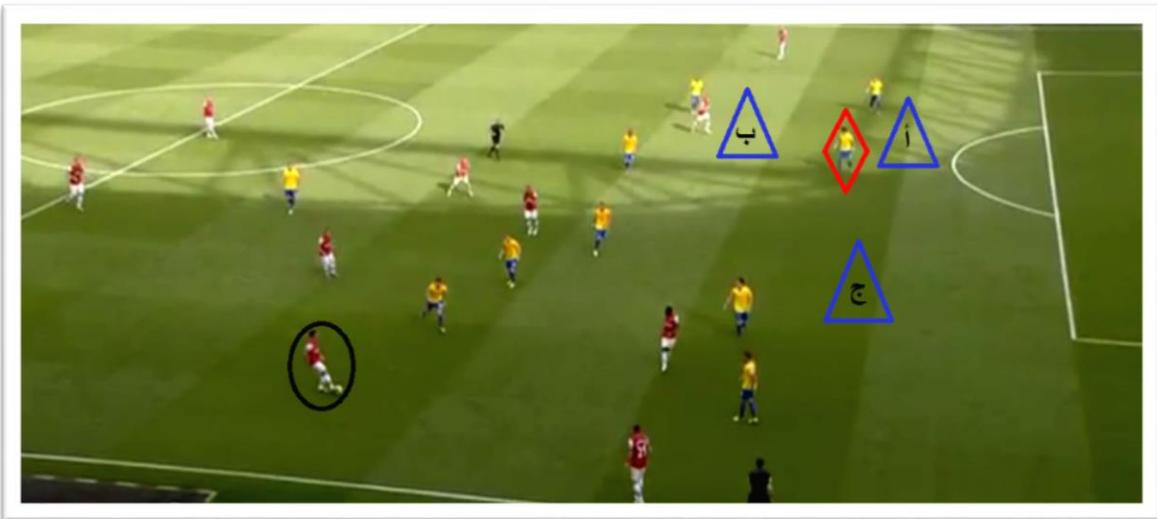
موقف هجومي (9)



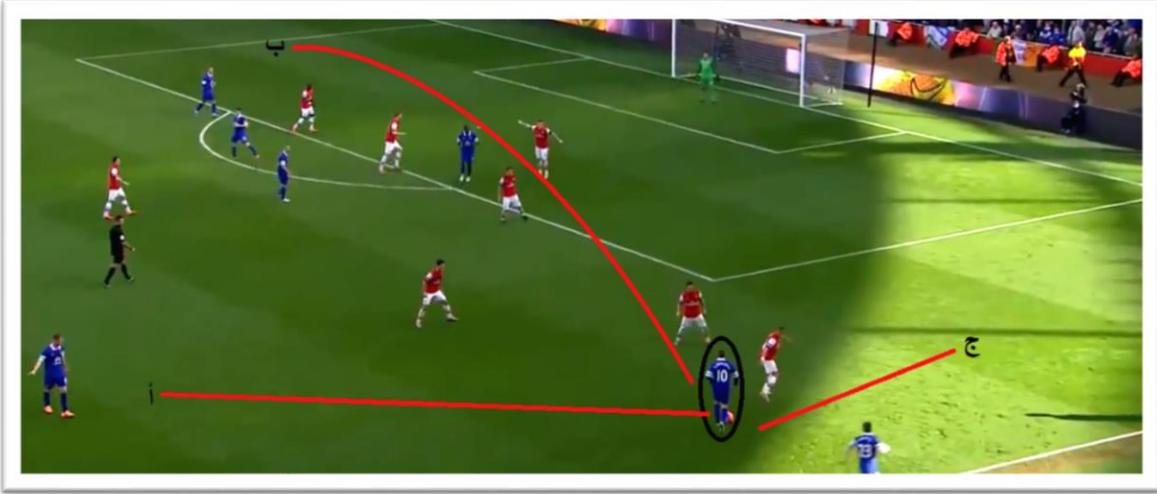
موقف هجومي (10)



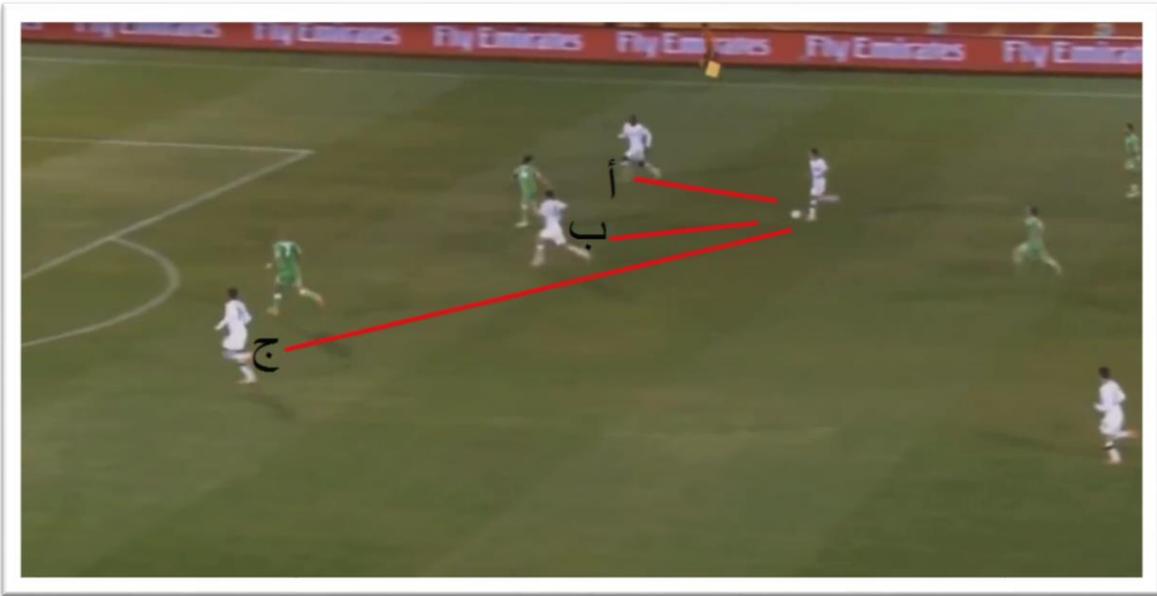
موقف هجومي (11)



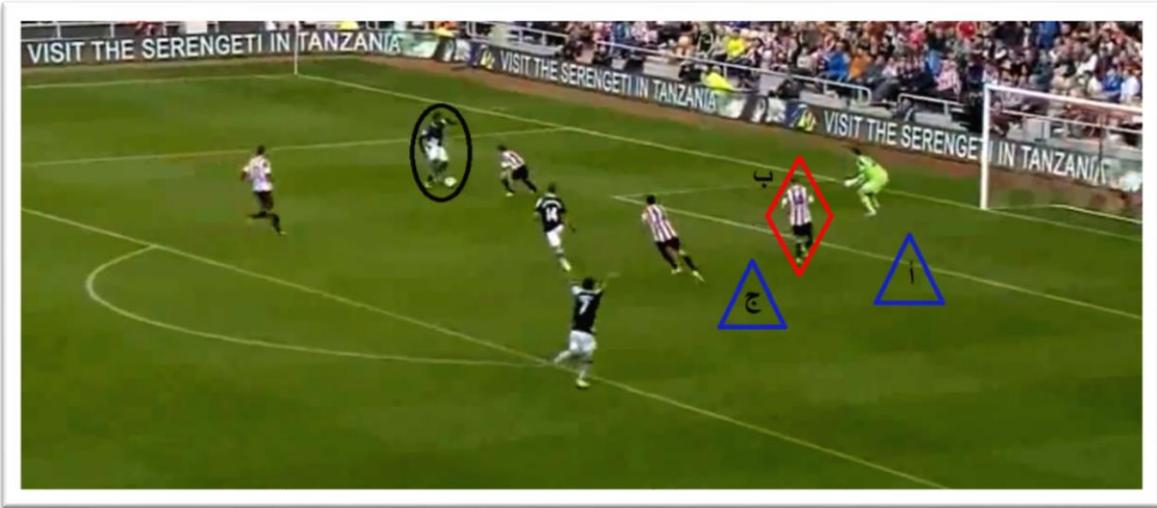
موقف دفاعي (12)



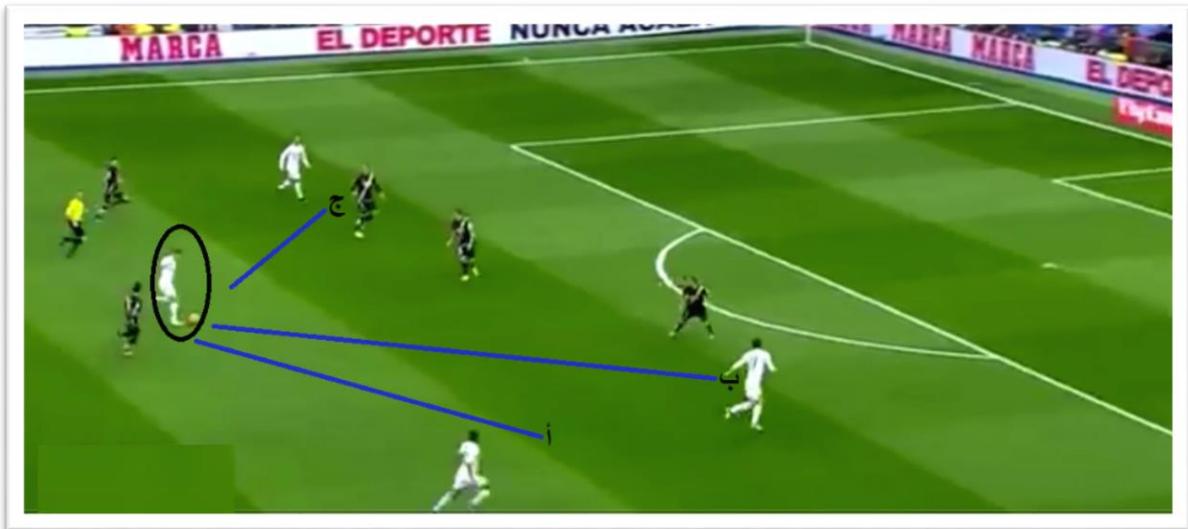
موقف هجومي (13)



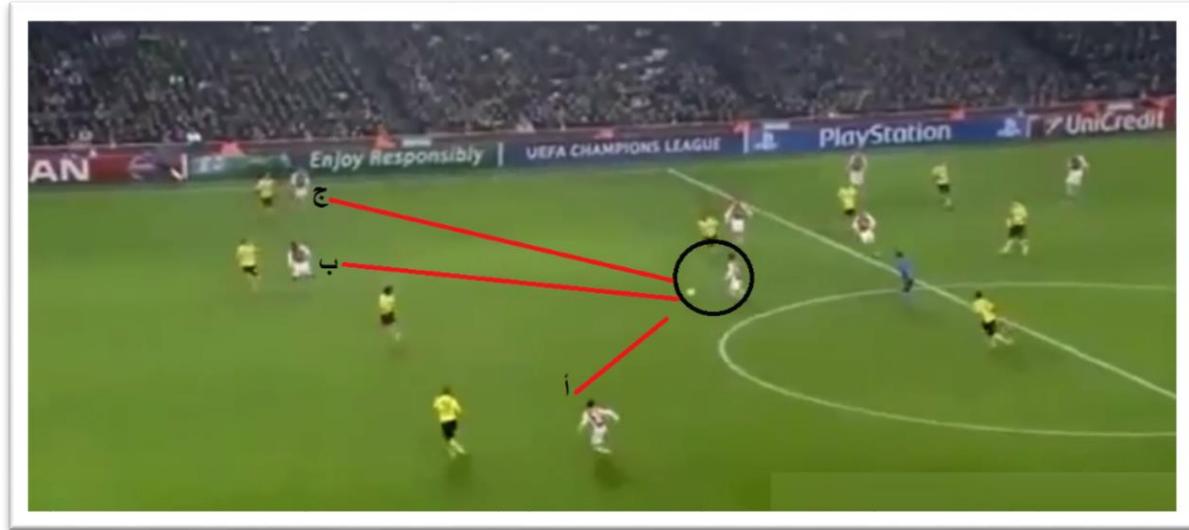
موقف هجومي (14)



موقف دفاعي (15)



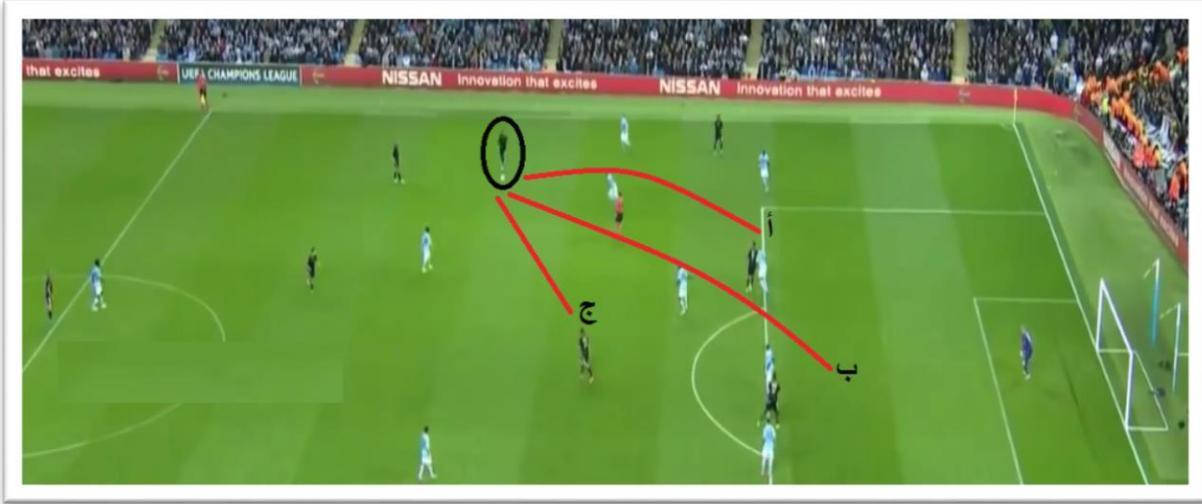
موقف هجومي (16)



موقف هجومي (17)



موقف دفاعي (18)



موقف هجومي (19)



موقف هجومي (20)

تابع ملحق (7)

يبين مفتاح التصحيح لإختبار التصرف الخطي:

| الإختيار الأفضل | | | التسلسل |
|-----------------|-----|-----|---------|
| ج | ب | أ | 1 |
| ج | أ | ب | 2 |
| ب.ب | ج | أ | 3 |
| ج | ب.ب | أ | 4 |
| أ | ب.ب | ج | 5 |
| ب.ب | أ | ج | 6 |
| أ | ب.ب | ج | 7 |
| أ | ب.ب | ج | 8 |
| ج | أ | ب.ب | 9 |
| ب.ب | أ | ج | 10 |
| ج | أ | ب.ب | 11 |
| ب.ب | أ | ج | 12 |
| أ | ب.ب | ج | 13 |
| ج | ب.ب | أ | 14 |
| ب.ب | ج | أ | 15 |
| ج | أ | ب.ب | 16 |
| أ | ج | ب.ب | 17 |
| ب.ب | أ | ج | 18 |
| أ | ج | ب.ب | 19 |
| أ | ب.ب | ج | 20 |

ملحق (8)

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-كرار كريم- 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)

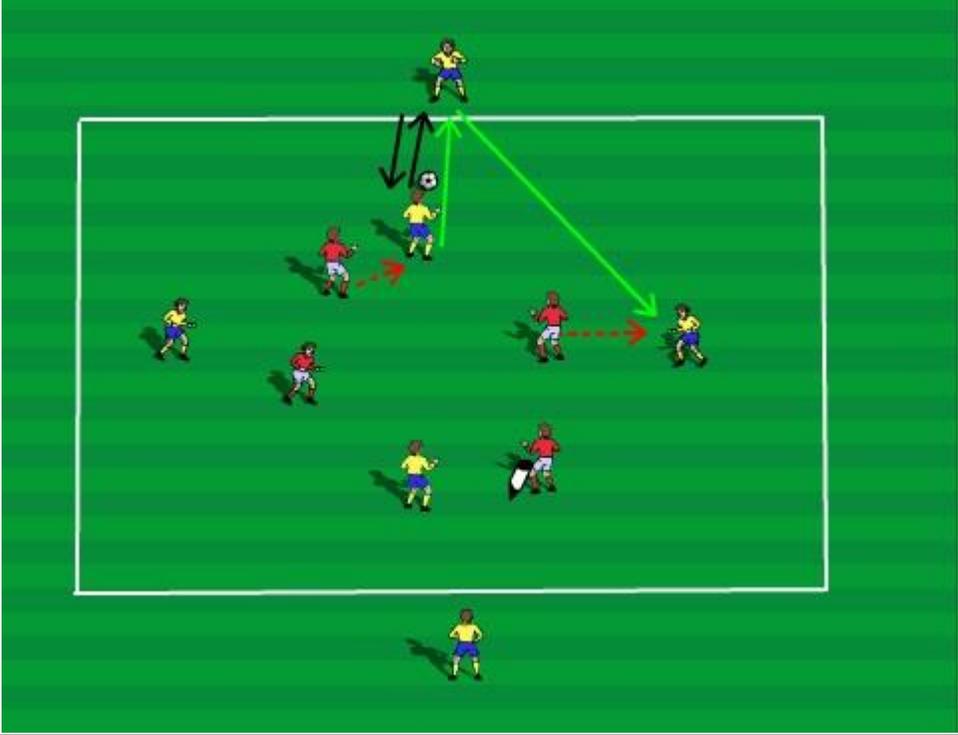
ملحق (9)

اسماء السادة المحكمين في ايجاد موضوعية الاختبار

- 1- م.د خالد حبيب خويبر
- 2- ماهر هاشم - طالب ماجستير جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(ملحق (10)

تمرين(1)

| | |
|--|--|
|  | عدد اللاعبين |
| | - |
| | مساحة اللعب |
| | ملعب (6×6)م |
| | الادوات |
| | كرات ساعة توقيت اقماع صافرة فانيلة تدريب |
| الهدف من التمرين: تطوير تحمل الاداء- تحمل السرعة -خططي-مناولة | |
| اداء التمرين | |
| <p>- يتبادل الفريق الكرة ضد الفريق الاخر لأطول مدة ممكنه . يقفان لاعبان اثنان خارج المنطقة المحددة للمساندة مع الفريق الحائز على الكرة ولا يحق لهم الدخول لوسط الملعب. -المساندين يلعبون من لمستين فقط. - باقي اللاعبين يلعبون لعب حر - اللاعب الذي يمرر الكرة ، اللاعب المساند يحل مكانه. - الضغط العالي لاسترجاع الكرة.</p> | |

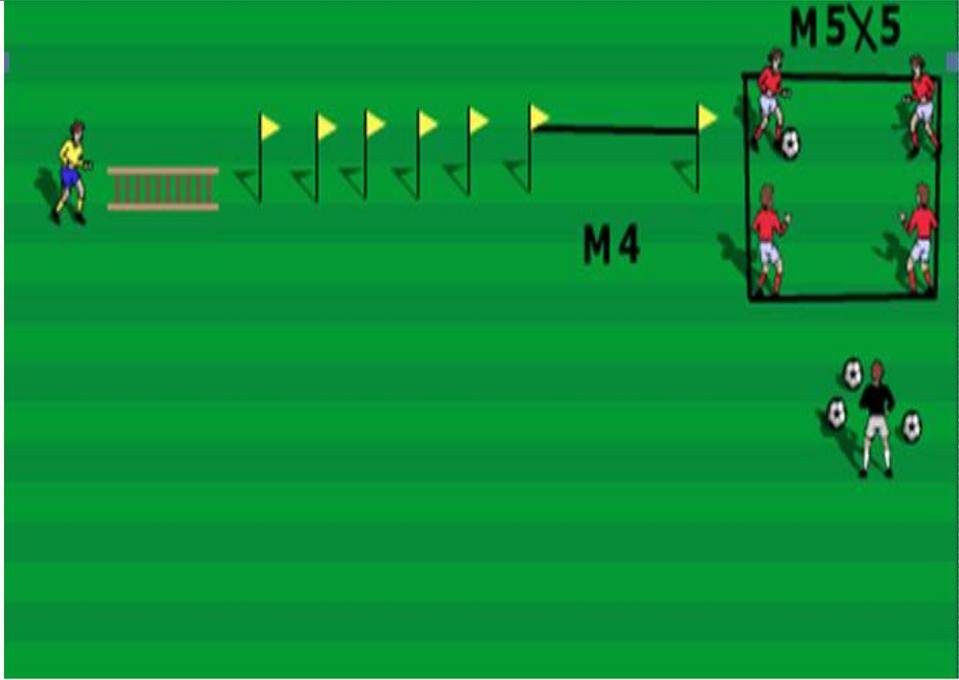
تمرين (2)

| | |
|--|---|
| | عدد اللاعبين |
| | (10 لاعبين) 3 ضد 2 + 3 ضد 2 |
| | مساحة اللعب |
| | م (20×30) |
| | الادوات |
| | فانيلة تدريب شواخص كرات لعب سلم صافرة ساعة توقيت |
| الهدف من التمرين / تطوير تحمل الاداء، قدرة انفجارية، تطوير تحمل السرعة، الخططي | |

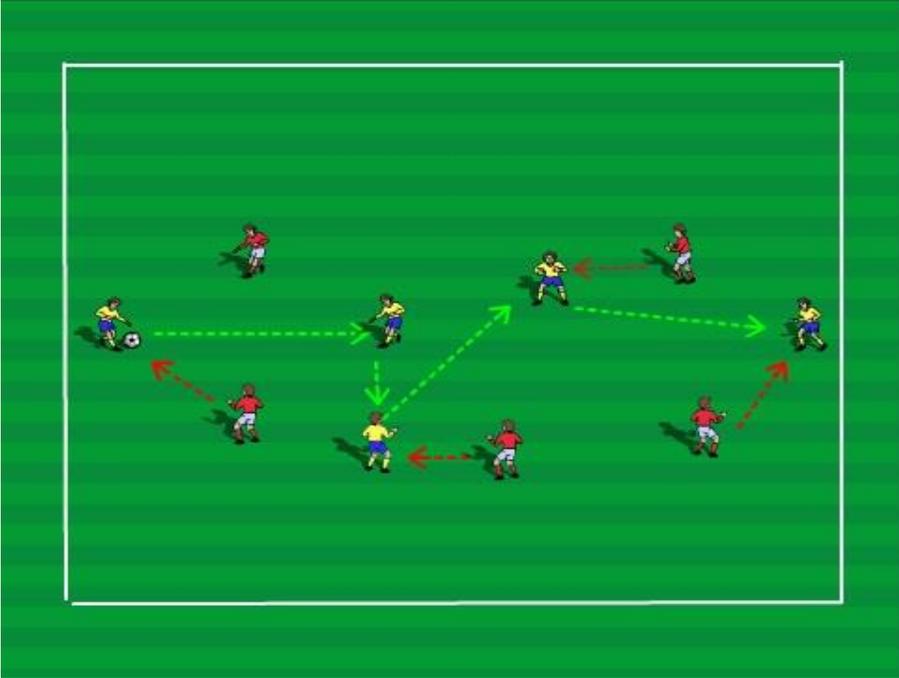
طريقة الاداء:

يتم التمرين على شكل مستطيلين (20×30) م وداخل كل مستطيل لاعبين مدافعين وثلاثة لاعبين مهاجمين وكرة قدم، ويوجد بينهما سلم من جهه وشواخص من جهه اخرى، والمسافة بين المستطيلين 25 م ويوجد مدرب ومساعد مع كرات على جهة اليمين من المستطيل، وعند سماع الصافرة الاولى يقوم اللاعبون باللعب بصورة تنافسية (3 ضد 2) ويستمر اللعب داخل المستطيل لمدة 30 ثانية، ثم يطلق المدرب الصافرة الثانية فيقوم اللاعبون في المستطيلين الاول بالحجل الافقي على الشواخص واللاعبون الآخرون بالقفز الافقي على السلم والانطلاق الى المستطيل الآخر ويقوم اللاعبون باللعب بصورة تنافسية (3 ضد 2) مره اخرى بمدة 30 ثانية كذلك ثم يطلق المدرب الصافرة مرة اخرى ليقوم اللاعبون بالانتقال الى المستطيل الآخر مروراً بالسلم من مجموعة والشواخص للمجموعة الأخرى وينتهي التمرين

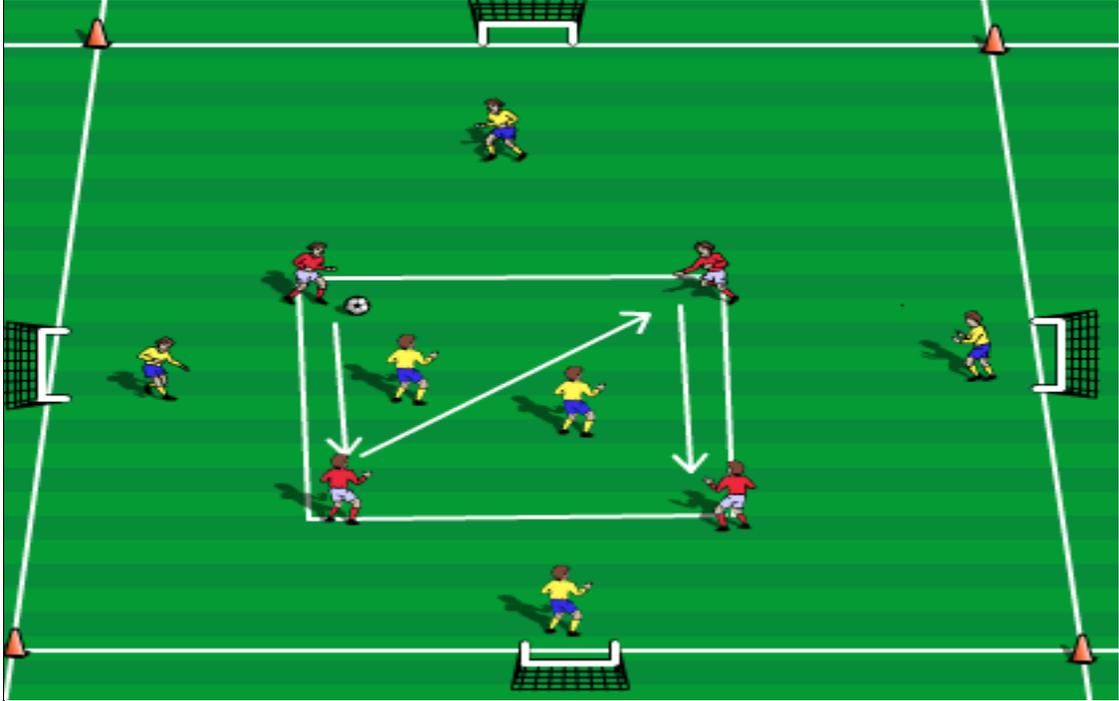
تمرين (3)

| | |
|---|---|
|  | عدد اللاعبين |
| | 4 ضد 1 |
| | مساحة اللعب |
| | مربع (5×5) م |
| | الادوات |
| | كرات صافرة عصي رشاقة حبل مطاط سلم |
| <p>الهدف من التمرين / تطوير تحمل الاداء، قدرة انفجارية، تطوير تحمل السرعة ، مناولة، خططي</p> | |
| <p><u>طريقة الاداء:</u></p> | |
| <p>يتم التمرين على شكل مجموعة من اللاعبين يوجد امامهم سلم وعصا رشاقة عددها (5) وحبل مطاط ارتفاع نصف متر وبطول (4) ثم مربع (5×5) م ويوجد فيه (4) لاعبين مع الادوات نفسها ويوجد في النهاية مدرب معه كرات، وعند سماع الصافرة الاولى يقوم اللاعب بالقفز افقياً والمرور بين عصا الرشاقة والقفز عمودياً من فوق بكنتا القدمين يمين ويسار ومن ثم (4 ضد 1) يصبح اللعب تنافسياً في مربع، ويستمر التمرين حتى انتهاء الزمن المحدد للتمرين..</p> | |

تمرين (4)

| | |
|---|--|
|  | عدد اللاعبين |
| | - |
| | مساحة اللعب |
| | 10×10م |
| | الادوات |
| | كرات ساعة توقيت اقماع صافرة فانيلة تدريب |
| الهدف من التمرين: تطوير تحمل الاداء- تحمل السرعة-حططي-مناولة | |
| اداء التمرين | |
| <p>- يتبادل الفريق الكرة عن طريق اللعب الحر.</p> <p>- يشارك اثنان من الفريق الحائز على الكرة على جانبي الملعب لمساندة زملائهم ولا يحق لهم الدخول لوسط الملعب.</p> <p>- يتحرك باقي اعضاء الفريق بحرية داخل منطقة اللعب .</p> <p>- الفريق الاخر يحاول الضغط العالي لقطع الكرة ليصبح هو الفريق المهاجم.</p> <p>- الوصول ، خط النهاية ذهاباً واياباً يساوي نقطة.</p> <p>--تبادل الادوار من قبل المدرب</p> | |

تمرين (5)

| | |
|---|------------------|
|  | عدد اللاعبين |
| | - |
| | مساحة اللعب |
| | 64م ² |
| | الادوات |
| | كرات |
| | شواخص |
| | صافرة |
| | ساعة |
| | توقيت |
| فانيلة | |
| تدريب | |
| الهدف من التمرين: مناولة - تحمل اداء-خططي | |
| اداء التمرين | |
| <p>يبدأ التمرين من 10 لاعبين 6*4 و 6 لاعبين في الفريق الاصفر واربع لاعبين من الفريق الاحمر يقوم الفريق الاحمر باداء المناولة داخل المربع المرسوم الذي يبلغ مساحته 10م² ضد 2 من لاعبي الفريق الاصفر وعند الاستمرار باداء 10 مناولات تحتسب نقطة لهم وعند قطع الكرة من الفريق الاحمر يقوم الفريق الاصفر باداء المناولات فيما بينها لعشرة مناولات لكي تحتسب نقطة لهم اما اذا استطاع الفريق الاحمر من قطع الكرة خلال 20 ثا تحسب لهم نقطة ايضا وبعد ها يحق للفريق الاحمر التهديد في احد الاهداف الموجودة وتحسب نقطة لهم ايضا</p> | |

تمرين (6)

| | |
|--|--------------|
| | عدد اللاعبين |
| | 10 لاعبين |
| مساحة اللعب | |
| طول ضلع المثلث 10 متر العصا تبعد 15 م | |
| الادوات | |
| كرات فانيلة تدريب اقماع صافرة عصا رشاقة هدفين صغيرين | |
| الهدف من التمرين / تطوير تحمل الاداء ، ، تطوير تحمل السرعة ، ، خططي | |
| طريقة الاداء: | |
| <p>يتم التمرين على شكل مجموعتين كل مجموعة تتكون من لاعبين امامهم مثلث طول ضلعه (10) م ويوجد فيه (3) لاعبين وعصا رشاقة تبعد (15) م في الوسط وكرة قدم عدد (2) وهدفان صغيران بارتفاع (50) سم وعرض (1) م اللذان يبعدان (5) م ، مع الادوات نفسها في المجموعة الثانية. ويوجد مدرب ومساعد مع كرات امام كل مثلث، وعند سماع الصافرة الاولى يقوم اللاعب من كل مجموعة بالانطلاق نحو مثلث (3 ضد 1) اللعب تنافسي ومحاولة قطع الكرة من اللاعبين ويستمر فترة 45 ثانية وعند سماع الصافرة الثانية ينطلق اللاعبون نحو عصا رشاقة وتقاطع اللاعبين ثم التهديف على هدف صغير والرجوع الى البداية عن طريق مجال محدد ثم يبدأ اللاعب الثاني التمرين.</p> | |

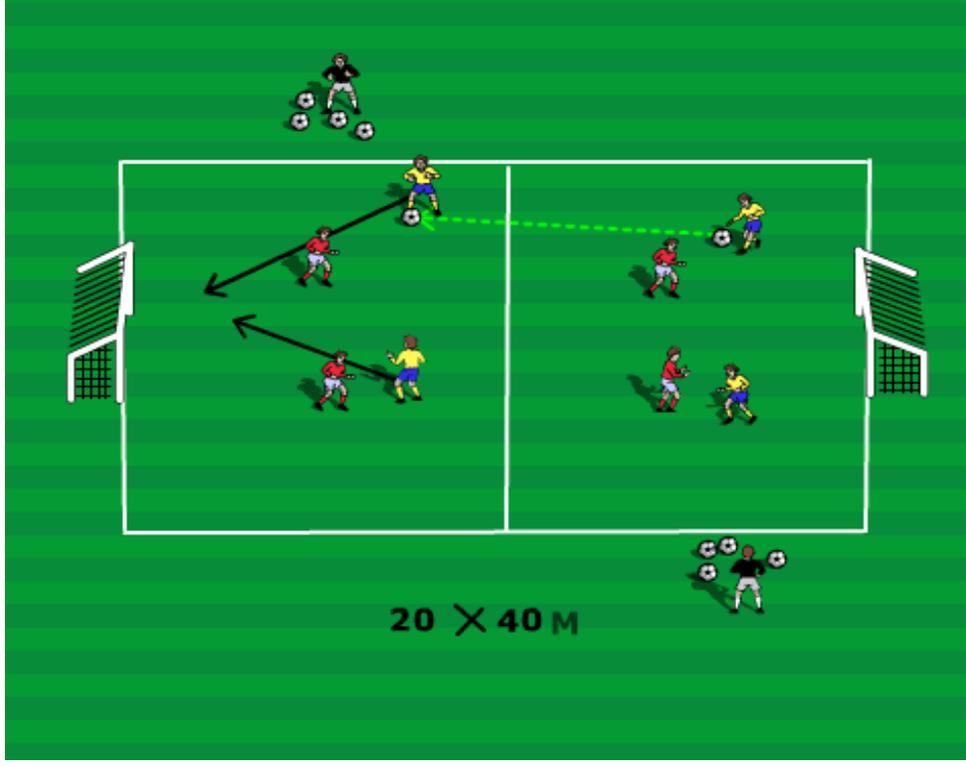
تمرين (7)

| | |
|--|------------------|
|  | عدد اللاعبين |
| | - |
| | مساحة اللعب |
| | نفس منطقة الجزاء |
| | الادوات |
| | كرات |
| | شواخص |
| | صافرة |
| | ساعة |
| | توقيت |
| فانيلة | |
| تدريب | |
| الهدف من التمرين: تطوير -تحمل اداء -- مناولة - خططي | |
| اداء التمرين | |
| <p>في منطقة اللعب يكون اللعب 4*5 بحيث يحاول الفريق المستحوذ على الكرة الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة في حين يحاول الفريق الاخر قطع الكرة ونقلها الى زميلهم في المنطقة المقابلة ، عند انتقال الكرة الى الجانب الثاني يبقى احد اللاعبين في محله لتبقى الوضعية دائما 4*5 طول فترة اداء التمرين كما يجب الاحتفاظ بالكرة ، التحرك والانتقال والاستفادة من الزيادة العددية ، تنويع المناولات ، التواصل بين اللاعبين ، منع المنافس عند قطعه الكرة من نقل اللعب الى الجانب الاخر ، الانتقال السريع خلف الكرة عند نقلها من جانب الى اخر .</p> | |

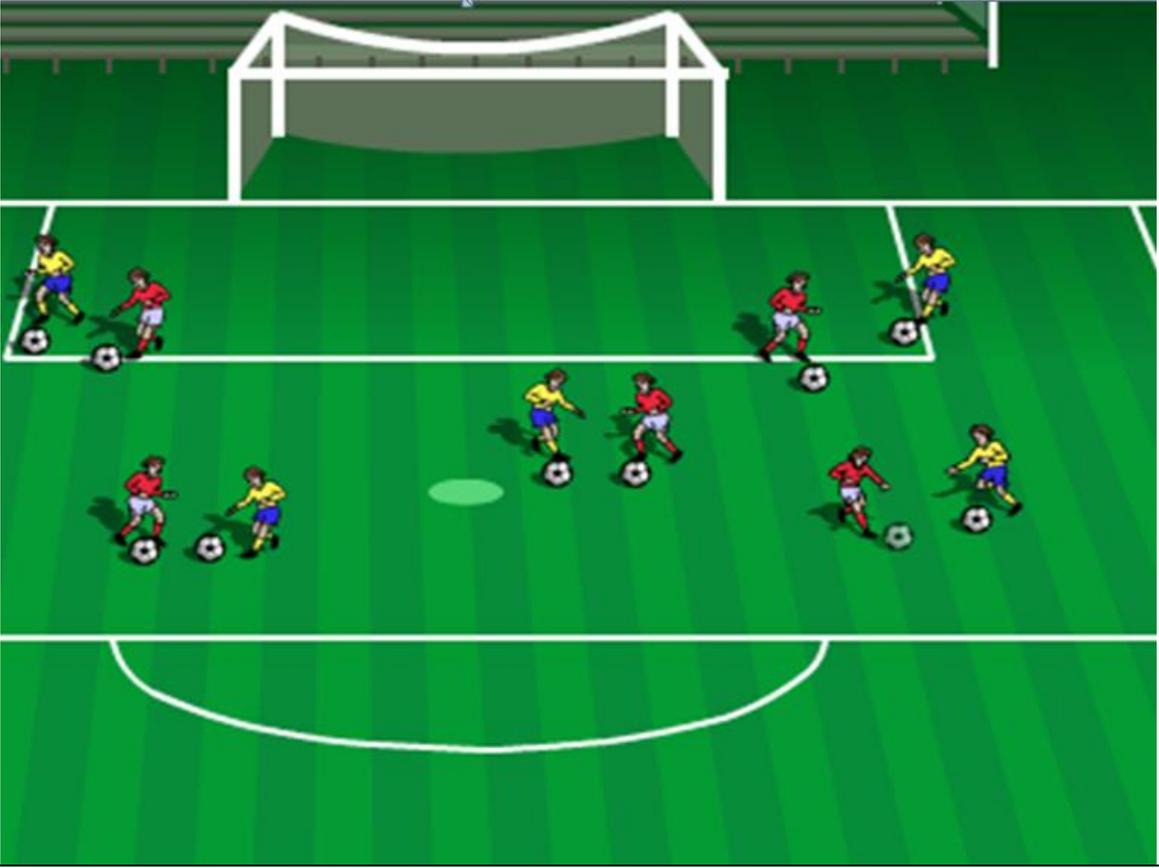
تمرين (8)

| | |
|--|--|
| | عدد اللاعبين |
| 10 لاعبين | مساحة اللعب |
| م (15×15) | الادوات |
| كرات فانيلة تدريب صافرة عصا رشاقة موانع | <p>الهدف من التمرين / تطوير تحمل الاداء ، ، تطوير تحمل السرعة ، تهديف خططي ،</p> |
| طريقة الاداء: | |
| <p>يتم التمرين على شكل مجموعتين كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين 3 مهاجمين و2 مدافعين ويوجد عصا رشاقة عدد(6) وموانع عدد(6) وكرتان وهدف كبير مع الادوات نفسها في المربع الاخر ويوجد مدرب مع كرات امام كل مربع، وعند سماع الصافرة الاولى يقوم اللاعب من كل مجموعة بالانطلاق نحو المربع (2 ضد3) بلعب تنافسي ومحاولة قطع الكرة من اللاعبين الثلاثة وعند سماع الصافرة الثانية ينطلق اللاعبون نحو العصا الرشاقة ثم القفز عمودياً على الموانع ثم السباق والتهديف على هدف كبير ثم الرجوع عن طريق المجال الى المربع الاخر(تبادل مربعات) واستمرار التمرين حتى انتهاء الوقت المحدد للتمرين</p> | |

تمرين(9)

| | |
|--|---|
|  | عدد اللاعبين |
| | - |
| | مساحة اللعب |
| | 40×20 م |
| | الادوات |
| | كرات ساعة توقيت هدفين كبيرين فانيلة تدريب اقماع |
| <p>الهدف من التمرين / تطوير تحمل الاداء، تطوير، تطوير تحمل السرعة، مناولة، تهديف، خططي</p> | |
| <p>طريقة الاداء:</p> | |
| <p>يتم التمرين على شكل مستطيل مع هدفين كبيرين (قانونيين) ويوجد (4) لاعبين (مدافعان ومهاجمان) في منتصف الملعب على جهة اليمين و(4) لاعبين (مدافعان ومهاجمان)، في منتصف الملعب على جهة الاخرى ويوجد مدرب على كل جهة، عند سماع صافرة يناول المدرب الى اللاعبين المدافعين ويحاولان نقل الكرة الى المنتصف الاخر من الملعب دون دخول منتصف الملعب الاخر اذ يصبح اللعب تنافسياً (2 ضد 2) بين اللاعبين والمهاجمين والتهديف على الهدف، وفي حالة قطع الكرة يقوم اللاعبون المدافعين بنقل الكرة الى المنتصف الثاني للمهاجمين والتهديف على الهدف ويستمر التمرين دون توقف حتى انتهاء وقت التمرين</p> | |

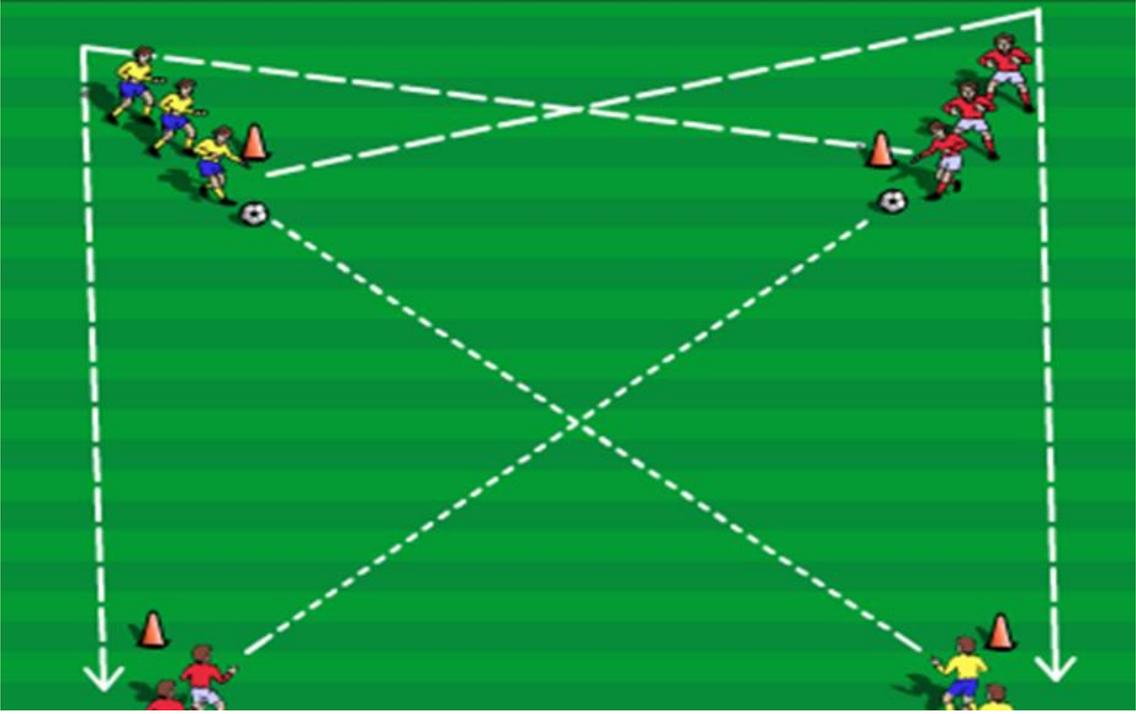
تمرين(10)

| | |
|---|---|
|  | عدد اللاعبين |
| | 10 لاعبين 5 ضد 5 |
| | مساحة اللعب |
| | منطقة الجزاء |
| | الادوات |
| | فانيلة تدريب كرات لعب صافرة ساعة توقيت |
| الهدف من التمرين / تطوير تحمل الاداء ،دحرجة ،تطوير تحمل السرعة ، خططي | |

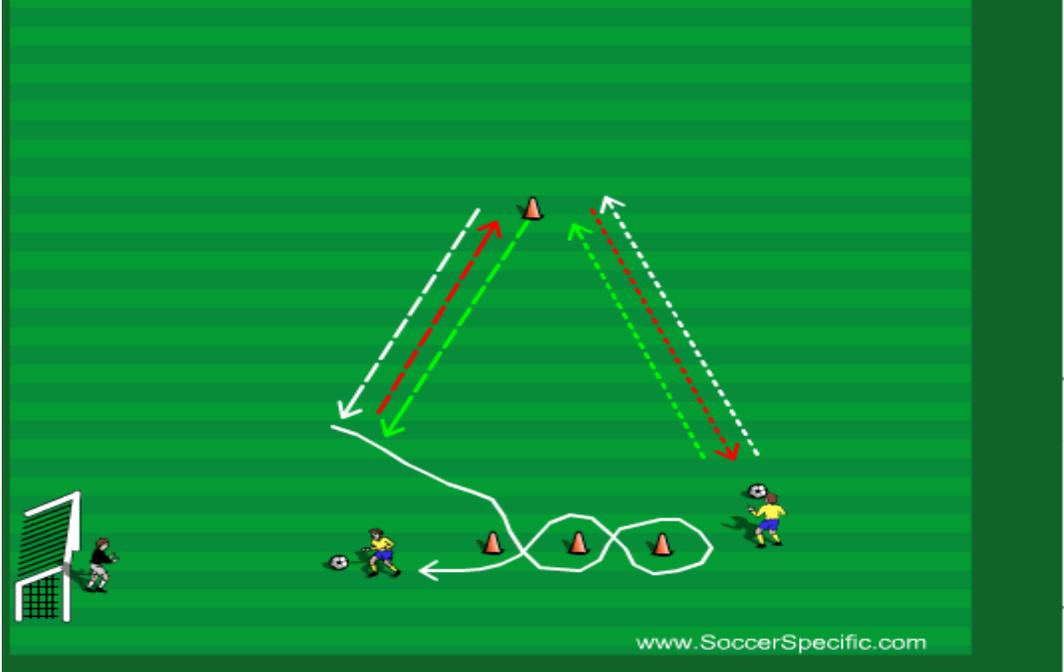
طريقة الاداء:

فريقان كل فريق (5) لاعبين مع كل لاعب كرة قدم داخل منطقة الجزاء وعند الإشارة يقوم جميع اللاعبين بدحرجة الكرة بجميع الاتجاهات ومحاولة اخراج كرة لأي لاعب من الفريق الآخر خارج منطقة الجزاء ، والذي تخرج كرتة يعطيه المدرب كرة اخرى مباشرة ويستمر حتى انتهاء الوقت المحدد .

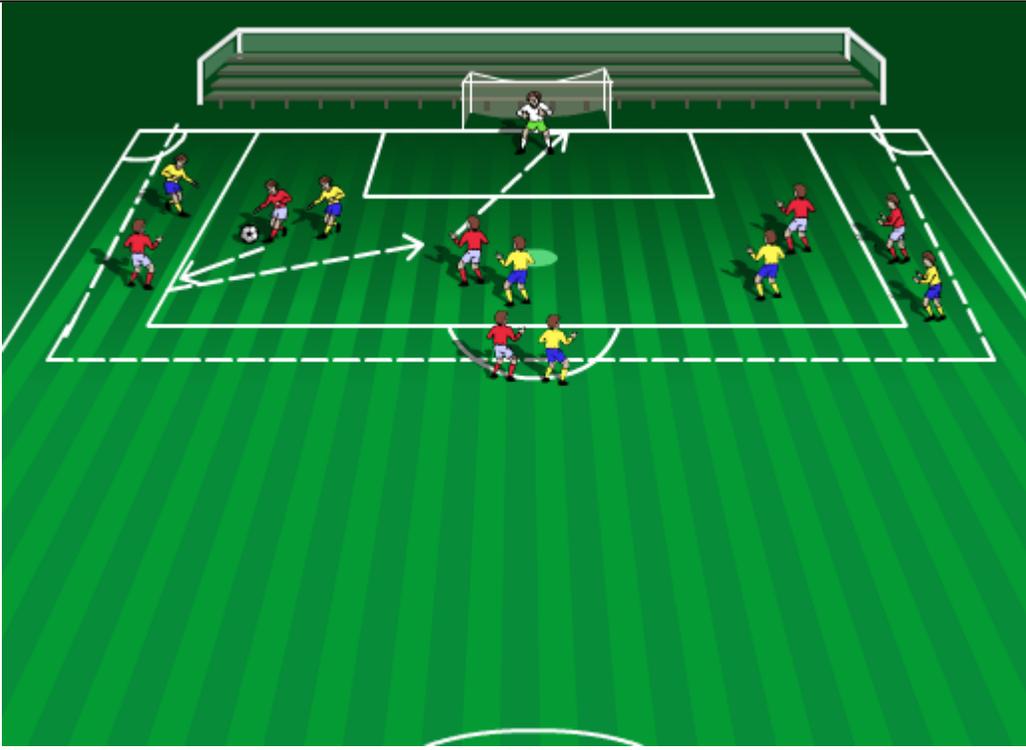
تمرين (12)

| | |
|--|--------------|
|  | عدد اللاعبين |
| 10 لاعبين | مساحة اللعب |
| 15×15 م | الادوات |
| فانيلة تدريب كرات لعب صافرة ساعة توقيت شواخص | |
| الهدف من التمرين / تطوير تحمل الاداء ،مناولة ،تطوير تحمل السرعة ، | |
| طريقة الاداء: | |
| <p>فريقان كل فريق (5) لاعبين يقفون في مربع طول اضلاعه (15م) يقف (3) لاعبين في ركن و(2) لاعبين من نفس الفريق في الركن المقابل و كرة قدم واحدة لكل فريق كما موضح في الرسم ، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول من كل فريق بمناولة الكرة لزميله المقابل من نفس الفريق و الانطلاق من خلف لاعبي الفريق الأخر للوقوف خلف زملائه في الجهة المقابلة ليقوم اللاعب المقابل بالمناولة والانطلاق مع استمرار التمرين لفترة 60 ثانية .</p> | |

تمرين(13)

| | |
|---|-----------------------|
|  | عدد اللاعبين |
| | - |
| | مساحة اللعب |
| | ملعب 30م ² |
| | الادوات |
| كرات | |
| شواخص | |
| صافرة | |
| ساعة | |
| توقيت | |
| فانيلة | |
| تدريب | |
| الهدف من التمرين: تطوير تحمل السرعة | |
| اداء التمرين | |
| <p>يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة ضلعي المثلث مسافة (15)م ذهاباً وإياباً ثم ذهاباً ثم الجري المتعرج بالكرة بين (3) شواخص ذهاباً وإياباً على قاعدة المثلث والمسافة بين شاخص وآخر (3)م والشاخص الاول (4.5)م عن الزاوية ثم لحظة اجتياز خط النهاية يعد الى التهديف صوب المرمى .علما ان مسافة الاداء (120)م. زمن التمرين 36 ثا</p> | |

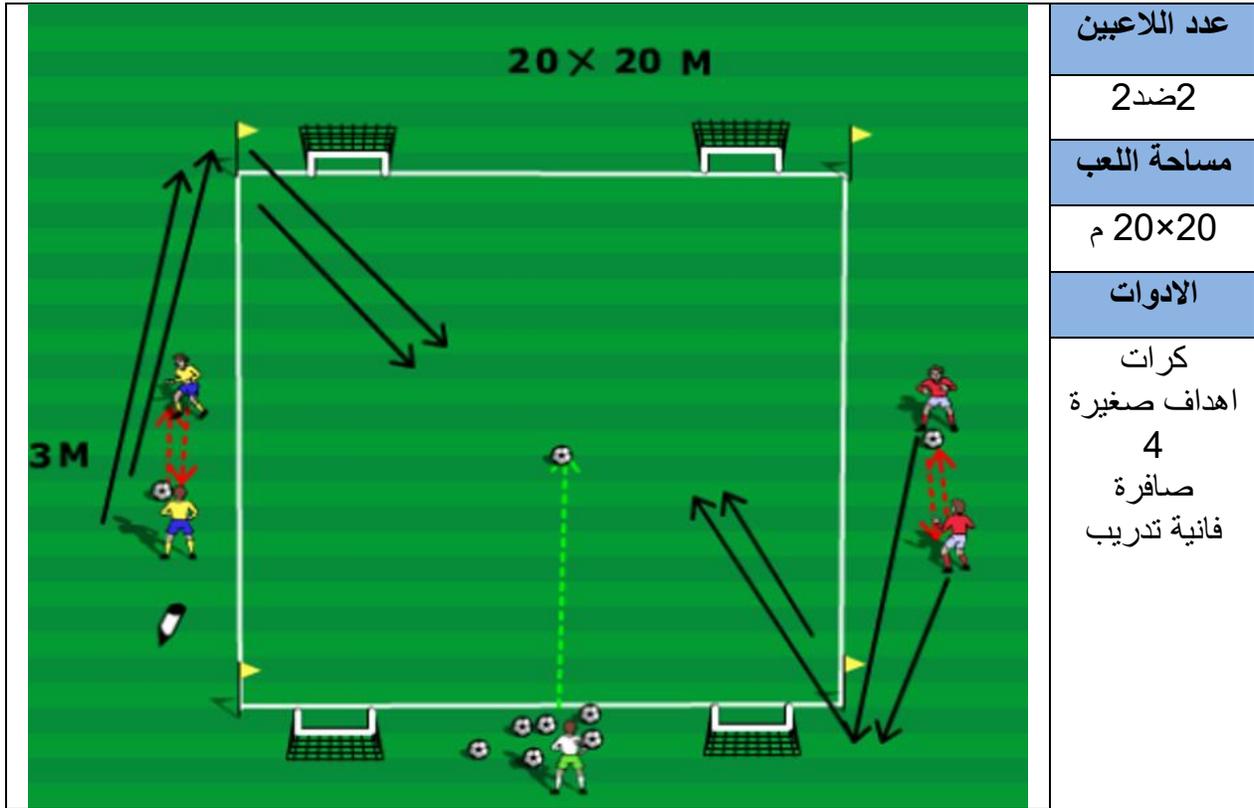
تمرين(14)

| | |
|---|--|
|  | عدد اللاعبين |
| | - |
| | مساحة اللعب |
| | منطقة الجراء |
| | + 5م |
| | الادوات |
| | كرات شواخص صافرة ساعة توقيت فانيلة تدريب |
| الهدف من التمرين:تطوير - تهديف- مناولة - خططي | |
| اداء التمرين | |
| <p>يكون التمرين داخل منطقة الجراء 3*3 التهديف ومتابعة الكرة ، يمكن اللعب مع اللاعب المساعد الموجود خارج منطقة الجراء.كما يجب التسجيل من اقل فرصة ، متابعة الكرة ، التعاون بين زملاء ، تبادل الادوار بين اللاعبين ، اللعب مع اللاعب المساعد ، التحرك ومحاولة صنع الفراغ للزميل ، التحرك بكرة وبدونها</p> | |

تمرين (15)

| | |
|---|---|
| | <p>عدد اللاعبين</p> <p>-</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>منطقة الجراء</p> <p>5 + م</p> <p>الادوات</p> |
| <p>الهدف من التمرين: تطوير - تهديف - مناولة - خططي</p> | <p>كرات</p> <p>شواخص</p> <p>صافرة</p> <p>ساعة</p> <p>توقيت</p> <p>فانيلة</p> <p>تدريب</p> |
| <p>اداء التدمرين</p> | |
| <p>يبدأ التمرين من اللاعب رقم واحد بتبادل المناولة مع اللاعب رقم 2 لست مناولات وبعدها يقوم لاعب رقم 2 بعملية التهديف على المرمى ثم يقوم اللاعب رقم 1 باعطاء مناولة الى لاعب رقم 3 ويقوم اللاعب بعملية دحرجة الكرة باتجاه لاعب رقم 2 وقبل الوصول الى اللاعب رقم 2 يقوم بعملية مناولة الى اللاعب رقم 2 وبعدها يقوم اللاعب رقم 2 باعادة المناولة الى اللاعب رقم 3 ليقوم بعملية التهديف وبعدها يقوم اللاعب رقم واحد بالتمرير الكرة الى اللاعب رقم 4 ليقوم بعملية الدحرجة بالكرة مع دخول اللاعبين الى منطقة الجراء ومن ثم يعمل عرضية الى اللاعبين الثلاثة ليقوموا بعملية التهديف</p> | |

تمرين(16)



عدد اللاعبين

2 ضد 2

مساحة اللعب

20×20 م

الادوات

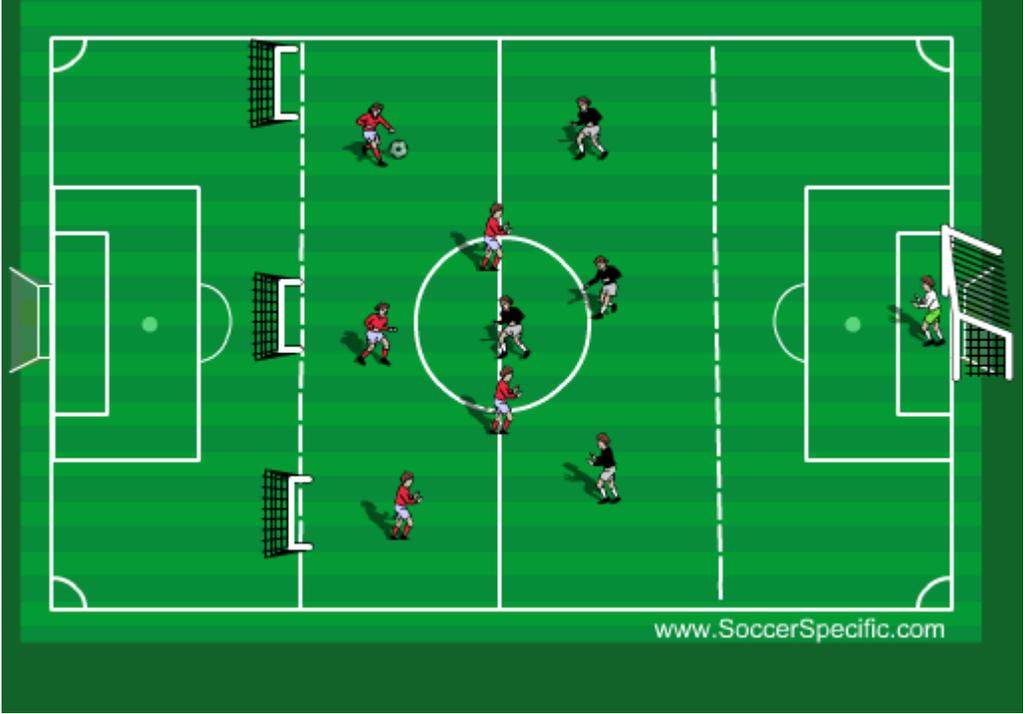
كرات
اهداف صغيرة
4
صافرة
فانية تدريب

الهدف من التمرين / تطوير تحمل الاداء ،مناولة ،تطوير تحمل السرعة ، تحمل الاداء

طريقة الاداء:

تم التمرين على شكل مربع 20×20 م مع 4 اهداف صغيرة 50 سم ارتفاع بعرض 1م ويتواجد لاعبان احدهما امام الاخر وكرة قدم وفي الجانب الاخر يتواجد لاعبان وبنفس الادوات ويتواجد المدرب على جهة مع كرات وعند سماع الصافرة الاولى يقوم اللاعبين بمناولة الكرة بسرعة فيما بينهم لمدة 20ثا وبصورة تنافسية مع الاعبان الاخران من خلال الاداء بسرعة وعند سماع الصافرة الثانية من المدرب ينطلق اللاعبون من كل جهة داخل المربع ويناول المدرب الكرة لاحد الفريقين ليصبح اللعب تنافسي 2 ضد 2 وكل فريق يدافع عن هدفين ويهاجم عن هدفين لمدة 30 ثانية من البدء .

تمرين (17)

| | |
|--|--|
|  | عدد اللاعبين |
| | - |
| | مساحة اللعب |
| | الادوات |
| | كرات شواخص صافرة ساعة توقيت فانيلة تدريب |
| الهدف من التمرين: مناولة – تحمل اداء- تهديف تحمل سرعة –خططي | |
| اداء التمرين | |
| <p>في منطقة اللعب يتوزع اللاعبون كما في المباريات حيث يحاول الفريق المهاجم التسجيل في مرمى الفريق المنافس بمختلف الطرق ، محاولة الانتقال الى الامام والوصول الى المناطق الدفاعية للمنافس ، الاحتفاظ بالكرة ، تبادل المواقع ، لعب كرة قدم كما يجب مراعاة بعض الامور مثل تبادل الكرة ، الاحتفاظ بالكرة ، تبادل المراكز ، تغيير اتجاهات اللعب ، عمل الزيادة العددية في كل مناطق اللعب ، سرعة افتكالك الكرة عند حصول المنافس عليها ، منع المنافس من التسجيل في الاهداف الصغيرة ، اللعب بأقل عدد ممكن من اللمسات للفريق المهاجم</p> | |

تمرين (18)

| | |
|--|-------------------|
|  | عدد اللاعبين |
| | - |
| | مساحة اللعب |
| | 15*15 |
| | امام منطقة الجزاء |
| | الادوات |
| | كرات |
| | شواخص |
| | صافرة |
| | ساعة |
| توقيت | |
| فانيلة | |
| تدريب | |
| الهدف من التمرين: تطوير - تحمل اداء - تهديف- مناولة - خططي | |
| اداء التمرين | |
| <p>يبدأ اللعب والكرة عند المدافعين في وضعية 3*4 يحاول اللاعبون المهاجمون الاقل عددا افتكاك الكرة بسرعة للعبها الى لاعب الارتكاز والذي يقوم بلعب الكرة الى احد الجانبين الذي ينطلق للعب الكرة عرضية لعمل وضعية 2*4 بدخول لاعب الجانب الثاني داخل منطقة الجزاء ومحاولة التسجيل في كل مرة كما يجب بسرعة افتكاك الكرة من قبل اللاعبين المهاجمين ، لعب الكرة الى احد الجانبين ، مشاركة اللاعب في الجانب الاخر عند الهجوم ، مهاجمة الكرة الجانبية ، التوزيع الجيد للاعبين داخل منطقة الجزاء ، متابعة الكرات المرتدة ، تنويع مناطق اللعب وافتكاك الكرة ، العودة بأقصى سرعة لتكرار العمل .</p> | |

ملحق (11)

يوضح المنهج المعد المعد المستخدم في الوحدات التدريبية

| الزمن الكلي | زمن الاداء الكلي للتمرين | زمن تكرار التمرين | الراحة بين المجموعات | الراحة بين التكرارات | الحجم | | الشدة | التمرينات | الوحدة التدريبية | الاسابيع |
|-------------|--------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|-------|---|-------|-----------|------------------|----------------|
| | | | | | مج | ت | | | | |
| د17.40 | د6.40 | ثا40 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 5 | 80 % | 14 | الاولى | الاسبوع الاول |
| د19.20 | د8.20 | ثا50 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 5 | | 6 | | |
| د26.40 | د11.40 | ثا50 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 7 | | 11 | | |
| د17.40 | د6.40 | ثا40 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 5 | 85 % | 1 | الثانية | |
| د17 | د6 | ثا36 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 5 | | 13 | | |
| د25.30 | د10.30 | ثا45 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 7 | | 3 | | |
| د22 | د7 | ثا30 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 7 | 85 % | 5 | الثالثة | |
| د19.20 | د8.20 | ثا50 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 5 | | 6 | | |
| د17 | د6 | ثا36 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 5 | | 13 | | |
| د25.30 | د10.30 | ثا45 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 7 | 80 % | 3 | الرابعة | الاسبوع الثاني |
| د18.30 | د7.30 | ثا45 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 5 | | 7 | | |
| د19.20 | د8.20 | ثا50 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 5 | | 18 | | |
| د15.40 | د6.40 | ثا50 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 4 | 85 % | 8 | الخامسة | |
| د18.30 | د7.30 | ثا45 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 5 | | 14 | | |
| د30.20 | د13.20 | ثا50 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 8 | | 11 | | |
| د18.30 | د7.30 | ثا45 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 5 | 85 % | 7 | السادسة | |
| د15 | د6.40 | ثا50 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 4 | | 8 | | |
| د26.36 | د9.36 | ثا36 | د3 | د130 ن/د/1 | 2 | 8 | | 10 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------|------|----|-------------|---|---|-----|----|-------------|----------------|
| د19.20 | د8.20 | ثا50 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 5 | %80 | 16 | السابعة | الاسبوع الثالث |
| د14.20 | د5.20 | ثا40 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 4 | | 4 | | |
| د16.40 | د6.40 | ثا40 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 5 | | 1 | | |
| د19.20 | د8.20 | ثا50 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 5 | %85 | 16 | الثامنة | |
| د26.36 | د9.36 | ثا36 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 8 | | 10 | | |
| د14.20 | د5.20 | ثا40 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 4 | | 4 | | |
| د30.20 | د13.20 | ثا50 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 8 | %90 | 12 | التاسعة | |
| د17.40 | د6.40 | ثا40 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 5 | | 17 | | |
| د22.40 | 11.40 | ثا70 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 5 | | 2 | | |
| د19.20 | د8.20 | ثا50 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 5 | %80 | 18 | العاشرة | الاسبوع الرابع |
| د18.30 | د7.30 | ثا45 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 5 | | 9 | | |
| د29 | د12 | ثا45 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 8 | | 15 | | |
| د22 | د7 | ثا30 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 7 | %85 | 5 | الحادية عشر | |
| د19.20 | د8.20 | ثا50 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 5 | | 18 | | |
| د18.20 | د7.20 | ثا45 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 5 | | 9 | | |
| د29 | د12 | ثا45 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 8 | %90 | 15 | الثانية عشر | |
| د22 | د7 | ثا30 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 7 | | 5 | | |
| د17.40 | د6.40 | ثا40 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 5 | | 17 | | |
| د30.20 | د13.20 | ثا50 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 8 | %80 | 16 | الثالثة عشر | الاسبوع الخامس |
| د24.20 | د9.20 | ثا40 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 7 | | 4 | | |
| د17.40 | د6.40 | ثا40 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 7 | | 1 | | |
| د19 | د8 | ثا40 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 6 | %85 | 1 | الرابعة عشر | |
| د27 | د10 | ثا50 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 6 | | 16 | | |
| د24.12 | د7.12 | ثا36 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 6 | | 10 | | |
| د27 | د10 | ثا50 | د3 | د /1/د/ن130 | 2 | 6 | | 12 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------|------|----|------------|---|---|-----|----|---------|
| د17.40 | د6.40 | ثا40 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 5 | %90 | 17 | الخامسة |
| د22.40 | د11.20 | ثا70 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 5 | | 2 | عشر |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------|------|----|------------|---|---|-----|----|---------------------|----------------|
| د19.20 | د8.20 | ثا50 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | | 11 | السادسة عشر | الاسبوع السادس |
| د27.30 | د10.30 | ثا45 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 7 | %80 | 7 | | |
| د19.20 | د8.20 | ثا50 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | | 18 | | |
| د26.40 | د11.40 | ثا50 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 7 | | 8 | السابعة عشر | |
| د20.12 | د7.12 | ثا36 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | %85 | 13 | | |
| د20.12 | د7.12 | ثا36 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | | 10 | | |
| د22 | د9 | ثا45 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | | 7 | الثامنة عشر | |
| د23 | د10 | ثا50 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | %90 | 8 | | |
| د19.20 | د8.20 | ثا50 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 5 | | 11 | | |
| د20 | د9 | ثا45 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 8 | | 14 | التاسعة عشر | |
| د23 | د10 | ثا50 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | %80 | 6 | | |
| د25.30 | د10.30 | ثا45 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 7 | | 3 | | |
| د19 | د8 | ثا40 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | | 1 | العشرون | |
| د19 | د9 | ثا45 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | %85 | 14 | | |
| د19 | د9 | ثا45 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | | 3 | | |
| د16 | د5 | ثا30 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 5 | | 5 | الحادية والعشرون | |
| د19.33 | د8.20 | ثا50 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 5 | %90 | 6 | | |
| د17 | د6 | ثا36 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 5 | | 13 | | |
| د23 | د10 | ثا50 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | | 18 | الثانية والعشرون | الاسبوع الثامن |
| د22 | د9 | ثا45 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | %80 | 9 | | |
| د22 | د9 | ثا45 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | | 15 | | |
| د19 | د6 | ثا30 | د3 | د/1/د/ن130 | 2 | 6 | | 5 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|-------|------|----|-----------|---|---|-----|----|----------|--|
| د19.20 | د8.30 | ثا50 | د3 | د130ن/د/1 | 2 | 5 | %80 | 18 | الثالثة | |
| د18.30 | د7.30 | ثا45 | د3 | د130ن/د/1 | 2 | 5 | | 9 | والعشرون | |
| د18.30 | د7.30 | ثا45 | د3 | د130ن/د/1 | 2 | 5 | | 15 | | |
| د16 | د5 | ثا30 | د3 | د130ن/د/1 | 2 | 5 | %85 | 5 | الرابعة | |
| د18.30 | د7.30 | ثا45 | د3 | د130ن/د/1 | 2 | 5 | | 17 | والعشرون | |

c

measuring physical and skill capabilities and tactical behavior. He also used the SPSS statistical package to process the data and obtain the results of the study. The researcher reached several conclusions, the most important of which is that training in complex spaces has a positive impact on developing physical and skill abilities and tactical behavior. The researcher's recommendations were to emphasize the use of these exercises in training during the various preparation periods, special preparation, before competitions.

لجنة الترجمة وسلامة
اللغة الانكليزية

Abstract

Effect of training with complex spaces on the tactical behavior and some of physical and skill abilities of young football players

Researcher

Supervisors

Muhammad Abdel Wahed Prof Assistant. Dr. Khaled Muhammad Reda

2024

Aim of research is to prepare exercises with complex spaces for young football players, and to identify the effect of exercises with complex spaces on some of physical abilities of young football players, and to identify the effect of exercises with complex spaces on some of physical abilities of young football players., and to identify the effect of exercises complex areas in the tactical behavior of young football players. Researcher used experimental method using two equal groups with a pre- and post-test. Research community included (10) football players for the Holy Karbala Governorate clubs in the youth category for the 2023-2024 season, with (249) officially registered players. The research sample was chosen by random method (lottery) from the researched community, represented by the youth of the Football Fans Sports Club, 23 players, three of them, goalkeepers, were excluded from training, research sample was 20 players, percentage 11.05 from original population, then the sample was divided randomly, by lottery, into two experimental groups with (10) players and a control group with (10) players as well. The experimental group takes the curriculum prepared by the researcher, while the control group takes the coach's curriculum only. The researcher used a set of tests concerned with



Ministry of Higher Education & Scientific Research

University of Kerbala

College of Physical Education & Sport Science

Effect of training with complex spaces on the tactical behavior and some of physical and skill abilities of young football players

Written By

Muhammad Abdel Wahed

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

2024 AD / May