

أثر التمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب

م.م. محمود حمدون يونس

م.د. عمر سمير ذنون

أ.د. معتز يونس ذنون

قسم التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

كلية التربية الأساسية

جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث: ٢٠١٢/٦/١٣؛ تاريخ قبول النشر: ٢٠١٢/٩/٢٧

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن:

أثر التمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب، فضلا عن الفروق في عدد من الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمة وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي المستقبل المشرق بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠١١ - ٢٠١٢) والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا وبأعمار (١٦-١٩) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (٩) لاعبين لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الوزن)، فضلا عن إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين. وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي. واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، النسبة المئوية، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة، وتوصل الباحثون إلى انه حققت التمارين بأكثر من كرة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا في اغلب الصفات البدنية باستثناء صفة السرعة الانتقالية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية، وحققت المجموعة الضابطة تطورا في صفتي الرشاقة والمرونة ولم تحقق تطورا في الصفات البدنية السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للاعبين المجموعة الضابطة، كما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت التمارين بأكثر من كرة تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في اغلب الصفات البدنية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

١- التعريف بالبحث:**١-١- المقدمة وأهمية البحث:**

إن عملية إعداد لاعبي كرة القدم تحتاج دائما الى إغناء مستمر بالأسس العملية والنظرية، كما إن مؤشرات تطور الأداء البدني كانت ولا تزال محل اهتمام العاملين في مجال كرة القدم ، إذ يعملون على إيجاد أفضل الوسائل والطرائق التي يتم من خلالها رفع مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم بما يتلاءم مع إيقاعات اللعب السريعة خلال المباراة ، إذ تعد الصفات البدنية من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم لحسم نتيجة المباراة في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية من خلال احتلال المكان المناسب في الوقت المناسب لفتح الثغرات في دفاعات الخصم والاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات اللعب وتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وهذا لا يكون إلا بامتلاك اللاعبين الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية من اجل استخدام جميع أنواع المناولات والاستلام أثناء الركض والخداع والتهديف والسيطرة على الكرة فضلا عن الانسجام داخل أرضية الملعب وبالتالي يكون اللاعبون مؤهلين لتنفيذ كل الواجبات الخطئية في مختلف ظروف اللعب، كما "تعد كرة القدم الأداة التي يتعامل بها لاعبو كرة القدم ولهذا ينبغي التدريب المستمر لغرض إتقان جميع النواحي الفنية والبدنية والخطئية وتحقيق ذلك يتطلب على المدرب اختيار التمرينات المناسبة والطرق المثالية في تنفيذها". (محمود، ٢٠١١، ٧٠) (حسن ، ٢٠١١، ١١) ، وتعد التمارين بأكثر من كرة إحدى تمارين الإعداد المهاري بكرة القدم، وان هذا النوع من التمارين يساعد على زيادة الإحساس بالكرة وأنها مشابهة لما يحدث في المباراة، وقد ازداد الاهتمام بهذا النوع من التمارين في السنوات الأخيرة لأنها تعد أحد اهم تمارين اللعبة التي تعمل على تطوير الإعداد المهاري للاعب، كما ان هذا النوع من التمارين تكون له دافعية أكثر مقارنة مع التدريب بكرة واحدة ، فضلا عن إمكانية تأدية المهارة بشكل أكبر من التمارين بكرة واحدة وبالتالي تكرر الصفات البدنية المرتبطة بتلك المهارات أكثر من التدريب بكرة واحدة، ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث للتوصل إلى نتائج تكشف للمدربين والعاملين في هذا المجال أهمية هذا النوع من التمارين (التمارين بأكثر من كرة) وهي محاولة بحثية نأمل من خلالها التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال اهتمام الباحثين بلعبة كرة القدم ومتابعة مباريات كرة القدم المحلية لاحظوا إن هناك قصورا في الأداء البدني وخاصة الأداء البدني المرتبط بالمهارات الأساسية لدى الكثير من اللاعبين وبما ان (التمارين بأكثر من كرة) تعمل على تطوير الجانب المهاري أولا وكما هو معروف بأنه عند أداء المهارات الأساسية سوف تعمل الصفات البدنية المرتبطة بها لهذا تم استخدام

هذا النوع من التمارين (التمارين بأكثر من كرة) هذا من جهة ، ومن جهة أخرى وعلى حد علم الباحثين لا توجد دراسة في مجال كرة القدم استخدمت هذا النوع من التمارين لتطوير الصفات البدنية، فضلا عن إن اغلب المدربين يركزون على التمارين المهارية والتي تكون بكرة واحدة والتي تستغرق وقتا طويلا وجهدا كبيرا ومن خلال هذه التمارين يحاول الباحثون حل مشكلة البحث والتي تحدد في التساؤل الآتي : هل هناك اثر للتمارين بأكثر من كرة في عدد الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب.

٣-١ أهداف البحث : يهدف البحث الى الكشف عما يأتي :

- ١-٣-١ أثر التمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب.
٢-٣-١ الفروق في عدد من الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

٤-١ فروض البحث

- ١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من الصفات البدنية للاعبي المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من الصفات البدنية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية .

١ - ٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو شباب نادي المستقبل المشرق الرياضي (١٦-١٩) سنة ١.
٢-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي المستقبل المشرق الرياضي/الموصل.
٣-٥-١ المجال الزمني : (٢٠١١/١٢/٣) لغاية (٢٠١٢/٣/٥)

٢- الإطار النظري

٢ - ١ تمارين الإعداد المهاري بكرة القدم

لقد تنوعت تمارين الإعداد المهاري لرفع مستوى المهارات الأساسية، وان الاختيار السليم والتطبيق الصحيح لإحدى هذه التمارين يتوقف على علم المدرب وخبرته من جهة، وعلى كفاءة أداء اللاعبين ومستوياتهم من جهة أخرى، وان اختيار التمارين المناسبة لتدريب المهارات الأساسية يتوقف على الهدف من التدريب الذي يسمح بإمكانية أداء التمارين وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم تمارين الإعداد المهاري إلى :

- تمرينات الإحساس (التعود على الكرة)
- التمرينات الفنية الإجبارية

^١ حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم من (١٦-١٩).

- التمرينات بأكثر من كرة
 - المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية
 - التمرينات المركبة
 - التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة
 - التدريب على المهارات باستخدام الأجهزة. (شعبة كرة القدم ، ب-ت ، ١٠٦)
- وبما أنه تم استخدام التمارين بأكثر من كرة في البحث الحالي ، لذا سوف يتم التطرق إلى هذه التمارين.

٢-١-١ التمارين بأكثر من كرة

إن جميع النظريات في مجال التدريب الرياضي جعلت من التمرين هو الطريقة الأساسية للتوصيل ما بين العلوم النظرية والتي من الممكن أن تكون تنظيرية لو لا وجود التمرين الذي يعطي الصبغة العملية والاختبارية لهذه النظريات والتي تكتب على الورق ثم تطبق في الميدان (عبد الله وجاسم ، ٢٠٠٥، ٦٨)، كما إن التمارين التدريبية هي الدواء الفعال لكل أنواع المشاكل التي يواجهها الفريق خلال صراعه السنوي وكلما زادت قيمة تلك التمارين واقتربت من واقع ومستواهم كانت ذات تأثير فعال وحيوي (المولى، ٩، ٢٠٠٠).

وتعد التمارين بأكثر من كرة إحدى أنواع تمارين الإعداد المهاري بكرة القدم، وإن هذه التمارين لها طابع خاص في تعليم أو تدريب المهارات الأساسية وفي هذه الطريقة يعطى تمرين يؤدي بأكثر من كرة واحدة وتستدعي هذه الطريقة من اللاعب تحكما ودقة في أداء المهارات الأساسية. (مختار، ١٩٧٨، ١١٢)

٢-١-٢ مميزات التمارين بأكثر من كرة

- * سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة .
- * ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب.
- * تنمي سرعة اللاعب .
- * تزيد من كفاءة اللاعب الخططية وعلى رؤية الملعب بزواوية اكبر.
- * تزيد من انتباه اللاعب .
- * تزيد من قدرة اللاعب الحركية . (شعبة كرة القدم ، ب . ت ، ١٠٨)

٣- اجراءات البحث:

٣- ١ منهج البحث : - تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

٣- ٢ مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من شباب نادي المستقبل المشرق بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠١١-٢٠١٢) والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت من (١٨) لاعباً يمثلون نسبة (٧٥%) من مجتمع البحث، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال أتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (٩) لاعبين لكل مجموعة. وقد راعى الباحثون عند اختيار عينة البحث بان يكون جميع اللاعبين ضمن الفئة العمرية تحت سن (١٩) سنة وتم استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاختبارات وكان عددهم (٣) لاعبين، فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وكان عددهم (٣) حراس الجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١) مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	٢٤	٪ ١٠٠
عينة البحث	١٨	٪ ٧٥
اللاعبين المستبعدين	٦	٪ ٢٥

٣- ٣ تحديد الصفات البدنية واختباراتها:

٣- ٣- ١ تحديد الصفات البدنية:

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد الصفات البدنية في كرة القدم، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان (الملحق ١)، ووزع الاستبيان على مجموعة من السادة المختصين في مجال (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) (الملحق ٤) لأجل تحديد الصفات البدنية المهمة للاعبين كرة القدم والتي تخدم أهداف البحث، والجدول (٢) يبين اتفاق السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (٢) النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية

النسبة المئوية	عدد المتفقين	عدد المختصين	الصفات البدنية
٪ ١٠٠	٩	٩	السرعة الانتقالية
٪ ١٠٠	٩	٩	الرشاقة
٪ ١٠٠	٩	٩	القوة الانفجارية للرجلين
٪ ١٠٠	٩	٩	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٪ ٨٨,٨٨	٨	٩	المرونة

وتم اعتماد الصفات المذكورة في الجدول (٢) والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥ ٪)، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥ ٪) فأكثر من أراء المحكمين (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

٣ - ٢ - تحديد الاختبارات البدنية:

بعد تحليل المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات البدنية لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية ، وتم تصميم استبيان (ملحق ٢) ضم مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المختارة ، وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة المختصين في مجالات (القياس والتقويم وعلم التدريب وكرة القدم) (الملحق ٤) والجدول (٣) يبين اتفاق السادة المختصين حول تحديد الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية المختارة ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (٣) النسب المئوية لاتفاق السادة المتخصصين حول تحديد اختبارات الصفات البدنية المختارة

النسبة المئوية	عدد المتفقين	عدد المختصين	الاختبارات	الصفات البدنية
٪ ١٠٠	٩	٩	اختبار عدو (٢٠) متر من بداية متحركة	السرعة الانتقالية
٪ ١٠٠	٩	٩	اختبار الركض المكوكي (١٠×٤) متر	الرشاقة
٪ ١٠٠	٩	٩	اختبار القفز العمودي من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
٪ ١٠٠	٩	٩	اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠) ثواني	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٪ ٨٨,٨٨	٨	٩	ثني جذع إلى الأمام والأسفل من وقوف على الصندوق	المرونة

وقد تم تحديد الاختبارات البدنية المذكورة في الجدول (٣) والتي حصلت على نسبة اتفاق(٧٥٪) فأكثر، ولذلك تم اعتمادها في البحث الحالي.

٣-٤ تجانس عينة البحث : تم إجراء التجانس في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول

(٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في

التجانس

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيمة معامل الاختلاف
		س	ع ±	
العمر	سنة	١٧,٠٥	٠,٨٠	٪٤,٦٩
الطول	سم	١٧٠,٨٣	٧,٦٢	٪٤,٤٦
الكتلة	كغم	٦٢,٢٢	٤,٥٧	٪٧,٣٤

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) يتضح إن قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) كانت اقل من (٣٠ ٪) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات.

٣-٥ تكافؤ مجموعتي البحث: تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في الصفات البدنية وكما هو مبين في الجدول (٥)

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للتكافؤ في الصفات البدنية بين مجموعتي البحث

الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		نسبة الخطأ*	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
السرعة الانتقالية	ثانية	٤,٠٢	٠,٣٥	٤,٠٥	٠,٢٦	٠,٨٩٤	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	١١,٠٧	٠,٦٨	١٠,٩٦	٠,٨٨	٠,٧٧١	غير معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٩,٢٢	٢,١٥	٣٧,٤٤	٢,٥٠	٠,٢٠٤	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٢٥,٩٦	٢,١٨	٢٥,٥١	٣,٣٤	٠,٧٢٤	غير معنوي
المرونة	سم	١١,٦٦	٢,٤٤	١٢,٢٣	١,٣٩	٠,٥٦٢	غير معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (٥) يتبين لنا بأن هناك فروق غير معنوية في جميع الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، والرشاقة، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والمرونة) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٠,٢٢)، (٠,٥٩) ، وبملاحظة نسبة الخطأ والمحسوبة ما بين (٠,٨٩٤) (٠,٥٦٢).

* اعتمد الباحثون نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

٣ - ٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ميزان الكتروني، ساعة توقيت عدد (٤)، شواخص عدد (١٥)، شريط قياس عدد (١)، أهداف كرة قدم عدد (٢)، كرات قدم عدد (٢٠).

٣ - ٧ وسائل جمع المعلومات والبيانات: استخدم الباحثون ادوات البحث الاتية (تحليل المحتوى، استمارة الاستبيان، الاختبارات والمقاييس).

٣ - ٧ - ١ الاختبارات والمقاييس المستخدمة بالبحث:

٣ - ٧ - ١ - ١ القياسات الجسمية :- (قياس طول الجسم ، قياس وزن الجسم) .

٣ - ٧ - ١ - ٣ الاختبارات البدنية :

• اختبار (٣٠) متر من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية القصى(الحكيم، ٢٠٠٤، ١١٢ - ١١٣).

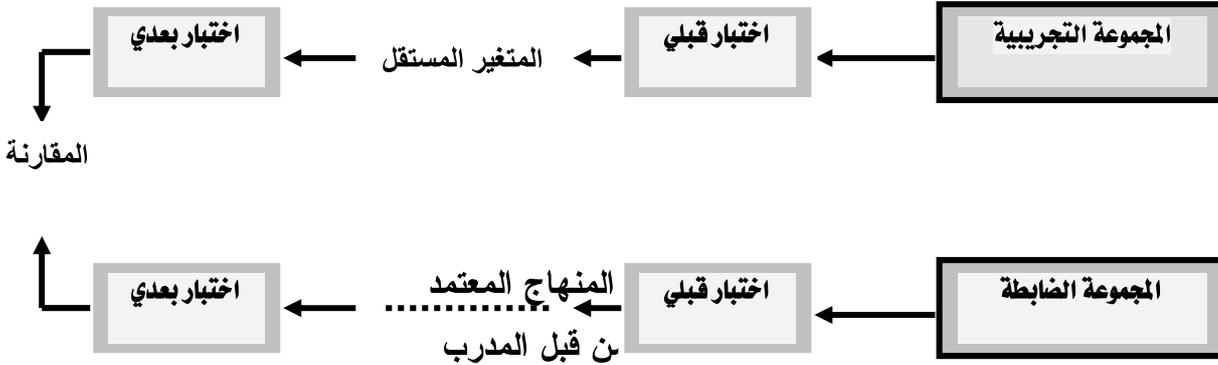
• القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين(حسانين وحمدى، ١٩٩٧، ١١٧).

• اختبار الركض المكوكي (١٠×٤) متر لقياس الرشاقة العامة(كماش، ٢٠٠٢، ١١١).

• اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠) ثواني لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (عبد الجبار وبسطويسي، ٣٤٦، ١٩٨٧).

• ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق لقياس المرونة العامة(عبد الجبار وبسطويسي، ٣٧١، ١٩٨٧).

٣ - ٨ التصميم التجريبي: استخدم التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختبار القبلي والبعدى، والشكل (١) يوضح التصميم التجريبي المستخدم.



الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

٣ - ٩ تحديد متغيرات البحث

٣ - ٩ - ١ المتغير المستقل : - التمارين بأكثر من كرة في لعبة كرة القدم.

٣ - ٩ - ٢ المتغير التابع : - الصفات البدنية في كرة القدم.

٣ - ١٠ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

٣ - ١٠ - ١ تصميم وتنفيذ التمارين المستخدمة في البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم التمارين الخاصة بالبحث (الملحق ٣) وقد تم وضع هذه التمارين في استمارة الاستبيان وتم توزيعه على السادة المختصين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق ٤) لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة، وبعد انتهاء الباحثون من تطبيق كافة الاختبارات البدنية القبلية تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠١٢/١٢/٣١) ولغاية (٢٠١٢/٢/٢٩) بينما نفذت المجموعة الضابطة المنهاج الخاص بالمدرّب^١، وقد تم مراعاة النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين وهي :-

- تم تطبيق التمارين الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي.
- تم تنفيذ التمارين المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وتحديداً في بداية الجزء الرئيسي.
- تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ التمارين المستخدمة.
- تم تنفيذ التمارين خلال (٩) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع ثلاث دورات متوسطة.
- كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغرى تتكون من (٣) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " ٢٧ " وحدة تدريبية).
- تم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء).
- كان أداء التمارين بالأداء المثالي لأنه من الصعب ضبط الشدة في الأداء المهاري.
- كان التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد المجاميع.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع بالاعتماد على طريقة التدريب التكراري، فضلاً عن إجراء التجارب الاستطلاعية.
- تم تحديد الزمن للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية.
- إن تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (٢ : ١) حسب المخطط الآتي :-

^١ السيد: محمد خالد محمد/ماجستير تربية رياضية/كلية التربية الرياضية

الجموع	الدورة المتوسطة الثالثة			الدورة المتوسطة الثانية			الدورة المتوسطة الأولى			الدورات
	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الأسبوع مستوى الحمل
٧٤٤-٧٦٣		*	*		*					أقصى
	*			*		*		*		عالي
							*		*	متوسط
	١٠١-٨٧	١٥١-١١٦	١٥١-١١٦	١٠١-٧٨	١٥١-١١٦	١٠١-٧٨	٥٢-٤١	١٠١-٧٨	٥٢-٤١	زمن الحمل بالدقيقة

الشكل (٢) يوضح تموج حركة الحمل

٣- ١٠- ٢ التجارب الاستطلاعية:

- التجربة الاستطلاعية الأولى :- كانت بتاريخ (٢٠١١/١٢/٣) وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي ستؤدى وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي قد تحدث ، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.
- التجربة الاستطلاعية الثانية :- كانت بتاريخ (٢٠١١/١٢/٧-٥) وهي تجربة بينت إمكانية اعتماد الاختبارات البدنية المختارة في البحث والتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية أدائها من الجميع ، فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد^١ ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل وعلى ضوء ذلك تم توزيع الاختبارات على مدار يومين اثنين.
- التجربة الاستطلاعية الثالثة :- وكانت بتاريخ (٢٠١١/١٢/١٠) وهي تجربة كان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع وكذلك التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة من خلال قياس مؤشر النبض.

٣- ١٠- ٣ **الاختبارات البدنية القبليّة:** تم إجراء الاختبارات البدنية القبليّة للفترة من (٢٠١١/١٢/٢٦) ولغاية (٢٠١١/١٢/٢٨) وكما يأتي :-اليوم الأول :- بتاريخ (٢٠١١/١٢/٢٦): اختبار (عدو " ٣٠ " متر من بداية متحركة ، اختبار (الركض المكوكي " ٤ × ١٠ " متر)، اليوم الثاني :- بتاريخ (٢٠١١/١٢/٢٨) : اختبار (القفز العمودي من الثبات ، اختبار (الوثب الطويل إلى الأمام لمدة " ١٠ " ثوان) اختبار (ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق).

^١ السيد:الحكم محمد يونس/ ماجستير تربية رياضية

السيد:كرم محمد يونس/ بكالوريوس تربية رياضية

السيد خالد ظاهر/ مدرب

٣- ١٠- ٤ الاختبارات البدنية البعدية : تم إجراء الاختبارات البدنية البعدية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (٢٠١٢/٣/٣) ولغاية (٢٠١٢/٣/٥) وبنفس تسلسل الاختبارات البدنية القبلية.

٣- ١١ الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) باستخدام الوسائل الآتية: (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف، واختبار (ت) للعينات المرتبطة، واختبار (ت) للعينات المستقلة، والنسبة المئوية) (عمر وآخرون، ٢٠٠١، ٨٩، -٩٠).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

١-٤ عرض النتائج وتحليلها:

١-٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الصفات البدنية
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	٠,٢١٣	١,٣٥	٠,٣٧	٣,٩٦	٠,٣٥	٤,٠٢	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	٠,٠٠٠٤	٥,٧٨	٠,٣١	١٠,١٩	٠,٦٨	١١,٠٧	ثانية	الرشاقة
معنوي	٠,٠٠٠٥	٥,٥٤	٢,٦٩	٤٢,٥٥	٣,١٥	٢٩,٢٢	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	٠,٠٠٣	٤,١٢	٢,٥٩	٢٩,١٩	٢,١٨	٢٥,٩٦	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	٠,٠٠٢	٤,٣٥	١,٤٥	١٥,٨٨	٢,٤٤	١١,٦٦	سم	المرونة

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) تبين لنا الاتي :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في الصفات البدنية (الرشاقة ، القوة الانفجارية للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، المرونة) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٥,٧٨)، (٥,٥٤)، (٤,١٢)، (٤,٣٥)، وبملاحظة نسبة الخطأ البالغة على التوالي (٠,٠٠٠٤)، (٠,٠٠٠٥)، (٠,٠٠٠٣)، (٠,٠٠٠٢)
- وجود فرق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة (السرعة الانتقالية) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٣٥)، وبملاحظة نسبة الخطأ البالغة (٠,٢١٣).

٢-١٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
			ع±	س̄	ع±	س̄		
غير معنوي	٠,٣٠٧	١,٠٩	٠,٢٢	٤,٠١	٠,٢٦	٤,٠٥	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	٠,٠٣١	٢,٦٠	٠,٧٥	١٠,٨٢	٠,٨٨	١٠,٩٦	ثانية	الرشاقة
غير معنوي	٠,٠٨٢	١,٩٨	٣,١٠	٣٩	٢,٥٠	٣٧,٤٤	سم	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	٠,١٤٦	١,٦٠	٣,٧٠	٢٥,٣١	٣,٣٤	٢٥,٥١	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	٠,٠٥٠	٢,٢١	١,٦٤	١٣,٥٥	١,٣٩	١٢,٢٣	سم	المرونة

من خلال ملاحظتنا للجدول (٧) تبين لنا الآتي :-

سوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في صفتي (الرشاقة، والمرونة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٦٠)، (٢,٢١)، وبملاحظة نسبة الخطأ والبالغة على التوالي (٠,٠٣١)، (٠,٠٥٠)

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١,٠٩)، (١,٩٨)، (١,٦٠)، وبملاحظة نسبة الخطأ والبالغة على التوالي (٠,٣٠٧)، (٠,٠٨٢)، (٠,١٤٦)

٣-١٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
			ع±	س̄	ع±	س̄		
غير معنوي	٠,٦٥٩	٠,٤٥	٠,٢٢	٤,٠١	٠,٣٧	٣,٩٦	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	٠,٠٣٣	٢,٢٢	٠,٧٥	١٠,٨٢	٠,٣١	١٠,١٩	ثانية	الرشاقة
معنوي	٠,٠٠٣	٣,٣٨	٣,١٠	٣٩	٢,٦٩	٤٣,٥٥	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	٠,٠٢٦	٢,٤٤	٣,٧٠	٢٥,٣١	٢,٥٩	٢٩,١٩	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	٠,٠٠٥	٣,١٦	١,٦٤	١٣,٥٥	١,٤٥	١٥,٨٨	سم	المرونة

من خلال ملاحظتنا للجدول (٨) تبين لنا الآتي :-

_ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في اغلب الصفات البدنية (الرشاقة ، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، المرونة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢،٣٢)، (٣،٣٨)، (٢،٤٤)، (٣،١٦)، وبملاحظة نسبة الخطأ والبالغة على التوالي (٠،٠٣٣)، (٠،٠٠٣)، (٠،٠٢٦)، (٠،٠٠٥).

- وجود فرق ذات دلالة غير معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في صفة (السرعة الانتقالية) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠،٤٥)، وبملاحظة نسبة الخطأ البالغة (٠،٦٥٩).

٢٤ مناقشة النتائج

يعزو الباحثون التطور الحاصل في نتائج اختبارات كل من الجدولين (٦) و (٨) واللذين يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في اغلب الصفات البدنية فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في اغلب الصفات البدنية الى التأثيرات الايجابية الفعالة للتمارين المستخدمة (التمارين بأكثر من كرة) إذ كان هذا النوع من التمارين له طابع خاص في التدريب وذلك لان طبيعة أداء هذه التمارين تكون بعده كرات وهذا يتطلب من اللاعب أن يتحكم بالأداء بدقة فضلا عن إن يتميز أداء اللاعب بالسرعة وبطريقة مشابهة لما يحدث في المباراة، كما ان هذه التمارين موجهة نحو تطور المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة بها والجانب الخططي، إذ يشير (مختار، ب - ت) بان هذه التمارين تجبر اللاعب على أن يلعب الكرة بسرعة مع الانتباه إلى الكرات الأخرى وبذلك تنمي مقدرة اللاعب الحركية وتزداد كفاءته الخططية في الوقت نفسه فضلا عن أنها تتميز برفع مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعب كما ان "التدريب على المهارات يجب ان يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة" (مختار ب - ت ، ١١٢)، كما يرى الباحثون بان التمارين التي استخدمت في الوحدات التدريبية كان هدفها واضحا مما سهل عمل اللاعبين وان تكرار أداء هذه التمارين لغرض ضمان حصول دقة في الأداء وتجنب الأخطاء أثناء الأداء عند اللاعبين كان احد الأسباب التي أدت إلى التطور الحاصل لدى لاعبي المجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (الطائي، ٢٠٠١) بقوله "أن تكرار التمارين في الوحدة التدريبية يجعل اللاعبين اقل خطأ في فقدان الكرة وأكثر تحكما بها نتيجة لزيادة إحساس اللاعب مع الكرة مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة وبالتالي تجنب الأخطاء التي يقع فيها كما إنها تكسب التوافق الجيد في لأداء المهارة" (الطائي، ٢٠٠١، ٥٤)، كما إن استخدام أكثر من كرة في التمرين كان له الأثر الايجابي للاعب المجموعة التجريبية وذلك لان اللاعب يؤدي المهارة أكثر من مرة خلال التمرين الواحد وبالتالي تكرار أداء الصفة البدنية أكثر من مره إذ تعد الكرة

الأداة الأساسية في هذه اللعبة والتي يتعامل معها جميع اللاعبين من أجل أداء المهارات الأساسية بأفضل صورة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد الفتاح ، ٢٠٠٣) بأن أداء التدريبات مع الكرة يعطي اللاعب فرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والبدنية والخطئية كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر (عبد الفتاح ، ٣٢٦، ٢٠٠٣)، كما يرى الباحثون بان التدريب على المهارات يؤدي الى تطور الصفات البدنية المرتبطة بتلك المهارات لان هناك علاقة وثيقة بين المهارات والصفات البدنية اذ كانت طبيعة أداء هذه التمارين معتمده على أداء المهارات الأساسية التي تعتمد بأدائها على عناصر اللياقة البدنية الخاصة كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة وهذا ما اشار اليه كل من (التكريتي والحجار، ١٩٨٦) بأنه "ترتبط اللياقة البدنية الخاصة ارتباطا معنويا باللياقة المهارية" (التكريتي والحجار، ٤٧، ١٩٨٦)

وان من الأسباب التي أدت الى التطور الحاصل للاعبى المجموعة التجريبية في اغلب الصفات البدنية هو استخدام طريقة التدريب التكراري والتي تعد من أفضل الطرق التدريبية لسهولة استخدامها في الألعاب الجماعية وخاصة لعبة كرة القدم نظرا لما تتميز به هذه الطريقة من وجود فترات راحة بين التكرارات لحين عودة اللاعب الى الحالة الطبيعية فضلا عن الشدة والتي تكون مشابهة للأداء المثالي خلال المباراة وكذلك الاستخدام العلمي الصحيح لتنفيذ التمارين خلال الدورات الصغرى المبنية على الأسس العلمية من حيث التدرج في الحمل مراعيًا التكيف والتثبيت في الدورات المتوسطة كما راعى الباحثون التحميل الزائد من خلال التحكم في زيادة الحجم (المجموعات) مما أدى إلى زيادة الوقت في الوحدة التدريبية، إذ يشير (مختار، ب، ت) بأن التكرار للحمل هو الأساس في عملية التدريب، وعلى ذلك فان طريقة التدريب التكراري تعد طريقة لايمكن الاستغناء عنها في أية لعبة وخاصة كرة القدم وتعتمد هذه الطريق على إعطاء حمل مرتفع الشدة ثم اخذ راحة حتى يعود اللاعب الى حالته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى، وتتمى هذه الطريقة السرعة، القوة، الرشاقة، كذلك المهارات الأساسية (مختار، ب - ت، ٢٥)، كما يؤكد (الطائي، ٢٠١١) نقلا عن (الحجار) مما سبق بأنه " يجب على المدرب الرجوع الى مبدأ التدرج في التدريب الذي يعد الحجر الأساس للمناهج التدريبية لتطوير الصفات البدنية والمهارية والخطئية والوصول باللاعب الى المستوى الأفضل معتمدا على شيئين في ذلك هما التثبيت والتكيف" (الطائي، ٢٠٠١، ٤٨) فضلا عن أن المدرب الرياضي يستطيع ضبط الحمل التدريبي والتحكم فيه من خلال التغيير بالزيادة أو النقصان في أي من مكونات الحمل (الشدة، الحجم، فترات الراحة) والتغيير في أي مكون من هذه المكونات يؤدي إلى تغيير درجته ويجب مراعاة العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم فيه (البشتاوي والخوارجا، ٢٠٠٥، ٨٣)، أما فيما يخص الجدول (١٠) والخاص بنتائج المجموعة الضابطة فيعزو الباحثون هذه النتائج إلى المنهج الخاص بالمدرّب.

٥-١ الاستنتاجات والتوصيات:-**٥-١-١ الاستنتاجات:-**

٥-١-١-١ حققت التمارين بأكثر من كرة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في اغلب الصفات البدنية باستثناء صفة السرعة الانتقالية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبالية والبعديّة للاعبين المجموعة التجريبية.

٥-١-١-٢ حققت المجموعة التجريبية التي نفذت التمارين بأكثر من كرة تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في اغلب الصفات البدنية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين.

٥-٢ التوصيات

٥-٢-١ ضرورة الاهتمام بالتمارين بأكثر من كرة عند تصميم المناهج التدريبية لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في اغلب الصفات البدنية

٥-٢-٢ استخدام طريقة التدريب التكراري في التمارين بأكثر من كرة لأنها تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل فضلاً عن النتائج الايجابية التي أظهرها هذا البحث من خلال استخدام هذه الطريقة التدريبية.

٥-٢-٣ إمكانية إجراء بحوث مشابهة باستخدام التمارين بأكثر من كرة على فئات عمرية أخرى.

المصادر

- ١) البشتاوي، مهند حسين والخوارجا، احمد إبراهيم (٢٠٠٥): مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢) بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي ، (ترجمة) محمد امين المفتي وآخرون ، دار ماكورهيل ، القاهرة ، مصر .
- ٣) البيك، علي فهمي (٢٠٠٨): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ٤) حسنين، محمد صبحي وحمدي ، عبد المنعم (١٩٩٧) : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ١ ، مركز الكاب للنشر ، القاهرة ، مصر.
- ٥) حسن، هاشم ياسر (٢٠٠١): تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط ١، مكتبة المجتمع العربي، عمان الاردن
- ٦) الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤) : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، الطبقة للطباعة جامعة القادسية ، العراق .

- ٧) الخشاب، زهير قاسم وآخران (١٩٩٠): تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية لكرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي السادس لكليات واقسام التربية الرياضية.
- ٨) الخشاب، زهير قاسم وآخران (١٩٩٩): كرة القدم، الطبعة الثانية محدثة، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ٩) الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتر يونس (٢٠٠٥): كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل.
- ١٠) سعد، محمود يحيى (١٩٨٣): العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية والفنية لجمهورية مصر العربي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١١) شعبة كرة القدم (ب.ت.): كرة القدم - النظريات الأساسية - كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، مطبعة الإسرائ، القاهرة، مصر.
- ١٢) شعلان، إبراهيم وعفيفي، محمد (٢٠٠١): كرة القدم للناشئين، الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي - (٥٠٠) تمرين عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ١٣) الطائي، معتر يونس ذنون (٢٠٠١): اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية لكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ١٤) عبد الجبار، قيس ناجي بسطويسي ، احمد (١٩٨٧) : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- ١٥) عبد الفتاح، ابو العلا (٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ١٦) عبد الله، خالد نجم وجاسم، سلوان صالح (٢٠٠٥): تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة التدريب الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٧) عمر، محمد صبري وآخران (٢٠٠١): الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الثانية، مصر
- ١٨) كشلك، محمد والبساطي، امر الله (٢٠٠٠): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ١٩) كماش ، يوسف لازم (٢٠٠٢) : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ٢٠) محمود،غازي (٢٠١١):كرةالقدم(المفاهيم-التدريب)،ط١،مكتبة المجتمع عربي،عمان،الاردن
- ٢١) مختار،حنفي محمود (١٩٧٨): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث.

- ٢٢) مختار، حنفي محمود (ب-ت): المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ٢٣) مختار، حنفي محمود (١٩٩٧): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٢٤) المولى، موفق مجيد (٢٠٠٠): الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢٥) الهيبي، موفق اسعد محمود (٢٠٠٨): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، الطبعة الأولى، دار دجلة، عمان، الأردن.
- Joseph, Mercire (1981): **Football and currefour do Methods**, Edition Peven, E.P.S., Paris.

ملحق (١)

أراء السادة الخبراء والمتخصصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول تحديد أهم الصفات البدنية في كرة القدم

الأستاذ الفاضل : المحترم

تحية طيبة :في النية أجراء البحث الموسم " اثر التمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب" على عينة من فئة الشباب ، وبعد إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد الصفات البدنية للاعبين كرة القدم ، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في علم التدريب وكرة القدم ، يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم هذه الصفات وإضافة أي صفة بدنية ترونها مناسبة ولم يتم إدراجها في استمارة الاستبيان ، ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على آخر لقب علمي :

الجامعة والكلية :

التاريخ : _____

اختيار الصفة البدنية	الصفات البدنية	ت
()	السرعة الانتقالية القصوى	(١)
()	المطاولة العامة	(٢)
()	المرونة	(٣)
()	الرشاقة	(٤)
()	القوة الانفجارية للرجلين	(٥)
()	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	(٦)
()	مطاولة السرعة	(٧)
()	مطاولة القوة للرجلين	(٨)
()	(التوازن)	(٩)

ملاحظة : يرجى التأشير بعلامة (/) امام كل صفة بدنية مختارة

ملحق (٢)

آراء السادة الخبراء والمتخصصين في علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم حول تحديد الاختبار الأنسب للصفات البدنية المختارة.

الأستاذ الفاضل: المحترم

تجربة طبية: في النية إجراء البحث الموسوم " اثر التمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب " على عينة من فئة الشباب ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب لكل صفة بدنية مختارة والملائمة لهذه الفئة العمرية. **ولكم منا فائق الاحترام والتقدير**

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الكلية والجامعة:

التاريخ:

الإشارة	وحدة القياس	الاختبارات	الصفات البدنية
()	الزمن	اختبار عدو (٣٠) متر من بداية متحركة	السرعة الانتقالية
()	الزمن	اختبار عدو (٥٠) متر من وضع الوقوف	
()	الزمن	اختبار عدو (٦٠) متر من وضع الوقوف	
()	الزمن	اختبار بارو (٢×٤,٥) متر	الرشاقة
()	الزمن	اختبار الركض المكوكي (٤×١٠) متر	
()	الزمن	اختبار الركض المتعرج لفليشمان	
()	سم	من وضع الجلوس ومد الركبتين ثني الجذع أماماً.	المرونة
()	سم	من وضع الانبطاح مد الجذع خلفاً	

()	سم	ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق	
()	المسافة	اختبار ثلاث حجرات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
()	المسافة	الحجل لأقصى مسافة خلال (١٠) ثواني لكل رجل على حدة	
()	المسافة	اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠) ثواني	
()	الزمن	اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (٣٠) متر	
()	المسافة	اختبار الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
()	المسافة	اختبار القفز العمودي من الثبات	
()	المسافة	اختبار ابالاكوف	

الملحق (٣)

آراء السادة الخبراء والمتخصصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول مدى
صلاحية تطبيق التمارين المستخدمة بالبحث .

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة: في النية اجراء البحث الموسوم بـ " اثر التمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات
البدنية للاعبين كرة القدم الشباب " والذي سيتم تطبيقه على عينة من فئة الشباب دون سن (١٩)
سنة، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وعملية في هذا المجال لذا يرجى بيان رأيكم
حول مدى صلاحية التمارين ادناه. **ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.**

الاسم الكامل: الجامعة والكلية : اللقب العلمي: التاريخ:

التمارين المستخدمة في البحث:

التمرين الاول: الهدف من التمرين: التهديف القريب

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) وكرتان يقوم اللاعب (أ) بالركض الى الشاخص الذي يبعد مسافة (٥)م
واستلام كرة من الزميل (ب) وعمل مهارة التهديف من بعد(١٠)م على المرمى ثم يستدير من خلف
الشاخص ويستلم كرة ثانية من اللاعب (ج) وعمل مهارة التهديف على المرمى من بعد(١٠)م
ويستمر التمرين ليقوم كل من(ب و ج)بنفس التمرين.

التمرين الثاني: الهدف من التمرين: الدحرجة

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) وستة كرات داخل مربع أبعاده (١٠×١٠) يقوم كل لاعب بعمل مهارة الدحرجة داخل المربع وعند سماع صافرة المدرب يقوم كل لاعب بترك الكرة التي بحوزته واخذ اقرب كره إليه وعمل الدحرجة علما انه كل (٥) ث يعطي المدرب الإيعاز لكي يتم الانتقال إلى اقرب كره .

التمرين الثالث: الهدف من التمرين: التمرير القصير

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) وكرتان يتبادل (ب و ج) تمرير الكرة الى اللاعب (أ) الذي يمررها لهما ثانية مع التقدم اماماعلم ان مسافة التمرير (١٠) م ويستمر التمرين ليقوم كل من (ب و ج) بنفس التمرين .

التمرين الرابع: الهدف من التمرين: ضرب الكرة بالرأس

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) وكرتان يقوم اللاعب (ب) برمي الكرة الى اللاعب (أ) الذي يعيدها برأسه إليه ثم يستدير ليضرب الكرة التي يرميها إليه اللاعب (ج) برأسه أيضا علما ان المسافة بين اللاعبين (٥) م ويستمر التمرين ليقوم كل من (ب و ج) بنفس التمرين

التمرين الخامس: الهدف من التمرين: الدحرجة والتهديف القريب

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بعمل مهارة الدحرجة بين ثلاث شواخص المسافة بين شاخص واخر (٢) م ثم يقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (١٠) م بعدها يستلم كره من المساعد ويقوم بالتهديف مرة ثانية.

التمرين السادس: الهدف من التمرين: التمرير القصير وضرب الكرة بالرأس

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) وكرتان يقوم اللاعب (ب) برمي الكرة الى اللاعب (أ) الذي يمررها بالقفز اليه ثانية ويستدير ليضرب الكرة الثانية برأسه بالقفز والقادمة من اللاعب (ج) علما ان المسافة بين اللاعبين (٥) م ويستمر التمرين ليقوم كل من (ب و ج) بنفس التمرين

الدورة المتوسطة الأولى الأسبوع الأول

اليوم	التمارين المستخدمة	الزمن	الراحة بين تكرر وآخر	الراحة بين المجاميع أو تمرين وآخر	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي لأداء التمارين
السبت	التمرين الأول	٦-٨ ثا	٢	٤٠-٦٠ ثا	٦٣، ٤٤، ٦٢	١٦، ٥٥-١٢، ٧٨
	التمرين الثاني	١٥ ثا	٣	٩٠-١٢٠ ثا	١٥، ١٥، ٨، ١٠	
الأحد	التمرين الثالث	١٥ ثا	٣	٩٠-١٢٠ ثا	١٥، ١٥، ٨، ١٠	١٩، ٣-١٥، ٣

	٥٩,١٥,٧,١٥	٣٠٠-٢٤٠ ثا	١	٩٠-٦٠ ثا	٣	١٥ ثا	التمرين الرابع	
١٦,٢٨-١٢,٢١	٥٧,١٣,٥,٠٦	٢٤٠-١٨٠ ثا	١	٧٠-٥٠ ثا	٣	١٠-٨ ثا	التمرين الخامس	الأربعاء
	٥٩,١٥,٧,١٥	٣٠٠-٢٤٠ ثا	١	٩٠-٦٠ ثا	٣	١٥ ثا	التمرين السادس	

الدورة المتوسطة الثانية الأسبوع الرابع

اليوم	التمارين المستخدمة	الزمن	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين التمرين أو تمرين وآخر	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي لأداء التمارين
السبت	التمرين الأول	٨-٦ ثا	٦٠-٤٠ ثا	٢	١٢,٨-٩,٢٦	٢٢,٢-٢٥,١٦
	التمرين الثاني	١٥ ثا	١٢٠-٩٠ ثا	٢	١٩,٥-١٥,٥	
الاثنين	التمرين الثالث	١٥ ثا	١٢٠-٩٠ ثا	٢	١٩,٥-١٥,٥	٢٧-٢٩
	التمرين الرابع	١٥ ثا	٩٠-٦٠ ثا	٢	١٧,٥-١٣,٥	
الأربعاء	التمرين الخامس	١٠-٨ ثا	٧٠-٥٠ ثا	٢	١٤,٠٦-١٠,١٣	٣١,٥٦-٢٤,٠٣
	التمرين السادس	١٥ ثا	٩٠-٦٠ ثا	٢	١٧,٥-١٣,٥	

الدورة المتوسطة الثالثة الأسبوع السابع

اليوم	التمارين المستخدمة	الزمن	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين التمرين أو تمرين وآخر	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي لأداء التمارين
السبت	التمرين الأول	٨-٦ ثا	٦٠-٤٠ ثا	٢	١٩,٢-١٤,٣	٤٨,٤٥-٣٧,٥٥
	التمرين الثاني	١٥ ثا	١٢٠-٩٠ ثا	٢	٢٩,٢٥-٢٣,٢٥	
الاثنين	التمرين الثالث	١٥ ثا	١٢٠-٩٠ ثا	٢	٢٩,٢٥-٢٣,٢٥	٥٥,٥-٤٣,٥
	التمرين الرابع	١٥ ثا	٩٠-٦٠ ثا	٢	٢٦,٢٥-٢٠,٢٥	
الأربعاء	التمرين الخامس	١٠-٨ ثا	٧٠-٥٠ ثا	٢	٢٠,٥-١٥,٢	٤٧,١٥-٣٥,٤٥
	التمرين السادس	١٥ ثا	٩٠-٦٠ ثا	٢	٢٦,٢٥-٢٠,٢٥	

الملحق (٥) السادة المختصين بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء الصفات البدنية واختباراتها وتمارين المستخدمة.

اسم الكلية والجامعة	اللقب العلمي	الاختصاص	التمارين المستخدمة	الاختبارات البدنية	الصفات البدنية	الاسم
تربية رياضية/جامعة الموصل	استاذ	تدريب رياضي /كرة قدم	*	*	*	د.زهير قاسم الخشاب
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	تعلم حركي/كرة قدم	*	*	*	د. محمد خضرا سمر
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/ساحة وميدان	*		*	د. عناد جرجيس
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس تقويم/كرة سلة		*		د. هاشم احمد سليمان
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم		*		د. ثيلا م يونس علاوي
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/ساحة وميدان	*	*	*	د. اياد محمد عبد الله
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/كرة قدم	*	*	*	د. مكي محمود حسين
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/مبارزة	*			د. زياد يونس الصفار
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس تقويم/كرة قدم	*	*	*	د. ضرغام جاسم النعيمي
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/العب المضرب		*		د. سبهان احمد الزهيري
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/كرة قدم		*		وليد خالد رجب
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تعلم حركي/كرة قدم	*			د. نوفل فاضل رشيد
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة قدم	*		*	د. معن عبد الكريم الحيالي
تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	تدريب رياضي/كرة قدم	*		*	د. علي زهير
تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	بايوميكانيك/كرة قدم	*			د.نشأت بشير
تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	تدريب رياضي/كرة قدم	*		*	د.طارق حسين

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.