



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

**تأثير تدريبات الروندو بالثقل في بعض القابليات البيوهركية
والمهارات الاساسية والحيازة للاعبين اندية الدرجة الثانية بكرة القدم**

أطروحة تقدم بها

صادق عبد الامير كريم

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

درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

ا.د حسين حسون عباس

ا.د خليل حميد محمد علي

حزيران 2024 م

ذو الحجة 1445 هـ

الآية القرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ


يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
 يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ
 ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا
 تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

صدق الله العلي العظيم


سورة المجادلة الآية (١١)

إقرار المشرفين

نشهد بان إعداد هذه الاطروحة الموسومة: (تأثير تدريبات الوندو بالثقل في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم) المقدمة من طالب الدكتوراه (صادق عبد الامير كريم) قد تم تحت إشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة .


التوقيع:
المشرف: أ.د خليل حميد محمد علي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة كربلاء

التاريخ: 2024/ 6 / 23


التوقيع:
المشرف: أ.د حسين حسون عباس
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة كربلاء

التاريخ: 2024/ 6 / 23

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة .. نرشح هذه الاطروحة للمناقشة .


التوقيع:

أ.م.د خالد محمد رضا

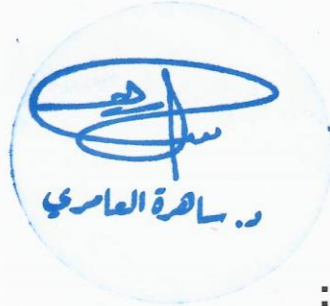
معاون العميد للشؤون العلمية

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2024 / /

إقرار المقوم اللغوي

اشهد أني قرأت هذه الأطروحة الموسومة: (تأثير تدريبات الوندو بالثقل في بعض القابليات البيو حركية والمهارات الأساسية والحياسة للاعبى اندية الدرجة الثانية بكرة القدم) المقدمة من طالب الدكتوراه (صادق عبد الامير كريم) وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.



التوقيع:

الاسم : ساهرة عليوي حسين




اللقب العلمي: ا. م . د



مكان العمل : جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2024م


إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد بأننا، اطلعنا على الاطروحة الموسومة: (تأثير تدريبات الوندو بالثقل في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحياسة للاعبى أندية الدرجة الثانية بكرة القدم) وناقشنا الطالب (صادق عبد الامير كريم) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:  التوقيع:  التوقيع: 
 الاسم: ا.د. عزيز كريم وناس الاسم: ا.د. احمد مرتضى عبد الحسين الاسم: ا.د. علاء فليح جواد
 (رئيساً) (عضواً) (عضواً)

التوقيع:  التوقيع: 
 الاسم: ا.م.د. ضياء سالم حافظ الاسم: ا.م.د. خالد محمد رضا
 (عضواً) (عضواً)

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



التوقيع:

ا.د باسم خليل نايل السعدي

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

العميد وكالة

/ / 2024 م

الاهداء

إلى صاحب السيرة العطرة ، قدوتي ومثلي الأعلى في الحياة (والدي الحبيب) أطال الله في عُمره.

الى من كان دعائها سر نجاحي ، لا أجد الكلمات التي يمكن أن تمنحها حقها، فهي ملحمة الحب وفرحة العمر، ومثال التفاني والعطاء، (أمي الحنونة) اطال الله في عمرها. اساتذتي.

الى اساتذتي في السنة التحضيرية.

الى اساتذتي رئيس واعضاء لجنة الإقرار.

الى اساتذتي رئيس وأعضاء لجنة الامتحان الشامل.

الى اساتذتي رئيس واعضاء لجنة المناقشة.

إلى من ساعدوني في تخطي الصعاب أصدقائي المُبجّلون الذين أكنُّ لهم كل الاحترام.

الى الذين يفرحون لفرحي ويحزنون لحزني اخوتي واخواتي.

إلى من ملأت حياتي بالتحدي ، وتخطّيت الصعاب، الى أسمى رموز الإخلاص والوفاء ورفيقة الدرب (زوجتي الغالي).

إلى فلذات الأكباد أولادي (محمد ، غزل)

أهدي ثمرة جهدي هذا

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق والأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين ومن اتبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

بعد توفيقى بالله سبحانه وتعالى في اتمام أطروحتي لا يسعني الى أن اتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الوفير إلى رئاسة جامعة كربلاء وعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على اتاحه الفرصة لإكمال الدراسة العليا في رحاب كليتنا العزيزة والمتمثلة بالأستاذ الدكتور باسم خليل نايل عميد الكلية والى الاستاذ الدكتور حبيب على طاهر العميد السابق والأستاذ المساعد الدكتور خالد محمد رضا معاون العلمي والأستاذ المساعد الدكتور عباس عبد الحمزة معاون الإداري ، والشكر موصول الى مدير شعبة الدراسات العليا الأستاذ المساعد الدكتور منتظر النويني والأستاذ الدكتور سامر عبد الهادي المدير السابق وجميع موظفيها . ويسعدني أن أتقدم بخالص امتناني الى السادة المشرفين على الاطروحة الاستاذ الدكتور حسين حسون عباس والأستاذ الدكتور خليل حميد محمد علي جهودهم العلمية المخلصة ورعايتهم الصادقة ومتابعتهم الدقيقة وتوجيهاتهم السديدة بعناية وصبر طوال مدة أشرفهم وقد مكن الباحث من اتمام الاطروحة فجازاهم الله عني خير الجزاء وجعلهم ذخرا لكل من ينهل من روافد العلم وبيتغيه طريقاً.

كما يود الباحث أن يتقدم بالشكر والامتنان الى السادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة ولجنة السمنار ولجنة اقرار الموضوع ولجنة الامتحان الشامل والمقوم العلمي والمقوم اللغوي ومترجم الاطروحة باللغة الانكليزية على ما أبدوه من ملاحظات سديدة وأراء علمية دقيقة زينت الاطروحة وزادت من متانتها لتظهر بالشكل العلمي الرصين.

وإذا كان هنالك من يستحق الذكر والاحترام والتقدير هم الاستاذة الكرام في السنة التحضيرية والذين كانوا مثلاً رائعاً بالتفاني والحرص والتعامل النبيل من اجل ان يقدموا افضل ما يملكون الينا لتتقدم عجلة التعليم وتستمر دورة الحياة فلهم ولجهودهم كل احترام وعرفان وامتنان واخص بالذكر الاستاذ الدكتور حبيب علي طاهر ، الاستاذ الدكتور حسين حسون عباس ، الاستاذ الدكتور ولاء فاضل إبراهيم ، الاستاذ الدكتور نادية شاكر جواد ، الاستاذ الدكتور حسين مكي عبود ، الاستاذ الدكتور خليل حميد محمد علي ، الاستاذ الدكتور عزيز كريم وناس ، الاستاذ الدكتور حسين عبد الزهرة ، الاستاذ الدكتور طالب حسين حمزة ، الاستاذ الدكتور حيدر سلمان ، الاستاذ الدكتور احمد مرتضى ، الاستاذ الدكتور وسام صلاح ، الاستاذ الدكتور حسن علي حسين ، الاستاذ الدكتور حسين مناتي ساجت ، الاستاذ الدكتور علاء فليح ، والشكر موصول الى زملائي في رحلة الدراسة حيث تشاركنا جميعا في هذه الرحلة الممتعة والصعبة ايام وليال كان السباق فيها على التميز والتنافس الجميل والتعاون الرائع حتى انعم الله علينا بهذه النعمة العظيمة.

وأسجل شكري وامتناني الى السادة الخبراء ذوي الاختصاص في مادة علم التدريب وكرة القدم والاختبار والقياس لما ابدوه من دقة علمية لخدمة البحث العلمي.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى كل من مد يد العون لي وأخص بالذكر أ.د حسن علي حسين ، أ.د علاء فليح جواد ، أ.م.د غسان اديب عبد الحسن ، أ.م.د رافد سعد هادي ، أ.م.د محمد جابر، ا.م.د حسين حمزة العبادي ، م.د خالد حبيب خويبر ، م.م أسامة خيرى لما قدموه من جهد كبير لمساعدة الباحث في اكمال الاطروحة .

ويتقدم الباحث بجزيل الشكر الى مجتمع البحث وعينته والى الهيئة الإدارية لنادي الجماهير الرياضي و الهيئة الإدارية لنادي النضال الرياضي والى الأستاذ رائد عبد الامير والى الاستاذ مشتاق إبراهيم والاستاذ كرار فالح الذي قدموا لى الكثير وكانوا خير عون لي في تذليل الصعوبات والشكر الجزيل للأساتذة والزملاء الاعزاء في فريق العمل المساعد لما قدموه من جهد وعمل مخلص خلال التجارب الاستطلاعية والرئيسة.

وإذا كان للمرء منا ان يقف على حدود الشكر فان كلمات الشكر والعرفان تبقى قاصرة ان نفي البعض حقهم ودورهم معي في هذه الرحلة لإكمال دراستي الاولى والعليا وكان وجودهم بجانبى لطف من الله وعناية بالغة فقد قدموا لي الكثير وتحملوا من اجلي الكثير من التعب والعناء ابي الغالي وامي الحنونة التي كان دعاؤها سر نجاحي والى اخوتي واخواتي فكانوا سند لي

وإذا كان لاحد الفضل بعد الله في مواصلة مسيرتي العلمية والدراسية فهي تلك الانسانة الرائعة التي حباني الله بها واکرمني بأولادي محمد، غزل، منها زوجتي الغالية فلها مني عظيم الشكر وجزيل الامتنان سائلا الله العلي القدير ان يحفظها ويبعد عنها كل سوء.

ويعتذر الباحث والعذر عند كرام الناس مقبول اذا كان قد نسي اي شخص او انسان قد ساهم في هذه الرحلة فان ذلك بكل تأكيد بدون قصد ويعترف الباحث بفضلهم ويتقدم لهم بخالص الشكر والتقدير. وختاماً..

الحمد لله رب العالمين.

الباحث

مستخلص الاطروحة باللغة العربية

تأثير تدريبات الروندو بالثقل في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم

الباحث

صادق عبد الأمير كريم

المشرفان

أ.د. حسين حسون عباس

أ.د. خليل حميد محمد علي

ذو الحجة 1445 هـ

جامعة كربلاء

حزيران 2024 م

يهدف البحث الى اعداد تدريبات الروندو بالثقل للاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم كذلك التعرف على تأثير تدريبات الروندو بالثقل في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم وقد فرض الباحث هناك تأثير إيجابي بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الأساسية والحيازة ولصالح الاختبارات البعديّة وهناك افضلية في التأثير بين مجموعتين البحث (الضابطة ، التجريبية) في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية اذ كان عدد افراد عينة البحث (20) لاعبًا اذ تم تقسيمها الى مجموعتين بطريقة عشوائية وقد راعى الباحث التكافؤ لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة وبعد اجراء الاختبارات القبلية تم تطبيق التدريبات على عينة البحث باستخدام تدريبات الروندو بالثقل وبشدة (80-95%) واستغرقت التدريبات للمجموعتين (8) اسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد بواقع (24) وحدة تدريبية وقد تراوح زمن الوحدة التدريبية من (54 - 69) دقيقة وبعد انتهاء التدريبات للمجموعتين تم اجراء الاختبارات البعديّة تم معالجة البيانات الاحصائية باستخدام نظام spss ومن خلال مناقشة ما تم عرضه من نتائج توصل الباحث للعديد من الاستنتاجات كان من اهمها ان تدريبات الروندو بالثقل لها دور ايجابي في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم وقد اوصى الباحث بضرورة التركيز على استخدام تدريبات الروندو بالثقل من قبل مدربي كرة القدم لأنها تدريبات مشوقة و تنافسية ومشابهة للعب ولها تأثير بالغ الأهمية في تطوير المتغيرات المبحوثة.

ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	أقرار المشرفين	
4	أقرار المقوم اللغوي	
5	أقرار لجنة المناقشة والتقييم	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
9	مستخلص الأطروحة باللغة العربية	
10	ثبت المحتويات	
15	ثبت الجداول	
16	ثبت الأشكال	
17	ثبت الملاحق	
	الفصل الأول	
19	التعريف بالبحث	-1
19	المقدمة وأهمية البحث	1-1
20	مشكلة البحث	2-1
21	أهداف البحث	3-1
21	فرضا البحث	4-1
22	مجالات البحث	5-1
22	المجال البشري	1-5-1
22	المجال الزمني	2-5-1

22	المجال المكاني	3-5-1
22	تحديد المصطلحات	6-1
	الفصل الثاني	
25	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	-2
25	الدراسات النظرية	1-2
25	التدريب والتدريب الرياضي	1-1-2
26	الروندو	2-1-2
26	مفهوم الروندو	1-2-1-2
29	الفوائد الرئيسية لتمارين الروندو	2-2-1-2
30	اسلوب التدريب بأستعمال التثقيل	3-1-2
31	مميزات أسلوب التدريب بالاثقال	1-3-1-2
32	القابليات البيوحركية (Biomotor Abilities)	4-1-2
35	الرشاقة واهميتها للاعب كرة القدم	1-4-1-2
36	العوامل التي تؤثر في الرشاقة	1-1-4-1-2
36	انواع الرشاقة	2-1-4-1-2
37	التوافق واهميته للاعب كرة القدم	2-4-1-2
38	أنواع التوافق	1-2-4-1-2
38	تحمل القوة للاعب كرة القدم	3-4-1-2
40	تحمل الاداء للاعب كرة القدم	4-4-1-2
41	المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم	5-1-2
42	المناوله	1- 5-1-2
43	اقسام المناولات	1-1-5-1-2
44	تصنيف المناولات	2-1-5-1-2

44	الاخمد	2-5-1-2
45	أنواع الاخمد	1-2-5-1-2
45	التهديف	3-5-1-2
46	مفهوم الحيازة في كرة القدم	6-1-2
48	فوائد أسلوب الاستحواذ على الكرة (الحيازة)	1-6-1-2
49	الدراسات السابقة	2-2
49	دراسة عبدالسلام ابراهيم (2022)	1-2-2
50	دراسة تحسين محمد فرحان (2021)	2-2-2
51	دراسة يحيى علوان منهل (2010)	3-2-2
52	مناقشة الدراسات السابقة والدراسة الحالية	4-2-2
52	اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	1-4-2-2
53	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة	2-4-2-2
	الفصل الثالث	
56	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
56	منهج البحث	1-3
57	مجتمع البحث وعينته	2-3
58	تجانس مجموعتي البحث	1-2-3
58	الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة بالبحث	3-3
58	الوسائل المستعملة في البحث	1-3-3
59	الأجهزة المستعملة في البحث	2-3-3
59	الأدوات المستعملة في البحث	3-3-3
60	إجراءات البحث الميدانية	3-4
60	تحديد المتغيرات واختبارات البحث	1-4-3

60	تحديد متغيرات القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية	1-1-4-3
60	تحديد اختبارات القابليات البيوحركية للبحث	2-1-4-3
62	تحديد الاختبارات المهارات الأساسية	3-1-4-3
63	تحديد الأوزان النسبية لأجزاء الجسم	4-1-4-3
65	توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث	2-4-3
65	توصيف اختبارات القدرات البيوحركية	1-2-4-3
69	توصيف اختبارات المهارات الأساسية	2-2-4-3
73	اختبار نسبة الحيابة	3-2-4-3
73	التجارب الاستطلاعية	3-4-3
73	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-3-4-3
74	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-3-4-3
74	التجربة الاستطلاعية الثالثة	3-3-4-3
74	الأسس العلمية للاختبارات	4-3-4-3
75	صدق الاختبارات	1-4-3-4-3
75	ثبات الاختبارات	2-4-3-4-3
75	موضوعية الاختبارات	3-4-3-4-3
76	الاختبارات القبلية	4-4-3
77	التكافؤ	3-4-5
78	التجربة الرئيسة	3-4-6
80	الاختبارات البعدية	7-4 -3
80	الوسائل الإحصائية	3-8

	الفصل الرابع	
82	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-4
82	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها	1-4
82	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	1-1-4
87	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	2-1-4
93	عرض نتائج الاختبارات البعدية للقابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	3-1-4
	الفصل الخامس	
101	الاستنتاجات والتوصيات	-5
101	الاستنتاجات	1-5
101	التوصيات	2-5
	المراجع و المصادر	
103	المراجع والمصادر العربية والأجنبية	
	الملاحق	
A-B-C	مستخلص الاطروحة باللغة الإنكليزية	

ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	ت
53	يبين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	1
56	يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث	2
57	يبين توصيف مجتمع البحث وعينة التطبيق الرئيسية	3
58	يبين تجانس مجموعتي البحث	4
61	يبين تحديد اختبارات القابليات البيوحركية للاعبين كرة القدم المرشحة من قبل السادة الخبراء	5
62	يبين تحديد الاختبارات المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المرشحة من قبل السادة الخبراء	6
76	يبين نتائج الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث	7
77	يبين تكافؤ افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة	8
79	يبين توقيتات الوحدة التدريبية	9
83	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي للقابليات البيوحركية والمهارات الأساسية والحياسة للمجموعة الضابطة	10
87	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي للقابليات البيوحركية والمهارات الأساسية والحياسة للمجموعة التجريبية	11
93	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية	12

ثبت الاشكال

الصفحة	العنوان	ت
34	يوضح التداخل بين القابليات البيوحركية	1
63	يوضح نسبة كتلة وطول الأجزاء نسبة إلى كتلة و طول الجسم	2
65	يوضح اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20) م	3
66	يوضح اختبار التوافق (الدوائر المرقمة)	4
67	يوضح اختبار تحمل القوة	5
68	يوضح اختبار تحمل الأداء المهاري الدائري	6
69	يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 مترا	7
71	يوضح اختبار إخماد الكرة داخل مربع (2) م ومن مسافة (6) م وبجميع أجزاء الجسم عدا اليدين	8
72	يوضح اختبار التهديف خمس كرات من (18) ياردة على هدف مقسم الى مربعات	9

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
112	قائمة بأسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أعتدهم المقابلات الشخصية	1
113	قائمة بأسماء لجنة إقرار العنوان الذي أعتدهم الباحث لتحديد المتغيرات المستخدمة في البحث .	2
114	قائمة بأسماء لجنة الامتحان الشامل الذي أعتدهم الباحث لتحديد المتغيرات المستخدمة في البحث .	3
115	استبانة تحديد اختبارات القابليات البيوحركية للاعبي أندية الدرجة الثانية بكرة القدم	4
117	استبانة تحديد اختبارات المهارات الأساسية للاعبي أندية الدرجة الثانية بكرة القدم	5
119	قائمة بأسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أعتدهم الباحث لتحديد اختبارات البحث	6
120	الاوزان النسبية المستعملة لأفراد عينة البحث	7
121	أسماء فريق العمل المساعد	8
122	استمارة الاختبارات	9
124	شكل توضيحي للاختصارات المستخدمة في التمرينات	10
125	التمرينات المعدة من قبل الباحث	11
149	يوضح مفردات البرنامج المعد المستخدم في الوحدات التدريبية	12

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث .

2-1 مشكلة البحث.

3-1 اهداف البحث.

4-1 فرضا البحث.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تحديد المصطلحات.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

علم التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على اسس علمية تعمل على تنمية وتطوير قابليات البيوحرورية والمهارات الأساسية للاعب والارتقاء بمقدرته الفنية لاكتساب الخبرات المتعددة للوصول الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز بالمباريات مستعينين بالاتجاهات الحديثة لكثير من العلوم الاخرى التي لها علاقة بعلم التدريب التي كثيرا ما تمتزج مع بعضها البعض بوقفة واحدة داخل الوحدة التدريبية لبرامج التدريب لتحقيق اهداف العملية التدريبية.

ان هدف التدريب في كره القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق اعلى مستوى ولكي نفهم اهداف وواجبات التدريب في كرة القدم علينا ان نحلل ما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغيير في طابع واسلوب وطرائق اللعب الحديثة والذي استوجب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداءات للقابليات البيوحرورية والمهارات طبقاً لشروط المباراة.

وتعد تدريبات الروندو واحدة من تلك الاساليب حيث ينتج عنها تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البيوحرورية والمهارية داخل البرنامج التدريبي ، فهي اداة تدريب عصرية ذات طابع جماعي تهدف الى الاحتفاظ بالكرة لأطول مدة ممكنة بين المهاجمين بعيداً عن المدافعين عن طريق نقل الكرة بشكل سريع والتحرك للمساحات الخالية وعادةً ما يتم اعداد تدريبات الروندو (Rondo) في مساحات مختلفة ومتنوعة وفقاً الجانب المراد تحقيقه أو التدريب عليه فهي تدريبات يغلب عليها طابع التشويق والاثارة فضلاً عن انها تغطي كافة الجوانب البدنية والمهارية والحركية والخططية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه الى حد كبير ما يحدث خلال المباريات.

يعد التدريب بالثقل أحد الطرائق او الاساليب التي تحقق تقدماً كبيراً في التدريب الرياضي وأصبح في الوقت الحالي له دوراً هاماً وكبير ضمن برامج التدريب لإعداد اللاعبين في كرة القدم لذلك فإن التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالثقل يؤدي إلى تنمية القابليات البيوحرورية وكذلك يؤثر إيجابياً في مستوى الأداء المهاري لذا يمكن استخدامه كقاعدة للإعداد البدني الخاص فهو وسيلة تدريبية فعالة تعطي نتائج جيدة وتعمل على تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء والقوة العضلية بأشكالها المختلفة بإضافة اوزان الى

وزن الجسم (كالجاذبية المثقل) والتي تجعل من تحرك الجسم أكثر صعوبة أثناء الاداء مما تؤدي إلى اكتساب اللاعبين اللياقة البدنية الجيدة.

القابليات البيوحرورية هي الأساس في أداء مهارات الألعاب والفعاليات الرياضية سواء كانت فردية ام فرقية ككرة القدم ، حيث تُشكل القابليات البيوحرورية الأساسية (القوة ، السرعة، التحمل، الرشاقة ، التوافق) الدور الأساسي الذي يركز عليه أداء المهارات بأفضل صورة ، فضلاً عن دورها في تشكيل باقي القابليات البيوحرورية المكتسبة ، والتي تعطي الأداء الانسيابية والجمالية اما المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة.

كما لابد من الإشارة الى ان الفوز في كرة القدم يتحقق من خلال تسجيل الاهداف وهذا يأتي من خلال حيازة الفريق للكرة والوصول الى مرمى المنافس فهي تعمل على زعزعة استقرار المنافس وفك دفاعاته واخراجهم من أماكنهم التي يتمركزون فيها وذلك من خلال التميرير وخلق مساحات في ظهر المنافس ، وبما إن تمرينات الروندو تلعب بمساحات صغيرة اذ تعد وسيلة ناجحة لتطوير القابليات البيوحرورية والمهارات الأساسية وحيازة الكرة اذ تساعد على تنمية الانتباه والتركيز والإدراك و التصرف الصحيح بالكرة.

من خلال ما تقدمه جاءت: أهمية البحث بأعداد تدريبات الروندو بالثقل وفق الاسس التربوية والعلمية بقصد تطوير قدرة اللاعبين على حيازة الكرة ومعرفة مدى امتلاكهم للكرة في مباراة كرة القدم لدى أندية الدرجة الثانية بكرة القدم وكذلك رفع المستوى البدني والمهاري لتجعلهم قادرين على الاستمرار في مجريات المباراة وبمستوى عالي من الاداء للوصول الى اعلى المستويات والانجاز الرياضي.

2-1 مشكلة البحث

من خلال المتابعة الميدانية للباحث لأندية الدرجة الثانية بكرة القدم وكونه لاعب سابق ومدرساً لاحظ هنالك هبوط بمستوى الأداء وكثرة فقدان الكرة مما أدى الى تذبذب بنتائج المباريات وهذا ما يدل الضعف الواضح في مستوى القابليات البيوحرورية في معظم عناصرها وكذلك المهارات الأساسية لكرة القدم فضلاً عن عدم القدرة على التصرف بالكرة و احياناً عدم القدرة على اتخاذ القرار السليم الذي ينعكس بدوره على الاداء المهاري وعلى الرغم من استخدام المدربين اساليب وسائل تدريبية حديثة في لعبة كرة القدم الا انهم غالباً ما يلجؤون الى وضع برامج تدريبية لتنمية بعض المقاومات في القاعات المغلقة وأن

تكرار التمرينات لمدة زمنية طويلة في هذه البيئة يسبب الضجر والملل عند اللاعبين لذلك استخدم الباحث تدريبات الروندو بالثقل في بيئة مفتوحة مشابهة لبيئة اللعب وتكون أكثر تشويق للاعب .

ومن هنا جاءت فكرة البحث وهي استخدام تدريبات الروندو (Rondo) لما لها من اهمية في مساعدة اللاعبين على التصرف الصحيح بالكرة التمرکز اثناء الاستحواذ وتحويل المدافعين الى مهاجمين اثناء الهجوم لأنهاء الهجمة بفاعلية على المرمى واحراز الاهداف والفوز ، وفي حدود اطلاع الباحث على البحوث والدراسات لم يجد ان من الدراسات تناولت تدريبات الروندو بالثقل وهذا ما دعا الباحث الى اعداد تدريبات الروندو للثقل حتى يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية والتي تنعكس ادائها على مجريات المباريات وتطوير كفاءة اللاعبين واستثمار هذا التطور الحاصل في النتائج وفق اساس علمية صحيحة ، لذلك ارتأى الباحث ووضع الحلول المناسبة لهذه المشكلة حتى يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية.

3-1 أهداف البحث.

1. اعداد تدريبات الروندو بالثقل للاعبى أندية الدرجة الثانية بكرة القدم .
2. التعرف على تأثير تدريبات الروندو بالثقل في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحياسة للاعبى أندية الدرجة الثانية بكرة القدم.
3. التعرف على افضلية التأثير بين مجموعتي البحث (الضابطة ، التجريبية) في الاختبارات البعدية في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحياسة للاعبى أندية الدرجة الثانية بكرة القدم.

4-1 فرضا البحث.

1. هناك تأثير إيجابي بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) في بعض القابليات البيوحركية والمهارية والحياسة ولصالح الاختبارات البعدية .
2. هناك افضلية في التأثير بين مجموعين البحث (الضابطة ، التجريبية) في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية الدرجة الثانية في محافظة كربلاء بكرة القدم

موسم الرياضي 2023-2024

2-5-1 المجال الزمني : 2022/12/21 الى 2024/3/26

3-5-1 المجال المكاني : ملعب العاب الشرطة ، و نادي الجماهير الرياضي لكرة القدم في محافظة

كربلاء.

6-1 تحديد المصطلحات

1- 6-1 الروندو (Rondo) (1) :

أسلوب تدريبي أساسي تتمتع فيه مجموعة بالكرة يميزها التفوق العددي ضد مجموعة أخرى ويكون هدف المجموعة التي بحوزتها الكرة هو الحفاظ على الكرة بعيداً عن المدافع أو (المدافعين) في حين أن هدف المدافع (المدافعين) هو استعادة الكرة".

تعريف اجرائي : هي مباراة تدريبية لها اهداف عدة تكون مشابهة لما يحدث في المباريات اذ تتمتع فيها المجموعة المستحوذة على الكرة بتفوق عددي بقصد تحقيق السيطرة والاستحواذ على الكرة ومنع المدافعين من قطع الكرة .

(1) جواشيم انطونيلي : المبادئ الأساسية والتدريب (ترجمة داود بولعراوي)، اسبانيا ، 2020 ، ص 95.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب والتدريب الرياضي

2-1-2 الروندو

1-2-1-2 مفهوم الروندو

2-2-1-2 الفوائد الرئيسية لتمارين الروندو

3-1-2 اسلوب التدريب بأستعمال التثقيب

1-3-1-2 مميزات أسلوب التدريب بالاثقال

4-1-2 القابليات البيوحركية (Biomotor Abilities)

1-4-1-2 الرشاقة واهميتها للاعبين كرة القدم

1-1-4-1-2 العوامل التي تؤثر في الرشاقة

2-1-4-1-2 انواع الرشاقة

2-4-1-2 التوافق واهميتها للاعبين كرة القدم

1-2-4-1-2 أنواع التوافق

3-4-1-2 تحمل القوة للاعبين كرة القدم

4-4-1-2 تحمل الاداء للاعبين كرة القدم

5-1-2 المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم

1- 5-1-2 المناولة

1-1-5-1-2 اقسام المناولات

3-1-5-1-2 تصنيف المناولات

2-5-1-2 الاخمد

1-2-5-1-2 أنواع الاخمد

3-5-1-2 التهديف

6-1-2 مفهوم الحيازة في كرة القدم

1-6-1-2 فوائد أسلوب الاستحواذ على الكرة (الحيازة)

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة عبدالسلام ابراهيم: (2022)

2-2-2 دراسة تحسين محمد فرحان : (2021)

3-2-2 دراسة يحيى علوان منهل : (2010)

4-2-2 مناقشة الدراسات السابقة والدراسة الحالية

1-4-2-2 اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

2-4-2-2 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب والتدريب الرياضي

ان مصطلح التدريب بشكل عام يقصد به ذلك النشاط الانساني المخطط له ويهدف الى تغييرات في المتدربين من ناحية المعلومات والمهارات والخبرات والاتجاهات ومعدلات الاداء وطرق العمل والسلوك ففي عالم المجتمعات المعاصرة يعد التدريب اداة التنمية ووسيلتها بل هو الاداة التي اذا احسن استثمارها وتوظيفها تمكنت من تحقيق الكفاءة في الاداء والانتاج ، وعليه فالتدريب دوراً اساسياً في نمو الثقافة والحضارة عامة فهو الاساسي لكل تعلم وتطور للوصول الى تنمية العنصر البشري من ثم تقدم المجتمع وبنائه .

في حين نجد ان مفهوم التدريب الرياضي بمعناه الواسع بأنه الإعداد التام للبدن والنفس من اجل تحقيق أفضل النتائج، لذا نفهم التدريب الرياضي بأنه مجموعة مركبة من الطرق والقواعد والنظريات المتعلقة بأعداد اللاعب إعداداً رياضياً لأجل الوصول إلى المستويات العليا حسب الاختصاصات. وان هذا النظام مستند على المعارف والخبرات والنتائج العلمية فضلا عن توافر ظروف خاصة للتدريب"⁽¹⁾.

ويفهم من التدريب الرياضي أنه عبارة عن الشكل الأساس للتحصير الرياضي الذي يحصل بمساعدة معرفة طرائق التمرين المنظم نسبة إلى أسس توجيه التنظيم التربوي الرياضي أما البعض فيفهم التدريب الرياضي على انه مجموعه مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد الفريق إعداداً رياضياً للوصول إلى المستويات العليا مستنداً على المعارف والخبرات والنتائج العلمية ، " وأن التقدم والتطور الذي حدث في مختلف الفعاليات الرياضية نتيجة لتطور أسس ونظريات التدريب الرياضي وما أفرزته تلك النظريات من قوانين علمية أثرت على التدريب الرياضي وأعكسته بشكل إيجابي على تطور كل مستويات العملية الرياضية ومن هذا اصبح مفهوم التدريب الرياضي أعم واشمل لذا يعرف على أنه عملية كلية منظمة ومخططة لأعداد الرياضيين للوصول الى مستوى عالي لتنمية الكفاءة البدنية والاستعداد للأداء الجيد " ⁽²⁾.

يؤكد المختار " ان التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سلمية تعمل على وصول اللاعبين الى التكامل في اداء كرة القدم وما يترتب على ذلك من عملية التدريب هو الفوز بالمباراة " ⁽³⁾.

(1) نوال مهدي العبيدي و فاطمة المالكي : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مطابع التعليم العلي، 2008، ص46.

(2) مجيد حميد مجيد : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البيئية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2009 ، ص 73.

(3) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 11.

ويرى محمد عثمان نقلاً عن (عبد الله حسين اللامي، 2008) "أن التدريب الرياضي عبارة عن المستوى، وينتج من خلالها تغيرات في المستوى البدني والوظيفي والتكنيكي والنفسي والعقلي بحيث تتعدى شدة الحمل المستخدم حداً معيناً يختلف من فرد إلى آخر" (1).

ويعرفه (عماد الدين عباس، 2005) "في الألعاب الجماعية على أنه "عملية تربوية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالية" (2) كذلك يعرفه (بسطوسي أحمد، 1999) "بأنه عملية تربوية هادفة وتخطيط علمي لأعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن" (3).

كما يعرفه البعض على أنه "عملية تربوية خاصة تهدف إلى رفع الكفاءة البدنية العامة للإنسان وتحقيق مستويات عليا في نوع معين من أنواع النشاط الرياضي" (4).

ومصطلح التدريب على العموم يعني "مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما" (5).

ويرى الباحث أن التطور بكرة القدم يجب أن يكون من خلال التدريب المستمر المتواصل المنظم ويكون وفق أسس علمية من حيث تنظيم حمل التدريب وتوزيعه على الدوائر التدريبية لتطوير الجانب البدني والمهاري والخططي وكذلك تهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها الرياضي وذلك في إطار خطه مدروسة ومخططة مع الأخذ بعين الاعتبار التداخل كيفية التداخل فيما بينهما في الوحدات التدريبية واستعمال الوسائل المساعدة التي تسهل وتسرع من عملية التدريب.

2-1-2 الروندو

1-2-1-2 مفهوم الروندو

الروندو أنه أسلوب لعب يبدو من فكرة بسيطة ولكن بتأثير كبير على اللاعبين الهدف منه هو أن اللاعبين الذين بحوزتهم الكرة عليهم أن يمرروا الكرة وأن يحققوا أكبر عدد من اللمسات التمريرات بدون فقدانها وبقية اللاعبين يسعون لقطع الكرة واستردادها بأجواء لا تخلو من الحركة والاثارة والتشويق والتفاعل فهونوع من انواع التدريبات وهو يمثل اسلوب الاحتفاظ بالكرة وحيازتها من قبل مجموعة من

(1) عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2008 ، ص 46 .
 (2) عماد الدين عباس: التخطيط والأسس العلمية والأعداد في الألعاب الجماعية ، ط1، القاهرة ، منشأة المعارف، 2005، ص155.
 (3) بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 48.
 (4) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، القاهرة، دارا لفكر العربي، 2000، ص133.
 (5) أمرا لله أحمد البساطي : التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، مطبعة الانتصار لطباعة الأوفيس ، 1998 ، ص 2.

اللاعبين من سلسلة من التمريرات بينما المجموعة الأخرى تكون أقل عدد تحاول استرجاعها والاستحواذ عليها

يعد مفهوم الروندو نوع من أنواع تدريبات (الحياسة والاحتفاظ) بالكرة منقبل مجموعة من اللاعبين بسلسلة من التمريرات بين مجموعتين والمجموعة الأخرى والتي تكون الأقل عددا تحاول استعادتها للاستحواذ عليها مرة أخرى (1).

وفي الروندو تقوم بتحسين اتخاذ القرار لدى اللاعبين والعمل الجماعي والإبداع والقدرة التنافسية والتكيف البدني (2).

ان تدريبات الروندو (Rondo) اصبحت في مجال التدريب اداة عصرية حيث اشار العديد من المدربين اليها كونها ذات صبغه جماعية تهدف للاحتفاظ بالكرة لأطول مدة ممكنة بين المهاجمين بعيداً عن المدافعين وهذا يكون من خلال النقل السريع للكرة فضلا عن التحرك للمساحات الخالية ، فهي تدريبات تكون مشابهة للتدريبات المستخدمة هي تدريبات مشابهة للعب في المباريات مثلا (الاستحواذ على الكرة)، (3)

وماذا يفعل عند فقدان (فقدان الكرة) وكيفية لعب الكرة للمساة أو لمستين وكيفية مواجهة المناطق الضيقة وضغط المدافعين وايضا كيف يتصرف المدافعون للانقضاض على الكرة بحوزة المهاجمين(4).

لذلك اصبحت تدريبات الـ (Rondo) من الأدوات التدريبية العصرية في لعبة كرة القدم، إذ أشار العديد من المدربين إليها على أنها تدريبات جماعية تهدف للتحكم بالكرة والاحتفاظ بها لأطول مدة ممكنة بين اقدام اللاعبين المهاجمين بعيد عن اللاعبين المدافعين عن طريق نقل الكرة والاستلام والتسليم بشكل سريع وصحيح وشغل المساحات الخالية ، وعادة ما يتم إعداد الـ (Rondo) في مساحات مختلفة ومتنوعة والتي يمكن أن تتراوح الى نصف الملعب اعتمادا على مستوى المهاري للاعبين أو الجانب المراد تحقيقه من قبل المدرب ، فهي تدريبات يغلب عليها طابع التشويق والإثارة وتحقق المتعة والسرور لجميع

¹(Dave Clarke. "What is a Rondo in soccer?". Soccer Coach Weekly. Retrieved 17 November 2017 ، p 32.

²(Townsend، Jon. "The Allure of the Rondo". These Football Times. Retrieved 17 November 2017 ، p 201.

³(Baker، Stan. "Rondo: A simple practice game with multiple benefits". SoccerAmerica. Retrieve 17 November 2017 ، p 51.

⁴(The Brian Clough Story" - Documentary، 2009 ، p 26.

اللاعبين ، فهذه التدريبات تهدف لتحقيق الحيازة بعيدا عن المدافعين فهي تغطي كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطئية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه الى حد كبير ما يحدث خلال المباريات (1).

من خلال تقدم يرى الباحث ان الروندو (Rondo) هو عبارة عن مساحات صغيرة محددة بأشكال هندسية تلعب من خلال مجموعة من اللاعبين مع وجود منافس وبعض الاحيان لاعبين محايدين وتلعب بدون اهداف او اهداف صغيرة او كبيرة مع حارس مرمى او بدونه ، وان اسلوب الروندو يظهر الجوانب الفنية والعقلية من خلال السيطرة على الكرة والتنقل في مساحات صغيرة مع امكانية اتخاذ المكان الصحيح والتوقع الصحيح وانه يختلف عن تدريبات الاستحواذ العادية فان اللاعبين يشغلون فيه مساحات محددة مسبقا وابعاد مختلفة لخلق الزيادة العددية داخل المساحات المحددة وبشكل عام فانه يعني حيازة الكرة وامتلاكها لأطول مدة ممكنة مع الانتقال والتحرك بفاعلية في ميدان اللعب وعمل المناولات الصحيحة وتظهر لعبة كرة القدم بوضوح في تطبيق اسلوب الروندو بأشكال (المستطيلات والمربعات والمثلثات) وهي تمثل هذه الاشكال ، الروندو له اهمية في تطوير لاعبي كره القدم من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والفنية ويمكن تطبيق تدريبات الروندو كأسلوب محاكاة لحالات ومواقف اللعبة المختلفة والمشابهة لحالات المواقف في المباريات ، ان كل تمرين يمثل بمثابة حالات اللعب ومنها اسلوب اللعب تحت الضغط وبيان طبيعة العلاقة الترابطية وخلق الفرص بين اللاعب والزميل وبين المنافس واللاعب ومعرفة تمرکز الزميل الجيد وحركات المنافس وردود الافعال وتحسين العمليات العقلية وادائها وسرعه الاستجابة وتطويرها مع تطوير قابليه اتخاذ القرار الصحيح ويكون التصرف موازيا للأداء الصحيح وبالسرعة في حاله اللعب الفعلية .

ويرى الباحث ان أهمية تدريبات الروندو كآلاتي :

- اتخاذ القرار وعدد اللمسات .
- الاداء الفني والانتقال والرشاقة.
- العمل كمجموعة والتفاهم الجماعي .
- حل المشكلات والابداع.
- تدريبات المنافسة في الروندو

¹(Samento, H. Clemente, F. Harper, L. Costa. I. (2019) Rondo game in soccer - a systematic review. International Journal of performance Analysis in sport p 234-242.

2-2-1-2 الفوائد الرئيسية لتمارين الـ روندو: (1)

بعد الاطلاع على المصادر وجد ان لتمارين الـ روندو فوائد عديدة لعل ابرزها :

- **الجانب الادراكي** : يشجع اللاعبين على اتخاذ قرارات صحيحة سريعة.
 - **الجانب التقني** : وبسبب الطريقة التي تدرب بها تمارين الـ روندو فإنها تساعد اللاعبين في التحكم والسيطرة على حركات الجسم (الجسدية) المهارية والفنية فيما يتعلق بالمكان والزمان ، واللعبة والكرة والمنافسين.
 - **إيقاع اللعب** : ان تدريبات الـ روندو تساعد اللاعبين على معرفة الوقت الذي يلعبون فيه الكرة بسرعة والوقت الذي يضعون فيه أقدامهم على الكرة ويبطئون رتم المباراة او اللعب، وهذا يعتمد ذلك على مدى قرب اللاعب المنافس منك.
 - **بناء الفريق** : هذا النوع من التدريبات يعمل على رفع الروح لدى اللاعبين بالتفاهم والتعاون بين الزملاء ، والشعور بالانتماء للفريق الواحد.
 - **التحكم والاحتفاظ بالكرة**: اللعب في مساحة صغيرة وضيقة يطور من أداء اللاعبين من خلال الاحتفاظ بالكرة والتحكم بها ويجعل الكرة بعيدة عن المنافس من خلال العمل كمجموعة .
 - **الإبداع** : في هذا النوع من التدريبات يجبر اللاعبين على استخدام العديد من أنواع التكتيك لحل المواقف المتغيرة باستمرار داخل الملعب، وهذا بالنتيجة يطور الأبداع.
 - **التمريرات القصيرة** : عند استخدام أسلوب يعتمد على امتلاك الكرة، معظم التمريرات سوف تكون قصيرة ، لأن استخدام هذا النوع من التدريبات يعطي اللاعبين الكثير من القدرات للعب هذه التمريرات في هذه المسافات وتحت الضغط.
 - **التكيفات البدنية**: هذا النوع من التدريبات يعمل على رفع النواحي البدنية من خلال تطوير التوافق والرشاقة والتوازن من خلال العمل في مساحات ضيقة وبأوقات وعدد لاعبين محدد.
 - **التحرك بالكرة**: يجب أن يفهم اللاعبون بأن الاستمرار والتحرك بعد أن تكون الكرة لديهم من الخيارات المتاحة من أجل توفير الخيار الأفضل للتمرير.
- فضلاً عن ما جاء في اعلاه يجد الباحث وبعد القراءة ان لتدريبات الـ روندو (Rondo) لها من الايجابيات وفوائد اخرى فهي:
- تساعد اللاعب بالخروج بالكرة من الضغط بشكل سليم لأنها تلعب بمساحات صغيرة.

(1) عبدالسلام ابراهيم : تأثير تمارين الـ روندو (Rondo) بأشكال ومساحات مختلفة لتطوير مستوى الأداء المهاري المركب ومرونة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم المتقدمين ، رسالة ماجستير ، جامعة الانبار ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2022 ، ص13.

- قدر اللاعب على تحسين اتخاذ القرارات ورد الفعل .
- تعد تدريبات هجومية ودفاعية في نفس الوقت
- تدريبات مشوقة وتنافسية ومثابه للعب .
- بيئة ممتعة وشيقة تخلق جواً من المنافسة الصحية .
- يصنع اللاعبون خطوط وفراغات جيدة.
- التمرير للزميل مع تحسين التمرير والتحكم والسيطرة على الكرة من قبل اللاعبين .
- طريق مختصر (تمريرات سريعة وقلية)
- الوعي لتطوير الحالة الذهنية للاعبين
- العمل بروح الفريق الواحد

3-1-2 اسلوب التدريب بأستعمال التثقيل

يعد التدريب بالتثقيل وبنسب معينة من الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر على تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء (1) ، وتعمل كذلك على تطوير السرعة و السرعة الحركية ويهدف العمل بالتثقيل لوزن الجسم إلى تطوير صفتي القوة والسرعة (2) .

لذلك يمثل مكانة هامة في برامج إعداد اللاعبين على جميع المستويات لما له من أهمية في تنمية القدرات البدنية من خلال تنمية القوة العضلية مع المحافظة على مرونة المفاصل والتي تساعد اللاعب على التحرك والتحكم في أجزاء جسمه بطريقة متزنة ، لذا فهو يستعمل بوصفه قاعدة اساسية للأعداد البدني (3) .

أن الجانب الأساس للعمل بهذا الأسلوب هو إضافة اوزان معينة لجسم اللاعب على شكل أطواق تُربط فوق مفصل المرفق (اليدين) أو القدم او استخدام الجاكيت المثقل (السترة الصدرية) وبأوزان مختلفة تتدرج كلما تقدم مدة التدريب وبما يتلاءم مع قدرات وإمكانات اللاعبين على وفق التناسب ما بين وزن الذراع والرجل قياساً إلى وزن الجسم لضمان زيادة كفاءة الأدوات المستعملة بالتأثير على تطوير القوة العضلية وبالتالي الإسهام في رفع مستوى القدرات البدنية بشكل عام خدمة للهدف الرئيسي ، أن حمل الأوزان بواسطة أي جهد بدني يعني أداء عمل عضلي متحرك ضد مقاومة ما مثل حمل الثقل بإضافته إلى وزن الجسم يعطي أمكانية في تحسين قدرة عضلات الجسم على العمل ضد الجاذبية الأرضية (4) .

(1) صفاء الدين محمد علي : اثر التدريب بالجاكيت المثقل على انجاز بعض الفعاليات في الساحة والميدان ، مجلة جامعة دهوك ، مجلد 6 ، العدد 2 ، 2003 ، ص166 .

(2) مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الحديث – تخطيط وتنسيق وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص206 .

(3) هزاع بن محمد : موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط و الأداء البدني، ط1، الرياض ، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، 2009 ، ص55 .

(4) صريح عبد الكريم الفضلي : محاضرات في البيوميكانيك ، الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 ، ص5،

أن حمل الأثقال عن طريق تثبيتها على الرجلين أو اليدين أو الجذع على شكل سترة صدرية (جاكيت) يعطي إمكانية في تحسين قدرة العضلات على العمل ضد الجاذبية الأرضية فضلا عن ذلك فإن هذه الأثقال تعمل على زيادة الشد او التوتر العضلي من خلال تجنيد اكبر عدد من الوحدات الحركية العاملة في حالة الجهد الاعتيادي وبناء على ذلك فإن هذا الأسلوب يتم به تجنيد الوحدات الحركية يمتاز بظهور قوة انقباضيه مع سرعة مناسبة للوصول إلى أفضل نتائج للقدرة العضلية لهذه المجموع وأن الهدف من إمكانية اعتماد التثقل الإضافي هو أنها لا تسلط جهدا عند حملها على العضلات الصغيرة فحسب بل يكون تأثيرها كبير في المجموع العضلية ومدى مشاركتها في العمل العضلي مما يعطي القدرة على إنجاز شغل بدني يزداد بزيادة القوة في العضلات وزيادة كفاءتها في إنتاج الطاقة اللازمة وباقتصادية عالية ، ما يضاف من اثقال الى وزن أي جزء من أجزاء الجسم يؤدي إلى حدوث عزم حول مفاصل الجسم ويكون في الاتجاه المضاد للعزم الناتج من الانقباض العضلي فالعزم المقاوم هو قيمة متغيرة أيضا على مدى حركة المفصل وهذه هي حقيقة العمل عند إضافة الأثقال للتأثير على الكفاءة العضلية للمجموع العضلية العاملة على هذه المفاصل مما يعطي تأثير ملحوظا لرفع مستوى القدرة العضلية التي ستؤثر إيجابية في مستوى السرعة لهذه الأجزاء أثناء الركض (1).

ومن خلال خبرة الباحث يرى ان هنالك قلة الاهتمام باستخدام الوسائل التدريبية المساعده في تطوير للقابيات البيوحركيه لاسيما تدريبات المقاومة باستخدام الثقالات (الجاكيت المثقل) وكذلك الحاجه الى التجديد والتنويع في الوسائل التدريبية التي تضيف حافزا او ودافعا للانجاز ايضا نجد ان الوسائل التدريبية المتنوعة قد تسهم بشكل جيد في تطوير مستوى القدرات البدنية والحركية (البيوحركية) وبالنتيجة هو مساهمة ذاك في امتلاك اللاعبين لحيازة الكرة والتنفيذ الصحيح للواجبات المطلوبة منهم ، ايضاً معالجة بعض مشكلات المناهج التدريبية والارتقاء بها وتطويرها لذا يتحتم على المدربين والباحثين المساهمة في تقديم ما هو جديد في مجال التدريب في رياضة لعبة كرة القدم يتيح لها مواجهة الصعوبات وبالنتيجة هو رفع كفاءة اللاعب بدنيا ومهاريا وخطيا حتى يستطيع الاداء لفاعلية وبكفاءة عالية تتفق مع متطلبات اللعبة .

2-1-3-1 مميزات أسلوب التدريب بالاثقال (2) :-

تعد تدريبات الاثقال وسيلة مهمة من وسائل تنمية القوة العضلية ويمكن ان نعدها الاساس الذي تبنى عليه كافة الفعاليات الرياضية ، ولما لها من خصوصية في التدريب ولكثير من الفعاليات الرياضية ونتيجة

(1) عبد الحسين طالب فيصل : تأثير ثلاثة اساليب تدريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية في فعالية 110 م ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 ، ص 24 .
(2) أبو العلا عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994 ، ص 54.

لدورها الفعال هذا أصبحت جزء لا يتجزأ من المنهج التدريبي للفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم وذلك لأهميتها ، اما عن مميزاتها فهي كالاتي :

1. له دور رئيسي في تطوير معدلات القوة وزيادتها.

2. وسيلة تدريبية تناسب جميع الفئات .

3. سهولة الاداء وتوفر ادواتها.

4. يمكن ان نعزل المجاميع العضلية الواجب تطويرها.

5. جعل العضلة أوالمجاميع العضلية تعمل اكثر من قدرتها.

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث الكثير من المدربون لجأوا إلى استخدام انواع متعددة من تدريبات المقاومة على مر العصور بهدف تحسين مستوى أداء اللاعبين ، لذا يرى الباحث التدريب بأسلوب التثقل من الأمور الضرورية للاعب كرة القدم فهي قاعدة لبناء المجاميع العضلية التي تساعد اللاعبين على تنمية العناصر البدنية كما انها تعمل على تأخير ظهور التعب واصبحت هذه التدريبات لها صفة الشمولية والتكامل في عمليات التنمية من خلال اتباع الاسس الصحيحة والتدرج بالتدريب.

4-1-2 القابليات البيوحركية (Biomotor Abilities):

ظهر مصطلح "القابليات البيوحركية" في عام (2004) ولأول مرة حيث ذكر بومبا مصطلح "القابليات البيوحركية في مقالة (القوة والتحمل والمرونة في الالعب الرياضية) وذكر ان هناك تداخل كبير بين هذه القابليات (1).

ومفاد هذا الكلام يجب ان تتم تنمية أي قدرة حيوية حركية (القابليات البيوحركية) بطريقة منهجية، اذ ان تنمية أي قدرة حيوية حركية تؤثر على القدرات الاخرى بشكل مباشر او غير مباشر وقد يكون لتنمية العامل الحيوي الحركي المهيّن تأثيراً ايجابياً، كما وقد يكون لذلك تأثيراً سلبياً ، ونرى بعض النظريات الخاطئة التي تشهد بان تدريب القوة يؤدي الى بطء في الاداء الرياضي مما يؤثر سلبيا على التحمل والمرونة ولكن النظريات الحديثة قد رفضت ذلك تماماً وأكدت انه يمكن الجمع ما بين تدريب القوة والتحمل وليس له أي تأثير على تنمية القدرة العضلية او القدرة الهوائية ، كما ان برنامج تنمية وتطوير القوة ليس لها خطورة على المرونة وهذا ينطبق ايضاً على صفة التحمل في رياضات التحمل مثل التجديف والسباحة والماراثون ولذلك تستخدم البرامج مجتمعة لتنمية القوة والتحمل، ونفس الشيء للرياضات التي تتطلب القوة والمرونة (2).

(1) Bompa O.T: **Strength، Muscular and power in sports**، complete speed training ، 2004 ، p32

(2) ريسان خريبط وابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016، ص596.

ان قانون الحالات الخاصة والتي تكون لها استجاباتها الطبيعية الخاصة ستميل الى التشديد على واحد او اكثر من القابليات، وتكون هذه القابليات اساسية وتستجيب بشكل جيد الى التدريب، وان القابليات اما تكون وراثية مثل القوة والسرعة والتحمل او مكتسبة كالمرونة الحركية والتوافق ، وهي كلها تتأثر بكيفية حركة الجسم وقد اعطى لها اسم القابليات البيوحرركية (1).

كما ان القابليات الحركية هي القاعدة الاساسية للسبب، وهي في الحقيقة قابليات مورثة بدرجة كبيرة، وعليه فان قابلية الفرد على اداء التمرين سوف تعزى كقابلية اساسية، طبيعية وانها حصيلة لاتحاد هذه القابليات (2).

وقد تعرفت بأنها " القابليات ذات الخلفية البيولوجية وتظهر في الأداء الحركي لذا احتوت تسميتها على المقطع Bio وكذلك مقطع motor وهي قدرات مهمة للأداء الحركي الناجح والقدرة السائدة منها هي التي يتطلبها أداء اللعبة أو الفعالية الرياضية ".
 وقد تعرفت بأنها " القابليات ذات الخلفية البيولوجية وتظهر في الأداء الحركي لذا احتوت تسميتها على المقطع Bio وكذلك مقطع motor وهي قدرات مهمة للأداء الحركي الناجح والقدرة السائدة منها هي التي يتطلبها أداء اللعبة أو الفعالية الرياضية ".

وقد ذكر (Bompa :2008)" الى ان القابليات البيوحرركية تتمثل بمجموعة الصفات الأساسية المحددة للنشاط الرياضي او القابليات المهيمنة في الأداء الرياضي (3) .

- **Bio**: تعني البادئة الحيوية إي الأهمية البيولوجية.

- **motor**: المحرك وتعني الحركة.

- **Abilities**: تعني القابليات. (4)

يتضح لنا ان القابليات البيوحرركية هي الأساس في أداء مهارات الألعاب والفعاليات الرياضية سواء كانت فردية ام فرقية ككرة القدم، حيث تُشكل القابليات البيوحرركية الأساسية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، التوافق) الدور الأساسي الذي يركز عليه أداء المهارات بأفضل صورة، فضلاً عن دورها في تشكيل باقي القابليات البيوحرركية المكتسبة، والتي تعطي الأداء الانسيابية والجمالية.

اما من حيث ارتباطها مع بعضها يذكر (محمد رضا) نقلاً عن بومبا 1999 " أذ ترتبط القابليات البيوحرركية مع بعضها البعض بشكل كبير جداً وتعتمد على مجالها الكمي ، حيث إن معظم مستويات اشتراك

(1) جمال صبري فرج العبدالله: موسوعة المطاولة والتحمل التدريب-الفسيوولوجيا-الانجاز، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2019، ص70.

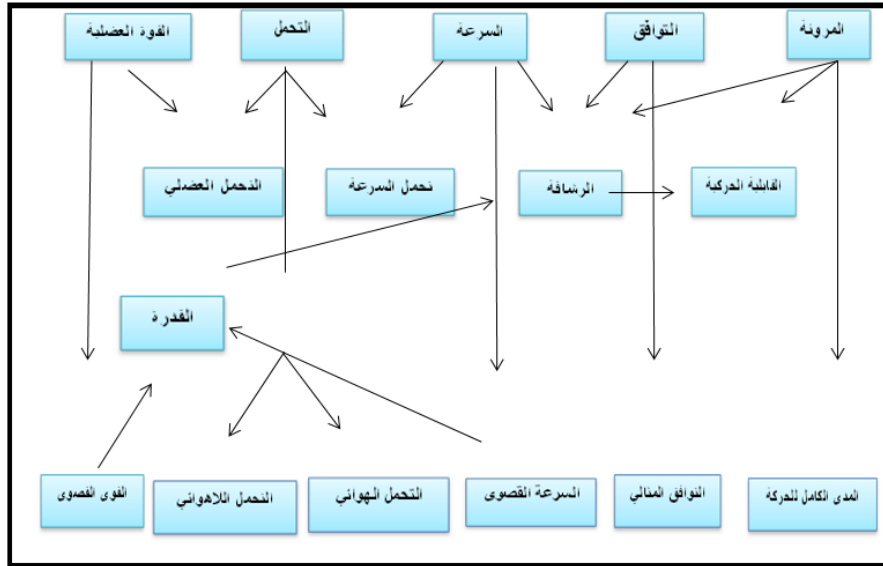
(2) محمد رضا ابراهيم الدماغه: علم التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط1، عمان، دار الوضاح للنشر، 2017، ص643.

(3) Tudor O.Bompa، Strength، **Muscular Endurance، and Power in Sports**، Complete Speed Training Journal، June 22، 2008، p63

(4) Tudar Bompa : ibid، 20، 08p122.

السرعة ، القوة ، المطاولة في أداء تمرين معين يفيد عمل هذا التمرين، وتقييم المتطلبات النوعية لهذا التمرين" (1)

ولأن الأداء لأي تمرين أو مهارة في واقع الأمر هو ناتج من اشتراك قابليتين فان الشكل (1) يوضح ذلك التداخل بين القابليات.



شكل (1)

يوضح التداخل بين القابليات البيوحرورية

ويرى الباحث ان مصطلح القابليات البيوحرورية الذي استخدم حديثاً هو مزيج بين الصفات البدنية والقدرات البدنية والقدرات الحركية ، ان مجمل مهارات الألعاب الرياضية ومنها مهارات كرة القدم لا تتم إلا من خلال المزج بين تلك القابليات وان تنمية تلك القابليات بشكل مناسب يمكن اللاعب من تأدية المهارات الرياضية بشكل جيد وبمستوي عالٍ لكافة الألعاب الرياضية بشكل عام وكرة قدم بشكل خاص . يحتاج لاعب كرة القدم الى قابليات البيوحرورية عالية المستوى لتمكنه من أداء المهارات الحركية بأفضل صورة ، وعلى اللاعبين والمدربين العمل للتركيز على تطوير تلك القابليات البيوحرورية من اجل بناء أساس بدني جيد يعتمد عليه للوصول الى الأداء الأفضل المستويات . وسوف يتطرق الباحث الى دراسة القابليات البيوحرورية والتي هي قيد الدراسة :

(1) محمد رضا المدامغة: علم التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط1، عمان، دار الوضاح للنشر، 2017، ص643.

2-1-4-1 الرشاقة وأهميتها للاعب كرة القدم

لقد بدأ الاهتمام بالتربية البدنية وعلوم الرياضة بتزايد منذ وقت بعيد حول الطرائق والأساليب التي تعمل على تطوير عامل الرشاقة إيماناً منهم بأهميتها كقدرة حركية أساسية ، وللرشاقة أهمية خاصة ليست في المجال الرياضي فحسب بل تعدت هذه الأهمية إلى مجالات الحياة العامة إذ يتحلى الفرد بهذه القدرة الحركية باعتبارها مرحلة ومؤشراً لكثير من الصفات البدنية كالسرعة والقوة وللقدرات الحركية كالتوافق والمرونة والدقة (1) .

وللرشاقة أهمية كبيرة في أداء المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم الهجومية والدفاعية لان لعبة كرة القدم تحتاج الى درجة عالية من الرشاقة لكي يستطيع اللاعب من أداء المهارة المعنية بصورة صحيحة تساعده من اخلال دفاعات الفريق المنافس، كما يذكر (صالح شافي) "للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخطط الفنية كما انها تلعب دوراً هاماً في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي يتطلب الأداء الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف وظروف الاستحواذ على الكرة"(2) . وعلى ذلك كان من الأهمية العمل على تنميتها وذلك عن طريق التمرينات الخاصة بذلك ، واختبارات الرشاقة وقياسها، من الوسائل المهمة في الوقوف على إمكانية تطويرها ودراسة علاقتها بمهارات الألعاب الرياضية الخاصة والعامة وكرة القدم هي من الألعاب التي يحتاج فيها اللاعب إلى عنصر الرشاقة بصورة كبيرة ، إذ تتميز مهاراتها بالانسيابية والرشاقة.

وقد أشار (جونسون ونيلسون) إلى انه يمكن إن تعد الرشاقة قدره حركية ، وذلك لأنها في رأي الكثير من الباحثين ،تتضمن مكونات (القوة العضلية ،والسرعة الحركية ، والدقة ، وسرعة رد الفعل ، والتوافق ، والتحكم) وللرشاقة تعريفات عدة منها.

هي "القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن"(3) .

ومن خلال التعريفات السابقة يجد الباحث ان الرشاقة للعب كرة القدم هي : قدره الرياضي ، اللاعب على السرعة في التعديل للأداء الحركي بصورة تتناسب ما يتطلبه الموقف من متغيرات.

(1) علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة، 2004م ، ص118.

(2) صالح شافي العاذي : التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته ، ط1 ، دمشق ، دار العرب ، 2011 ، ص353.

(3) وديع ياسين ، ياسين طه محمد : الأعداد البدنية للنساء ، جامعة الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1986 م ، ص64.

2-1-4-1-1 العوامل التي تؤثر في الرشاقة (1):

هناك مجموعه من العوامل والتي تؤثر على مكون الرشاقة وهي كالآتي:

- 1- التوافق العضلي العصبي والتوافق العصبي البصري ، وعليه فأن دور الجهاز العصبي وتحكمه في المجاميع العضلية التي تولد القوة المسؤولة عن حركة الجسم يعد مهما في هذا المجال.
- 2- اتخاذ الوضع الجسمي المناسب .
- 3- الإحساس الحركي أو الإدراك الحس - حركي.
- 4- الحركة النوعية أو سرعة الأداء الحركي الدقيق .
- 5- القوة العضلية والقوة العضلية المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل والسرعة الحركية .
- 6- أثر التدريب وتكراره في تنمية أو تطور الرشاقة .
- 7- تناسق الحركات وانسيابيتها.
- 8- شكل الجسم (ضعيف ، متوسط ، سمين).
- 9- العمر والجنس .
- 10- الوزن: يقلل سرعة تقلص الألياف العضلية وتؤثر على بطء تغير الاتجاه.
- 11- التعب:- يؤثر في مركبات الرشاقة.

2-1-4-1-2 انواع الرشاقة (2):

يوجد نوعان من الرشاقة:

- الرشاقة العامة: و تعني قدرة الفرد الرياضي على حل الوجدات الحركية في عدة اوجه مختلفة من الوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.
- الرشاقة الخاصة: وتعني تطوير الاداء الحركي وفق تنسيق خاص اثناء السباق والمنافسة.

وبعد الاطلاع يرى الباحث ان الرشاقة من القدرات الحركية الضرورية في لعبة كرة القدم لما لها من دور رئيسي في اكتساب الأداء المهاري واتقانه فكلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستوى أدائه وجعلته يحقق كل ما تتطلبه هذه اللعبة من متطلبات بالشكل الأمثل ، فهي عامل مهم في جميع الانشطة الرياضية وتعرف بخفة الحركة الرياضية الفردية وتعرف خفة الحركة بأنها حركة الجسم كله السريع مع تغيير السرعة أو الاتجاه ردا على التحفيز .

(1) وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط2، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2000 م، ص75.

(2) وجيه محجوب وآخرون: مصدر السابق، 2000، ص57.

2-4-1-2 التوافق واهميتها للاعب كرة القدم

يعد التوافق من القدرات الحركية التي تساعد لاعب كرة القدم على اتقان الأداء المهاري حتى يتمكن من الأداء الصحيح وتجنب الأخطاء المتوقعة خلال المباراة ويساعد التوافق على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة حيث يحتاج للاعب كرة القدم للتوافقات الخاصة ليتمكن بالتحكم في الحركات اثناء زمن اللعب، فهو يعد من القدرات الحركية التي متى ما يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الكافية ، فهو يرتبط بإمكانية الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والذي تتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها ، كما يرتبط التوافق بعمل الأجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقاً للهدف من خلال بناء القابليات البيوحركية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ... الخ ، ولذلك فأن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وان عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الرياضيين نتيجة اختلاف القابليات البيوحركية بينهم .

يعرفه سنجر (Singer) التوافق بأنه " قدرة الرياضي للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية بانسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي "(1) .

وعرفه لارسون (Larson) بأنه " هو قدرة الرياضي على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد "(2) .

ويرى الباحث ان التوافق وانعكاس قابلية الرياضيين لأداء حركات ذات درجات متباينة من حيث صعوبتها بالسرعة العالية مع دقة عالية وفعالية كبيرة لتحقيق الهدف ما ، ويحدث عندما يقوم اللاعب بحركات تتطلب استخدام أكثر من برنامج حركي في وقت واحد ، و بما ان التدريبات التي استخدمها الباحث تتطلب دمج حركات من أنواع مختلفة باطار واحد فيجب على اللاعب ان يكون لديه القدرة على السيطرة على أجزاء جسمه المختلفة لأداء الواجب الحركي . فهو من القدرات الحركية المهمة في لعبة كرة القدم التي تحوي على عدد هائل من المهارات الحركية منها ما هو بسيط ومنها ما هو مركب، منها بالكرة ومنها بدون كرة وهي وسيلة لتنفيذ الخطط ولهذا اتجهت التدريبات الحديثة للعبة والمبنية على الأسس العلمية بالاهتمام الكبير

(1) ساري احمد حمدان ، نورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، 2001 ، ص52.
(2) محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص391 .

بكيفية تطوير هذه القدرات لدى للاعبي كرة القدم لما لها من تأثير كبير وفعال في تطوير وإتقان الأداء المهاري للمهارات الأساسية للعبة.

2-1-4-1 أنواع التوافق :

يتفق العديد من المختصين على تقسيم التوافق إلى الأنواع الآتية : (1)

- 1- **التوافق العام :** هي الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس، والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم، في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم (كالمشي ، الركض) .
- 2- **التوافق الخاص :** هي الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم مثلاً كره القدم يمكن للاعب تبادل الكرة بين القدم الواحدة او القدمين ونقطة محددة بالنسبة للهدف مع متابعة النظر وكأن اللاعب في المباراة.
- 3- **توافق الأطراف :** هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعة عضلات الذراع أو الذراعين مع الرجل أو الرجلين، عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم .
- 4- **توافق الجسم ككل :** هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات أجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.
- 5- **توافق الذراعين مع حاسة البصر:** هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات الذراع أو الذراعين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبايقاع حركي سليم .
- 6- **توافق الرجلين مع حاسة البصر :** هي الحركات التي يستطيع فيها الرياضي دمج مجموعات عضلات الرجل أو الرجلين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبايقاع حركي سليم .

2-1-4-3 تحمل القوة للاعبي كرة القدم :

من اهم القدرات البدنية الاساسية اذ ترتبط بجميع أنواع الأنشطة الرياضية ويميز العضلات العاملة بقدرتها على العمل لأطول مدة ممكنة ضد مقاومة معينة ، وهي من القدرات البدنية المهمة جداً التي يمتاز بها أداء لاعبي كرة القدم ، وهي تعني المقدرة على تحمل التكرارات العمل او الاداء الذي يتميز بالقوة وقد

(1) سيرجي ، بولييسكي: التدريبات البدنية ، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه ، ط1 ، الإسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، 2010، ص96 .

اختلف العلماء حول تحديد حجم المقاومة التي تواجهها العضلات عند العمل لتحمل القوة وبصورة عامة هناك اجماع على ان حجم القوة من العضلية ليس عاليا .

يحتاج لاعبي كرة القدم إلى تحمل القوة في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب منافساتها تكرار استعمال القوة، أو دوام استعمال القوة وتحمل القوة يعني قدرة مركبة تتكون من القوة والتحمل وتبعاً لثقل هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها تكون مهمة لكل من التدريب والمنافسات، ومن الأمور التي تحدد هذه الصفة وخصائصها مقدار المقاومة الخارجية لعنصر القوة ومدى استمرار العمل لعنصر التحمل⁽¹⁾.

عرفها محمد رضا ابراهيم هي " قدرة الرياضي لتحمل اداء جهد لمدة طويلة من الزمن. وأنها تمثل ناتج التركيز في التدريب على القوة والتحمل ".⁽²⁾

ويرى ريسان خريبط مجيد (1997) أن تحمل القوة "عبارة قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند القيام بمجهود مميز بنصيب كبير من القوة العضلية"⁽³⁾،

ويعرف تحمل القوة بأنه "القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه ومكوناته"⁽⁴⁾.

ويذكر Emin Ergen ان "تدريبات القوة تسبب تضخم في الالياف العضلية مصحوبة بزيادة في البروتين المسبب للانقباض في حين تحمل القوة يسبب تضخماً قليلاً او قد لا يسبب ولكن تكون هناك زيادة في كثافة الشعيرات الدموية وكثافة حجم الميتوكوندريا ونشاط في مستوى تركيز الانزيمات المؤكسدة وزيادتها"⁽⁵⁾.

اما اساس بناء تحمل القوة يعتمد على بعض الاساسيات التي يجب ان تتوفر في اللاعب وتشمل:⁽⁶⁾

1. القدرة : بأي نوع من القوة المميزة بالسرعة.
2. السعة: وتعني اطول مدة ممكنة لإنتاج الطاقة وفقاً لأحد النظم الثلاثة.
3. إمكانية عالية للتغير بين نظم إنتاج الطاقة أثناء الاداء مع الاقتصاد في الجهد المبذول.
4. مستوى عال من القوة العظمى.

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

(2) محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط¹ ، بغداد مكتب الفضلي، 2008 ، ص612.

(3) ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : عمان ، الأردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع 1997، ص420.

(4) بسطويسي احمد وقاسم حسن حسين: التدريب العضلي الايزومتري ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد، 1978، ص112.

(5) Emin Ergen: Ezersiz Fisyolojisi،Ankar،Nobel yayin basimevi،2007،p.157.

(6) ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، القاهرة، دار الفكر العربي، ص140.

هنالك خصائص لتحمل القوة نذكر منها :-

1. الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن عدد قليل من الالياف العضلية ويقل عادة عن ذلك العدد المنقبض في حالة القوة المميزة بالسرعة.

2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط.

3. الانقباض العضلي يكون مستمراً ولزمن يتراوح ما بين (45) ثانية الى عدد كبير من الدقائق. (1)

وعند "تدريب تحمل القوة في كرة القدم يجب ان يكون المدرب على علم وفهم بقدرات اللاعب بما يساعد على الاقلال من معدل الاصابات التي قد تحدث نتيجة التركيز على جزء معين دون الاخر ، فان لاعب كرة القدم قد يجري على الرمل او على التلال او مختلف الارتفاعات او بالكرة الطبية او ارتداء سترة الاثقال التي تستخدم في تدريب تحمل القوة بكرة القدم" (2).

ومما تقدم يمكن لنا ان نعرف تحمل القوة بانها المقدرة على اداء العمل الرياضي الثابت والمتحرك بقوة ومدة زمنية معينة وحسب متطلبات المنافسة او محاولة الحفاظ على مستوى الاداء.

2-1-4-4 تحمل الأداء للاعب كرة القدم :

من القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها لاعبي كرة القدم طوال مدة المباراة اثناء قيامه بالمهارات الفنية ومن اجل تحقيق متطلبات خطية سواء كانت هجومية او دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية وهي التحمل والناحية الفنية وهو الأداء ، يعد تحمل الأداء احد القدرات الرئيسية لتدريب الرياضي فهو غالباً ما يكون مطلوب عندما يكون التدريب منفذاً تحت حالة التعب او عندما يزداد مستوى التعب كنتيجة لطول مدة أداء النشاط البدني ويكون ذلك واضحاً اكثر عندما تكون الشدة المستخدمة عاملاً مهماً في التدريب.

يعد تحمل الاداء أحد العوامل الأساسية في لعبة كرة القدم ، إذ تتطلب المباراة قدرة فائقة على التكرار والانتقال من مكان الى آخر بشكل مستمر خلال 90 دقيقة (زمن المباراة) للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية التي تتضح خلال المباراة في تكرار التحول المستمر من الدفاع للهجوم وبالعكس، وتبادل المناولات وكذلك المراكز للاحتفاظ بالكرة أو خلخلة دفاع الفريق المضاد.

يعرفه (سراج الدين، محمد عبد المنعم) على انه "القدرة علي استمرار اداء تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات زمنية طويلة دون هبوط في مستوي كفاءة الأداء . مثل (تكرار المهارات في كافة الرياضات)"(3).

(1) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001

(2) محمد ابراهيم شحاتة : اساسيات التدريب الرياضي ، اسكندرية : المكتبة المصرية ، 2006 ، ص224-235.

(3) سراج الدين و محمد عبد المنعم: مصدر سيق ذكره، 2007، ص117.

اما هاشم ياسر حسن فيعرف تحمل الاداء بأنه "امكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخطوية بشكل مستمر لمدة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب" (1).
كما عرفه طه إسماعيل وآخرون بأنها "تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لمدة طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة" (2).

ويرى الباحث ومن خلال تجربته الميدانية ان تحمل الاداء من القدرات البدنية التي لا بد ان يتمتع بها اللاعبين وخصوصاً في لعبة كرة القدم لأنها من الالعاب الرياضية الصعبة والتي يحتاج فيها اللاعبين الى مجهوداً بدنياً وتكراراً مستمر للمهارات الحركية ، فاللاعب الذي لا يمتلك مقدراً عالٍ من تحمل الاداء لا يمكن له مواصلة اللعب لمدة زمنية طويلة وهذا ينعكس عليه سلباً داخل المباراة ، اذاً الهدف الرئيسي من تدريب تحمل الاداء هو زيادة تحمل اللاعب للتعب والمجهود الذي يبذله لكي يستطيع المحافظة على مستوى ادائه لأطول مدة دون هبوطه .

2-1-5 المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم:

يعد مصطلح المهارة من المصطلحات الشائعة في المجال الرياضي ، ولكل نشاط أو فعالية رياضية مهاراتها الأساسية الخاصة التي تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ، وتكون هذه المهارات هي السمة الرئيسية لنوع اللعبة الرياضية المعنية وضمن قانونها ، إن لكرة القدم مهارات عديدة ومتنوعة وتتوقف نتائج اي فريق على مدى اتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة، يرى الباحث الى انه مهما متصف اللاعب بصفات خلقية وادارية وبلغ من الاعداد البدني فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية .

وعرفها حنفي محمود 2001 المهارات الأساسية بكرة القدم بأنها "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم ، سواء أكانت هذه الحركات بالكرة أم بدونها" (3).
او هي " الطريقة التي يمكن بها التفوق في الهجوم والدفاع بالكرة أو بدونها فردياً أو بالاشتراك في مقابلة المنافس " (4)

(1) هاشم ياسر حسن : تحمل الاداء للاعبى كرة القدم ، ط1: ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2010، ص13.
(2) طه إسماعيل (آخرون) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني في كرة القدم)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989، ص204.
(3) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001، ص65 .
(4) الفريد كونزه : كرة القدم. (ترجمة) ماهر البياتي، وسلمان علي حسين ، الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1981، ص19.

اما من حيث التقسيم ، فأن كثيراً من الخبراء في مجال رياضه كره القدم قد حرصوا على اهميه المهارات الاساسية الا ان هنالك تباينا في عمليه التصنيف فهذه المهارات المتفق عليها ولكننا نرى من خلال التجميع لهذه الآراء انه يمكن تصنيف المهارات الأساسية بالكرة الى: (1)(2)(3).

1- المناولة

2- ضرب الكرة بالرأس

3- إخماد الكرة

4- دحرجة الكرة

5- التهديد

6- السيطرة بالكرة

7- مراوغة المنافس وخداعه

8- الرمية الجانبية باليدين

9- المهارات الخاصة بحارس المرمى.

اما المهارات الأساسية بدون كرة فهي كالآتي (4)

1. الجري ةتغير الاتجاه.

2. الوثب والارتقاء.

3. الخداع والتمويه بالجسم.

4. وقفة لاعب الدفاع .

5. التغطية.

وفيما يأتي سوف يتناول الباحث شرح لبعض المهارات الاساسية المتعلقة بموضوع الدراسة (المناولة الاخمد ، التهديد) :

2-1-5-1 المناولة :

تعد المناولة واحدة من المهارات المهمة بكرة القدم نظرا لأنها الأكثر استعمالاً طوال زمن المباراة، وإن عملية إتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق والفوز في المباراة ، فعند تسلم الكرة من اللاعب فإن

(1) الفريد كوزة، مصدر سبق ذكره ، ص21.

(2) صباح رضا (وأخرون) : كرة القدم للصفوف الثالثة، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991، ص 277

(3) حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987 ، ص 78.

(4) رياض مزهر : محاضرات كرة القدم ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019 ، ص3 .

نسبة 80% سوف تكون بمناولة الكرة لأحد الزملاء في الفريق ومن هذا المنطلق نستنتج بأن الفريق الذي لا يجيد لعب المناولات الدقيقة يكون غير قادر على تحقيق الفوز(1).

هنالك تعريفات عدة لهذه المهارة فقد عرفها (صباح رضا و آخرون) " ان مهارة المناولة من أكثر المهارات تكراراً في المباريات و هي الفعالية الأكثر تكراراً في كرة القدم مقارنة بالمهارات الأخرى "(2).
وعرفها (محمد عبد الحسين المالكي) "والمناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة الآتية (الدقة، التوقيت ، القوة) "(3).

إذ يشير (مفتي إبراهيم) إلى إنه "لا شيء يبني الثقة لدى أفراد الفريق قدر المناولات الجيدة بين اللاعبين"(4) ، وعلى العكس من ذلك فإن المناولات غير الدقيقة تعمل على إحباط نفسية اللاعبين وتضعف من تماسك الفريق إذ " فليس هناك من شيء يحطم الفريق أكثر من المناولة غير الدقيقة "(5)

لابد من الإشارة الى ان المناولة بكرة القدم هي وسيلة من وسائل الاتصال الجوهرية من لاعبين او اكثر وانها تسمح تخطي لاعب او عدة لاعبين من الفريق المنافس كما وتساهم ايضا بإقامة الفرص الناجحة للاعبين من اجل التصويب على المرمى او التمرير للزميل او تشتيت الكرة ، علماً ان الفريق الذي يتمتع افراده بأرسال مناولات متقنة يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها سواء في الدفاع او الهجوم والعكس هو الصحيح.

2-1-5-1-1 اقسام المناولات:(6)

ويمكن تقسيم المناولات في كرة القدم كالآتي:

- المناولة بالقسم الداخلي من القدم .
- المناولة بالقسم الخارجي من القدم .
- المناولة بوجه القدم .
- المناولة بكعب القدم.
- المناولة بالراس

(1) ثامر محسن وموفق مجيد المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1999 ، ص43.

(2) صباح رضا (وآخرون) : مصدر سيق ذكره ، 1991 ، ص28.

(3) محمد عبد الحسين المالكي : أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998 ، ص23 .

(4) مفتي إبراهيم : الإعداد المهاري والخطى للاعب كرة القدم ، ط2 ، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1985، ص 12 .

(5) جارلس هيوز: كرة القدم الخطى والمهارات، (ترجمة) موفق المولى ، الموصل مطابع التعليم العالي، 1990، ص106.

(6) مرتضى محبس : محاضرات التدريبية الدولية بكرة القدم، جامعة بغداد، مجلة كلية التربية الرياضية، 1997، ص20.

2-1-5-1-2 تصنيف المناولات: (1)

ويمكن تصنيف المناولات في كرة القدم على النحو الآتي:

1 - المناولات بحسب المسافة :

- المناولات القصيرة وتكون مسافتها من (8-12) مترا.
- المناولات المتوسطة وتكون مسافتها من (12-25) مترا.
- المناولات الطويلة وتكون مسافتها من (25 متر- فما فوق).

2 - المناولات بحسب الارتفاع :

- المناولات الأرضية
- المناولات متوسطة الارتفاع ..
- المناولات العالية .

3 - المناولات بحسب الاتجاه :

- المناولات التي تكون في العمق (باتجاه هدف المنافس)
- المناولات القطرية
- المناولات العرضية ، المناولات الخلفية .

2-5-1-2 الاخمد

تعد مهارة الاخمد مهارة متنوعة في التنفيذ لأنها تشمل جميع اجزاء الجسم ما عدا (اليدين) وان اللاعب الماهر والجيد هو الذي يستطيع ان يخمد الكرة القادمة باتجاه الجزء الذي يراه مناسباً بأسرع وقت وبأقل جهد لغرض القيام بالمناولة او الدحرجة او التهديف ، وعليه فان هذه المهارة تتطلب توقيتاً سريعاً ودقيقاً وحساسية بالغة لأعضاء الجسم المختلفة التي تشترك بالأداء وان أي خطأ في الاخمد قد يكلف الفريق خسارة او ضياع فرصة لا تعوض في تحقيق هدف (2) .

ويعرف على أنه " عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب والتصرف بها بطريقة مناسبة"(3).

يرى الباحث ان جميع انواع السيطرة على الكرة (الاخمد) تلعب دورا هاما في تأمين استحواذ وتحكم اللاعب في الكرة ومهارة السيطرة على الكرة لها نفس الاهمية لمهارة تمرير الكرة.

(1) ثامر محسن وواتق ناجي : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1972 ، ص 142 .
 (2) زهير قاسم الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، الموصل ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999 ، ص159 .
 (3) زهير قاسم الخشاب (وآخرون) : المصدر السابق، 1999، ص159 .

1-2-5-1-2 أنواع الاخماد⁽¹⁾

1. الاخماد بأسفل القدم.
2. الاخماد بوجه القدم
3. الاخماد بالجزء الخارجي من القدم
4. الاخماد بالرأس
5. الاخماد بالفخذ
6. الاخماد بالصدر

3-5-1-2 التهديف

" يعد التهديف من المهارات الاساسية في كرة القدم وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد هو خلق فرصه مناسبة للتهديف غالباً ، اذ يعد التهديف احدى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الفريق الاخر مستغلاً في ذلك قابلياته الفنية والنفسية والدهنية في اطار قانون اللعبة"⁽²⁾ .

تشير المصادر الى ام مهارة التهديف المهارة تعد الأكثر إثارة في لعبة كرة القدم، ومن البديهي أن يربح أي فريق دون التنفيذ الأكيد للتهديف وزيادة نسبة مقارنة مع الفريق المنافس، وعند تحليل أي مباراة في كرة القدم فإنك تجد الفوز بجانب الفريق الذي تزداد نسبة التهديف عند لاعبيه كلما سنحت الفرصة لهم⁽³⁾ .

ويرى (حنفي محمود) إن التهديف هو "النهاية الطبيعية لعملية الهجوم التي يملكها الفريق او هو الفعالية الهجومية الي يوم بها اللاعب لتحقيق الأهداف وتحقيق الفوز بالمباراة وبدون تسجيل الأهداف تصبح المباراة غير مثيرة"⁽⁴⁾ .

وعرفه (موفق اسعد ،1997)" أن التهديف مهارة أساسية في كرة القدم وعن طريقها يمكن حسم نتائج المباريات"⁽⁵⁾ .

(1) بوب ويلسون : كرة القدم أصولها - فنونها ، ترجمة ، سلطان جرجيس حامد ، بغداد ، مطبعة منير ، 1984 ، ص50.
 (2) حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الاشعاع ، الإسكندرية ، 2001 ، ص182.
 (3) موفق مجيد المولى. الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000، ص161.
 (4) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، 1977، ص 187.
 (5) موفق اسعد : تأثير بعض طرائق التدريب الدائري في بعض المتغيرات الوظيفية والنواحي المهارية للاعبي كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل، 1997، ص22 .

فضلاً عن ذلك فإن هنالك بعض النقاط المهمة التي يجب مراعاتها عند تدريب مهارة التهديف وهي:(1)

- ملاحظة موقف حارس المرمى (مكانه بالقياس إلى الهدف).
- التركيز على الدقة قبل القوة.
- خفض الرأس وجعله مستقراً حين التصادم مع الكرة.
- الضرب في وسط الكرة أو أعلى الوسط.

ويرى الباحث ان مستوى الاداء الرياضي في كره القدم لأغلب دول العالم قد ارتفع بصوره واضحة فقط اصبح لزاما على مدربينا الاهتمام بجميع التمرينات التي تطور التهديف على المرمى ومن وزوايا مسافات مختلفة وبظروف مشابهه لظروف المباراة وعدم التركيز فقط على لاعبين الهجوم والوسط بل اشراك لاعبي خط الدفاع بذلك وهذا ما نشاهده في التدريب الحديث بكرة القدم عند الفرق الكبيرة ذات المستويات العليا .

2-1-6 مفهوم الحيابة في كرة القدم

" يعد مفهوم حيازة الكرة في المجال الرياضي هو السيطرة على الكرة أثناء زمن اللعب" (2)، ان التطور الحاصل في لعبة كرة القدم أدى إلى الاهتمام بفنون اللعبة بشكل كبير وعليه يعد مبدأ الحيازة من المبادئ الهامة التي تعطي الفريق الحائز على الكرة فرصاً أكثر للوصول إلى مرمى المنافس لتسجيل الأهداف فضلاً عما تقدمه من أهمية كبيرة في الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية(3).

والحيازة واحدة من اهم الأساليب الهجومية لإيصال الكرة نحو مرمى الفريق المنافس من قبل الفريق المستحوذ على الكرة من خلال أداء التمريرات المتبادلة أو اختراق دفاع الفريق المنافس بوساطة السيطرة على الكرة وأداء بعض المهارات كالدحرجة او المراوغة والإسناد واحتلال الفراغ المناسب ومن ثم التهديف نحو مرمى الفريق المنافس ، هناك مبدأ معروف في كرة القدم هو ان الكرة أسرع من اللاعب وعليه فالفريق الذي تكون الكرة تحت سيطرته يستطيع التحكم في نقل الكرات بشكل مريح بين اعضاء فريقه من منطقة إلى اخرى وبدون مجهودات كبيرة من جراء هذا التصرف الخططي إذ ان نقل الكرة بين اعضاء الفريق والتي

(1) موفق مجيد المولى: مصدر سبق ذكره ، 2000، ص 164.

(2) حسن على محمد العقول : العلاقة بين زمن الاستحواذ على الكرة ونتائج مباريات كرة اليد لأندية الدرجة الأولى في الاردن ، الجامعة الأردنية ، كلية الدراسات العليا ، رسالة ماجستير في التدريب الرياضي ، 1995 ، ص 8.

(3) Jed C. Davis; Coaching the TIKI TAKA Style of Play، 2013، p20.

تعد اساسية للعب الجماعي في المستوى العالي إلى درجة كبيرة والتي يمكن التغلب بها على المسافة وأن طبيعة نقل الكرات وتميرها توضح طريقة لعب الفريق ومن ثم الاقتصاد في بذل الجهد(1).

أما الفريق الفاقد للحيازة يسعى اعضاء فريقه في التحرك في اتجاهات مختلفة وراء الكرة من أجل قطعها أو حيازتها مما يؤدي هذا التصرف إلى بذل مجهود كبير فضلاً عن صرف طاقة أكبر لذا فإن حيازة الكرة من قبل الفريق يسهل عمله ومن ثم الاقتصاد في بذل الجهد ورفع القدرة على الأداء بشكل جيد طيلة وقت المباراة (2).

وتعرف الحيازة للكرة بأنها " قابلية اللاعبين على الاحتفاظ بالكرة خلال زمن اللعب وتحت ضغط المنافسين الحقيقي ، لأجل خلق فرص للتهديف نحو المرمى من خلال خلق توازن بين اللعب البنائي واللعب المباشر بالاختراق " (3)

وعرفت أيضاً بأنها "الفترة الزمنية التي تكون فيها الكرة تحت سيطرة افراد الفريق من الزمن الفعلي للعب". (4) او هي قدرة الفريق على الأداء الناجح في فترة الحيازة (5)

"أن الاستحواذ على الكرة (الحيازة) هو عبارة عن اسلوب لعب جماعي هجومي يستخدمه الفريق الحائز على الكرة بواسطة المناولات القصيرة والمهارات الحركية بين اللاعبين لعدم فقدان الكرة ضمن الوقت الفعلي للمباراة ، وفي هذا الصدد يشير (محمد علي ابراهيم الاوسي 2019) إلى أن الهدف الأساسي للفريق في المباراة هو الحيازة على الكرة لخلق فرص اكثر لتسجيل الأهداف وتقليل فرص الفريق المنافس للوصول الى مرماهم وهذا يعد مؤشراً رئيساً للنجاح واحراز الفوز" (6).

ويتحدد مفهوم الحيازة بكره القدم بما يلي :

- حيازة الكرة لأغراض واهداف داخل الساحة وليس الاستعراض .
- حيازة لأجل الاختراق وقلق توازن المنافس.
- خلق فرص للتصويب وتسجيل الأهداف .

(1) محمد بسيوني ومحمد فاضل : الاعداد النفسى للاعبين بكرة القدم ، القاهرة ، 1994 ، ص51.

(2) ناظم كاظم جواد: قياس الوقت الفعلي وعلاقته بنتائج مباريات الدوري الممتاز بكرة القدم في العراق، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1997 ، ص8.

(3) قاسم لزام و موفق مجيد المولى : تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق ، ط 1، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2007 ، ص 79 .

(4) حسن على محمد العقول : مصدر سبق نكرة، 1995، ص 8.

(5) ليس ريد : دليل الاتحاد الانكليزي لكرة القدم ، ط 1 ، لندن وكالة حقوق النشر المحدودة ، 2004، ص 36.

(6) محمد علي ابراهيم الاوسي : تأثير تمرينات مشابهة للعب في تطوير الهجوم الجماعي وحيازة الكرة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين الشباب بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019، ص45.

2-1-6-1 فوائد أسلوب الاستحواذ على الكرة (الحياسة) (1)

ويرى (خليفة الشبلي 2016) أن فوائد أسلوب الاستحواذ على الكرة (الحياسة) كالاتي:

1. خلخت دفاعات الفريق المنافس وإيجاد الثغرات .
 2. تسهيل عملية الاختراق وتسجيل الاهداف .
 3. الضغط المستمر على الفريق المنافس .
 4. زيادة فرص الهجوم على المرمى بالتالي زيادة في تسجيل الأهداف .
 5. اجهاد الفريق المنافس واستنزافه بدنيا وذهنيا في المباراة.
 6. الشعور بالملل والتهاون في أداء الواجبات الدفاعية
 7. فقدان المنافس الثقة بالنفس وشعور الحائز على الكرة زيادة الثقة بالنفس .
 8. السيطرة والتحكم بإيقاع المباراة .
 9. الحياسة الأساس الذي تُبنى عليه الجمل التكتيكية .
 10. تستخدم للحفاظ على نتيجة المباراة بحرمان الفريق المنافس من التعويض .
- اما (قاسم لزام ، 2007) يرى أن من فوائد حياسة الكرة في المباراة هي السيطرة على وتيرة المباراة ، ونعني بذلك السيطرة على رثم المباراة (أي متى يلعب الفريق سريعاً ، ومتى يلعب ببطء) ، وكذلك التصرف بالاتجاه التكتيكي للمباراة أي اللعب بأي خطة يجدها الفريق مثمرة ، وان الحياسة الجيدة على الكرة تمنح الفريق التفوق البدني والنفسي والحصول على الفرص الأكثر للتهديفي (2).

و يرى الباحث اذا أراد المدرب ان يسيطر على مجريات المباراة عليا التدريب بنفس الحالات او المهام المشابهة للعب وبالتالي يكون لدى الفريق الخطورة والقدرة على اختراق الدفاعات عن طرق استعمال المهارات الفنية بأنواعها واللعب تحت الضغط لخلق فرص وتسجيل الأهداف.

وكذلك يرى في اللعب بأسلوب الحياسة والتركيز عليها يؤدي الى :

- التحكم في ايقاع المباراة وسرعة اللعب للزملاء .
- خلال الحياسة حصول مواقع جيدة للتهديف.
- التمريرات القصيرة والجيدة خ تربك خطوط الفريق المنافس.
- في الحياسة يأخذ الفريق استراتيجية في للثلاث الهجومي لملاعب المنافس .
- عند الحياسة بالكرة يمكن التحرك بدون كره لبقية زملاء اللاعب في خلق الفراغات داخل ميدان اللعب.

(1) خليفة الشبلي : الالعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواذ في كرة القدم ، ط1 ، الاردن ، 2016 ، ص 41 .

(2) قاسم لزام و موفق مجيد المولى : مصدر سبق ذكرة ، 2007 ، ص 80 .

- اثناء الحيازة المحاولة دون فقدان اللعب.

وهناك اساليب خاصة لإنجاح حيازة الكره وهي:

- فشل حسابات مدرب الفريق المنافس وتشتيت افكاره.
- انهاك المنافس وتعبه من خلال الجر المستمر خلف الكرة.
- اجبار الفريق المنافس على ارتكاب الاخطاء .
- حسن قراءة الزميل والاتصال الذهني بين لاعبي من فريق اثناء الحيازة.
- لكل لاعب دور اثناء الحيازة على الكرة وادوار متفق عليها مسبقا.
- خلق الفراغات والمساحات للاعبين الزملاء.
- التمرکز الصحيح والتحرك والتمرير.
- اثناء الحيازة تكوين المثلثات متساوية.

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة عبدالسلام ابراهيم: (2022) (1)

(تأثير تدريبات الروندو (Rondo) بأشكال ومساحات مختلفة لتطوير مستوى الأداء المهاري المركب ومرونة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم المتقدمين).

هدفت الدراسة الى:

- إعداد تمرينات الروندو بأشكال ومساحات مختلفة لتطوير مستوى الأداء المهاري المركب ومرونة التفكير الخططي الهجومي.
 - التعرف على تأثير تمرينات الروندو في تطوير مستوى الأداء المهاري المركب ومرونة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم المتقدمين.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية محافظة الانبار بكرة القدم الدرجة الثانية للموسم الرياضي 2021-2022 البالغ عددهم (9) أندية، وتم اختيار العينة عمدية والمتمثلة بلاعبين نادي الحبانة الرياضي وعددهم (18) ولاعبين نادي الرائد الرياضي والبالغ عددهم (18) لاعب واصبح عدد العينة (36) لاعبا ، وبعدها تم توزيعهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) عشوائيا بطريقة القرعة بواقع

(1) عبدالسلام ابراهيم : مصدر سبق ذكره ، 2022 .

(12) لاعب لكل نادي اذ تم اختيارهم عشوائياً وقد مثل نادي الحبانية المجموعة التجريبية ونادي الرائد المجموعة الضابطة.

وكان من اهم ما توصل اليه الباحث من استنتاجات :

- احدثت تمرينات الروندو المعدة والتي طبقتها المجموعة التجريبية تطورا كبيرا في مستوى الأداء المهاري المركب ومرونة التفكير الخططي الهجومي.
- تفوقت المجموعة التجريبية التي استعملت تدريبات الروندو في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في اختبار مستوى الأداء المهاري المركب ومرونة التفكير الخططي الهجومي.
- ان بناء البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات الروندو وفق الاسس العلمية من حيث الشدة والحجم و فترات الراحة ساهم بشكل فاعل في تطوير المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري المركب ومرونة التفكير الخططي الهجومي لعينة البحث.

2-2-2 دراسة تحسين محمد فرحان : (2021) (1)

(تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم)
هدفت الدراسة الى :

- اعداد تمرينات الساكيو للاعبين كرة القدم الشباب .
 - التعرف على تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وشمل مجتمع البحث بالطريقة العمدية لاعبي نادي الحسين الرياضي بأعمار دون (19سنة) والبالغ عددهم (23) و لاعب للموسم الرياضي (2020-2021) وتم اختيار عينة البحث بواقع (14) من مجتمع البحث وتم اختيار (6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وتم استبعاد (3) لاعبين حراس المرمى .

وكان من اهم ما توصل اليه الباحث من استنتاجات :

- ساعدت تمرينات الساكيو في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين .

⁰¹ تحسين محمد فرحان : تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء ، كلية التربية البدنية علوم الرياضة ، 2021 .

- استخدام مبدأ التنويع للتمرينات ساعدت على رفع مستوى اللاعبين وكسر حاجز الملل والروتين .
- ان تمرينات الساكيو كان لها الأثر الإيجابي في تطور المتغيرات الوظيفية (القدرة اللاهوائية القصوى) .

2-2-3 دراسة يحيى علوان منهل : (2010) (1)

(تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والجهد والحيازة في أداء مباراة كرة القدم

باستخدام قياس منظومة الأداء البدني الالكترونية (EX3 Pedometers)

هدفت الدراسة الى :

- إعداد منهج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها على جهد اللاعبين .
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير الجهد والحيازة ونسبة التطور في أداء مباراة كرة القدم.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين ، وشمل مجتمع البحث لاعبو فريق بغداد والبالغ عددهم (30) لاعباً وبصورة عمدية ، وتم استبعاد حراس المرمى . وتم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية عن طريق القرعة والبالغ عددهم (20) لاعباً التي تمثل مجموعة واحدة ثم تم تقسيمها إلى مجموعتين A و B كل مجموعة تمثل (10) لاعبين.

وكان من اهم ما توصل اليه الباحث من استنتاجات :

- تم التعرف على المسافات المقطوعة في الشوط الواحد لمباراة كرة القدم لأحد فرق النخبة في الدوري العراقي ومن ثم المسافة المقطوعة لعموم المباراة .
- من خلال إجراءات تجربة البحث ، استطاع الباحث من التعرف على حيازة الكرة في أثلث الملعب وتأثيرها باللعب الهجومي وتنفيذ خطة اللعب.
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في التقليل من الجهد المصروف في الأداء وذلك من خلال قراءة نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها والتي حققت أهداف البحث في هذه الدراسة .

(1) يحيى علوان منهل: تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والجهد والحيازة في أداء مباراة كرة القدم باستخدام قياس منظومة الأداء البدني الالكترونية EX3 Pedometers ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2010 م

4-2-2 مناقشة الدراسات السابقة والدراسة الحالية :

من خلال الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث واستعان بها في دراسته الحالية فقد قدمت تلك الدراسات الكثير من اوجه الفائدة للباحث منها كالآتي :

- كيفية البحث لتحديد المشكلة ووضع الحلول المناسبة لمعالجتها.
- التعرف على الدراسات التي جرت في مجال متغيرات بحثه.
- ساعدت الدراسات السابقة على تحديد ووضع خطة للبحث والإجراءات التي يتوجب على الباحث القيام بها.
- وضع البرنامج التدريبي المناسب وعينة البحث .
- اختيار التصميم التجريبي الملائم لعينة البحث والإجراءات المناسبة والأساليب الإحصائية الملائمة .
- ساعدت الدراسات السابقة الباحث في طرق جمع البيانات والتي تتلائم وتنسجم مع طبيعة الدراسة الحالية.
- الاطلاع على الجوانب النظرية ومدى الاستفادة منها لتعزيز البحث.

1-4-2-2 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية :

❖ أوجه التشابه :

- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (عبدالسلام ابراهيم) باستخدام تمرينات الروندو (Rondo)
- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (يحيى علوان منهل) باستخدام بعض متغير (الحياسة) بكرة القدم.
- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (تحسين محمد فرحان) بالمتغيرات التابعة (القابليات البو حركية).
- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث اعتماد المنهج التجريبي.
- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين (عبدالسلام إبراهيم ، يحيى علوان منهل) في اختيار العينة بلاعبى كرة القدم المتقدمين .

❖ أوجه الاختلاف :

- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (عبدالسلام ابراهيم) بالمتغيرات التابعة فقد كانت المتغيرات لدراسة عبد السلام هي مستوى الأداء المهاري المركب ومرونة التفكير الخططي الهجومي .
- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (يحيى علوان منهل) بالمتغير المستقل .
- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (تحسين محمد فرحان) بالمتغير المستقل .
- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (تحسين محمد فرحان) بأختيار العينة بلاعبى كرة القدم الشباب .

- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (يحيى علوان منهل) باختيار التصميم التجريبي .
- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في طبيعة ونوع التمرينات.
- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في المضمون والإعداد .

جدول (1)

يبين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

الدراسة	نوع العينة	عدد العينة	نوع اللعبة	عدد الوحدات	المتغيرات المستقلة	المنهج المستخدم	عدد ونوع المجموع	الاستنتاجات
الدراسة الحالية 2024	لاعبو نادي الجماهير الدرجة الثانية (المتقدمين)	20	كرة القدم	24 وحدة تدريبية	تدريبات الروندو بالتثقل	التجريبي	مجموعتين ضابطة تجريبية	تدريبات الروندو بالتثقل له دور إيجابي
دراسة عبدالسلام إبراهيم 2022	لاعبو نادي الحبابية المتقدمين	18	كرة القدم	24 وحدة تدريبية	تمرينات الروندو (Rondo) بأشكال ومساحات مختلفة	التجريبي	مجموعتين ضابطة تجريبية	أحدثت تمرينات الروندو تطوراً كبيراً
دراسة تحسين محمد 2021	لاعبو نادي الحسين الشباب	14	كرة القدم	24 وحدة تدريبية	تمرينات الساكيو	التجريبي	مجموعتين ضابطة تجريبية	لها الأثر الإيجابي في تطور المتغيرات الوظيفية
دراسة يحيى علوان 2010	لاعبو نادي بغداد المتقدمين	20	كرة القدم	36 وحدة تدريبية	منهج تدريبي	التجريبي	مجموعتين ضابطة تجريبية	ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية البعيدة

2-4-2-2 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

- الاستفادة من الإطار النظري في توسيع أفق الباحث العلمية وتزويده بالمعلومة الغنية التي لها علاقة مباشرة بمجريات البحث.
- لقاء الضوء على الطريقة المناسبة في سير الاجراءات العلمية والتطبيقية والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث.
- اختيار التصميم التجريبي الملائم لعينة البحث.
- اختيار الاساليب الإحصائية المناسبة.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته

1-2-3 تجانس مجموعتي البحث

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة بالبحث

3-3-1 الوسائل المستعملة في البحث

3-3-2 الاجهزة المستعملة في البحث

3-3-3 الأدوات المستعملة في البحث

3-4 اجراءات البحث الميدانية

1-4-3 تحديد المتغيرات واختبارات البحث

1-1-4-3 تحديد متغيرات القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية

2-1-4-3 تحديد اختبارات القابليات البيوحركية للبحث

3-1-4-3 تحديد اختبارات المهارات الاساسية للبحث

4-1-4-3 تحديد الأوزان النسبية لأجزاء الجسم

3-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-2-1 توصيف اختبارات القدرات البيوحركية

2-2-4-3 توصيف الاختبارات المهارات الاساسية

3-4-3 التجارب الاستطلاعية

1-3-4-3 التجربة الاستطلاعية الأولى

2-3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية

3-3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة

4-3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات

1-4-3-4-3 صدق الاختبارات

2-4-3-4-3 ثبات الاختبارات

3-4-3-4-3 موضوعية الاختبارات

3-4-4 الاختبارات القبليّة

3-4-5 التكافؤ

3-4-6 التجربة الرئيسيّة

3-4-7 الاختبارات البعدية

3-8 الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

يحدد المنهج المستخدم في البحث بطبيعة المشكلة المراد دراستها والتي تؤدي الى تحقيق أهداف البحث، لذلك فإن اختيار المنهج المناسب لطبيعة المشكلة من الأمور المهمة في إتمام البحث وخطوة أولى على الطريق السليم لحل المشكلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع مشكلة البحث ، وان "اسلوب المنهج التجريبي يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية " (1) ، الجدول (2) بين التصميم التجريبي الذي اعتمده الباحث في البحث.

جدول (2)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

ت	المجموعات	الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3	الخطوة 4	الخطوة 5
1	التجريبية	الاختبار القبلي	تدريبات الوندو بالثقل	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين في المتغيرات (الرشاقه، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخماد ، التهديف ، الحيازة)
2	الضابطة		الطريقة المتبعة من قبل المدرب			

(1) وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 327 .

2-3 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين أندية كربلاء الدرجة الثانية للموسم الرياضي (2023-2024) المسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء والبالغ عددهم (9) أندية ، وأختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بنادي الجماهير البالغ عددهم 31 لاعباً لعدة أسباب منها (تعاون الهيئة الادارية للنادي وتقبل الكادر التدريبي تنفيذ اجراءات البحث الميدانية واهميتها بعد اطلاعهم على مشكلة البحث ولقرب النادي من الباحث و افراد عينة البحث وتوفر الاجهزة والادوات) ، قام الباحث بتقسيم العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكل مجموعة احتوت على (10) لاعبين ، وتم استبعاد (11) لاعباً للتجارب الاستطلاعية ، ولقياس نسبة الحيازة ولمجمل المباريات استعانة الباحث بنادي النضال الرياضي من اجل إقامة المباريات فقط لمعرفة أي من المجموعتين اكثر حيازة على الكرة وكما في جدول (3).

جدول (3)

يبين توصيف مجتمع البحث وعينة التطبيق الأساسية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	عينة البحث الأساسية	
			مج ت	مج ض
1.	نادي الجماهير	31	11	10
2.	نادي الابداع	34	0	0
3.	نادي النضال	30	11	0
4.	نادي الغدير	28	0	0
5.	نادي الطف	19	0	0
6.	نادي الحر	23	0	0
7.	نادي الهندية	28	0	0
8.	نادي عين التمر	26	0	0
9.	نادي امام المتقين	22	0	0
المجموع		241	22	10
النسبة المئوية		%100	%9.128	% 4.149

1-2-3 تجانس مجموعتي البحث :

هناك العديد من القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث قيد الدراسة وبعد ان تم التعرف على تلك القياسات وهي الطول ، الكتلة ، العمر ، العمر التدريبي ، اجرى الباحث التجانس للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمعرفة مدى تجانسهم في تلك المتغيرات لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة وذلك عن طريق معامل الالتواء لعينة واحدة .

جدول (4)

يبين تجانس مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	172.250	5.108	171.500	0.440
الكتلة	كغم	67.950	6.386	68.000	0.023
العمر	سنة	21.350	1.980	22.000	0.984
العمر التدريبي	سنة	3.150	1.182	3.000	0.380

يتبين من جدول (4) ان قيمه معامل الالتواء قد تراوحت بين (0.106 – 0.887) اي انها اقل من (-1 ، +1) مما يدل على انه قياسات المتغيرات قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس العينة في هذه المتغيرات .

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث :

1-3-3 الوسائل المستعملة في البحث :

- الملاحظة.
- المقابلة (*).
- الاستبانة.
- الاختبار والقياس .

2-3-3 الأجهزة المستعملة في البحث :

- ساعة توقيت عدد (3) نوع (cronometro PC3830A) صيني .
- ساعة لقياس النبض عدد (2) نوع x8 Ultra صيني.
- جهاز حاسوب نوع (ASUS) صيني.
- ميران الكتروني الماني الصنع .
- كامرة تصوير فوتوغراف (NIKON) ياباني .
- كامرة هاتف (Realme 11 Pro Plus) صيني.

3-3-3 الأدوات المستعملة في البحث :

- ملعب كرة قدم قانوني .
- كرات قدم عدد (15) .
- صافرة تحكيم نوع (FOX) عدد (3) .
- شواخص بلاستيكية (اقماع) عدد (50) .
- اهداف صغيرة قياس (1×1 م) عدد (4)
- هدف صغير قياس (110 سم × 63 سم) .
- حاجز بارنفاع 70 سم.
- حواجز بارنفاع 40 سم عدد (20) .
- سلاالم تدريب .
- حلقات قطر ها 60 سم .
- حبل لتقسيم المرمى .
- ألواح خشبية صغيرة مرقمة من (1-8)
- شريط قياس .
- شريط لاصق اصفر .
- أقراص ليزرية عدد (12).
- وسائل التثقيل (جاكيت التثقيل) عدد (10) جاكيت .
- (أكياس رمل) لتثقيل الجذع بأوزان مختلفة.
- يلغات تدريب عدد (20) .

4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 تحديد متغيرات واختبارات البحث:

1-1-4-3 تحديد متغيرات القابليات البيوحرورية والمهارات الأساسية:

بعد ان قام الباحث بالاطلاع على المصادر العلمية الحديثة واخذ آراء السيدين المشرفين ، والسادة اعضاء لجنة إقرار العنوان(*) ولجنة الامتحان الشامل (***) حيث حددت أنواع القابليات البيوحرورية كالآتي (الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الاداء) اما متغيرات المهارات الاساسية وهي (المناولة ، الاخمد ، التهديف) .

2-1-4-3 تحديد اختبارات القابليات البيوحرورية للبحث:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية من اجل تحديد اختبارات القابليات البيوحرورية المتعلقة بموضوع الدراسة وهي: (الرشاقة ، التوافق ، تحمل قوة ، تحمل الاداء) ، قام الباحث بعرض استمارة استبانة (***) لتحديد اختبارات ملائمة لموضوع الدراسة والمناسبة لعينة البحث وهي لاعبي أندية الدرجة الثانية بكرة القدم ، وتم عرض استمارة الاستبانة على السادة الخبراء والمختصين(****) في مجال لعبة كرة القدم والتدريب والاختبار والقياس البالغ عددهم (15) خبير لاختيار الاختبارات المناسبة عن طريق وضع إشارة (✓) أمام الاختبار الأنسب ، وبعدها قام الباحث تفريغ البيانات في استمارات الاستبيان ، وتم ترشيح الاختبار الأكثر صلاحية من خلال استخدام القانون الاحصائي كا² ، الجدول (5) يبين ذلك .

(*) ينظر ملحق (2) .

(**) ينظر ملحق (3) .

(***) ينظر ملحق (4) .

(****) ينظر ملحق (6) .

جدول (5)

يبيّن تحديد اختبارات القابليات البيوحركية للاعب كرة القدم المرشحة من قبل السادة الخبراء .

الإشارة (√)	الدلالة	قيمة كا ²	عدد الخبراء		وحدة القياس	الاختبار	اسم المتغير	ت
			الموافقون	الكلية				
	معنوي	11.26	1	15	ثانية	اختبار T للرشاقة	الرشاقة	1
√	معنوي	8.06	13	15	ثانية	اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20 م)		
	معنوي	11.26	1	15	ثانية	الجري المتعرج بالكرة (25م) بين 5 شواخص		
	معنوي	15	0	15	ثانية	اختبار نظ الحبل	التوافق	2
	معنوي	11.26	1	15	ثانية	اختبار الشكل الثماني		
√	معنوي	11.26	14	15	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة		
√	معنوي	5.4	12	15	تكرار	اختبار الوثب الجانبي لحاجز لمدة 30 ثانية	تحمل القوة	3
	معنوي	11.26	1	15	تكرار	الجلوس والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية.		
	معنوي	8.06	2	15	تكرار	القفز العمودي من وضع القرفصاء و(ثني كامل بالركبتين) لمدة (30) ثانية.		
	معنوي	15	0	15	ثانية	ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف(مرتين، من اليسار واليمين لجهة الملعب) .	تحمل الاداء	4
√	معنوي	5.4	12	15	ثانية	اختبار تحمل الاداء المهاري الدائري .		
	معنوي	5.4	3	15	ثانية	اختبار تحمل الاداء على شكل محطات		

قيمة (كا²) الجدولية (3.841) تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)

3-1-4-3 تحديد اختبارات المهارات الاساسية للبحث:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية لغرض تحديد الاختبارات المهارات الاساسية الملائمة لعينة البحث ، تم تصميم استبانة (*) تضم مجموعة من اختبارات المهارات الاساسية المختارة وهي (المناولة ، الاخمد ، التهديف)، وتم عرض الاستبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (***) في مجال لعبة كرة القدم والتدريب والاختبار والقياس البالغ عددهم (15) خبير لاختيار الاختبارات عن طريق وضع إشارة (✓) أمام الاختبار الأنسب وبعدها يتم تفرغ الاستمارات تم ترشيح الاختبار الأكثر صلاحية من خلال استخدام القانون الاحصائي كا² ، الجدول (6) يبين ذلك .

جدول (6)

يبين تحديد اختبارات المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم المرشحة من قبل السادة الخبراء .

ت	اسم المتغير	الاختبار	وحدة القياس	عدد الخبراء		قيمة كا ²	الدلالة	الإشارة (✓)
				الموافقون	الكلية			
1	المناولة	اختبار المناولة المرتدة على جدار من مسافة (5) م ولمدة 30 ثا.	تكرار	15	3	5.4	معنوي	
		المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 مترا	درجة	15	12	5.4	معنوي	✓
		اختبار دقة المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض	درجة	15	0	15	معنوي	
2	الاخمد	إخمد الكرة داخل مربع (2) م ومن مسافة (6) م وبجميع أجزاء الجسم عدا اليدين	درجة	15	12	5.4	معنوي	✓
		اخمد الكرة داخل القدم وهي في الهواء	درجة	15	0	15	معنوي	
		السيطرة على الكرة من مساحة محددة داخل دائرتين متحدتين المركز نصف قطر الصغرى (1) م نصف قطر الكبرى (2) م	درجة	15	3	5.4	معنوي	
3	التهديف	التهديف من الثبات نحو الهدف المقسم بالقدم المفضلة على بعد 11 م من نقطة الجزاء	درجة	15	1	11.26	معنوي	
		اختبار درجة الكرة بين 3 شواخص المسافة بين كل منهما 1.5 م والتهديف على مرمى مقسم	درجة	15	2	8.06	معنوي	
		تهديف خمس كرات من خط (18) ياردة على هدف مقسم الى مربعات	درجة	15	12	5.4	معنوي	✓

قيمة (كا²) الجدولية (3.841) تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)

(*) ينظر ملحق (5).

(**) ينظر ملحق (6).

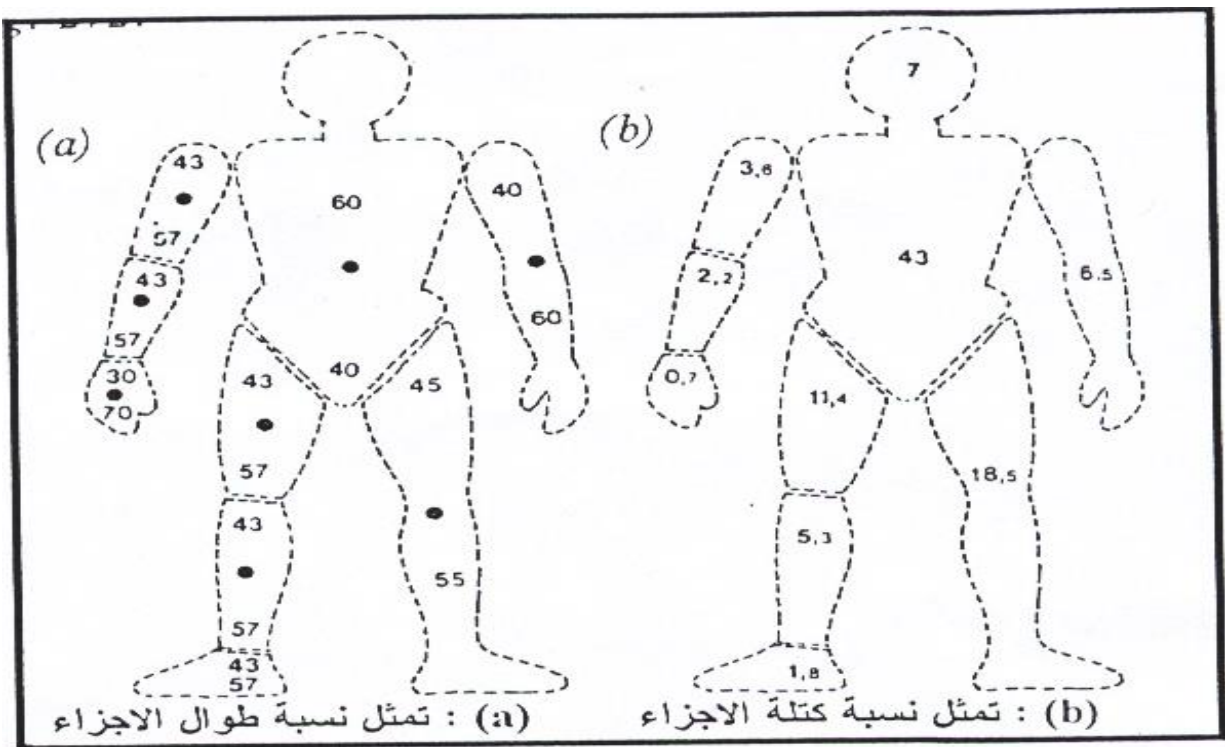
3-4-1-4 تحديد الأوزان النسبية لأجزاء الجسم :

بعد أن يتم تحديد الوزن النسبي لوزن الأجزاء المثقلة بالاعتماد على شكل (2) تم إيجاد الأوزان (الثقالات) المضافة للجسم كما حدد (Rolf Wirh) نقلا عن عماد كاظم أحمد . (1) اختيار الأوزان المضافة إلى الجذع وعلى وفق الأجزاء النسبية الثابتة في المصادر إذ بلغ الوزن النسبي للجذع (43%) وبعد قياس الوزن الكلي (كغم) لكتلة الجسم تم استخراج الأوزان النسبية لهذه الأجزاء وفقاً لوزن كل فرد من أفراد العينة(*) وباستخدام المعادلة الآتية:-

$$\text{كتلة الجزء} = \text{الوزن الكلي لجسم} \times \text{النسبة المئوية للجزء}$$

$$\text{كتلة المقاومة للجزء} = \text{كتلة الجزء} \times \text{النسبة (3\% - 10\%)}$$

وتم استخراج وزن التثقيل لكل جزء بعدها تم الاستعانة بالشكل رقم (2،B) لتحديد موقع الثقل .



شكل (2)

يوضح نسبة كتلة وطول الأجزاء نسبة إلى كتلة و طول الجسم

(1) عماد كاظم احمد الطائي : تأثير استخدام أداة مقترحة مضافة إلى وزن الجسم لتنمية تحمل القوة على إنجاز عدو 100م حرة للشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2006، ص 31.
 (*) ينظر ملحق (7)

امثله:

- لاعب وزنه الكلي 66 كغم يتم حساب كتلة الجزء وكتلة المقاومة كالآتي ؟

كتلة الجزء = الوزن الكلي لجسم × النسبة المئوية للجزء

$$28.38 \text{ كغم} = 43\% \times 66$$

كتلة المقاومة للجزء = كتلة الجزء × النسبة (3% - 6% - 9%)

$$0.851 \text{ كغم} = 3\% \times 28.38$$

$$1.702 \text{ كغم} = 6\% \times 28.38$$

$$2.554 \text{ كغم} = 9\% \times 28.38$$

- لاعب وزنه الكلي 75 كغم يتم حساب كتلة الجزء وكتلة المقاومة كالآتي ؟

كتلة الجزء = الوزن الكلي لجسم × النسبة المئوية للجزء

$$32.25 \text{ كغم} = 43\% \times 75$$

كتلة المقاومة للجزء = كتلة الجزء × النسبة (3% - 5% - 10%)

$$0.967 \text{ كغم} = 3\% \times 32.25$$

$$1.612 \text{ كغم} = 5\% \times 32.25$$

$$3.225 \text{ كغم} = 10\% \times 32.25$$

- لاعب وزنه الكلي 82 كغم يتم حساب كتلة الجزء وكتلة المقاومة كالآتي ؟

كتلة الجزء = الوزن الكلي لجسم × النسبة المئوية للجزء

$$35.26 \text{ كغم} = 43\% \times 82$$

كتلة المقاومة للجزء = كتلة الجزء × النسبة (4% - 7% - 10%)

$$1.40 \text{ كغم} = 4\% \times 35.26$$

$$2.468 \text{ كغم} = 7\% \times 35.26$$

$$3.326 \text{ كغم} = 10\% \times 35.26$$

3-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-2-1 توصيف اختبارات القابليات البيوهركية:

❖ الرشاقة

اسم الاختبار : اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20 م) (1)

هدف الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة : شريط قياس ، شواخص عدد 10 ، ساعة توقيت ، صافرة .

طريقة الاداء : يقوم اللاعب بالوقوف على خط البداية الذي يبعد 2 م من الشاخص الاول ينطلق اللاعب بعد سماع الصافرة بالركض قاطعاً 10 شواخص لمسافة 20 م بحيث يبعد كل شاخص عن الاخر مسافة 2 م حيث تكمن اهمية الشواخص بأداء حركة الزكزاك التي يقوم بها اللاعب من خلال اجتياز الشواخص كما في الشكل (3).

طريقة التسجيل : يقوم المؤقت بأحتساب الوقت لحظة انطلاق اللاعب الى حد اجتياز اللاعب الشاخص الاخير ، يقرب الوقت الى اقرب 1/100 ثانية بحيث تعطى محاولة واحدة لكل لاعب .



شكل (3)

يوضح اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20 م)

⁰¹ ريسان خريبط مجيد : موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، البصرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1999 ، ص 155 .

❖ اختبار التوافق

- اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة (1)
- هدف الاختبار: قياس التوافق بين العين والرجلين.
- الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثمانية دوائر على أن يكون قطر كل منها (60 سم)، وترقم الدوائر.
- طريقة الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4)، حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر ثمان دوائر، كما موضح بالشكل (4).



شكل (4)

يوضح اختبار التوافق (الدوائر المرقمة)

❖ اختبار تحمل القوة: (1)

- اسم الاختبار : اختبار الوثب الجانبي لحاجز لمدة 30 ثانية .
- هدف الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .
- الأدوات المستخدمة : حاجز بارتفاع 70 سم ، صافرة ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل الأداء .
- طريقة الأداء : يقف اللاعب بصورة جانبية للحاجز ويقوم اللاعب بالوثب الجانبي عند سماع الصافرة ولمدة 30 ثانية كما في الشكل (5) .
- طريقة التسجيل: عدد الوثبات خلال 30 ثانية .



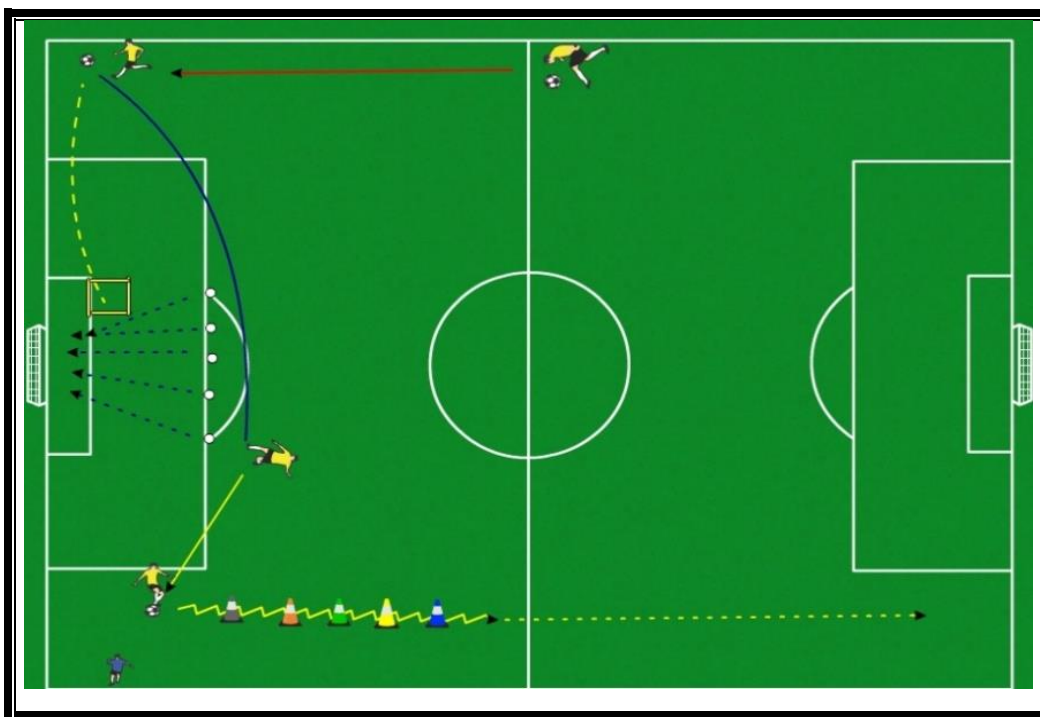
شكل (5)

يوضح اختبار تحمل القوة

(1) سراج الدين ومحمد عبد المنعم : مصدر سبق ذكرة ، 2007 ، ص 182 .

❖ اختبار تحمل الأداء

- اسم الاختبار : اختبار الاداء المهاري الدائري: (1)
- هدف الاختبار : قياس تحمل الاداء الدائري للاعبين .
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة القدم ، كرات قدم عدد 10 ، شواخص عدد (6) ، صافرة ، ساعة توقيت ، ميقاتي ، مسجل .
- طريقة الاداء : يؤدي هذا الاختبار على شكل دائري حيث يقف اللاعب عند خط المنتصف من جهة اليمين ويقوم بتنطيط الكرة (السيطرة بالكرة) 30 مرة ثم يجري بمحاذاة خط التماس دحرجة بالكرة الى ان يصل الى منطقة الركنية من الجانب فيلعب الكرة العرضية العالية الى داخل منطقة الجزاء . ثم يجري لخط منطقة الجزاء المواجهة للمرمى ليصوب (5) كرات على المرمى ثم يتجه الى خط التماس من جهة اليسار لينفذ رميه جانبية للزميل ثم يستلم الكرة من الزميل ليجري بالكرة وعمل زكزاك بالكرة بين الشواخص البلاستيكية (الاقماع) ثم بعد ذلك يعدو لمسافة 30 متر كما في الشكل(6) .
- التسجيل : يحسب زمن الاداء الكلي .



شكل(6)

يوضح اختبار تحمل الأداء المهاري الدائري

3-4-2-2 توصيف اختبارات المهارات الاساسية

❖ المناولة

- اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 مترا (1)
- هدف الاختبار: قياس دقة المناولة
- الادوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5) وهدف صغير أبعاده (110 سم x 63 سم).
- طريقة الاداء : يرسم خط بطول (1 متر) على مسافة (20 متر) عن الهدف الصغير ، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما هو موضح في الشكل (7) يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً الهدف الصغير ، ويبدأ عند اعطاء الاشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه ، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية .
- طريقة التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:
 - درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف الصغير.
 - درجة واحدة اذ مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف .
 - صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.
 - الدرجة القصوية للاختبار : 10 درجة ، اقل درجة للاختبار : 0



شكل (7)

يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 مترا

(1) رعد حسين حمزة: اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 ، ص14.

❖ الإخماد

- اسم الاختبار : اخماد الكرة داخل مربع (2) متر ومن مسافة (6) وبجميع أجزاء الجسم عدا اليدين⁽¹⁾
- هدف الاختبار : الإخماد (التحكم بإيقاف حركة الكرة)
- الأدوات المستخدمة :- كرات قدم عدد (5) ، مربع طول ضلعه متران برسم خط يبعد (6) متر عن المربع .
- طريقة الأداء : يقف اللاعب زميل خلف منطقة الاختبار المحدد أو يقوم برمي الكرة عالياً للاعب الذي يتقدم إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف حركة الكرة والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية ينظر الشكل (8) .
 - يجب إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحدودة للاختبار.
 - إذا أخطأ المختبر في الرمي تعاد المحاولة .
 - لا تحسب المحاولة صحيحة في أي الحالات التالية :-
 - إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف حركة الكرة .
 - إذا أجتاز اللاعب المنطقة المحدودة للاختبار .
 - إذا لمست الكرة الذراع في أثناء إيقاف حركتها .
- التسجيل : درجتان لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الأولى ، درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الثانية ، صفر إذا خرجت الكرة خارج منطقة المحدودة للاختبار
- القياس : (2) درجة لكل محاولة صحيحة
- (10) درجات مجموع المحاولات الصحيحة (الخمسة)

(1) زهير الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، الموصل، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص209-210.



شكل (8)

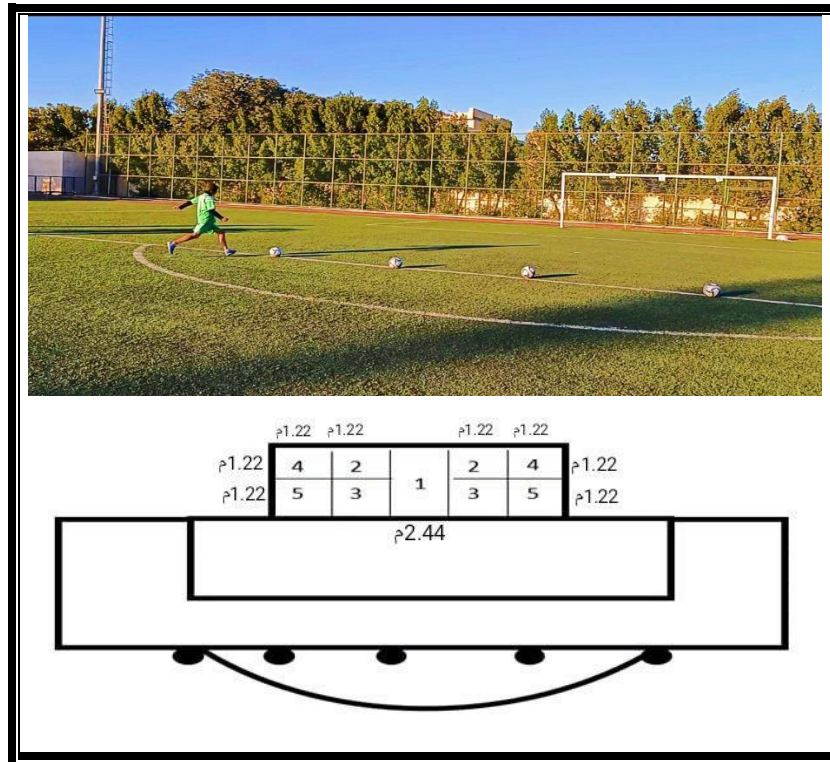
يوضح اختبار إخماد الكرة داخل مربع (2) م ومن مسافة (6) م وبجميع أجزاء الجسم عدا اليدين

❖ التهديف

- اسم الاختبار : اختبار تهديف خمس كرات من خط (18) ياردة على هدف مقسم الى مربعات(1)
- الهدف من الاختبار: قياس دقة تهديف الكرة نحو المرمى.
- الأدوات المستخدمة : كرات قدم قانونية عدد(5)، حبل لتقسيم المرمى، شريط قياس، هدف كرة قدم، ساحة كرة قدم .
- إجراءات الاختبار :
- توضع الكرات على خط منطقة الجزاء وبأماكن مختلفة على وفق ما موضح في الشكل (9) .

(1) عماد كاظم العطوانى؛ اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999 ، ص39.

- يقسم المرمى إلى تسعة أقسام بواسطة الحبل .
- **طريقة الاداء :** يقف اللاعب خلف خط منطقة الجزاء ومعه الكرات وفي اتجاه المرمى وعند إشارة البداية يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لإدخالها إلى المربعات المقسمة في المرمى، ثم ينتقل إلى الكرة الثانية وهكذا .
- **التسجيل :** تحتسب الدرجات بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الخمس نحو المرمى وعلى النحو الآتي:
 - * (5) درجات عند المربع رقم (4).
 - * (4) درجات عند المربع رقم (5)
 - * (3) درجات عند المربع رقم (2) .
 - * درجتان عند المربع رقم (3).
 - * درجة واحدة عند المربع رقم (1).
 - * صفر إذا خرجت الكرة خارج المرمى .
- **الدرجة القصوى للاختبار : 25 .**



شكل (9)

يوضح اختبار تهديف خمس كرات من خط (18) ياردة على هدف مقسم الى مربعات

3-2-4-3 اختبار نسبة الحيازة

تم اختبار نسبة الحيازة بعد اخذ اراء السيدين المشرفين بأجراء بطولة مصغرة مكونة من اربع فرق بنظام الذهاب والإياب وهي (المجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية ، وفريق نادي النضال A ، وفريق النضال B) أي كل فريق يلعب (3 مباريات بمرحلتين) ، موزعة على ستة أيام ، بمعدل مباراتين في اليوم ، وتم تصوير المباريات ونسخها على اقراص ليزيرية ، قام الباحث بحساب المناولات الصحيحة لكل لفريق اثناء المباراة واستخراج النسبة المئوية للحيازة من خلال قانون النسبة المئوية $\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$ وتم حساب الحيازة على الكرة لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولكل المباريات (6 مباريات) باعتماد الوسط الحسابي لـ (6 مباريات) ، وتم نفس الإجراءات بالاختبار القبلي والبعدي .

3-4-3 التجارب الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على النتائج الدقيقة، وهي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه لغرض اختبار أساليب البحث وأدواته"⁽¹⁾، لذا جرى الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد ^(*) التجارب الاستطلاعية للتأكد من صلاحية الاختبارات والتمرينات التي ستطبق في البحث وكما يلي :

1-3-4-3 التجربة الاستطلاعية الاولى :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الثلاثاء الموافق 2023 /10/3 الساعة الثالثة مساءً على عينة من اللاعبين المستبعدين من عينة البحث والبالغ عددهم (7) لاعبين وتم اختيارهم عشوائياً وعلى ملعب نادي الجماهير الرياضي ، وتم من خلال التجربة تطبيق اختبارات (القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية) والهدف منها هو التعرف على المعوقات التي سوف ترافق إجراء الاختبارات لكي يتم تجاوزها أو تفاديها ولضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة والتي تغني الباحث ببعض الملاحظات منها :

1. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
2. معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث والتعرف على إمكانية فريق العمل المساعد .
3. معرفة مدى تقبل وانسجام الاختبارات مع العينة ومستوى المختبرين وقدراتهم.
4. التعرف على المشاكل التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد خلال تنفيذ الاختبارات
5. استخراج الأسس العلمية للاختبارات.

(1) وجيه محبوب و احمد البدرى: البحث العلمي، وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد،،2002، ص35.
(2) ينظر لملحق (8).

2-3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الأربعاء الموافق 2023 /10/4 الساعة الثالثة مساءً على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (22) من لاعبي نادي الجماهير المستبعدين ولاعبي نادي النضال وعلى ملعب ألعاب الشرطة الرياضي ، وتم من خلال التجربة تطبيق اختبار (الحياسة) والهدف منه هو التعرف على المعوقات التي سوف ترافق إجراء الاختبار لكي يتم تجاوزها وتفاديها ولضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة .

3-3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة في يوم السبت الموافق 2023 /10/7 الساعة الثالثة والنصف على عينة من لاعبي نادي الجماهير المستبعدين من العينة الرئيسة والبالغ عددهم (10) لاعبين وعلى ملعب نادي الجماهير الرياضي ، والهدف من هذه التجربة هو تطبيق التدريبات المستخدمة في البحث والتي تطبق على المجموعة التجريبية ويهدف الباحث من إجراء هذه التجربة الى :

1. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ التدريبات .
2. معرفة الشدة المستخدمة في التمرينات وتحديدتها بواسطة التثقل.
3. مدى استعداد واستيعاب عينة البحث لتنفيذ تدريبات الوندو بالتثقل.
4. مدى ملائمة التدريبات لعينة البحث واتقانها .
5. الاخذ بنظر الاعتبار التعديلات والتوجيهات بخصوص تنفيذ التدريبات من قبل المشرفين.
6. تشخيص الأخطاء وتجاوزها التي تظهر اثناء التجربة الاستطلاعية .

3-4-3-4 الأسس العلمية للاختبارات:

تعد الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية من أدوات التقويم الاختبارية الأساسية ، وهي بهذا تكون الأداة التي تستعمل لجمع البيانات بغية التقويم، كما أن لهذه الاختبارات أو الأدوات المعنية بعملية التقويم خصائص وصفات لا بد من توفرها هي الأسس التكوينية للاختبار المتمثلة (الصدق، والثبات، والموضوعية)، حيث "تلعب دورا مهما وحاسما بشأن تحديد صلاحية هذا الاختبار وامكانية تطبيقه بشكل جيد – فبعد ان يتم تحديد العناصر النهائية للاختبار ، يجب ان نتأكد من ان الاختبار تتوافر فيه الشروط والاسس العلمية – وذلك عن طريق حساب معاملات الصدق والثبات والموضوعية وصولا الى الامر الاكيد من هذا الاختبار صالح للتطبيق في المجال الرياضي "(1).

3-4-3-4-1 صدق الاختبارات

يُعدّ صدق الاختبار واحداً من المؤشرات التي يجب توافرها في الأداة الاختبارية المعتمدة في قياس أي من الصفات والقدرات والمهارات الرياضية (وصدق الاختبار، يُقصد به أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاستعداد الذي وُضع الاختبار لقياسه) ، أستعمل الباحث صدق المحتوى لاستخراج صدق الاختبارات وذلك عن طريق عرض استبانة الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين (*) في مجال كرة القدم والتدريب والاختبار والقياس ولغرض بيان ثبات صدق الاختبار بعد اتفاق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله وكذلك ملائمتها للفئة العمرية قيد البحث.

3-4-3-4-2 ثبات الاختبارات

يقصد بثبات الاختبار مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد ، أي اذا طبقنا اختبار معين على عينة من الافراد ثم اعدنا تطبيقه مرة اخرى او مرات متتالية على ذات العينة فان درجاتهم لا تتغير جوهريا من تطبيق لأخر كما ان وضع كل فرد او ترتيبه بالنسبة للمجموعة لا تتغير جوهريا (1) ، أجرى الباحث الاختبارات من عينة البحث المستبعدين من التجربة المكون من (7) لاعبين اذ تم اختيارهم عشوائية في يوم الثلاثاء 2023/10/3 ومن ثم تم إعادة الاختبارات عليهم مرة اخرى في يوم الثلاثاء 2023/10 /10 أي بعد مرور سبعة أيام ، وبعدها تم معالجة بيانات الاختبارات احصائياً من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) من اجل استخراج ثبات الاختبارات والتي أظهرت النتائج بان هناك معاملات ارتباط عالية من خلال قيم الدلالة والتي هي اقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية.

3-4-3-4-3 موضوعية الاختبارات

يقصد بموضوعية الاختبار "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او موضوع معين" (2)، او هي الاتفاق بين المحكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك في استخدام معامل الارتباط بين النتائج (3) ، وعند إجراء الاختبارات استعان الباحث بحكمين (** لتأشير نتائج الاختبارات ، وبعد معاملة نتائج كل من

(*) ينظر الملحق (4،5).

(1) محمد جاسم الياسري : مصدر سبق ذكره، 2010، ص75.

(2) مصطفى باهي وصدري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط 1 ، القاهرة ، مكتبة انجلو المصرية ، 2007 ، ص 91 .

(3) ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3 ، ب ج ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005 ، ص 170 .

(**) م.د خالد حبيب خويبر : تدريب رياضي كرة القدم ، المديرية العامة للتربية في محافظة كربلاء .

م.م ميثم داعي الحق : تدريب رياضي كرة قدم ، مديرية الشباب والرياضة في محافظة كربلاء .

الحكمين من خلال استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الحكم الأول والثاني ، تم الحصول على النتائج كما موضحة في الجدول (7).

جدول (7)

يبين نتائج الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	مستوى الدلالة	نوع الدلالة	معامل الموضوعية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	الرشاقة اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20 م)	الثانية	0.887	0.000	معنوي	0.810	0.000	معنوي
2	التوافق اختبار الشكل الثماني	الثانية	0.910	0.000	معنوي	0.801	0.000	معنوي
3	تحمل القوة اختبار الوثب الجانبي لحاجز لمدة 30 ثانية	تكرار	0.898	0.000	معنوي	0.897	0.000	معنوي
4	تحمل الأداء الاختبار المهاري الدائري	الثانية	0.890	0.000	معنوي	0.815	0.000	معنوي
5	المناولة المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 مترا	درجة	0.879	0.000	معنوي	0.907	0.000	معنوي
6	الإخماد إخماد الكرة داخل مربع (2) م ومن مسافة (6)م وبجميع أجزاء الجسم عدا اليدين	درجة	0.870	0.000	معنوي	0.927	0.000	معنوي
7	التهديف تهديف خمس كرات من خط (18) ياردة على هدف مقسم الى مربعات	درجة	0.908	0.000	معنوي	0.910	0.000	معنوي
8	اختبار نسبة الحيازة	تكرار	0.870	0.000	معنوي	0.880	0.000	معنوي

4-4-3 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث الرئيسيّة على مدار (7) أيام لتطبيق الاختبارات للقابليات البيوحركية والمهارات الأساسيّة والحيازة ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعديّة وقد تم من خلالها شرح اختبارات بصورة مفصلة قبل إجراء الاختبار إلى أفراد العينة ، أجرى الباحث اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الأساسيّة يوم الخميس الموافق 2023 /10/19 الساعة الثالثة مساءً وعلى ملعب نادي الجماهير الرياضي والحيازة من (السبت - الخميس) الموافق 2023/10 /26-21 الساعة الثالثة مساءً وعلى ملعب العباب الشرطة ونادي الجماهير الرياضي ، وذلك لتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفرغ البيانات.

5-4-3 التكافؤ :

قسم الباحث عينة البحث الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بالطريقة العشوائية لضمان عدم التحيز الى عينة معينة وبعد الانتهاء من اجراء الاختبارات القبلية ، قام الباحث بأجراء اختبار (t) للعينات المستقلة للكشف عن تكافؤ المجموعتين قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وذلك لأجل ضمان الشروع من خط واحد الجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8)

يبين تكافؤ افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	الرشاقة	ثانية	0.316	5.493	0.328	5.523	0.208	0.838	غير معنوي
2	التوافق	ثانية	0.926	7.495	0.871	7.437	0.144	0.887	غير معنوي
3	تحمل القوة	تكرار	3.399	21.00	3.705	21.200	0.126	0.901	غير معنوي
4	تحمل الأداء	ثانية	3.457	66.200	3.178	66.100	0.067	0.947	غير معنوي
5	المناولة	درجة	0.994	4.100	0.918	4.200	0.234	0.818	غير معنوي
6	الاحماد	درجة	1.316	4.200	1.173	4.400	0.359	0.724	غير معنوي
7	التهدف	درجة	3.164	11.700	2.884	11.900	0.148	0.884	غير معنوي
8	نسبة الحيازة	%	3.424	49.997	4.685	49.483	0.217	0.833	غير معنوي

يتبين من جدول (8) ان مستويات الدلالة عند متغيرات القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة كانت اكبر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق مما يؤكد تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام القانون الاحصائي T للعينات المستقلة.

6-4-3 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإعداد تدريبات خاصة بموضوع الدراسة وذلك لتحقيق هدف الوصول الى تطوير المتغيرات المبحوثة لدى المجموعة التجريبية المتمثلة بلاعبي نادي الجماهير الرياضي وفق تدريبات الوندو، وبعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية أدخل الباحث هذه التدريبات ضمن التجربة.

تدريبات المجموعة التجريبية كالاتي :-

1. كان موعد بدأ تنفيذ التمرينات في يوم السبت الموافق 2023 /10/28 .
 2. تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية بينما أخذت المجموعة الضابطة التدريبات المعتمدة من قبل المدرب.
 3. نفذت هذه التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص وشبة المنافسات.
 4. أستمتر تنفيذ التمرينات لمدة (ثمان أسابيع) .
 5. كان المجموع الكلي للوحدات التدريبية (24 وحدة تدريبية) موزعة الى (3 وحدات تدريبية) في الأسبوع الواحد .
 6. كانت أيام التدريب خلال الأسبوع كالاتي (السبت ، الثلاثاء ، الخميس)
 7. استخدم الباحث طرائق التدريب بأسلوب الوندو بالثقل والذي جمع بين طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري .
 8. تراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التمرينات ما بين (80-95%) من القابلية القصوى للاعب .
 9. نفذ الباحث التمرينات التي قام بأعدادها بالقسم الرئيسي وبزمن يتراوح ما بين (54-69) دقيقة .
 10. كان عدد التمرينات التي عدها الباحث هي 24 تمرين .
 11. راعى الباحث مبدأ التموجية في حمل التدريب للتدريبات داخل الدائرة التدريبية الاسبوعية .
 12. راعى الباحث مبدأ التنوع في التمرينات المستعملة اذ ستكون جميع التدريبات بالكرات مما يحفز عدم الشعور بالملل من جراء إعادة التدريبات نفسها .
 13. تابع الباحث تدريبات المجموعة الضابطة التي اشرف عليها المدربون لباقي أيام الأسبوع .
 14. كان موعد انتهاء التجربة يوم الخميس الموافق 2023 /12/21 .
- تم تطبيق تدريبات الوندو بالثقل بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العربية والاجنبية والاخذ بأراء السيدين المشرفين والخبراء والمختصين الذين اجريت المقابلات الشخصية (*) معهم اعد الباحث تدريبات

الرونو بالتثقل لتشمل مجموعة التمرينات التي وزعت على (24) وحدة تدريبية (*) ابتداءً تطبيقها في يوم السبت 2023/10/28 من قبل لاعبي المجموعة التجريبية من نادي الجماهير الرياضي والبالغ عددهم (10) لاعبين والجدول ادناه يبين توقيتات الوحدة التدريبية .

جدول (9)

يبين توقيتات الوحدة التدريبية

التمرينات المطبقة	اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	التمرينات المطبقة	اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية
14,9,5	السبت 2023/11/25	13	1,2,6	السبت 2023/10/28	1
12,7,8	الثلاثاء 2023/11/28	14	3,4,10	الثلاثاء 2023/10/31	2
10,2,11	الخميس 2023/11/30	15	8,5,7	الخميس 2023/11/2	3
20,11,19	السبت 2023/12/2	16	24,9,11	السبت 2023/11/4	4
6,23,16	الثلاثاء 2023/12/5	17	14,15,13	الثلاثاء 2023/11/7	5
17,4,12	الخميس 2023/12/7	18	16,17,19	الخميس 2023/11/9	6
15,22,18	السبت 2023/12/9	19	20,18,21	السبت 2023/11/11	7
1,24,9	الثلاثاء 2023/12/12	20	22,8,2	الثلاثاء 2023/11/14	8
21,20,12	الخميس 2023/12/14	21	22,20,3	الخميس 2023/11/16	9
23,10,7	السبت 2023/12/16	22	21,17,6	السبت 2023/11/18	10
5,3,14	الثلاثاء 2023/12/19	23	19,1,13	الثلاثاء 2023/11/21	11
13,8,16	الخميس 2023/12/21	24	24,15,4	الخميس 2023/11/23	12

قد تم تطبيق التمرينات من ضمن القسم (الرئيسي من الوحدة التدريبية)

3-4-7 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية للقابليات البيوحركية والمهارات الأساسية يوم الاثنين الموافق 25/12/2023 ، والحياسة أيام (الثلاثاء الى الاحد الموافق) 26-31/12/2023 وبنفس الإجراءات التي اتبعها الباحث في الاختبارات القبليية من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة والأدوات المستخدمة في القياس وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وذلك لأجل الابتعاد عن المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج هذه الاختبارات .

3-8 الوسائل الإحصائية :

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (24) لمعالجة البيانات إحصائياً ومنها تم اختيار القوانين الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- قانون كا²
- اختبار (t) للعينات المترابطة
- اختبار (t) للعينات المستقلة
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقبليّات البيوحركيّة والمهارات الاساسية

والحيازة لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقبليّات البيوحركيّة والمهارات الاساسية

والحيازة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقبليّات البيوحركيّة والمهارات الاساسية

والحيازة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

4-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للقبليّات البيوحركيّة والمهارات الاساسية والحيازة

للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

من اجل الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض التي اعتمدها الباحث في جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها ومن ثم عرض النتائج التي تم الحصول عليها من تطبيق تدريبات الرونودو بالثقل ومعالجتها احصائيا في جداول ، "لأنها تقلل من احتمالية الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة" (1) ، فضلا عن تسهيل عملية دراسة تلك النتائج ، ولمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية على وفق منظور علمي دقيق وذلك باستخراج اوساطها الحسابية و انحرافاتها المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة لمعرفة لصالح من تلك الفروق ، ومن ثم تحليل تلك النتائج ومناقشتها لجميع الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمتغيرات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة لمجموعتي البحث ، وعلى النحو الآتي :

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها :

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

(1) رودى شتملر : طرق الإحصاء فى التربية الرياضية ، (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ، 1974 ، ص 35 .

جدول (10)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي للقابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف-	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حده القياس	المتغير
					ع	س -	ع	س -		
معنوي	0.00	4.100	0.299	0.388	0.354	5.105	0.316	5.493	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.04	2.294	0.725	0.546	0.917	6.949	0.926	7.495	ثانية	التوافق
معنوي	0.03	2.409	3.675	2.800	2.658	23.800	3.399	21.00	تكرار	تحمل القوة
معنوي	0.00	3.402	2.788	3.000	3.011	63.200	3.457	66.200	ثانية	تحمل الأداء
معنوي	0.00	3.357	0.942	1.000	0.567	5.100	0.994	4.100	درجة	المناوله
معنوي	0.00	3.431	1.567	1.700	1.286	5.900	1.316	4.200	درجة	الايحامد
معنوي	0.00	3.364	2.726	2.900	1.264	14.600	3.164	11.700	درجة	التهديف
غير معنوي	0.80	0.234	9.719	0.720	9.491	50.717	3.424	49.997	%	نسبة الحيازة

تحليل الجدول (10) يبين المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمتغيرات القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية التي خضع لها افراد المجموعة الضابطة اذ اظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه والذي ظهر واضحا عند استخدام اختبار (t) ، حيث ان قيم الوسط الحسابي في الاختبارات البعديه في متغيرات الرشاقة والتوافق وتحمل الاداء كانت اقل من القبليه لأن قيمتها عكسية تقاس بالزمن اي كلما قل الوسط الحسابي كان المستوى افضل وكذلك اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي في الاختبارات البعديه في متغيرات تحمل القوة والمناوله والايحامد والتهديف والحيازة اكبر من القبليه وهذا شيء طبيعي كون هذه الاختبارات نتائجها تعتمد على الزيادة في العادات او الدرجات.

مناقشة النتائج :

من خلال عرض وتحليل الجدول (10) اظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة الى فروق معنوية في القابليات البيوحركية اذ ظهر تطور في جميع المتغيرات المبحوثة ويعزو الباحث ذلك الى استخدام التمرينات المختارة والمطبقة من قبل المدرب على هذه المجموعة ضمن اسس علمية صحيحة وموضوعية بشكل سليم وفق ضوابط التدريب الرياضي مع مراعاة قابليات اللاعبين وامكانياتهم ، اذ راعى المدرب الأسس العلمية في مكونات الحمل التدريبي من الشدة وفترات العمل والراحة وعدد التكرار والمجاميع وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة حيث كانت التمرينات ذات طابع منتظم اذ ان الانتظام في التدريب ولمدة طويلة نسبياً يؤدي الى تطور الكثير من القدرات البدنية والحركية ، وهذا ما اشار اليه (عزيز كريم 2007) " أن التدريب المدروس والمنسجم من حيث مكونات حمل التدريب والمتطابقة مع امكانية عينة البحث من حيث مدة التطبيق وتشكيل الشدة والحجم والراحة سوف يؤدي الى تطوير العينة ايجابياً "

(1) "

ويرى الباحث أن اغلب المدربين يهتمون بعنصري الرشاقة والتوافق في الاعداد الخاص كون هذه القدرات تؤدي بشدة قصوية ولا يستطيع اللاعب اداءها الا اذا كان لديه قدر معين من هذه القدرات خصوصا اغلب اللاعبين يتجنبون أداء هذه التدريبات خوفا من الاصابة ، فالرشاقة ذات أهمية في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير من حيث الاتجاه السريع في مواضع الجسم أو احد جزاءه ، فالبدايات السريعة والتوقف والتغيير السريع في الاتجاهات يعتمد أيضا بدرجة كبيرة على الحركة السريعة وسرعة تغيير مواضع الجسم ، اما التوافق هو حفظ توازن الجسم بالشكل الصحيح وتوزيع أجزائه ضمن اتجاه معين و لمسافة محدودة ويتم ذلك عند اتقان الحركة ، يعزو الباحث الى التطور الحاصل لدى المجموعة الضابطة لتلك التمرينات الفردية المعدة من المدرب تحتاج من اللاعبين السرعة في التحرك والانتقال وتغيير الاتجاه وربطها مع الجانب المهاري مع التركيز على عدم ارتكاب أخطاء أثناء الأداء مما اثر إيجابياً على تحسن المستوى الحركي والمهاري ، إذ يذكر (عصام عبد الخالق، 1999) " إن التدريب يؤدي إلى رفع مستوى قدرات الرياضي عند إعداده من خلال جرعات مخططة إذ يعمل على تنمية حالاته البدنية والمهارية والخطئية أي جميع نواحي الإعداد

¹ (عزيز كريم وناس . اثر التدريب الفكري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم ، بحث منشور ، جامعة بابل ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الاول ، العدد الثامن ، 2007 ، ص 37 .

الرياضي وأن الاستمرارية في التدريب أساس مهم لتطوير حالة الرياضي ويؤدي إلى تثبيت ما اكتسبه الرياضي في أثناء مراحل التدريب وبالتالي يتقدم مستوى الأداء" (1) .

اما بخصوص المتغيرات البدنية (تحمل القوة ، تحمل الأداء) إن متغير تحمل القوة يرتبط بالعضلات المشاركة بالأداء وقدرة اللاعب على أداء أكبر عدد من التكرارات دون هبوط مستواه ويعزو الباحث الى تطور المجموعة الضابطة لهذه المتغيرات إلى تأثير البرنامج التدريبي المعد الذي وضعه المدرب كما يؤكد (محمد عبد الحسن 2010) ان البرنامج التدريبي " هو مجموع التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل اطار المنهاج الموضوع للعملية التدريبية للنشاط الذي يقوم به الفرد" (2) الذي يتضمن تمرينات تنافسية فردية وجماعية لتطوير تحمل القوة ضمن نظام اللاكتيكي مما يؤثر إيجاباً، اما متغير تحمل الاداء فقد ظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية ويعزو الباحث التطور حاصل لدى المجموعة الضابطة لنفس السبب أعلاه هو البرنامج التدريبي الذي وضعه المدرب والمبني وفق الاسس العلمية المنظمة متبعاً التدرج الصحيح في زيادة الحمل التدريبي كما يرى (محمد رضا 2008) "ان الزيادة بالتدرج تتطلب من الرياضي ان يقوم بتنفيذ متطلبات التدريب ضمن حدود امكانياته و قابلياته الوظيفية في بداية كل مرحلة تدريبية جديدة لأجل الحصول على تكيفات جديدة تؤدي الى رفع مستواه الى اعلى قدر ممكن" (3) .

اما ما يخص متغيرات المهارات الاساسية (المناولة ، الاخمد ، التهديف) تأتي أهميتها بصفقتها الأكثر ارتباطاً بمجريات المباراة ودائماً ما يسعى المدربين الى الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين بعد تعلم المهارات والتدريب عليها واتقانها وتصعيب ظروف الأداء حتى يتدرب على أدائها في ظروف أصعب من ظروف المنافسة والتي يضمن أدائها بمستوى اعلى أثناء المباريات سواء كانت فردية او جماعية ومن خلال مشاهدة الوحدات التدريبية للمجموعة الضابطة ركز المدرب على الربط بين الأداء المهاري بالبدني بالسرعة والدقة المطلوبة وبشكل فردي مع الكرة مما يقلل ذلك من أخطاء الأداء وبما يتناسب مع إمكانية وقدرات اللاعبين حتى يتمكن من اكتساب الأداء الفني الجيد وأشار(كونزة الفريد 1980) " التكوين الصحيح لرياضة كرة القدم يتطلب أن تكون الكرة هي المحور في التدريب واكتساب الأداء الفني في الكرة والقدرة على اللعب ويلزم هذا توفر ملاحظة دقيقة، ويجب تقوية الجسم تدريجياً في التدريب الفني الخططي المتكامل" (4) تعد المهارات الأساسية عاملاً مهماً في تطوير لعبة كرة القدم ، فضلاً عن الاعداد البدني والنفسي والخططي ،

(1) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط9 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص17-89.

(2) محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي، ط1 ، بغداد، المكتبة الرياضية، 2010، ص193.

(3) محمد رضا : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008 ، ص67.

(4) كونزة الفريد: مصدر سبق ذكرة ، 1980، ص22 .

فإن لعبة كرة القدم مازالت تعتمد على تلك المهارات في تنفيذ الواجبات الخططية فالمهارات الأساسية هي الركيزة الرئيسية لتحقيق الانجاز اذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترة طويلة حتى يتم إتقانها وهذا ما اكده (مفتي إبراهيم، 1989) بأن "المهارات الأساسية في كرة القدم هي عماد الأداء فيها وبدون إجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة وهناك علاقة ارتباطية إيجابية بين إجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخططي وإن إتقان أداء المهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل إلى تنفيذها بصورة إليه دون التفكير في جزئيات المهارة" (1) ويتفق (عبد الخالق، 1999) في ذلك إذ " يجب على المدرب أن يكون مسؤولاً عن تطوير اللاعبين لجميع أنواع التحركات المهارية والخططية وان يعمل على تطوير النواحي الفردية التي يتمتع بها كل فرد وبعد دراسة عميقة وتحليلها يؤكد اثناء التدريب على كل واحد منهم أن يمارسها ويبدع فيها لخدمة فريقه (2).

اما بخصوص **الحيازة** من خلال عرض وتحليل الجدول (10) بينت نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة الى تطور في نسبة الحيازة الا ان نسبة التطور لا ترتقي الى المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث عدم ظهور فروق معنوية للمجموعة الضابطة الى التركيز على تكرار المهارات الأساسية بشكل فردي وليس جماعي وعدم تغيير في اماكن اللاعبين ومراكزهم مما يؤدي الى كثرة الأخطاء وعدم إتقان اللاعب للمهارة بالشكل الصحيح بالتالي صعوبة التصرف بالكرة بالصورة المطلوبة وحسب ما تطلبه اللعب لان كرة القدم الحديثة تعتمد على التحرك السريع وتغيير اماكن ومراكز اللعب سواء كان هذا بالكرة ام بدونها ، لذلك ان المنهاج التدريبي الذي وضعه المدرب احتوى على تمرينات من شأنها رفع نسبة الحيازة ولكن تطورت بشكل بسيط جداً لا يرتقي الى المعنوية ، ويشير (مفتي إبراهيم 1994) "اذ ان تكرار التمرينات في الوحدات التدريبية يجعل اللاعبين اقل خطأً في فقدان الكرة او اكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة احساس اللاعب بالكرة ، مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة ومن ثم تجنب الأخطاء التي يقع فيها كما انها تكسبه التوافق الجيد لأداء المهارة"(3).

(1) مفتي إبراهيم: مصدر سبق ذكره ، 1985 ، ص25

(2) عصام عبد الخالق ، مصدر سبق ذكره، 1999، ص17-89.

(3) مفتي ابراهيم حمادي : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1994، ص22.

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقابليّات البيوحركية والمهارات الأساسيّة والحيّزة للمجموعة التجريبيّة وتحليلها ومناقشتها

جدول (11)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي للقابليّات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيّزة للمجموعة التجريبيّة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف-	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حده القياس	المتغير
					ع	س -	ع	س -		
معنوي	0.00	9.566	0.336	1.017	0.452	4.506	0.328	5.523	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.00	4.689	1.094	1.623	0.532	5.814	0.871	7.437	ثانية	التوافق
معنوي	0.00	6.529	2.905	6.000	2.485	27.200	3.705	21.200	تكرار	تحمل القوة
معنوي	0.00	6.803	2.788	6.000	1.449	60.100	3.178	66.100	ثانية	تحمل الأداء
معنوي	0.00	6.128	1.135	2.200	0.966	6.400	0.918	4.200	درجة	المناوله
معنوي	0.00	6.500	1.264	2.600	0.816	7.000	1.173	4.400	درجة	الاخماد
معنوي	0.00	6.708	2.121	4.500	2.118	16.400	2.884	11.900	درجة	التهديف
معنوي	0.00	4.989	7.760	13.134	8.106	62.617	4.685	49.483	%	نسبة الحيازة

تحليل الجدول (11) يبين المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات القابليّات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيّزة التي خضع لها افراد المجموعة التجريبيّة اذ اظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة والذي ظهر واضحا عند استخدام اختبار (t) ، حيث ان قيم الوسط الحسابي في الاختبارات البعديّة في متغيرات الرشاقة والتوافق وتحمل الاداء كانت اقل من القبليّة لأن قيمتها عكسية تقاس بالزمن اي كلما قل الوسط الحسابي كان المستوى افضل وكذلك اظهرت النتائج ان قيم الوسط

الحسابي في الاختبارات البعدية في متغيرات تحمل القوة والمناولة والاحماد والتهديف والحيازة كانت اكبر من القبلية وهذا شيء طبيعي كون هذه الاختبارات نتائجها تعتمد على الزيادة في العادات او الدرجات .

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (11) نلاحظ هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية من خلال قيمة (T) وهذا يدل على ان جميع متغيرات البحث (الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاحماد ، التهديف ، الحيازة) حدث فيها تطور لصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث ان السبب في احداث الفروق المعنوية لأفراد المجموعة التجريبية يعود الى ما تم استخدامه من تدريبات حديثة مكنت افراد المجموعة التجريبية بالارتقاء بمستوى تلك المتغيرات، اذ استخدام الباحث تدريبات الروندو بالثقل بأشكال ومساحات مختلفة بطريقة علمية ومقننة اعطى مردود إيجابي ، لأنها هذه التمرينات قريبة من جو المنافسة ، فضلاً عن ذلك ان الاستمرار بالعملية التدريبية بصورة منظمة كان لها الدور الإيجابي في احداث تلك الفروق ، كذلك حادثة التمرينات كانت تتماشى مع مكونات حمل التدريب اسهم بشكل فعال في إحداث تغييرات واضحة بالقابليات البيوحركية المختارة في البحث والتي انعكست على تطوير المهارات قيد الدراسة (المناولة ، الاحماد ، التهديف) ، ان تدريبات الروندو كانت تؤدي بمقاومة عالية وقصوية باستخدام الثقل والتي تعد من المقاومات التي يستفاد منها أي للاعب ، ان الاستمرار بالتدريب وكثرة التكرارات أدت الى احداث تطور ساعد على احداث تغييرات (بدنية، مهارية) ممتازة بانته واضحة من خلال نتائج البحث ، ويذكر (ابو العلا عبد الفتاح) " ان التدريب يحسن كفاءة الرياضي على الاستمرار بالرغم من زيادة الحمل ، واستخدام المقاومات في عملية التدريب من شأنه ان يحدث تغييرات في الجانب العصبي والعضلي" (1) ، لذلك استعمل الباحث تمرينات مشابهة للعب وادخل طابع الاثارة و التشويق والتنوع بتلك التمرينات وباستخدام وسائل تدريبية لم يعتاد عليها اللاعب خلال الوحدات التدريبية وبما يتناسب مع عينة البحث، اذ يؤكد ذلك (انيتا بين) " ان تنوع التمرينات واستخدام اجهزة وادوات في المنهاج التدريبي تعطي رغبة وتشويق في الاداء بعكس تلك التي تكون رتيبة وعلى نمط واحد وتؤدي إلى الملل" (2) .

ويعزو الباحث الفروق المعنوية في متغيرات (الرشاقة ، التوافق) يعود الى طبيعة المواقف غير المعتاده على الوسائل والأدوات حيث ادخل الباحث في تدريباته وسائل الثقل والتي يكون عملها اتجاه تغير ظروف اللعب وتعقيد الاداء ، بالإضافة الى ذلك ان تدريبات الروندو تتعامل في تطوير القوة العضلية بإضافة

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص13 .
(2) انيتا بين: تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة، القاهرة ، دار الفاروق ، 2004 ، ص70.

اوزان الى وزن الجسم وهو شكل من اشكال المقاومات الذي يعمل على تنمية القدرات الحركية . " التثقيل يزيد من سرعة الاداء الحركي أي بمعنى ان القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي الى اداء حركي افضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واكثر تفجراً ... " (1) ، ويذكر كامل مليوخ " الرشاقة من القدرات الحركية التي تتمتع بمكانة خاصة لارتباطها مع سائر القدرات البدنية والقدرات الحركية الاخرى فضلاً عن العلاقة التي تربطها بالأداء المهاري للنشاط الرياضي الممارس ، وتظهر رشاقة لاعب كرة القدم في سرعة التوافق ودقة الأداء وقدرته على تغيير اوضاع الجسم ومدى امكانية التوقف والتحرك بسرعة وتغيير اتجاهه وحسب الموقف المناسب في اللعب ، كذلك تظهر اهميتها في لعبة كرة القدم اثناء محاولة النجاح في اندماج مهارات حركية وبدنية عديدة في نسق واحد واداء الحركات و (المهارات) المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة وذلك بقدر كبير من الدقة خلال اداء حركات القدرات الحركية المراوغة والخداع واداء المهارات المختلفة " (2).

اما متغيرات (تحمل القوة وتحمل الأداء) ويعزو الباحث هذا التطور لدى أفراد المجموعة التجريبية الى التنوع في التدريبات وفق أسلوب التثقيل بما يتناسب مع قابلية اللاعبين والظروف التدريبية مما يخلق حالة من الانسجام والتطور لمستوى اداء اللاعبين في المنهاج التدريبي المقترح مع قابليات وقدرات أفراد عينة البحث وبالتالي ظهور التطور الإيجابي لهم وهذا ما اكده (قاسم حسن حسين) ان عملية التدريب " هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الرياضي معرفة أو مهارة او قدرة أو أفكار او آراء لازمة للأداء عمل معين أو بلوغ هدف معين فضلاً عن تحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة " (3) وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية اذ أثرت تدريبات الروندو بالتثقيل في أداءهم البدني بشكل معنوي والذي يدل على الارتقاء بالجانب البدني وهو ذو أهمية بالغة للاعب كرة القدم وهو سمة أساسية من سمات اللعب الحديث، ان الهدف الرئيسي من التدريب هو وصول الارتقاء باللاعب لأفضل المستويات الرياضية عن طريق خلق حالة انسجام بين مكونات وقابليات اللاعبين مع المنهاج المتبع " نظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فانه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية" (4)

(1) (www.Sport Coach.Strength Power Training/b.Rob) (April 2005).

(2) كمال مليوخ حسين : مصدر سبق ذكره ، ص 19 .

(3) قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، عمان ، دار الفكر للطباعة، 1998 ، ص 178.

(4) زهير قاسم الخشاب، و(آخرون): مصدر سبق ذكره ، 1999، ص 29.

ويعزو الباحث سبب تطور متغيرات المهارات الأساسية (المناولة والاختام والتهديف) يعود الى التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية بالشكل الصحيح وفق أسلوب التثقيل الذي اقترحناه والذي أثر على عملية التدريب ومساعدة اللاعب في إتقان المهارات وذلك من خلال التركيز على الأسس العلمية والمبادئ الصحيحة في التدريب على وفق ما يراه الباحث الأمر الذي ساعد اللاعب في تطوير المهارات من خلال تكرار التمرينات وخلق جو للمنافسة اثناء الاداء فان التمرينات المعدة كانت سلسة وامنة بما يتناسب مع عينة البحث وأشار (عبد الكريم فرحان 2015) "يجب على المدرب توجيه اللاعبين توجيهات إيجابية ويشجع طريقة أدائهم في التدريبات وعدم توقيف التقييمات " (1)، وفي هذا الأسلوب يقوم المدرب "باختيار نوعية التدريبات التي تتناسب مع إمكانيات اللاعبين المهارية والذهنية ، التي تساعد المدرب على السيطرة وقيادة عملية التدريب بشكل مباشر وإشراف تام" (2) ، احتواء الوحدات التدريبية على تمرينات مختارة بتكرارات صحيحة وبصورة علمية ومتناسقة ومنسجمة مع قابلية افراد عينة البحث وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة ، "فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في الأداء المهاري ، لذلك فان الممارسة تعد أهم متغير في عملية التعلم والتدريب للمهارات المعقدة والبسيطة" (3)

يرى الباحث ان التطور الذي حصل لمهارة المناولة الى الفكرة التي تقوم عليها تدريبات الوندو حيث السرعة وكثرت المناولات للأمام أو للخلف أو للجانب في جميع مناطق اللعب وهذا يجعل اللاعب اجادة المناولات تحت ضغط المدافعين ، وأشار (سعد منعم، 2004) إلى أن " كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الأداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض بالكرة لمسافات" (4)، وبنفس الوقت تذكر المصادر الى ان هذه المهارة هي الاكثر استخداماً من قبل اللاعبين في المباراة ولكي يستطيعون الوصول إلى مرمى الفريق المنافس لغرض التصويب على الهدف ، المناولة لا تقل أهمية عن مهارة التهديف والفريق الذي يجيد لاعبه المناولات يستطيعون الوصول إلى مرمى المنافس مرات عديدة لتسجيل الأهداف عكس الفريق الذي لا يجيد لاعبه المناولة فأن فرصة وصولهم إلى مرمى المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له تأثير غير إيجابي على عدد تسجيل الأهداف ، وكذلك اجادة المناولة بين اللاعبين تمكنهم من إيجاد الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الأهداف ، فيما يشير (بهاء الدين سلامة 1987)

(1) عبد الكريم فرحان الربيعي : أسس ومبادئ تعليم وتدريب كرة القدم ، ط1، بغداد ، مؤسسة نائر العصامي، 2015م ، ص18

(2) عبد الكريم فرحان الربيعي : المصدر السابق ، ص41

(3) قاسم لزام : : موضوعات في التعلم الحركي ، العراق ، مطبعة التعليم العالي ، 2005 ، ص56 .

(4) سعد منعم الشبخلي: مجموعة بحوث منشورة ، بغداد، مكتب الكرار، 2004 ، ص93.

الى أن " اللاعب أو الفريق الذي يجيد المناولة يستطيع أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وهو بذلك يصبح قادرا على الدفاع عن مرماه ومهاجمة مرمى المنافس بكفاءة " (1)

أما بالنسبة لمهارة الإخماد فهي جعل الكرة تحت تصرفه عن طريق امتصاص قوة وسرعة الكرة القادمة إليه ، فهي من المهارات الصعبة والمهمة وتحتاج من لاعب كرة القدم مزيداً من التركيز و قدرة أكبر على التوقيت الصحيح وزيادة قدرته على امتصاص زخم الكرة والتحكم بها، كما أنها تحتاج إلى دقة واستجابة حركية وتوقيت صحيح للأداء ، ومن خلال تدريبات الروندو بالثقل المعدة من قبل الباحث زادت من قدرة اللاعب على السيطرة وبالتالي زاد إحساسه بالكرة وأصبح أكثر تحكماً بها وأشار (حنفي 2001) الاخماد" من المهارات الصعبة في كرة القدم وتتطلب إحساساً عالياً من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها" (2).

أما بخصوص مهارة (التهديف) من خلال عرض وتحليل النتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية ظهرت فروق معنوية ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق الى طبيعة تدريبات الروندو والتي استخدمها الباحث في الوحدات التدريبية والتي تضمنت شدة قصويه وتحت القصويه باستخدام الجاكيت المثقل والذي يؤدي الى زيادة القوة العضلية والتوازن بين المجموعات العضلية المختلف ، كذلك ساعدت تدريب الأثقال على تطوير العامل البدني لبعض (القابليات البيوحركية) والذي انعكس بدوره على تطوير الأداء الفني المرتبط بتلك القدرات ومنها مهارة التهديف ، وكذلك ركز الباحث في اغلب التمرينات المعدة على انهاء التمرين بالتهديف لأهميته من الناحية الهجومية وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه (قاسم حسن حسين 1998) ان عملية تطوير المستوى المهاري للاعب تكسب معرفة وقدرة من اجل الوصول وبلوغ هدف محدد فضلا عن تحقيق اهداف تنظيمية تتكيف مع العمل داخل الملعب (3) ، بالإضافة الى تطوير العامل البدني يعزو الباحث التطور الى الحداثة والتنوع في اشكال التهديف التي نفذت على افراد المجموعة التجريبية مما زاد في قوة ودقة مهارة التهديف وهذا يتفق مع ما أشار اليه(حنفي محمود،1982) من العوامل الأساسية التي يتوقف عليها صحة ودقة التهديف هو العامل البدني واهم ما يؤثر في ذلك قوة اللاعب (4).

(1) بهاء الدين إبراهيم سلامة : الأعداد المهاري في كرة القدم، تعلم، قانون ، مكة المكرمة، مكتبة الطالب الجامعي، 1987، ص86.

(2) حنفي محمود مختار : مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص 77 .

(3) قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط1، عمان، دار الفكر، 1998، ص49 .

(4) حنفي محمود مختار : مصدر سبق ذكره ، 1981 ، ص85 .

اما متغير **الحياسة** لقد ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الا ان تطور افراد المجموعة التجريبية كان افضل من التطور الذي حصل لدى افراد المجموعة الضابطة ويعزو الباحث الى التمرينات المقترحة ذات مثيرات ومواقف مختلفة فهي تمتاز باللعب تحت الضغط العالي للمنافس وكثرة تبادل التمريرات بين اللاعبين وغالباً ما تمتاز بعنصر المفاجئة وتبديل اوضاع الجسم من حال إلى آخر بأسرع وقت ممكن وخلال لحظات وهذا يتطلب ردود افعال سريعة من اللاعبين بما يتناسب مع طبيعة لعبة كرة القدم ان تدريبات الروندو أصبحت أكثر فاعلية ومفاجئة من حيث التنوع في أساليب التدريب وان السرعة الحركية في الأداء انعكس على تطوير متغير الحياسة اذ يشير (عبد الجبار سعيد محسن 2016) "اذ يجب ان تكون كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن، وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير اي ظهور المثير ولحظة بداية الاستجابة له"⁽¹⁾، لذا يرى الباحث ان لعبة كرة القدم تتطلب من كل لاعب ان يتقن سرعة اداء المهارات الحركية حتى يتمكن من التغلب على ما يقوم به المنافس من ضغط عالي لافتكالك الكرة فكان للتمرينات دور في تطوير الحياسة لدى اللاعبين وأهمها هو السيطرة على الكرة والتمرير السريع عند تحت الضغط ، وكان ذلك سبباً رئيساً لتطوير القدرات الذهنية خلال تلك التمرينات "لان الوصول الى رد فعل سريع يتطلب تطوير الانتباه في التدريب والاستفادة منه في الاداء او اي متغير آخر"⁽²⁾.

⁽¹⁾ عبد الجبار سعيد محسن: اعداد الرياضيين بدنيا مهريا خططيا نفسيا، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2016، ص103.

⁽²⁾ أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص82 .

4-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للقابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (12)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س -	ع	س -			
الرشاقة	ثانية	0.354	5.105	0.452	4.506	3.293	0.00	معنوي
التوافق	ثانية	0.917	6.949	0.532	5.814	3.384	0.00	معنوي
تحمل القوة	تكرار	2.658	23.800	2.485	27.200	2.945	0.00	معنوي
تحمل الأداء	ثانية	3.011	63.200	1.449	60.100	2.934	0.00	معنوي
المناوله	درجة	0.567	5.100	0.966	6.400	3.669	0.00	معنوي
الاخماد	درجة	1.286	5.900	0.816	7.000	2.283	0.03	معنوي
التهديف	درجة	1.264	14.600	2.118	16.400	2.307	0.03	معنوي
نسبة الحيازة	%	9.491	50.710	8.106	62.617	2.337	0.04	معنوي

تحليل الجدول (12) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة التي خضع لها افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية اذ اظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالنسبة لمتغيرات واصالح المجموعة التجريبية والذي ظهر واضحاً عند استخدام اختبار (t) حيث ان قيم الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات الرشاقة والتوافق وتحمل الاداء كانت الاختبارات البعدية اقل من القبلية لأن قيمتها عكسية تقاس بالزمن اي كلما قل الوسط الحسابي كان المستوى افضل وكذلك اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية في متغيرات تحمل القوة والمناوله والاخماد والتهديف والحيازة كانت اكبر من القبلية وهذا شيء طبيعي كون هذه الاختبارات نتائجها تعتمد على الزيادة في العادات او الدرجات .

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (12) يتبين لنا ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة وعلى الرغم من حدوث تطور لدى المجموعة الضابطة إلا أنها هذا التطور لا يرتقي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك ان المنهاج التدريبي الذي اعدده الباحث تركز على الجوانب البدنية والمهارات الاساسية من خلال استخدام تدريبات الوندو بالثقل والتي طبقت على المجموعة التجريبية مما أدى الى رفع المستوى البدني والمهاري وكذلك رفع نسبة الحيازة على الكرة باستخدامه وسائل واساليب تدريبية تتلاءم مع إمكانيات وقدرات اللاعبين ومتطلبات اللعبة، فالتطور الذي حصل لأفراد المجموعة التجريبية جاء من خلال التكيف على استخدام مساحات محددة واشكال مختلفة من الملعب وأداء التكرارات بفترات طويلة نسبياً مما يتيح فرصة كبيرة في استمرار الاداء وبما يتلاءم مع اسلوب تطوير متغيرات البحث وهذا ما أشار اليه (احمد علي 1999) " تقاس البرامج التدريبية بمدى نجاحها والتقدم الذي يحققه الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى البدني والوظيفي والمهاري وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهاج التدريبي الذي يطبقه" (1) وبالنسبة لمتغير الرشاقة يعزو الباحث ذلك إلى طبيعة تدريبات الوندو التي شملت القدرة على تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم والانطلاق والتوقف المفاجئ والتسارع بشكل انسيابي بما ينسجم مع إمكانيات وقابليات المجموعة التجريبية وتكرارات مناسبة ساعدت على تطوير رشاقة اللاعبين من خلال التدرج بالتمارين من السهل الى الصعب ، وهذا ما اشار اليه (عصام عبد الخالق 2005) " كلما زادت رشاقة الرياضي استطاع بسرعة تحسين مستواه على ان لا ننسى المبدأ التربوي الأساسي التدرج من البسيط الى المركب اذ يجب على الفرد ان يحلها الى مكوناتها البسيطة" (2) ، ويرى الباحث ان الرشاقة من القدرات الحركية الأساسية التي يحب ان يتمتع بها للاعب كرة القدم كونها تظهر جلياً في حركات المراوغة والخداع واداء جميع المهارات سواء كانت دفاعية او هجومية ، ويؤكد الباحث على افضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود الى لتلك التمرينات المعدة اذ ان هذه التمرينات غير تقليدية قريبة من جو المنافسة أي تعمل على تطوير الكثير من القدرات ومها الرشاقة .

في متغير التوافق نجد ان التطور الحاصل في الاختبارات البعدية في المجموعة التجريبية إلى طبيعة ونوعية تمارين وتطبيقها في الوحدة التدريبية التي تحتوي على كثرة وسرعة التمرينات بين اللاعبين وكذلك القوة من خلال لبس الجاكت المثقل الذي صعب الأداء انعكس على تطوير توافق الأطراف و

(1) محمد علي احمد القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص12.

(2) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، القاهرة ، ط1 ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص184 .

توافق القدم والعين والذي أدى بوصول اللاعب إلى التوافق الجيد وهذا يعكس انسجام العمليات العقلية والايجازات العصبية مع ما مطلوب أداء من حركات سريعة عند العمل بتلك التمرينات لان هناك علاقة متبادلة بين مكونات التوافق الحركي والتكنيك وتعتمد كلياً على تطوير الصفات البدنية كالسرعة والقوة و أشار الية (grosser 1995) أن " العمل المشترك بين الجهازين العصبي والعضلي وفق نطاق الحركة الإرادية والذي تشترك فيه مختلف الأعصاب المركزية فضلاً عن تطوير الصفات النفسية والعقلية وكلاهما يعدان من مستلزمات إتقان فن الأداء الحركي " (1).

اما قدرتي **تحمل القوة وتحمل الأداء** بينت النتائج هناك فرق معنوية بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح لمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث باعتماده على طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتركيز على تطوير (تحمل القوة وتحمل الأداء) بشكل أساسي ، إذ أشتمل هذا البرنامج على تمرينات (بدنية مهارية) تمرينات الجري بالكرة وتمرينات القوة البدنية أي استعمال الاثقال (الجاكيت المثقل) وغيرها، وقد تدرب اللاعبون عليها بظروف مشابهة لما يحدث في المباراة في مساحات بأشكال مختلفة وفق ازمان وتكرارات مناسبة مع إعطاء فترات راحة تناسب مع أوقات العمل وبما يخدم تطوير صفي تحمل القوة وتحمل الأداء ، كونها من القدرات الضرورية للاعب كرة القدم وتم تنميتها عن طريق تمرينات خاصة باستخدام وسائل التثقل لتقوية بعض المجاميع العضلية المرتبطة بالرياضة التخصصية (كرة القدم) والتي تعطي تأثيراً ايجابياً في تحسين مستوى الأداء بما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم الحديثة ويذكر (حنفي مختار 1987) " أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب" (2) ، كما ان استخدم الباحث البرنامج التدريبي مكونات حمل التدريب بشكل متوازن من حيث الشدة والحجم والراحة واستخدام الشدة العالية التي تجبر اللاعبين بالوصول إلى عتبة التعب أثناء أداء التمرينات للتغلب عليه أثناء المنافسة حتى لا يتأثر الأداء المهاري في غياب الأداء البدني ، وهذا ما أشار إليه (هاشم ياسر 2010) " أن تحمل الأداء هو احد القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري والخططي والتي تعبر عن إمكانية اللاعب في مقاومة التعب أثناء الأداء المهاري أو الحركي والتي تعتمد على شدة العمل المراد تنفيذ والإنجاز المطلوب في آن واحد مع إمكانية الاستمرار الأداء لأطول مدة زمنية ممكنة " (3) ، كما شملت الوحدات التدريبية مجموعة من التمرينات المعدة التي تعمل على تطوير كل من قدرتي تحمل القوة وتحمل الأداء على وفق أسلوب محبب للاعبين باستعمال تمرينات تنافسية مشوقة متشابهة لما يحدث خلال المباراة والاستعانة بالكرات بدلاً من التمرينات البدنية الشاقة التي تسبب احياناً الملل

(1) Grosser Lzimmermann : triningderkenditionellenfahigkeitin، hofman، schorndort ،1995، p120.

(2) حنفي مختار: مصدر سبق ذكره، 1987، ص61.

(3) هاشم ياسر حسن : مصدر سبق ذكره، 2010، ص 13 .

والضجر للاعبين ، أن أداء تمارين القوة التي استعملها الباحث ذات طابع يبعث الفرح والسرور وهذا ما أدى الى تفوق لاعبي المجموعة التي استعملت تدريبات الروندو بالثقل على المجموعة التي تدربت بدونها.

اما بالنسبة متغيرات المهارات الاساسية (المناولة ، الاخمد ، التهديف) أظهرت النتائج هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلى الأداء الصحيح كان له الأثر الفعال والإيجابي على تحسن مستوى اللاعبين واستخدام الوسائل الحديثة الى جانب التنوع في التدريب وان اهم ما يميز تدريبات الروندو الجماعية بالكرة وأدائها بشدة عالية وبظروف اشبه بظروف المنافسة ومن جانب آخر ان تدريبات الروندو بالثقل غير تقليدية تستهدف الأداء العالي من قبل اللاعبين بهدف استعادة الكرة بأسرع وقت ممكن وأن نجاح أداء هذه التمارين لا يتم الا من خلال امتلاك اللاعب لموصفات ومتطلبات خاصة من القابليات البدنية والحركية كالرشاقة والتوافق في أداءها ، ان تكرار أداء هذه التمارين ستؤدي إلى تنمية وتطوير المهارات الاساسية وهذا ما اكده (محمد محمود عبد الظاهر: 2018) " يقع على عاتق المدرب مسؤولية طريق تطوير الإمكانيات الخاصة بنجاح الأداء المهاري كسرعة اللاعب وقدرته على اتخاذ القرارات الحركية الموقفية السريعة عن طريق التحرك بالكرة وبدون كرة وخاصة في الألعاب الجماعية ثم الدمج بين الأداء التكتيكي والتكتيكي الفردي والجماعي خلال مواقف اللعب المختلفة (المواقف التكتيكية) والتي تحسن كفاءة الرياضي على الايفاء بمتطلبات الأداء التنافسي"⁽¹⁾ وفي الوقت نفسه اختيار التمارين المناسبة ساعدت في تطوير الصفات البدنية والحركية بالتالي انعكست إتقان المهارات للاعبين وأشار (هاشم محمد إبراهيم 1985) "لا يستطيع اللاعب إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية، ومن ناحية اخرى ان الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها"⁽²⁾.

ويرى الباحث ان سبب تطور مهارة المناولة هو الاستخدام المكثف لها في التمارين المعدة وأدائها بصورة متكررة مما أدى الى وصولها الى المعنوية ، حيث ان تدريبات الروندو ساعدت من زيادة قدرة اللاعب على الإحساس بالكرة وتقدير المسافة بينه وبين زميله مما ساعد على الاداء تحت الضغط ونتيجة لتركز اللاعبين في مناطق محددة، إذ يشير (رون كرينوود) بأن "التدريب داخل المناطق المحددة المسافة

(1) محمد محمود عبد الظاهر: الاعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الانجاز التنافسي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2018، ص411.

(2) هاشم محمد إبراهيم : طرق استخدام تمارين الالعاب لتطوير الاعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية، العراق، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1985 .

ينمي ويعلم اللاعبون الدقة في المناولة "(1)، ويشير (مفتي إبراهيم، 1994) إلى " اثر المدرب المهم في توجيه لاعبيه لإتقان مهارة المناولة بأنواعها بوصفها الوسيلة للانتقال إلى ساحة المنافس وتنفيذ الخطة المطلوبة لان المناولة اسرع من اللاعب وأكثر استخداما في مجرىة المباراة "(2).

اما **مهارة الاخمد** تعتبر من المهارات الأساسية الهجومية الدقيقة والمهمة للاعب كرة القدم وهي عبارة عن استقبال الكرة وجعلها تحت سيطرة اللاعب عن طريق امتصاص قوة وسرعة الكرة القادمة اليه والتصرف بها بحسب الموقف الذي يريده فريقه فتطور مهارة الاخمد يرجع الى الربط بين المهارات الحركية والأداء الصحيح والتصرف المناسب في الوقت المناسب داخل مناطق المساحات المحددة وتحت الضغط الحقيقي للمنافس " نجاح اللاعب في تنفيذ أي واجب يتوقف على حسن استقبال للكرة من أي جهة تصل منها الكرة " (3).

اما **مهارة التهديف** أيضا شهد تقدماً ملحوظاً بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية لاختبار التهديف كان اكبر من نسبة التطور التي حدثت للمجموعة الضابطة ان سبب ظهور الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية يعود الى التمرينات المختارة والتي وظفت لخدمة القابليات البدنية لان غاية التدريب الرياضي بصورة عامة هو وصول الرياضي لأعلى المستويات وتحقيق أعلى درجات الانجاز الامر الذي يتأتى من خلال رفع القدرات للرياضيين ، ومن خلالها ينعكس ذلك على الاداء المهاري الملاحظ ان نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ظهر تطور المستوى البدني وكان له دور أساسي في تطور المهارات ، ان تكرار التمرينات والمقرونة بتحمل القوة وتحمل الاداء يزيد من خبرة اللاعبين وتدريبهم على مهارة التهديف بدقة وقوة مناسبة على المرمى ، اذ يشير (موفق اسعد محمود بما 2008) " أن المباراة يجب ان تحسم لصالح أحد الفريقين ويجب التركيز على جميع هذه العناصر خلال التدريب على مهارة التهديف ، ويجب على لاعب كرة القدم ان يتميز أداءه للمهارات بالسرعة والقوة والدقة وكمال الاداء المهاري "(4) كذلك ان التمرينات احتوت على اشكال متعددة من اشكال التهديف ويشير (ثامر محسن وواتق ناجي 1984) بأن " الوحدة التدريبية الاعتيادية اليومية يجب ان تحتوي على شكل من أشكال تمرينات التهديف "(5) ، الاسلوب الذي استخدمه الباحث (تدريبات الروندو بالثقل) في فترة الإعداد الخاص و ما قبل المنافسات وهذه الفترة تتطلب أداء تمرينات تنافسية مشابهة لمواقف اللعب وما يحدث في المباراة فكانت التمرينات تتشابه مع طبيعة النشاط

(1) رون كينود (وآخرون): الطريقة الأوروبية الحديثة في تدريب كرة القدم، (ترجمة) وليد طبرة ، بغداد ، مطبعة سلمى الفنية، 1989، ص24 .

(2) مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره ، 1994 ، ص110 .

(3) حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط5، بيروت، دار الملايين، 1980، ص28-29.

(4) موفق اسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، عمان، دار دجلة، 2008، ص105.

(5) ثامر محسن اسماعيل وواتق ناجي: في دوري كرة القدم ومشكلة تقنية، بغداد، مطبعة أركان، 1984، ص8.

الرياضي التخصصي في كثير من المواقف هذه الطريقة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية فكان لها الأثر الإيجابي في تطوير المجموعة التجريبية إذ يشير (et al، Dellal:2012) طريقة تحريض اللاعبين بشكل متكرر لمواقف يتعرضون إليها خلال المباريات وبشكل دائم تساعدهم في تطوير قدراتهم البدنية والمهارية ويساعدهم أيضاً في تطوير قدراتهم على اتخاذ القرار الصحيح في أثناء اللعب⁽¹⁾.

اما الحيازة من خلال عرض وتحليل الجدول (12) بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ظهرت فروق معنوية واضحة في نسبة الحيازة للاعبين المجموعة التجريبية كانت اكبر من المجموعة الضابطة حيث يعزو الباحث سبب هذه الفروق الى التمرينات المعدة في والتي ساهمت في زيادة قدرة اللاعب على استحواذ الكرة من خلال اجادتهم لأدوارهم الهجومية وتوظيفها أثناء اللعب ان تدريبات الروندو بالثقل اعطت الفريق القدرة في المحافظة على الكرة لأطول وقت ممكن أثناء اداء التمرينات من خلال تبادل الكرة بين لاعبي الفريق الواحد التمرينات القصيرة والمتوسطة وتحرك اللاعبين بشكل دائم للبحث عن المساحات الخالية من اجل تمريره له من اللاعب الزميل الذي يُسيطر على الكرة وهذا يحتاج الى عمل كبير من المدرب ومن اللاعبين لأنها مسؤولية مشتركة بينهم لتحقيق نسبة الحيازة على الكرة في كرة قدم أثناء سير المباراة للوصول الى الهدف المنشود " (2) ،

ويرى الباحث أن الحيازة على الكرة من افضل الأساليب الهجومية التي ترهق الفريق المنافس مما تجعلهم يصرفون وقتاً طويلاً من اجل استعادة الكرة وهذا يتطلب لاعبين مهينين من الناحيتين الفنية والتكتيكية وكذلك الذهنية وكيفية التحرك الصحيح والوقوف الصحيح الذي يمكنهم من الاحتفاظ بالكرة لأطول مدة ممكنة حيث كانت تدريبات الروندو بالثقل ذات طابع تنافسي حيث تعد باعاً مهماً في عملية التدريب وتحضير اللاعب للمباراة بشكل جديد ، وفي ضوء ما تقدم تكون المنافسة خير عون للاعب لتقديم افضل المستويات ، وهذا ما أكده (مفتي ابراهيم 1988) انه " كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين اكثر فائدة للاعب ويحقق اهداف الوصول الى مستوى اداء المباراة " (3)، اذاً التمرينات المقترحة من قبل الباحث كان تمرينات تنافسية باستخدام الكرة وتحت الضغط الحقيقي للمنافس ووضعت ببرنامج تدريبي حددت مفرداته بطريقة متناهية من حيث زمن الاداء للشدة والراحة والتكرار الذي ساهم في انسجام الحمل

⁽¹⁾ (Dellal، A، et al (2012): "Small-sided games versus interval training in amateur soccer players: Effects on the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction". J Strength Cond Res 26(10).

⁽²⁾ عماد فرج بدر اوي : دراسة تحليلية لمناطق الاستحواذ على الكرة وعلاقتها بزمن الهجوم وعدد التمرينات ودقة التصويب بكرة القدم ، جامعة البصرة ، مديرية التربية الرياضية والفنية ، 2012 ، ص 12 .

⁽³⁾ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص 200 .

التدريبي مع امكانيات وقدرات اللاعبين في ظروف تنافسية مشابهة للمباريات ويشير (هارا 1990) ان " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشمال التدريب على حركات مشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس"⁽¹⁾. وكذلك ان التمرينات المقترحة التي طبقت على المجموعة التجريبية كانت وفق اشكال ومساحات مختلفة في التدريب وان فهم الواجبات لدى اللاعبين يساعدهم على التصرف الصحيح انعكس في أدائهم في المباريات حيث يستطيع اللاعب ان يقرر اي نوع من الخطط يجب تطبيقها وفق المساحة الموجود بالتالي يتخذ القرار السليم لتحقيق افضل المستويات وهذا ما أكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين 1988) "يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في اثناء تمرينات جديدة لم يتعود عليها الرياضي"⁽²⁾.

(1) هاره : أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص78.
(2) عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1988، ص105.

الفصل الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

5 - 2 التوصيات

الفصل الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

بعد عرض النتائج المستخلصة إحصائياً من تطبيق اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الأساسية والحيازة على عينة البحث ، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. ان تدريبات الروندو بالثقل لها دور إيجابي في تطوير بعض للقابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للاعبى أندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة كربلاء المقدسة .
2. ان تدريبات الروندو بالثقل كانت تتناسب مع قابليات افراد عينة البحث مما أدى الى تطوير المتغيرات المبحوثة .
3. ان التنوع والتغيير بين التدريبات باستخدام تدريبات الروندو كانت ذات تأثير واضح والتي ادت الى زيادة الرغبة والتشويق والاثارة للاعبين.
4. اظهرت تدريبات الروندو الى تحسن في زيادة الفاعلية الهجومية لمجموعة البحث التجريبية.

5 - 2 التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من استنتاجات وضع الباحث جملة من التوصيات والمقترحات الآتية والتي لا بد من مراعاتها:

1. ضرورة التركيز على استخدام تدريبات الروندو بالثقل من قبل مدربي كرة القدم لأنها تدريبات مشوقه و تنافسية ومشابهة للعب ولها تأثير بالغ الأهمية في تطوير المتغيرات المبحوثة .
2. التأكيد على استخدام هذه التدريبات خلال فترات الأعداد المختلفة (الأعداد الخاص، وشبه المنافسات ، المنافسات) .
3. من الضروري استخدام هذه التدريبات على فئات عمرية مختلفة في دراسات لاحقة .
4. من الضروري استخدام هذه التدريبات على متغيرات بحثية أخرى في دراسات لاحقة .
5. ضرورة اجراء دورات تدريبية لعمل وتطبيق تدريبات الروندو.

المراجع والمصادر

العربية والاجنبية

المراجع والمصادر

المراجع : القرآن الكريم

المصادر العربية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، 2003 .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 200.
- أبو العلا عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994.
- أسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- أمرا لله أحمد البساطي : التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، مطبعة الانتصار لطباعة الاوفيس ، 1998.
- انيتا بين: تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة، القاهرة ، دار الفاروق ، 2004.
- بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 .
- بسطويسي احمد وقاسم حسن حسين: التدريب العضلي الايزومتري : ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد، 1978.
- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الأعداد المهاري في كرة القدم ، تعلم ، قانون ، مكة المكرمة، مكتبة الطالب الجامعي، 1987.
- بوب ويلسون : كرة القدم أصولها - فنونها ، ترجمة ، سلطان جرجيس حامد ، بغداد ، مطبعة منير ، 1381 .
- تحسين محمد فرحان : تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء ، كلية التربية البدنية علوم الرياضة ، 2021 .
- ثامر محسن اسماعيل وواثق ناجي: في دوري كرة القدم ومشكلة تقنية : ، بغداد، مطبعة أركان، 1984.
- ثامر محسن وموفق مجيد المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999 .

- ثامر محسن و واثق ناجي : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1972 .
- جارلس هيبوز: كرة القدم الخطط والمهارات، (ترجمة) موفق المولى، الموصل مطابع التعليم العالي، 1990.
- جمال صبري فرج العبدالله: موسوعة المطاولة والتحمل التدريب-الفسولوجيا-الانجاز، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2019.
- جواشيم انطونيلي : المبادئ الأساسية والتدريب (ترجمة داود بولعراوي)، اسبانيا ، 2020 .
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الاشعاع ، الإسكندرية ، 2001،
- حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط5، بيروت، دار الملايين، 1980.
- حسن على محمد العقول : العلاقة بين زمن الاستحواذ على الكرة ونتائج مباريات كرة اليد لأندية الدرجة الأولى في الاردن ، الجامعة الأردنية ، كلية الدراسات العليا ، رسالة ماجستير في التدريب الرياضي ، 1995.
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة دار الفكر العربي ، 1996 .
- حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978).
- خليفة الشبلي : الالعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواذ في كرة القدم ، ط1 ، الاردن ، 2016 .
- رعد حسين حمزة: اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 .
- رودى شتلمر : طرق الإحصاء فى التربية الرياضية ، (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ، 1974 .
- رون كينوود (وآخرون): الطريقة الأوربية الحديثة فى تدريب كرة القدم،(ترجمة) وليد طبرة، بغداد ، مطبعة سلمى الفنية، 1989.
- ريسان خريبط مجيد : تطبيقات فى علم الفسولوجيا والتدريب الرياضى ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 1997.
- ريسان خريبط مجيد : موسوعة الاختبارات فى التربية البدنية والرياضية ، البصرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1999 .
- ريسان خريبط وابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضى، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016.
- ريسان خريبط مجيد ، علي تركي: نظريات تدريب القوة، بغداد ، 2002 .

- رياض مزهر : محاضرات كرة القدم ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019 .
- زهير الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، الموصل، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- ساري احمد حمدان ، نورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، 2001 .
- سراج الدين و محمد عبد المنعم: الاعداد البدني بكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ، ط1، مصر، 2007.
- سعد منعم الشيلخي: مجموعة بحوث منشورة ، (بغداد، مكتب الكرار، 2004) .
- سيرجي ، بوليفسكي: التدريبات البدنية ، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه ، ط1، الإسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، 2010.
- صالح شافي العاذي : التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ، ط1 ، دمشق ، دار العرب ، 2011 .
- صباح رضا (وآخرون) : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، 1991.
- صريح عبد الكريم الفضلي : محاضرات في البيوميكانيك ، القيت على طلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003.
- صفاء الدين محمد علي : اثر التدريب بالجاكيت المتقل على انجاز بعض الفعاليات في الساحة والميدان ، مجلة جامعة دهوك ، مجلد 6 ، العدد2 ، 2003 .
- طه إسماعيل (واخرون) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني في كرة القدم)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989.
- عبد الجبار سعيد محسن: اعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2016.
- عبد الحسين طالب فيصل : تأثير ثلاثة اساليب تدريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية في فعالية 110 م ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 .
- عبد الكريم فرحان الربيعي : أسس ومبادئ تعليم وتدريب كرة القدم ، ط1، بغداد ، مؤسسة ثائر العصامي، 2015.
- عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2008 .
- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1988.

- عبدالسلام ابراهيم : تأثير تمرينات الروندو (Rondo) بأشكال ومساحات مختلفة لتطوير مستوى الأداء المهاري المركب ومرونة التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم المتقدمين ، رسالة ماجستير ، جامعة الانبار ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2022.
- عزيز كريم وناس . اثر التدريب الفترى مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم . بحث منشور، جامعة بابل ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الاول ، العدد الثامن ، 2007 .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، القاهرة ، ط1 ، منشأة المعارف ، 2005 .
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط9 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- علي سلمان عبد الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية وحركية ومهاري ، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2013.
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة، 2004م .
- عماد الدين عباس: التخطيط والأسس العلمية والأعداد في الألعاب الجماعية ، ط1، القاهرة ، منشأة المعارف، 2005.
- عماد فرج بدر اوي : دراسة تحليلية لمناطق الاستحواذ على الكرة وعلاقتها بزمن الهجوم وعدد التمريرات ودقة التصويب بكرة القدم ، جامعة البصرة ، مديرية التربية الرياضية والفنية ، 2012.
- عماد كاظم احمد الطائي : تأثير استخدام أداة مقترحة مضافة إلى وزن الجسم لتنمية تحمل القوة على إنجاز عدو 100م حرة للشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة ديالى ، 2006.
- عماد كاظم العطوانى؛ اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط1، عمان ، دار الفكر، 1998.
- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، عمان ، دار الفكر للطباعة، 1998.
- قاسم لزام : : موضوعات في التعلم الحركي ، العراق ، مطبعة التعليم العالي ، 2005 .
- قاسم لزام و موفق مجيد المولى : تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق ، ط 1، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2007 .
- كونزة الفريد: كرة القدم، (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر 1980 .

- ليس ريد : دليل الاتحاد الانكليزي لكرة القدم ، ط1 ، لندن وكالة حقوق النشر المحدودة ، 2004 .
- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3 ، ب ج ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005 .
- مجيد حميد مجيد : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البيئية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية، 2009 .
- محمد ابراهيم شحاتة : اساسيات التدريب الرياضي ، اسكندرية ، المكتبة المصرية ، 2006 .
- محمد بسيوني ومحمد فاضل : الاعداد النفسى للاعبين بكرة القدم ، القاهرة ، 1994 .
- محمد جاسم الياسري : الاسس العلمية للاختبار ، ط1،النجف ، دار الضياء ، 2010 .
- محمد رضا : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الفضلي، 2008 .
- محمد رضا ابراهيم المدامغة: علم التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط1، عمان، دار الوضاح للنشر، 2017 .
- محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد مكتب الفضلي، 2008 .
- محمد رضا المدامغة: علم التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط1، عمان، دار الوضاح للنشر، 2017 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي، ط1 ، بغداد ،المكتبة الرياضية، 2010 .
- محمد عبد الحسين المالكي : أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998 .
- محمد علي ابراهيم الاوسي : تأثير تمرينات مشابهة للعب في تطوير الهجوم الجماعي وحيازة الكرة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين الشباب بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019 .
- محمد علي احمد القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي، ط1،لقاهرة،دار الفكر العربي، 1999 .
- محمد محمود عبد الظاهر: الاعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الانجاز التنافسي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2018 .
- مرتضى محبس : محاضرات التدريبية الدولية بكرة القدم، جامعة بغداد، مجلة كلية التربية الرياضية، 1997 .

- مصطفى باهي وصدري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط 1 ، القاهرة ، مكتبة انجلو المصرية ، 2007 .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 .
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2001.
- مفتي ابراهيم حمادي : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1994 .
- مفتي إبراهيم: الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2: ، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1985 .
- موفق اسعد : تأثير بعض طرائق التدريب الدائري في بعض المتغيرات الوظيفية والنواحي مهارية للاعب كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل، 1997 .
- موفق اسعد محمود : التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط1: ، عمان، دار دجلة، 2008 .
- موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة بتدريب كرة القدم . ط1، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 2000 .
- ناظم كاظم جواد: قياس الوقت الفعلي وعلاقته بنتائج مباريات الدوري الممتاز لكرة القدم في العراق، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1997 .
- نوال مهدي العبيدي و فاطمة المالكي : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مطابع التعليم العلي، 2008 .
- هاره : أصول التدريب ، ترجمة، عبد علي نصيف، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990 .
- هاشم محمد إبراهيم: طرق استخدام تمارين الالعب لتطوير الاعداد البدني الخاص بلاعب كرة القدم ، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية، العراق، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1985 ، .
- هاشم ياسر حسن : تحمل الاداء للاعب كرة القدم ، بغداد، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، 2010 .
- هزاع بن محمد : موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط و الأداء البدني، ط1، الرياض ، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، 2009 .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 .

- وجيه محجوب و احمد البدرى: البحث العلمي، وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد،،2002.
- وجيه محجوب واخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط2، بغداد، مطبعة التعليم العالي،2000.
- وديع ياسين ،ياسين طه محمد: الأعداد البدني للنساء ، جامعة الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1986 .
- يحيى علوان منهل : تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والجهد والحياسة في أداء مباراة كرة القدم باستخدام قياس منظومة الأداء البدني الالكترونية EX3 Pedometers ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2010 م

- المصادر الاجنبية

- Baker، Stan. "Rondo: A simple practice game with multiple benefits". SoccerAmerica. Retrieve 17November 2017.
- Bompa O.T:Strength، Muscular and power in sports، complete speed training ،(2004).
- Dave Clarke. "What is a Rondo in soccer?". Soccer Coach Weekly. Retrieved 17 November 2017.
- Dellal، A، et al (2012): "Small-sided games versus interval training in amateur soccer players: Effects on the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction". J Strength Cond Res 26(10).
- Emin Ergen:E،zersiz Fisyolojisi،Ankar،Nobel yayin basimevi،2007.
- Grosser Lzimmermann :triningderkendonellenfahiqeitin،hofman،schorndort ،1995.
- Jed C. Davis; **Coaching the TIKI TAKA Style of Play**، 2013.
- Samento، H. Clemente، F. Harper، L .Costa.I.(2019)Rondo game in soccer - a systematic review.International Journal of performance Analysis in sport .
- The Brian Clough Story" - Documentary، 2009.

- Townsend, Jon. "The Allure of the Rondo". These Football Times. Retrieved 17 November 201.
- Tudor O.Bompa, Strength, **Muscular Endurance, and Power in Sports**, Complete Speed Training Journal, June 22, 2008.
- www.Sport Coach.Strength Power Training/b.Rob (April 2005).

الملاحق

ملحق (1)

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أعتد بهم الباحث بالمقابلات الشخصية

مكان العمل	نوع المقابلة	التخصص	الاسم	اللقب العلمي	ت
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	المعالجات الإحصائية	اختبارات / كرة قدم	حسن علي حسين	أ.د.	1
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	المعالجات الإحصائية	تدريب رياضي / العاب قوى	علاء فليح جواد	أ.د.	2
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	المتغيرات البحثية	تدريب رياضي/ الكرة الطائرة	رافد سعد هادي	أ.م.د.	3
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كيفية حساب نسبة الحيازة	إدارة رياضية / كرة قدم	محمد جابر كاظم	أ.م.د.	4
المديرية العامة لتربية كربلاء المقدسة	حول الوحدات التدريبية والتمرينات	تدريب رياضي / كرة قدم	خالد حبيب خويبر	م.د.	5

ملحق (2)

قائمة بأسماء لجنة إقرار العنوان الذي أعتمدهم الباحث لتحديد المتغيرات المستخدمة في البحث .

مكان العمل	المنصب	الاختصاص	الشهادة	الاسم	اللقب العلمي	ت
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	رئيساً	تدريب اطفال	دكتوراه	عادل تركي حسن	أ.د	1
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عضواً	تدريب كرة قدم	دكتوراه	احمد مرتضى عبد الحسين	أ.د	2
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عضواً	اختبارات كرة قدم	دكتوراه	حسن علي حسين	أ.د	3
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عضواً	تدريب الكرة الطائرة	دكتوراه	رافد سعد هادي	أ.م.د	4
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عضواً	تدريب كرة قدم	دكتوراه	خالد محمد رضا	أ.م.د	5
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عضواً ومشرفاً	تدريب اطفال	دكتوراه	حسين حسون عباس	أ.د	6

ملحق (3)

قائمة بأسماء لجنة الامتحان الشامل الذي أعتمدهم الباحث لتحديد المتغيرات المستخدمة في البحث .

مكان العمل	المنصب	الاختصاص	الشهادة	الاسم	اللقب العلمي	ت
جامعة كربلاء -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	رئيساً	اختبارات كرة قدم	دكتوراه	حسن علي حسين	أ.م.د	1
جامعة كربلاء -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عضواً	تدريب العاب قوى	دكتوراه	علاء فليح جواد	أ.م.د	2
جامعة بغداد -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عضواً	تدريب اثقال	دكتوراه	غسان اديب عبد الحسن	أ.م.د	3
جامعة كربلاء -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عضواً	تدريب كرة قدم	دكتوراه	خالد محمد رضا	أ.م.د	4

ملحق (4)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

استبانة تحديد اختبارات القابليات البيوحركية للاعبين أندية الدرجة الثانية بكرة القدم

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (تأثير تدريبات الروندو بالثقل في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحياسة للاعبين أندية الدرجة الثانية بكرة القدم).

وقد حددت اللجنة العلمية للامتحان الشامل بعض انواع القابليات البيوحركية هي:
(الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الاداء). وقد اجرى الباحث مسحا للمصادر العلمية وتم ترشيح الاختبارات لها ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى التفضل باختيار الاختبار الانسب للقابليات البيوحركية المختارة والملائمة لهذه الفئة ، عن طريق وضع (√) امام الاختبار المنتقى .

مع جزيل الشكر والامتنان

اللقب العلمي والاسم :

الاختصاص العام والدقيق :

الجامعة والكلية :

التاريخ :

التوقيع:

طالب الدكتوراه
صادق عبد الأمير كريم

الإشارة (√)	وحدة القياس	الاختبار	اسم المتغير	ت
	ثانية	1. اختبار T للرشاقة	الرشاقة	1
	ثانية	2. اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20 م)		
	ثانية	3. الجري المتعرج بالكرة (25م) بين 5 شواخص		
	ثانية	1. اختبار نط الحبل	التوافق	2
	ثانية	2. اختبار الشكل الثماني		
	ثانية	3. اختبار الدوائر المرقمة		
	تكرار	1. اختبار الوثب الجانبي لحاجز لمدة 30 ثانية	تحمل القوة	3
	تكرار	2. الجلوس والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية.		
	تكرار	3. القفز العمودي من وضع القرفصاء و(ثني كامل بالركبتين) لمدة (30) ثانية.		
	ثانية	3. ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف (مرتين، من اليسار واليمين لجهة الملعب) .	تحمل الاداء	4
	ثانية	1. اختبار تحمل الاداء المهاري الدائري .		
	ثانية	3. اختبار تحمل الاداء على شكل محطات		

ملحوظة :- في حال وجود اختبار يرجى اضافته

ملحق (5)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

استبانه تحديد اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم أندية الدرجة الثانية بكرة القدم

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (تأثير تدريبات الروندو بالثقل في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحياسة للاعبى أندية الدرجة الثانية بكرة القدم).

وقد حددت اللجنة العلمية للامتحان الشامل بعض المهارات الأساسية بكرة القدم هي:

(المناولة، الاخمد، التهديق). وقد اجرى الباحث مسحاً للمصادر العلمية وتم ترشيح الاختبارات لها ونظراً

لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى التفضل باختيار الاختبار الانسب لهذه المهارات

والملائمة لهذه الفئة العمرية ، عن طريق وضع (√) امام الاختبار المنتقى .

مع جزيل الشكر والامتنان

اللقب العلمي والاسم :

الاختصاص العام والدقيق :

الجامعة والكلية :

التاريخ :

التوقيع:

طالب الدكتوراه

صادق عبد الأمير كريم

الإشارة (√)	وحدة القياس	الاختبار	اسم المتغير	ت
	تكرار	1. اختبار المناولة المرتدة على جدار من مسافة (5) م ولمدة 30 ثا.	المناولة	1
	درجة	2. المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 مترا		
	درجة	3. اختبار دقة المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض		
	درجة	1. إخماد الكرة داخل مربع (2) م ومن مسافة (6) م وبجميع أجزاء الجسم عدا اليدين	الإخماد	2
	درجة	2. إخماد الكرة داخل القدم وهي في الهواء		
	درجة	3. السيطرة على الكرة من مساحة محددة داخل دائرتين متحدتين المركز نصف قطر الصغرى (1) م نصف قطر الكبرى (2) م		
	درجة	1. التهديف من الثبات نحو الهدف المقسم بالقدم المفضلة على بعد 11 م من نقطة الجزاء	التهديف	3
	درجة	2. اختبار دحرجة الكرة بين 3 شواخص المسافة بين كل منهما 1.5 م والتهديف على مرمى مقسم		
	درجة	3. تهديف خمس كرات من خط (18) ياردة على هدف مقسم الى مربعات		

ملحوظة :- في حال وجود اختبار يرجى اضافته

ملحق (6)

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أعتددهم الباحث لتحديد اختبارات البحث

مكان العمل	التخصص	الاسم	اللقب العلمي	ت
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي اثقال	عادل تركي حسن	أ.د	1
جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات / كرة قدم	اسعد لازم علي	أ.د	2
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات / كرة قدم	حسن علي حسين	أ.د	3
القاسم الخضراء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	إدارة رياضية / كرة قدم	جاسم جابر محمد	أ.د	4
جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة قدم	ضياء ناجي عبود	أ.د	5
جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة القدم	فاضل دحام منصور	أ.د	6
جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة قدم	احمد عبد الأمير حمزة	أ.د	7
جامعة القادسية - كلية التربية	تدريب رياضي / كرة قدم	عماد عودة جودة	أ.د	8
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فلسجة التدريب / كرة قدم	احمد مرتضى عبد الحسين	أ.د	9
جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة قدم	فارس سامي يوسف	أ.د	10
جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة قدم	ناجي كاظم علي	أ.م.د	11
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة قدم	خالد محمد رضا	أ.م.د	12
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	إدارة رياضية / كرة قدم	محمد جابر كاظم	أ.م.د	13
جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / كرة قدم	جعفر علي عبد الحسين	م.د	14
المديرية العامة لتربية كربلاء	تدريب رياضي / كرة قدم	خالد حبيب خويبر	م.د	15

ملحق (7)

يبين الاوزان النسبية المستعملة لأفراد عينة البحث

النسبة %10	النسبة %9	النسبة %8	النسبة %7	النسبة %6	النسبة %5	النسبة %4	النسبة %3	كتلة الجزء كغم	الوزن النسبي للجذع	كتلة اللاعب كغم	ت
3.053	2.747	2.442	2.137	1.831	1.526	1.221	0.915	30.53	%43	71	1
2.838	2.554	2.270	1.986	1.702	1.419	1.135	0.851	28.38	%43	66	2
3.526	3.173	2.820	2.468	2.115	1.763	1.410	1.057	35.26	%43	82	3
2.58	2.322	2.064	1.806	1.548	1.29	1.032	0.774	25.8	%43	60	4
2.924	2.631	2.339	2.046	1.754	1.462	1.169	0.877	29.24	%43	68	5
2.365	2.128	1.892	1.655	1.419	1.182	0.946	0.709	23.65	%43	55	6
2.795	2.515	2.236	1.956	1.677	1.397	1.118	0.838	27.95	%43	65	7
2.881	2.592	2.304	2.016	1.728	1.440	1.152	0.864	28.81	%43	67	8
2.967	2.670	2.373	2.076	1.780	1.483	1.186	0.890	29.67	%43	69	9
3.01	2.709	2.408	2.107	1.806	1.505	1.204	0.903	30.1	%43	70	10

ملحق (8)

أسماء فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العملي والاسم	ت
مديرية شباب ورياضة كربلاء	طالب دكتوراه	أسامة خيرى محمد علي	1
مديرية تربية كربلاء المقدسة	طالب ماجستير	هشام حميد هاشم	2
مديرية تربية كربلاء المقدسة	طالب ماجستير	كرار كريم عباس	3
مدرب كرة قدم شهادة اسبوية فئة A	بكالوريوس	رائد عبد الأمير رضا	4
لغرض التصوير	طالب اشعة وسونار	سجاد عبد الأمير كريم	5
اعمال حرة / لغرض التصوير	مصور	سجاد عدنان علي	6

ملحق (9) استمارة الاختبارات
استمارة رقم (1) اختبارات القابليات البيوحركية

اليوم/	وقت الاختبار/	النادي/
التاريخ/	مكان الاختبار/	

الملاحظات	اختبار تحمل الاداء الدائري	اختبار تحمل القوة 30ثا	اختبار التوافق	اختبار الرشاقة	اسم اللاعب	ت
	زمن الاداء الكلي بالثانية	التكرار خلال 30ثا	زمن الاداء الكلي بالثانية	زمن الاداء الكلي بالثانية		
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10

ملحق (10)

شكل توضيحي للاختصارات المستخدمة في التمرينات

التوضيح	الشكل
تهديف	
مناولة	
تبادل المراكز	
المدرب	
شاخص	
هدف	

ملحق (11)

التمرينات المعدة من قبل الباحث

تمرين رقم (1)

	عدد اللاعبين
	10 لاعبين
	4 ضد 2+ 4
	مساحة اللعب
	6×20 م
	الأدوات
كرة قدم عدد 5	
اهداف عدد 2	
ساعة توقيت	
فانيلة تدريب	
جاكيت مثل	
الهدف من التمرين تطوير، تحمل الأداء، المناولة، الاخمد، التهديف، الحيازة	
طريقة الاداء:	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الكرة للحيازة عليها . - لاعبان محايدان يلعبون مع الفريق المستحوذ داخل المنطقة المحدد لهم فقط. - التحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض الاخمد والمناولة . - الضغط العالي لقطع الكرة من الفريق المنافس - اللعب المفتوح بشكل سريع ومستمر . - كل عشرة مناولات نقطة وكل هدف نقطتين. - تبادل الحيازة للفريق الاخر في حال قطع الكرة. 	

تمرين رقم (2)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>10 لاعبين</p> <p>6 ضد 4</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>5×15 م</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم عدد 5</p> <p>ساعة توقيت</p> <p>فانيلة تدريب</p> <p>جاكيت مثل</p>
<p>الهدف من التمرين تطوير تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، الحيازة .</p>	
<p>طريقة الاداء:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الكرة للحيازة عليها . - لتحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض الاسناد والمناولة . - الضغط العالي لقطع الكرة. - اللعب من لمستين . - كل نقل كرة من جهة الى أخرى نقطة وكل خمس تمريرات بنفس الجهة نقطة . 	

تمرين رقم (3)

	عدد اللاعبين
	10 لاعبين
	8 ضد 2
	مساحة اللعب
	6×6 م
الأدوات	
كرة قدم عدد 5	
ساعة توقيت	
فانيلة تدريب	
اقماع عدد 4	
جاكيت مثقل	
الهدف من التمرين تطوير التوافق ، تحمل القوة ، المناولة ، الحيازة .	
طريقة الاداء:	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الكرة للحيازة. - التحرك السريع والمستمر خارج المساحة المحددة لغرض مناولة الكرة . - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافع . - اللعب من لمسة واحدة . - كل خمس مناولات نقطة وكل مناولة بين الاقماع نقطتين. 	

تمرين رقم (4)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>10 لاعبين</p> <p>8 ضد 2</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>دائرة المنتصف</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم عدد 5</p> <p>ساعة توقيت</p> <p>فانيلة تدريب</p> <p>جاكيت مثلث</p>
<p>الهدف من التمرين تطوير ، تحمل القوة ، المناولة ، الحيازة .</p>	
<p><u>طريقة الاداء:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الاصفر عملية الحيازة على الكرة . - اللعب داخل الدائرة لغرض تمرير الكرة بشكل سريع . - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - اللعب من لمستين . - بعد عشر مناوبات اللعب من لمسة واحدة . 	

تمرين رقم (5)

	عدد اللاعبين
6 لاعبين 4 ضد 2	مساحة اللعب
7×5 م	الأدوات
كرة قدم عدد 5 ساعة توقيت فانيلة تدريب جاكيت مثقل	الهدف من التمرين تطوير تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، الحيازة .
طريقة الاداء:	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الاصفر لحيازة الكرة . - لتحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض الاسناد ومناولة الكرة . - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - اللعب من لمستين . 	

تمرين رقم (6)

	عدد اللاعبين
	10 لاعبين 6 ضد 4
مساحة اللعب	
10×10م	
الأدوات	
كرة قدم عدد 5 اهداف عدد 2 ساعة توقيت فانيلة تدريب جاكيت مثلث صافرة	
<p>الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديد ، الحيازة .</p>	

طريقة الاداء:

- يتبادل الفريق الكرة لإيصالها وتسجيل الأهداف .
- يقف لاعب واحد من كل فريق داخل مربع 4×4 م .
- اللعب من لمستين .
- التحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض مناولة الكرة .
- الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين .
- كل خمس تمريرات نقطة وكل هدف نقطتين.

تمرين رقم (7)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>6 لاعبين</p> <p>4 ضد 2</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>8×4 م</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم عدد 5</p> <p>ساعة توقيت</p> <p>فانيلة تدريب</p> <p>جاكيت مثقل</p>
<p>الهدف من التمرين تطوير تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الحيازة .</p>	
<p>طريقة الاداء:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الكرة للحيازة . - التحرك السريع والمستمر لكل لاعب ضمن المنطقة المحددة له كما في الشكل أعلاه لغرض الأسناد ومناولة الكرة . - اللعب من لمس واحد . - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - كل انتقال الى الجهة الأخرى نقطة وكل خمس مناولات نقطة 	

تمرين رقم (8)

	عدد اللاعبين
	4 لاعبين 2 ضد 2
	مساحة اللعب
	8×4 م
	الأدوات
	كرة قدم عدد 5 ساعة توقيت اهداف عدد 2 صافرة فانيلة تدريب جاكيت متقل
<p>الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمداد ، التهديف ، الحيازة .</p>	
<h3>طريقة الاداء:</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل لاعبان الكرة فيما بينهم للحيازة وتسجيل الأهداف . - الانتقال بسرعة الى مرمى الفريق المنافس. - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - اللعب مفتوح بدون قيود . - كل خمس مناولات نقطة وكل هدف نقطتين . 	

تمرين رقم (9)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>10 لاعبين</p> <p>8 ضد 2</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>5×10 م</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم عدد 5</p> <p>ساعة توقيت</p> <p>فانيلة تدريب</p> <p>جاكيت مثقل</p>
<p>الهدف من التمرين تطوير التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الحيازة .</p>	
<p><u>طريقة الاداء:</u></p>	
<p>- يتبادل الفريق الكرة للحيازة .</p> <p>- اللعب من لمس واحد .</p> <p>- الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين .</p> <p>- كل انتقال الى الجهة الأخرى نقطة وكل خمس مناولات نقطة</p>	

تمرين رقم (10)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>10 لاعبين</p> <p>5 ضد 5</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>15×20 م</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم عدد 5</p> <p>ساعة توقيت</p> <p>اهداف عدد 2</p> <p>فانيلة تدريب</p> <p>جاكيت مثلث</p>
<p>الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمام ، التهديف ، الحيازة .</p>	
<p>طريقة الاداء:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الاصفر لحيازة الكرة . - احد اللاعبين حارس مرمى . - التحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض مناولة الكرة والتهديف. - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - اللعب من لمستين . - كل خمس مناولات نقطة وكل هدف نقطتين . 	

تمرين رقم (11)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>10 لاعبين</p> <p>5 ضد 5</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>6x8 م</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم عدد 5</p> <p>ساعة توقيت</p> <p>فانيلة تدريب</p> <p>جاكيت مثقل</p>
<p>الهدف من التمرين تطوير التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، الحيازة .</p>	
<p><u>طريقة الاداء:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الاصفر لحيازة الكرة . - التحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض الاسناد ومناولة الكرة . - يجب ان تكون المناولات ارضية . - اللعب من لمستين . 	

تمرين رقم (12)



عدد اللاعبين

10 لاعبين

6 ضد 4

مساحة اللعب

20×20 م

الأدوات

كرة قدم عدد 5

ساعة توقيت

فانيلة تدريب

جاكيت مثل

اهداف عدد 2

الهدف من التمرين تطوير ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمام ، الحيازة .

طريقة الاداء:

- يتبادل الفريق الكرة للحيازة .
- اللعب 1 ضد 1 في كل منطقة مع لاعب محايد للإسناد يلعب مع الفريق الحائز على الكرة .
- اللعب السريع بما لا يزيد عن ثلاث لمسات .
- الانتقال السريع للكرة داخل مناطق اللعب لغرض التهديد .
- الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين .
- لا يحق للاعبين مناولة الكرة اكثر من خمس مرات ضمن المنطقة الواحدة .

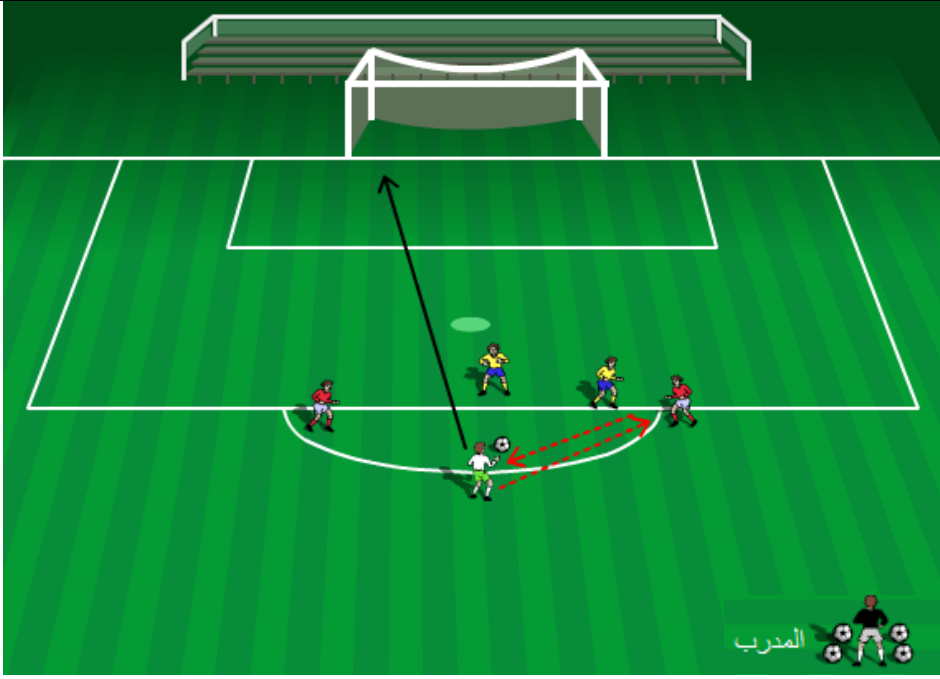
تمرين رقم (13)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>10 لاعبين 6 ضد 4</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>10×10 م</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم عدد 5 ساعة توقيت فانيلة تدريب جاكيت مقل</p>
<p>الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، الحيازة .</p>	
<p>طريقة الاداء:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الكرة للحيازة . - تحرك اللاعب الحائز على الكرة كل حسب منطقته كما في الشكل أعلاه لغرض الاسناد ومناولة الكرة . - اللعب من لمستين عدا لاعبان الوسط من لمسة واحدة. - تحرك اللاعبين المدافعين بدون قيود - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافع . - كل عشر مناولات نقطة. 	

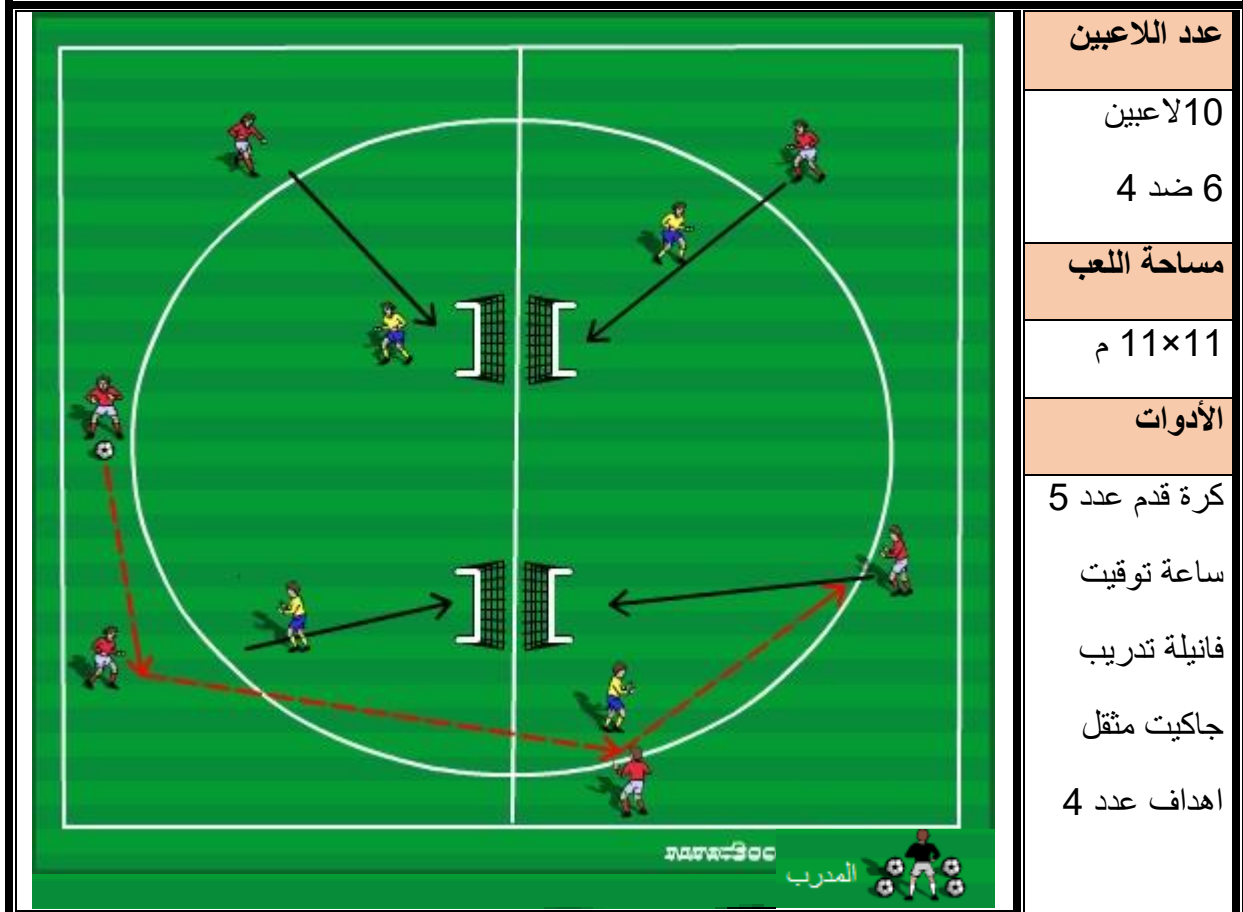
تمرين رقم (14)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>10 لاعبين</p> <p>5 ضد 5</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>6 × 15 م</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم عدد 5</p> <p>ساعة توقيت</p> <p>فانيلة تدريب</p> <p>جاكيت مثقل</p> <p>اهداف عدد 2</p> <p>صافرة</p>
<p>الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديد ، الحيازة .</p>	
<p>طريقة الاداء:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الكرة للحيازة . - التحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض الاسناد ومناولة الكرة مع بقاء كل لاعب ضمن المنطقة المحددة له كما في الشكل أعلاه. - انتقال الكرة الى الامام لغرض التهديد . - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - اللعب من لمستين . - كل عشرة مناولات نقطة وكل هدف نقطتين . 	

تمرين رقم (15)

	عدد اللاعبين
5 لاعبين 3 ضد 2	مساحة اللعب
خارج منطقة 18 ياردة	الأدوات
كرة قدم عدد 5 ساعة توقيت فانيلة تدريب جاكيت مثقل هدف واحد قانونية	الهدف من التمرين ، المناولة ، الاخاماد ، التهديد ، الحيازة .
طريقة الاداء:	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الكرة للحيازة والتهديد من خارج منطقة 18 ياردة . - لاعب محايد يلعب مع الفريق المستحوذ على الكرة . - التحرك السريع والمستمر خارج المنطقة لغرض خلق مساحة للتهديد . - يجب عمل خمس تمريرات قبل تسجيل الهدف . - اللعب من لمستين . - لضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين و تحرك اللاعبين المدافعين بدون قيود. - كل هدف نقطتين . 	

تمرين رقم (16)



عدد اللاعبين

10 لاعبين

6 ضد 4

مساحة اللعب

11×11 م

الأدوات

كرة قدم عدد 5

ساعة توقيت

فانيلة تدريب

جاكيت مثقل

اهداف عدد 4

الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديف ، الحيازة .

طريقة الاداء:

- يتبادل الفريق الاحمر لحيازة الكرة خارج الدائرة بقطر 8 م .
- اللعب من لمستين .
- يدافع كل لاعب عن هدفه الخاص به وكذلك التحرك السريع والضغط العالي لقطع الكرة.
- كل خمس مناولات نقطة وكل هدف نقطتين.

تمرين رقم (17)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>10 لاعبين</p> <p>7 ضد 3</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>6 × 9 م</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم عدد 5</p> <p>ساعة توقيت</p> <p>فانيلة تدريب</p> <p>جاكيت مثقل</p>
<p>الهدف من التمرين تطوير ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الإخماد ، الحيازة .</p>	
<p><u>طريقة الاداء:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - (6 ضد 3) + 1 محايد يلعب مع الفريق الحائز على الكرة. - (3 ضد 1) بكل منطقة ، مع بقاء مدافعين اثنان في المنتصف لمنع انتقال الكرة الى الجهة الاخرى . - يتبادل الفريق الكرة للحيازة . - التحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض الاسناد ومناولة الكرة . - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - اللعب من لمستين . كل انتقال الى الجهة الأخرى نقطة وكل خمس مناولات نقطة. 	

تمرين رقم (18)

	عدد اللاعبين
	10 لاعبين
	6 ضد 4
	مساحة اللعب
	10×5 م
الأدوات	
كرة قدم عدد 5	
ساعة توقيت	
فانيلة تدريب	
جاكيت مثقل	
<p>الهدف من التمرين تطوير التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمام ، الحيازة .</p>	
<p>طريقة الاداء:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - (3 ضد 2) بكل منطقة ، في حال انتقال الكرة للجهة الأخرى يخرج المدافعان خارج المنطقة المحددة . - يتبادل الفريق الكرة للحيازة . - التحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض مناولة الكرة . - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - اللعب من لمستين . - كل انتقالين للكرة للجهة الأخرى نقطة وكل عشر مناولات نقطة . 	

تمرين رقم (19)

	<p>عدد اللاعبين</p>
<p>10 لاعبين 5 ضد 5</p>	<p>مساحة اللعب</p>
<p>20×10 م</p>	<p>الأدوات</p>
<p>كرة قدم عدد 5 ساعة توقيت فانيلة تدريب جاكيت منقل اهداف عدد 4</p>	<p>الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديد ، الحيازة .</p>
<p><u>طريقة الاداء:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الكرة للحيازة . - انتقال اللاعبين ضمن مناطق اللعب بما لا يزيد عن ثلاث لاعبين من الفريق الواحد . - التحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض مناولة الكرة والتهديد . - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - اللعب من لمستين . - كل خمس مناولات نقطة وكل هدف نقطتين . 	

تمرين رقم (20)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>10 لاعبين</p> <p>5 ضد 5</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>6×12 م</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم عدد 5</p> <p>ساعة توقيت</p> <p>فانيلة تدريب</p> <p>جاكيت مثقل</p> <p>اهداف عدد 4</p>
<p>الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديد ، الحيازة .</p>	
<p>طريقة الاداء:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق حيازة الكرة لتسجيل الأهداف الموضوعة في اركان المساحة المحددة . - التحرك السريع والمستمر داخل هذه المساحة لغرض الاسناد ومناولة الكرة . - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - اللعب من لمستين . - كل خمس تمريرات متتالية بدون اخمد نقطة وكل هدف نقطة . 	

تمرين رقم (21)

	<p>عدد اللاعبين</p> <p>10 لاعبين</p> <p>7 ضد 3</p> <p>مساحة اللعب</p> <p>دائرة المنتصف</p> <p>الأدوات</p> <p>كرة قدم عدد 5</p> <p>ساعة توقيت</p> <p>فانيلة تدريب</p> <p>جاكيت مثل</p>
<p>الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمام ، الحيازة .</p>	
<p>طريقة الاداء:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يقف لاعب واحد في المنتصف داخل مربع 3×3 م - يتبادل الفريق الاصفر لحيازة الكرة . - التحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض الاسناد ومناولة الكرة . - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - اللعب من لمستين . - كل عشر مناولات نقطة وكل مناولة للاعب الوسط نقطتين . 	

تمرين رقم (22)

	عدد اللاعبين
	6 لاعبين
	4 ضد 2
	مساحة اللعب
8×8 م	
الأدوات	
كرة قدم عدد 5	
ساعة توقيت	
فانيلة تدريب	
جاكيت مثل	
اهداف عدد 4	

الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، التهديد ، الحيازة.

طريقة الاداء:

- يتبادل الفريق الاحمر لحيازة الكرة .
- التحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض الاسناد ومناولة الكرة وتسجيل الاهداف .
- يدافع اللاعبان عن الأهداف الموضوعة .
- اللعب السريع من لمستين فقط .

تمرين رقم (23)

	عدد اللاعبين
10 لاعبين 6 ضد 4	مساحة اللعب
10×5 م	الأدوات
كرة قدم عدد 5 ساعة توقيت فانيلة تدريب جاكيت متقل	الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، الحيازة .
طريقة الاداء:	
<ul style="list-style-type: none"> - عند سماع الصافرة قوم اللاعبون بعمل الزكزاك حول القمّاع ذهاباً واياباً والتوجه الى المساحة المحددة . - يبدأ بالحيازة اللاعب او الفريق الذي يصل للكرة أولاً. - اللعب (6 ضد 4) لاعبان محايدان مع الفريق المستحوذ ، بعدها يتبادل الفريق الكرة للحيازة . - التحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض مناولة الكرة . - الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين . - اللعب من لمستين . - كل خمس مناولات نقطة . 	

تمرين رقم (24)

	عدد اللاعبين
	10 لاعبين
	3 ضد 2
	مساحة اللعب
	10×5 م
	الأدوات
	كرة قدم عدد 5
	ساعة توقيت
	فانيلة تدريب
	جاكيت مثقل
	حواجز عدد 20
	سلالم عدد 10

الهدف من التمرين تطوير الرشاقة ، التوافق، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، الحيازة .

طريقة الاداء:

- عند سماع الصافرة قوم اللاعبون بالقفر بالقدمين معاً الى الحواجز من ثم القفز بالقدمين على السلالم يمين ويسار والتوجه الى المساحة المحددة .
- يبدأ بالحيازة اللاعب او الفريق الذي يصل للكرة أولاً .
- اللعب (3 ضد 2) لاعب محايد مع الفريق المستحوذ ، بعدها يتبادل الفريق الكرة للحيازة .
- اللعب بدون قيود والتحرك السريع والمستمر داخل المساحة المحددة لغرض الحيازة مناولة الكرة .
- الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين .
- كل خمس مناولات نقطة .

ملحق (12)

يوضح مفردات البرنامج المعد المستخدم في الوحدات التدريبية

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : الاولى

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/10 /28

الاسبوع: الاول

الهدف: تطوير (تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهذف ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
54 د	20.30 د	4 د	2.30 د	1.30 د	80/ثا	2	3	%80	1
	18.30 د	4 د	2.30 د	1.30 د	60/ثا	2	3		2
	15 د		2.30 د	1.30 د	65/ثا	2	3		6

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : الثانية

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/10/31

الاسبوع: الاول

الهدف: تطوير (تحمل القوة ، المناولة ، الاخمد ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
58.30 د	20 د	4 د	3 د	2 د	50/ثا	2	3	%85	3
	20.30 د	4 د	3 د	2 د	55/ثا	2	3		4
	18 د		3 د	2 د	70/ثا	2	3		10

الوحدة التدريبية : الثالثة

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: الاول

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/2

الهدف: تطوير (الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديف ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 65.30	د 23.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/60	2	3	%90	8
	د 22.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/50	2	3		5
	د 19.30		د 3.30	د 2.30	ثا/60	2	3		7

الوحدة التدريبية : الرابعة

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: الثاني

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/4

الهدف: تطوير(الرشاقة ، التوافق ، تحمل الأداء ، المناولة ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 62.30	د 23	د 4	د 3	د 2	ثا/80	2	3	%85	24
	د 21	د 4	د 3	د 2	ثا/60	2	3		9
	د 18.30		د 3	د 2	ثا/75	2	3		11

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : الخامسة

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/7

الاسبوع: الثاني

الهدف: تطوير(الرشاقة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديف)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 64.30	د 22.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/65	2	3	%90	14
	د 23	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/50	2	3		15
	د 19		د 3.30	د 2.30	ثا/50	2	3		13

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : السادسة

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/9

الاسبوع: الثاني

الهدف: تطوير(تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديف ، الحيابة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 68	د 24	د 4	د 3.30	د 3	ثا/45	2	3	%95	16
	د 24	د 4	د 3.30	د 3	ثا/45	2	3		17
	د 20		د 3.30	د 3	ثا/45	2	3		19

الوحدة التدريبية : السابعة

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: الثالث

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/11

الهدف: تطوير (تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديق ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 55.30	د 20.30	د 4	د 2.30	د 1.30	ثا/80	2	3	%80	20
	د 18.30	د 4	د 2.30	د 1.30	ثا/60	2	3		18
	د 16.30		د 2.30	د 1.30	ثا/80	2	3		21

الوحدة التدريبية : الثامنة

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: الثالث

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/14

الهدف: تطوير (الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديق ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 61.30	د 23	د 4	د 3	د 2	ثا/80	2	3	%85	22
	د 22	د 4	د 3	د 2	ثا/70	2	3		8
	د 16.30		د 3	د 2	ثا/55	2	3		2

الوحدة التدريبية : التاسعة

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: الثالث

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/16

الهدف: تطوير(التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديف ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 65	د 22.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/50	2	3	%90	22
	د 24.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/70	2	3		20
	د 18		د 3.30	د 2.30	ثا/45	2	3		3

الوحدة التدريبية : العاشرة

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: الرابع

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/18

الهدف: تطوير(الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، المناولة ، الاخمد ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 59	د 22	د 4	د 3	د 2	ثا/70	2	3	%85	21
	د 20.30	د 4	د 3	د 2	ثا/55	2	3		17
	د 16.30		د 3	د 2	ثا/55	2	3		6

الوحدة التدريبية : الحادية عشر

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: الرابع

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/21

الهدف: تطوير(الرشاقة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخاماد ، التهديف ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 66.30	د 23	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/55	2	3	%90	19
	د 24.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/70	2	3		1
	د 19		د 3.30	د 2.30	ثا/55	2	3		13

الوحدة التدريبية : الثانية عشر

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: الرابع

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/23

الهدف: تطوير(الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، المناولة ، الاخاماد ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 68.30	د 24.30	د 4	د 3.30	د 3	ثا/70	2	3	%95	24
	د 24	د 4	د 3.30	د 3	ثا/50	2	3		15
	د 20		د 3.30	د 3	ثا/45	2	3		4

الوحدة التدريبية : الثالثة عشر

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: الخامس

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/25

الهدف: تطوير (التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديف ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 54	د 19.30	د 4	د 2.30	د 1.30	ثا/70	2	3	%80	14
	د 19.30	د 4	د 2.30	د 1.30	ثا/70	2	3		9
	د 15		د 2.30	د 1.30	ثا/65	2	3		5

الوحدة التدريبية : الرابعة عشر

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: الخامس

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/28

الهدف: تطوير (الرشاقة ، تحمل القوة ، المناولة ، الاخمد ، التهديف ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 61	د 21.30	د 4	د 3	د 2	ثا/65	2	3	%85	12
	د 22	د 4	د 3	د 2	ثا/70	2	3		7
	د 17.30		د 3	د 2	ثا/65	2	3		8

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : الخامسة عشر

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/11/30

الاسبوع: الخامس

الهدف: تطوير (التوافق ، تحمل القوة ، المناولة ، الاخمد ، التهديق)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 66	د 23.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/60	2	3	%90	10
	د 22.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/50	2	3		2
	د 20		د 3.30	د 2.30	ثا/65	2	3		11

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : السادسة عشر

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/12/2

الاسبوع: السادس

الهدف: تطوير (الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديق ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 61.30	د 22.30	د 4	د 3	د 2	ثا/75	2	3	%85	20
	د 22.30	د 4	د 3	د 2	ثا/75	2	3		11
	د 16.30		د 3	د 2	ثا/55	2	3		19

الوحدة التدريبية : السابع عشر

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: السادس

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/12/5

الهدف: تطوير(الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديف ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 64	د 22.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/50	2	3	%90	6
	د 22.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/50	2	3		23
	د 19		د 3.30	د 2.30	ثا/55	2	3		16

الوحدة التدريبية : الثامنة عشر

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الاسبوع: السادس

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/12/7

الهدف: تطوير(التوافق ، تحمل القوة ، المناولة ، الاخمد ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 68	د 24	د 4	د 3.30	د 3	ثا/45	2	3	%95	17
	د 24	د 4	د 3.30	د 3	ثا/45	2	3		4
	د 20		د 3.30	د 3	ثا/45	2	3		12

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : التاسعة عشر

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/12/9

الاسبوع: السابع

الهدف: تطوير(الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديد ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
54 د	19 د	4 د	2.30 د	1.30 د	65ثا	2	3	%80	15
	20.30 د	4 د	2.30 د	1.30 د	80ثا	2	3		22
	14.30 د		2.30 د	1.30 د	60ثا	2	3		18

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : العشرون

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/12/12

الاسبوع: السابع

الهدف: تطوير(الرشاقة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
62.30 د	22.30 د	4 د	3 د	2 د	75ثا	2	3	%85	1
	23 د	4 د	3 د	2 د	80ثا	2	3		24
	17 د		3 د	2 د	60ثا	2	3		9

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : الواحدة والعشرون

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/12/14

الاسبوع: السابع

الهدف: تطوير(الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديف ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 66	د 22.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/50	2	3	%90	21
	د 24.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/70	2	3		20
	د 19		د 3.30	د 2.30	ثا/55	2	3		12

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : الثانية والعشرون

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/12/16

الاسبوع: الثامن

الهدف: تطوير(التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، التهديف ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 61	د 21	د 4	د 3	د 2	ثا/60	2	3	%85	23
	د 22	د 4	د 3	د 2	ثا/70	2	3		10
	د 18		د 3	د 2	ثا/70	2	3		7

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : الثالثة والعشرون

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/14/19

الاسبوع: الثامن

الهدف: تطوير(الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، التهديد ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 63	د 22.30	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/50	2	3	%90	5
	د 22	د 4	د 3.30	د 2.30	ثا/45	2	3		3
	د 18.30		د 3.30	د 2.30	ثا/50	2	3		14

المكان: ملعب نادي الجماهير الرياضي

الوحدة التدريبية : الرابعة والعشرون

تاريخ الوحدة التدريبية: 2023/12/21

الاسبوع: الثامن

الهدف: تطوير(الرشاقة ، التوافق ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المناولة ، الاخمد ، الحيازة)

القسم الرئيس للوحدة التدريبية

الزمن الكلي	زمن الأداء الكلي للتمرين	الراحة بين تمرين واخر	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات النبض	زمن الأداء	الحجم		الشدة	رقم التمرين
						المجاميع	التكرار		
د 68.30	د 24	د 4	د 3.30	د 3	ثا/45	2	3	%95	13
	د 24.30	د 4	د 3.30	د 3	ثا/50	2	3		18
	د 20		د 3.30	د 3	ثا/45	2	3		16

c

football coaches because they are exciting exercises. It is competitive and similar to playing, and it has a very important impact on the development of the variables investigated.



Abstract

The effect of rondo weight training in some bio-motor abilities and basic skills and possession for second level football players

Researcher

Supervisors

Sadiq Abdul Amir Karem

Prof. Dr. Hussein Hassoun Abbas

Prof. Dr. Khalil Hamid Muhammad

2024

The research aims to prepare rondo weight training exercises for second level football players, as well as identifying the effect of rondo weight training exercises in some bio-motor abilities, basic skills and possession for second level football players. The researcher hypothesized that there is a positive effect between the results of the pre- and post-tests for the two groups (control and experimental) in some bio-motor abilities, basic skills, and possession, in favor of the post-tests, there is a preference in effect between the two research groups (control and experimental) in the post-tests, and in favor of the experimental group. The researcher used the experimental approach by designing two equal groups (control and experimental) with pre- and post-tests, and the research sample was chosen intentionally. The number of members of the research sample was (20) players, as they were divided into two groups in a random manner. The researcher took into account the parity of the research sample in the variables under study, and after conducting the pre-tests, the exercises were applied to the research sample using rondo exercises with weight and intensity (80-95%), and the exercises took The two groups had (8) weeks, with an average of three training units per week, with (24) training units. The time of the training unit ranged from (54 - 69) minutes. The statistical data was processed using the SPSS system, and through discussion of what was done. Presenting the results, the researcher reached many conclusions, the most important of which was that rondo weight training exercises have a positive role in some bio-motor abilities, basic skills and possession for players of second-tier football clubs. The researcher recommended the need to focus on the use of rondo weight training exercises by



Ministry of Higher Education & Scientific Research

University of Kerbala

College of Physical Education & Sport Science

Postgraduate doctoral studies

The Effect of Rondo Weight Training In Some Bio-Motor Abilities and Basic Skills and Possession For Second Level Football Players

By

Sadiq Abdul Amir Karem

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

Supervised by

Prof. Dr. Hussein Hassoun Abbas

Prof. Dr. Khalil Hamid Muhammad Ali

2024 AD / Jun

1445 AH / Dhu al-Hijjah