

# تأثير تدريب المنحدرات صعوداً في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبي كرة القدم

بحث تجريبي

على لاعبي منتخب العراق لكرة القدم بأعمار ١٤ سنة

مقدم

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير  
في التربية الرياضية

من قبل

علي أبو الشون عبد علي العلي

بإشراف

أ.د محمد عبد الحسن حسن

٢٠٠٢م

١٤٢٣ هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

ب

﴿ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ءَأَشْكُرُ  
أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ  
لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ  
كَرِيمٌ ﴾

صدق الله العظيم  
سورة النمل  
الآية ( ٤٠ )

**إقرار المشرف**

ت

اشهد أن أعداد هذه الرسالة (تأثير تدريب المنحدرات صعوداً في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبي كرة القدم) جرى تحت إشرافي في جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع  
المشرف أ. د محمد عبد الحسن  
حسن  
التاريخ

## نوصية رئيس لجنة الدراسات العليا

استناداً إلى إقراري المشرف والمقوم اللغوي ارشح هذه الرسالة للمناقشة.

أ.د هاشم عبد الرحيم الراوي

معاون العميد لشؤون الدراسات العليا

جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية

**إقرار المقوم اللغوي**

ث

اشهد ان هذه الرسالة الموسومة (تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض انواع السرعة للاعبي كرة القدم) قد قومتها لغويا وبذلك اصبحت باسلوب علمي ونخال من الاخطاء اللغوية

د. عبد الرزاق عباس احمد الاحبابي  
كلية المعلمين / الجامعة المستنصرية

**قرار لجنة التقويم و المناقشة**

ج

نشهد بأننا أعضاء لجنة التقويم والمناقشة، اطلعنا على هذه الرسالة وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها، وفيما له علاقة بها ونعتقد انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع:

الاسم: أ.د أحمد ناجي محمود

مسلم

عضوا

التوقيع:

الاسم: أ.م.د عمار جاسم

عضوا

التوقيع:

الاسم: أ.د شامل كامل محمد

رئيس اللجنة

صدقت الرسالة من قبل مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة

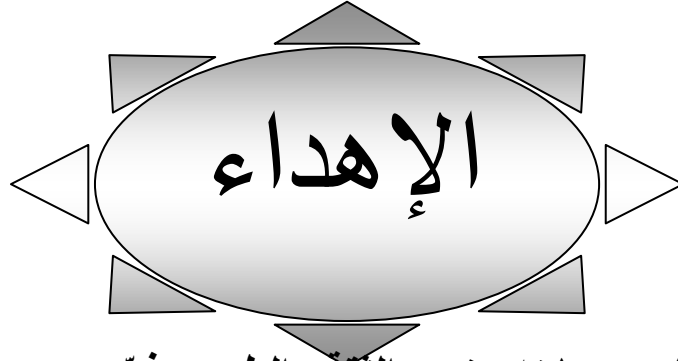
بغداد بجلستها المنعقدة بتاريخ / / ٢٠٠٢

د. صادق فرج ذياب

عميد كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

/ / ٢٠٠٢



إلى ..

من أحاطني برعايته وزرع الثقة والطموح فيّ  
والدي .. حفظه الله  
من أنارت لي طريقي بحبها وحنانها  
والدتي ... اطل الله عمرها  
مثلي الأعلى .. أخي ... نوفل  
الشمعة التي ذابت .. خالي ... قيس ... رحمه الله  
أخواتي .. (بارقة، امال، سندس، رواء، ابتسام، نورس، زينب)  
زوجتي .. وفاء لها  
فلذاتي (محمد الجواد، زهراء، فاطمة)  
اهدي جهدي المتواضع

علي

## شكر وتقدير

الرحمن الرحيم حمدا لك يا من خلق فرزق، والههم فانطق، وابتدع فشرع، وعلى فارتنفع،  
وقدر فاحسن، وصور فأتقن، وانعم فاسبغ، وأعطى فاجزل، ومنح فافضل، حمدا لك والى حمد

## خ

وصلاة عليك يا ابا القاسم نبي الرحمة، منقذ الأمة وسيد ولد آدم، وعلى أهل بيتك الطيبين وأصحابك المنتجبين.

احمد الله حمد الحامدين واشكره شكر الشاكرين لما ساعدني في إتمام متطلبات هذه الرسالة أتمنى أن تتال رضى الجميع. أتوجه أولاً بالشكر والعرفان والتقدير لأستاذي الفاضل الدكتور محمد عبد الحسن المشرف على الرسالة شاكرًا له ما قدمه لي من النصائح والإرشادات العلمية القيمة.

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى الدكتور جمال مصطفى العبد الله رئيس الهيئة الإدارية لنادي الشرطة الرياضي والأستاذ علي الملا مدير الإدارة لما أبدوه من مساعدة لي في إتمام بحثي. وكما اشكر قسم الدراسات العليا وبالأخص الدكتور الفاضل هاشم عبد الرحيم الراوي رئيس قسم الدراسات العليا لما كان له الدور الكبير من مساعدة سخية في جهودهم في مساعدة الباحث في إتمام بحثه عن طريق تسهيل الصعب .

واذكر باعتزاز أستاذي الفاضل شامل كامل لما أبداه لي من ملاحظات وإرشادات علمية قيمة.

وكما أتقدم بالشكر إلى الدكتور صريح عبد الكريم لما قدمه لي من مساعدة من خلال ما قدمه لي من ملاحظاته القيمة وتوجيهاته التي أغنت بحثي هذا.

وكما أتقدم بوافر الشكر إلى أستاذي أحمد ناجي حيث كان له الدور الكبير في تقديم جهوده السخية اسأل الله ان يوفقه لما فيه الخير

كما وأقف عاجزًا عن التعبير عن مدى الشكر والعرفان للدكتور نوري الشوك لوقوفه معي لحظة بلحظة منذ بداية العام الدراسي الفائت لمساندته لي في اتمام بحثي وإظهاره بالمظهر الجيد.

كما أتقدم بالشكر والعرفان للدكتور رافع الكبيسي لما كان له الدور الكبير في تشجيعي على مواصلة مشواري الرياضي والدراسي معه.

كما يشكر الباحث كل من الدكتور صالح راضي والدكتور احمد توفيق والدكتور ثائر داود والدكتور هيثم الراوي والدكتور قاسم لزام والدكتور محمد رضا والدكتور ريسان خريبط والدكتور حسين علي والدكتور مهدي كاظم والدكتور ياسر نجاح والسيد احمد راضي لما أبدوه من نصائح وإرشادات علمية قيمة.

وكما اتقدم بالشكر والامنتان الى الأخ العزيز الصديق حسين جابر عبود مدرب المنتخب المدرسي العراقي ونادي الشرطة الرياضي لاعباب القوى وكما اتقدم بالشكر الجزيل الى الاخ العزيز علاء جابر عبود لما كان له الدور الكبير في القبول والمساندة المعنوية.

كم اتقدم بالشكر الى كل من الاخوة مازن عبد الستار الصديق العزيز والاخ والى رفيق الدراسة والروح كامل مليوخ حسين ولا انسى اخي الكبير وصديقي العزيز جعفر عبد الكاظم .

وكما اتقدم بالشكر الى كل الاخوة اعضاء فريق نادي الشرطة لاعباب القوى وكافة رياضي العباب القوى في العراق وبالاخص كل من عمر عماد وفيصل علي وقصي قاسم وبراء خالد ورحيم خلف.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى عينة البحث والكادر المساعد لما قدموه من مساعدة في تنفيذ متطلبات البرنامج التدريبي.

كما يدعوني واجب الاعتراض ان اتقدم بالشكر الجزيل الى عمادة كلية التربية الرياضية لمساعدتهم لي في اتمام البحث واشكر ايضا قسم الدراسات العليا ومكتبة كلية التربية الرياضية وقسم الانترنت على مساعدتهم لي في اتمام هذا البحث.

كما اشكر الاتحاد العراقي لكرة القدم ونادي الشرطة الرياضي لتسهيلهم لي المهمة. واشكر أيضا السيد أسامة نوري مدرب الفريق لما قدمه لي من مساعدة قيمة لتنفيذ مفردات المنهج التدريبي.

كما أتقدم بالشكر الجزيل الى السيد محمد عدنان واجباً الاعتراف بفضل الجميل لوقوفه معي والمساعدة لاتمام بحثي هذا.

وكما يقتضي مني الاعتراف بفضل السيد حيدر عبد الرحمن على مساعدته في طباعة البحث.

كما أود أن اقدم شكري الى مكتب للطباعة الفنية لقيامه لاخراج الرسالة بشكلها النهائي وفي الختام اسأل الله العلي القدير ان يكون هذا البحث مصدراً ...



## الباحث

## ملخص الرسالة

### تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض انواع السرعة للاعبي كرة القدم

المشرف  
أ.د. محمد عبد الحسن

الباحث  
علي أبو الشون عبد

٢٠٠٢

يهدف البحث على التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض أنواع السرعة حيث افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في أنواع السرعة من دون كرة وبالكرة وقد اجري البحث على عينة من لاعبي منتخب العراق لكرة القدم بأعمار ٤ سنة وكان عددهم ٣٠ لاعب يمثلون العينة التجريبية (أسلوب العينة الواحدة).

وقد أجرى الباحث عليهم أربعة اختبارات سرعة وهي على التوالي (١٠م-٢٠م-٣٠م/١٠م توقيت- ٢٠م تغير اتجاه) طبقت الاختبارات مرة من دون كرة ومرة أخرى بالكرة وبذلك يصبح عدد الاختبارات الكلية التي طبقت على عينة البحث هي (٨) اختبارات. بعدها تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بعد عرضه على الخبراء وقد استغرق المنهج (١٠) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات في الأسبوع زمن الوحدة التدريبية الواحدة ٩٠ دقيقة وتم تحديد الحجم والشدة والراحة البيئية على ضوء الاختبارات القبلية التي أجريت على عينة البحث وبعد الاكتمال من المنهج التدريبي تمت الاختبارات البعدية وقد عولجت البيانات إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T للفروق المتناظرة وقد استنتج الباحث ما يأتي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في أنواع السرعة من دون كرة ولصالح البعدية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في أنواع السرعة بالكرة ولصالح البعدية.

## ز

٣. حدث تطور في نتائج اختبار ركض ١٠م بالكرة و من دون كرة في القياس البعدي لعينة البحث نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات .

٤. ان نتائج تزايد السرعة المتمثلة باختبار ركض ٢٠م بالكرة و من دون كرة كانت ايجابية وتشير الى تطور هذه الميزة لدى عينة البحث في القياسات البعدية نتيجة تعرضهم تدريبات المنحدر.

٥. ان تغيير الاتجاه (بالكرة و من دون كرة ) كان على مستوى عال عند تطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي وهذا يشير الى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم.

٦. ان سرعة اللاعب القصوية مع الكرة كانت جيدة في القياس البعدي وهذا هو انعكاس طبيعي لتطور السرعة القصوية المطلقة التي تطورت عند افراد عينة البحث مع مراعاة الجانب الفني والتكنيكي خلال اداء درجة الكرة.

٧. من خلال نتائج القياسات البعدية اتضح ان هناك تحسنا في الاداء لجميع افراد عينة البحث والذي ظهر في تنظيم الايقاع الحركي اثناء الانطلاق مع الكرة والذي يلعب دورا فاعلا عند لاعبي كرة القدم.

### وكما أوصى الباحث :

١. التأكيد على ان تكون تدريبات تطوير السرعة باستخدام المنحدرات لتأثيرها الواضح في تطوير هذه الصفة وحسب ما ظهرت النتائج.

٢. تصميم منحدرات في جميع ملاعب الأندية الممارسة لكرة القدم في المواصفات التي تم استخدامها في البحث لغرض إجراء التدريبات الخاصة للسرعة وفقا لما تضمنه البرنامج التدريبي.

٣. التأكيد على تطوير القوة العضلية لمختلف عضلات الجسم خصوصا عضلات الرجلين والجزر لضمان زيادة فاعلية وقوة وسرعة العضو المكلف عند حركات تغيير الاتجاه.

٤. ان نراعي الجوانب الميكانيكية فيما يخص زاوية ميلان الجذع وزوايا الذراعين وزاوية الدفع عند تدريبات السرعة على المنحدر.

## س

٥. ضرورة مراعاة الربط بين الحركات عند تكرار هذه الحركات بما يتناسب والواجب الحركي خصوصا عند تطبيق مهارة الركض بالكرة او المهارات المشابهة لها.
٦. التأكيد على انسيابية الاداء وانتقال الدفع الحركي في مفاصل الجسم العامة عند تغيير الاتجاه سواء بالكرة او بدون كرة لاهميتها في الاقتصاد بالحركة وجمالية فن الاداء.
٧. إن التكرار الصحيح للأداء بالكرة وضمن حدود السرعة المعقولة يهدف الى زيادة تركيز اللاعب بشعور الجسم الامثل عند تنفيذ المرحلة الرئيسية في الاداء.
٨. عمل دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى بكرة القدم.
٩. أيضا يوصي الباحث بدراسة انواع السرعة في العاب فرقية اخرى وتطويرها واستخدام وسائل مختلفة لتدريب وتطوير هذه السرعة.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	الاية القرآنية
ت	اقرار المشرف
ث	اقرار المقوم اللغوي
ج	اقرار لجنة المناقشة والتقويم
ح	الاهداء
خ-ذ	شكر وتقدير
ر-س	ملخص الرسالة باللغة العربية
ش-ط	قائمة المحتويات
ظ-ع	قائمة الجداول
غ	قائمة الاشكال
ف	قائمة الملاحق
	الباب الاول / التعريف بالبحث
٢	١- التعريف بالبحث
٣-٢	١-١ المقدمة واهمية البحث
٤	٢-١ مشكلة البحث
٥	٣-١ اهداف البحث
٥	٤-١ فروض البحث
٦-٥	٥-١ مجالات البحث
	الباب الثاني / الدراسات النظرية
٨	٢- الدراسات النظرية والمشابهة
٩-٨	١-٢ مفهوم السرعة

١١-٩	٢-٢ انواع السرعة
١٢-١١	٣-٢ السرعة عند لاعبي كرة القدم
١٢	٤-٢ تدريب المنحدرات صعودا
١٣	٥-٢ السرعة عند اللاعب الناشيء وتطويرها
١٤	٦-٢ العوامل المؤثرة في السرعة
١٧-١٤	٧-٢ بعض طرائق تدريب السرعة
١٨-١٧	٨-٢ الترابط بين السرعة والقوة
١٩	٩-٢ الدراسات المشابهة
١٩	١-٩-٢ دراسة Nill
١٩	٢-٩-٢ دراسة أحمد ناجي محمود
٢٠	٣-٩-٢ دراسة Modamga
٢١-٢٠	٤-٩-٢ دراسة صفاء الدين طه محمد علي
	الباب الثالث / منهجية البحث واجراءاته الميدانية
٢٣	٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
٢٣	١-٣ منهج البحث
٢٤-٢٣	٢-٣ عينة البحث
٢٤	٣-٣ ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات
٢٤	١-٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة
٢٥	٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات
٢٩-٢٥	٤-٣ اجراءات البحث
٣٠	٥-٣ مواصفات الاختبار
٣٠	١-٥-٣ الاختبارات من دون كرة
٣٠	١-١-٥-٣ اختبار ركض ١٠ م من وضع الوقوف
٣١	٢-١-٥-٣ اختبار ركض ٢٠ م من الوقوف
٣٢	٣-١-٥-٣ اختبار ٣٠ م / ١٠ م توقيت
٣٣	٤-١-٥-٣ اختبار ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه

٣٤	٢-٥-٣ اختبارات السرعة مع الكرة
٣٤	١-٢-٥-٣ اختبار ركض ١٠ م وقوف بالكرة
٣٥-٣٤	٢-٢-٥-٣ اختبار ركض ٢٠ م من وضع الوقوف بالكرة
٣٥	٣-٢-٥-٣ اختبار ٣٠ م / ١٠ م توقيت بالكرة
٣٦-٣٥	٤-٢-٥-٣ اختبار ٢٠ م تغيير الاتجاه بالكرة
٣٦	٦-٣ التجربة الاستطلاعية
٣٦	٧-٣ الاختبارات القبليّة لعينة البحث
٣٧	٨-٣ المنهج التدريبي
٣٨	٩-٣ الاختبارات البعديّة لعينة البحث
٣٩-٣٨	١٠-٣ الوسائل الاحصائية
	الباب الرابع / عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
٤١	٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
٤١	٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في انواع السرعة من دون كرة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها
٤٤-٤١	٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض ١٠ م وقوف وتحليلها ومناقشتها
٤٧-٤٤	٤-١-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض ٢٠ م وقوف وتحليلها ومناقشتها
٤٩-٤٧	٤-١-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض ٣٠ م (١٠ م توقيت) وتحليلها ومناقشتها
٥٢-٥٠	٤-١-٤ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه وتحليلها ومناقشتها
٥٣	٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في انواع السرعة مع الكرة وتحليلها ومناقشتها
٥٥-٥٣	٤-٢-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لاختبار ركض ١٠ م مع الكرة وتحليلها ومناقشتها
٥٩-٥٦	٤-٢-٢ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لاختبار

	ركض ٢٠ م مع الكرة وتحليلها ومناقشتها
٦٢-٥٩	٣-٢-٤ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لاختبار ركض ٣٠ م / ١٠ م توقيت مع الكرة وتحليلها ومناقشتها
٦٦-٦٣	٤-٢-٤ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لاختبار ركض ٢٠ م مع تغيير الاتجاه مع الكرة وتحليلها ومناقشتها
	الباب الخامس / الاستنتاجات والتوصيات
٦٨	٥- الاستنتاجات والتوصيات
٦٩-٦٨	٥-١ الاستنتاجات
٧٠-٦٩	٥-٢ التوصيات
٧٥-٧١	المصادر
٩٤-٧٦	الملاحق
A-C	الملخص باللغة الانكليزية



## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٢٣	يبين الميزات الخاصة لأفراد العينة	1
٢٦	يبين تحديد اختبارات السرعة بالكرة ومن دون كرة	٢
٢٨	يبين الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة على عينة البحث	٣
٤١	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي $t$ المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ١٠م وقوف)	٤
٤٢	يبين نسبة التطور لاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ١٠م وقوف من دون كرة) لعينة البحث	٥
٤٤	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي $t$ المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ٢٠م من دون كرة)	٦
٤٥	يبين نسبة التطور لاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ٢٠م من دون كرة) لعينة البحث	٧
٤٧	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي $t$ المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ٣٠م / ١٠م توقيت)	٨
٤٨	يبين نسبة التطور لاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ٣٠م / ١٠م توقيت من دون كرة) لعينة البحث	٩
٥٠	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي $t$ المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ٢٠م تغيير	١٠

	أُتجاه)	
٥١	يبين نسبة التطور لاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ٢٠ م تغيير أُتجاه من دون كرة) لعينة البحث	١١
٥٣	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار (ركض ١٠ م وقوف مع الكرة)	١٢
٥٤	يبين نسبة التطور لاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ١٠ م وقوف مع الكرة) لعينة البحث	١٣
٥٦	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار (ركض ٢٠ م وقوف مع الكرة)	١٤
٥٧	يبين نسبة التطور لاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ٢٠ م وقوف مع الكرة) لعينة البحث	١٥
٥٩	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار (ركض ٣٠ م/١٠ م توقيت مع الكرة)	١٦
٦٠	يبين نسبة التطور لاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ٣٠ م/١٠ م توقيت) لعينة البحث	١٧
٦٣	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار (ركض ٢٠ م تغيير أُتجاه مع الكرة)	١٨
٦٤	يبين نسبة التطور لاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (ركض ٢٠ م تغيير أُتجاه مع الكرة) لعينة البحث	١٩

## قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٣٠	يوضح اختبار ١٠ متر من وضع الوقوف	١
٣١	يوضح اختبار ٢٠ متر من الوقوف	٢
٣٢	يوضح اختبار السرعة القصوى ٣٠ م. (١٠ م توقيت)	٣
٣٣	يوضح اختبار ٢٠ م تغيير الاتجاه	٤
٤٢	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لأختبار ركض ١٠ م من دون كرة	٥
٤٥	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لأختبار ركض ٢٠ م من دون كرة	٦
٤٨	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لأختبار ركض ٣٠ م / ١٠ م توقيت من دون كرة	٧
٥١	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لأختبار ركض ٢٠ م تغيير اتجاه من دون كرة	٨
٥٤	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لأختبار ركض ١٠ م بالكرة	٩
٥٧	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لأختبار ركض ٢٠ م بالكرة	١٠
٦١	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لأختبار ركض ٣٠ م / ١٠ م توقيت بالكرة	١١
٦٤	يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لأختبار ركض ٢٠ م تغيير اتجاه بالكرة	١٢

## قائمة الملحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
٧٧	استمارة تسجيل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث	١
٧٩-٧٨	استطلاع آراء الخبراء	٢
٨٠	اسماء الخبراء والمختصون والمصادر العلمية التي حددت وفقها الاختبارات	٣
٨١	كادر العمل المساعد	٤
٨٢	شكل توضيحي للمنحدر الاول	٥
٨٣	شكل توضيحي للمنحدر الثاني	٦
٨٤	الاختبارات القبليّة	٧
٨٥	اسماء الخبراء	٨
٨٦	درجات الحمل التدريبي	٩
٨٧	شدة الحمل التدريبي	١٠
٨٩-٨٨	المنهج التدريبي	١١
٩٠	الاختبارات البعدية	١٢
٩٢-٩١	القيم الخام للاختبارات القبليّة والبعدية من دون كرة	١٣
٩٤-٩٣	القيم الخام للاختبارات القبليّة والبعدية بالكرة	١٤

# الباب الأول

## ١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال المكاني

٣-٥-١ المجال الزمني

٦-١ تحديد المصطلحات



## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يزداد الاهتمام بلعبة كرة القدم في بلدان العالم المتطورة منها أو النامية نظرا لما تحتله هذه اللعبة من مكانة لدى الجميع، إذ حظيت هذه اللعبة ببحوث كثيرة وكان لهذه البحوث دور مهم وأساس في تطوير مستوى اللاعبين، وأخذت الدول تبذل جهودا كبيرة لتوفير التسهيلات المادية والمعنوية للارتقاء بهذه اللعبة لمختلف الفئات والأعمار.

ويعد الناشئون الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل، ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس واعدادهم أعدادا بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا وتربويا وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المستند الى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع البدني والعقلي الذي يتميز به هؤلاء الناشئون.

وقد كان للياقة البدنية وما تشمله من صفات بدنية دورا مهما في اللعبة ويرى معظم العلماء أن كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر البدنية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة ومن غير الممكن اللعب بمستوى عال بدون هذه اللياقة.

ويعد عنصر السرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي يلزم المدربين بالتركيز عليها وتطويرها حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة ان يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم فرق المقدمة في العالم" (1)

(1) ريسان خربيط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج ١، البصرة:



والسرعة "تعني قدرة الفرد على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن"<sup>(1)</sup> وهي "سرعة تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط"<sup>(2)</sup>، وتمر السرعة بابع مراحل مترابطة مع بعضها "هي سرعة رد الفعل، تزايد السرعة، السرعة القصوى، تحمل السرعة"<sup>(3)</sup>، وعرفت السرعة الانتقالية بأنها "محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر باقصى سرعة ممكنة"<sup>(4)</sup>.

مما تقدم يتبين ان للسرعة وانواعها دورا مهما في المساهمة بتهيأة اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا بكرة القدم، إذ يجب أن تلقى اهتمام المدربين عند تدريب فرقهم بكافة المستويات، فقد أدى هذا العنصر الى حسم معظم المباريات، فهناك لاعبون يتميزون بسرعة غير اعتيادية كانوا سببا في حصول فرقهم على نتائج جيدة، لذلك يتم التركيز على قياس هذه السرعة ومعرفة مستواها ليتم بناء منهاج تدريبي خاص لها باستخدام وسيلة تدريب المنحدرات صعودا كأسلوب تدريبي لتطوير السرعة مما حدا بالباحث إلى دراسة تأثير هذا الأسلوب التدريبي في تطوير السرعة عند لاعبي كرة القدم خلال بحثنا هذا أملين المساهمة في تطوير المستوى البدني والمهاري لدى هؤلاء الناشئين في عراقنا الحبيب.

(1) محمد عبدة صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد. أساسيات كرة القدم. ط ١، القاهرة: دار عالم المعرفة، ١٩٩٤، ص ٩٥.

(2) كمال جميل الرضي. التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. الجامعة الأردنية، مطبعة ٢٠٠١، ص ٥٨.

(3) احمد ناجي محمود الربيعي. تأثير استخدام بعض الأساليب التدريبية في تحسين السرعة القصوى، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ١٩٩٨. ص ٢٢.

(4) محمد عاطف الأبحر ومحمد سعيد عبد الله. اللياقة البدنية. الرياض: دار الإصلاح، ١٩٨٤، ص ١٤٢.



## ١-٢ مشكلة البحث :

ما تزال لعبة كرة القدم في العراق ولكافة الاعمار تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة اسباب منها قلة الاستخدام للوسائل والطرائق التدريبية المتنوعة ومنها المنحدرات والتي تساهم في تطوير اللاعبين بدنيا . ومن خلال المشاهدة لاحظ الباحث ان تنمية عنصر السرعة لا يتم وفق الحالات والمواقف التي تحدث في أثناء مباريات كرة القدم مما يجعل اللاعب يعاني نسبيا من خلل في هذا العنصر في أثناء اللعب إذ ان السرعة وانواعها (الحركية وتزايد السرعة والسرعة القصوى و تحمل السرعة) تؤدي الدور الحاسم عند الحالات التي تتطلب تحقيق أعلى معدل لصفة السرعة لغرض تحقيق الاستحواذ على الكرة ليتم البدء بتنفيذ المهارات والخطط بعد ذلك كالتهديف او المناولة او المراوغة وغيرها وبهذا فان تطوير هذه الصفة بجميع أنواعها يتطلب الاهتمام والتركيز على تدريبها وبمختلف الوسائل التي تساعد في حدوث هذا التطور، ولما كان تدريب المنحدرات صعودا من الاساليب التدريبية التي لم تلق الاهتمام الكافي عند تدريب لاعبي كرة القدم للناشئين. لذا فإن دراسة هذا الجانب شغل بال الباحث للتأكد من فاعلية هذا الاسلوب في تطوير انواع السرعة التي يحتاجها لاعب كرة القدم وللمساهمة في وضع بعض الحلول التدريبية التي تساعد في الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين العراقيين خصوصا الناشئين.

ويرى الباحث ان اسلوب تدريب المنحدرات صعودا يعد من الأساليب التدريبية ذات التأثير الإيجابي في تطوير السرعة إذ استخدم هذا الأسلوب على لاعبي الساحة وميدان، وعلى حد علم الباحث تم تناول هذا الأسلوب من التدريب في عدة العاب لتطوير السرعة ولكن ما زالت البحوث قليلة في مجال كرة القدم وبالأخص الناشئين لعدة أسباب منها هي عدم معرفة مدربينا كيفية تطوير هذه الصفة بهذا الأسلوب المتطور مما ولد ذلك





مشكلة علمية استحكمت الدراسة والبحث وليساهم الباحث في وضع الحلول التدريبية خدمة لتطوير مستوى كرة القدم في عراقنا الحبيب.

### ٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- ١- وضع تمارين لأسلوب تدريب المنحدرات صعودا لتطوير السرعة للاعبين كرة القدم بأعمار ١٤ سنة.
- ٢- التعرف على الفروق في (السرعة الانتقالية-تزايد السرعة- السرعة القصوى-السرعة بتغيير الاتجاه بالكرة ) قبل وبعد أداء المنهج التدريبي.
- ٣- التعرف على الفروق في (السرعة الانتقالية-تزايد السرعة- السرعة القصوى-السرعة بتغيير الاتجاه من دون كرة ) قبل وبعد أداء المنهج التدريبي.

### ٤-١ فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبارات القبلية والبعديّة في انواع السرعة من دون كرة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في انواع السرعة بالكرة.



## ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو المنتخب العراقي لكرة القدم بأعمار ١٤ سنة.

٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٠٠٢/١/١٨ الى ٢٠٠٢/٤/٣٠

٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب الشعب الدولي - قاعة صدام للالعاب الرياضية

(استخدام المنحدرات)، كلية التربية الرياضية (استخدام

المنحدرات).

# الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ مفهوم السرعة

٢-٢ أنواع السرعة

٢-٣ السرعة عند لاعبي كرة القدم

٢-٤ تدريب المنحدرات صعودا

٢-٥ السرعة عند اللاعب الناشئ وتطويرها

٢-٦ بعض العوامل المؤثرة في السرعة

٢-٧ بعض طرائق تدريب السرعة

٢-٨ الترابط بين السرعة والقوة

٢-٩ الدراسات المشابهة



## ٣- الدراسات النظرية والمثابفة:

### ٣-١ مفهوم السرعة:

تعد السرعة احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والاساسية لجميع الرياضات المختلفة، وليس كما يعتقد البعض أن أهميتها مقتصرة على ركض المسافات القصيرة، وترتبط السرعة بجميع عناصر اللياقة البدنية الاخرى وبشكل مؤثر لذا فقد تطرق لها الكثير من الباحثين والعلماء في المجال الرياضي وقال البعض أنها "قدرة الفرد على القيام بعمل حركي تحت ظرف زمني معين وفي اقصر مدة" (1) وعرفها آخر بأنها "القدرة على تحريك اطراف الجسم او جزء من روافع الجسم او الجسم ككل في اقل زمن ممكن" (2).

أما السرعة من وجهة نظر علماء الياوميكانيك فهي "المسافة المقطوعة بوحدة الزمن" (3) او هي "قابلية اللاعب على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن" (4) ويرى الباحث ان السرعة هي (القدرة على الانتقال الحركي للجسم من موضع لآخر بأقل زمن ممكن) ومن خلال ما تقدم نلاحظ ان هناك تعريفات متعددة للسرعة لها الدور الفاعل في كثير من الألعاب الرياضية إذ لا يمكن الاستغناء عنها سواء في الألعاب الفردية او الجماعية، وتشكل السرعة الجانب المهم للاعبين كرة القدم عند تنفيذهم مختلف الواجبات الأساسية سواء أكانت فردية أم جماعية.

(1) قاسم حسن المنديلاوي ومحمود عبد الله الشاطي. التدريب الرياضي والارقام القياسية، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ٧٧.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٣، ص ١٧٨.

(3) سمير مسلط الهاشمي. الميكانيكا الحيوية، ط ١ الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١، ص ١٠٦.

(4) موفق مجيد المولى. الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط ١، عمان: دار الفكر للطباعة، ٢٠٠٠، ص ٣٤٢.



## ٢-٢ أنواع السرعة:

قسم العلماء أنواع السرعة الى أقسام فقد قسمها (ريسان خريبط ١٩٩٧) على "السرعة الحركية وقدرة التسارع والسرعة القصوى"<sup>(١)</sup> وقال حنفي محمود ان السرعة تنقسم على أنواع منها "سرعة الانتقال، سرعة الأداء (الحركة)، سرعة الاستجابة"<sup>(٢)</sup> وذكر (كمال جميل الرضي) ان أنواع السرعة هي "السرعة الانتقالية (القصوى)، و السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة)، وسرعة الاستجابة، وتحمل السرعة"<sup>(٣)</sup> وفي مجال كرة القدم قسمها بعضهم الى "سرعة الانتقال والعدو، وسرعة الأداء والحركة، وسرعة الاستجابة، سرعة رد الفعل"<sup>(٤)</sup> وقال آخرون ان للسرعة أنواعا هي "سرعة الانطلاق، سرعة الركض (السرعة الانتقالية) وسرعة رد الفعل (البسيط والمركب) والسرعة الحركية مع الكرة وبدونها وسرعة تنفيذ مهارات وخطط اللعب (التكنيك والتكتيك)"<sup>(٥)</sup>.

وقد اتفق كل من (هارة وخريبط وعلاوي والوحش والمندلاوي والمختار والرضي والخشاب) على تقسيم انواع السرعة على:

١- السرعة الانتقالية: وهي الانتقال او التحرك من مكان لآخر باقصى سرعة ممكنة كالعدو السريع لمسافة محدودة مثل ٢٠م.

(١) ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط١، عمان: دار الشروق، ١٩٩٧، ص٥٣٥.

(٢) حنفي محمود مختار؛ كرة القدم للناشئين، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٠، ص٦٩.

(٣) كمال جميل الرضي. المصدر السابق، ٢٠٠١، ص٥٩.

(٤) محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد، المصدر السابق. ١٩٩٤، ص٩٥.

(٥) زهير الخشاب (واخرون). كرة القدم، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص٧٢.



٢- السرعة الحركية: وتعني "سرعة الانقباضات الحركية عند اداء الحركة او سرعة انقباض عضلة معينة عند اداء الحركات الوحيدة والمركبة كسرعة ركل الكرة او سرعة الاستلام والتصويب"<sup>(1)</sup>.

٣- سرعة رد الفعل (الاستجابة): وتعرف بأنها "القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن"<sup>(2)</sup>.

ويقسمها (المندلاوي وسعيد) على قسمين:<sup>(3)</sup>

١- رد الفعل البسيط.

٢- رد الفعل المعقد (المركب).

١. رد الفعل البسيط: يعرف بأنه "قابلية الاستجابة لمثير واحد مثل التهديد على المرمى بعد استلام الكرة من الزميل"<sup>(4)</sup>.

٢. رد الفعل المعقد (المركب): "وهي الاستجابة غير المسبقة لظهور عدة مثيرات"<sup>(5)</sup>.

وعموما فان التقسيم الذي ذكره الباحثان أعلاه يتفق عليه معظم الباحثين في التدريب الرياضي، ومن وجهة نظر الباحث يرى أن أنواع السرعة في كرة القدم تتبع الهدف من تقسيمها، فعندما تكون هناك استجابة لمثير معين ويتطلب سرعة الحركة فانها تعزى الى سرعة الاستجابة، وعندما يكون الهدف في الانتقال من نقطة الى نقطة اخرى محدودة ولمسافة قصيرة فانها تعني السرعة الانتقالية او قد يكون الهدف

(١) كمال جميل الرضي. المصدر السابق، ٢٠٠١ ص ٥٩.

(٢) محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد. المصدر السابق، ١٩٩٤، ص ٩٥.

(٣) قاسم المندلاوي وأحمد سعيد. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد: ١٩٧٩، ص ٧٩.

(٤) زهير الخشاب وآخرون. المصدر السابق، ١٩٨٨، ص ٧٣.

(٥) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد. المصدر السابق، ١٩٩٣، ص ١٨٢.

من الاداء يتطلب بذل قوى لغرض الحصول على تزايد للسرعة، او قد يكون الهدف الانتقال باسرع ما يمكن ولمسافة اكثر من (٤٠ - ٥٠ م) وكل هذه الانواع مطلوبة لدى لاعب كرة القدم .

### ٣-٢ السرعة عند لاعبي كرة القدم:

"تعد السرعة واحدة من اهم عناصر اللعب الحديثة وصفة مهمة جدا في التحضير والأعداد الخاص بلعبة كرة القدم"<sup>(١)</sup> وعنصر السرعة في كرة القدم من العناصر الصعب تطويرها اذا ما قورنت ببقية عناصر اللياقة البدنية فالمهاجم السريع يخشاه أي فريق كما انه يثير الارتباك في صفوف دفاع الخصم.

ان صفة السرعة من الصفات الوراثية ولكن التدريب الحديث يؤدي دورا مهما في تحسين الاداء والاستفادة من هذه الصفة الى اعلى درجة ممكنة "وتعد السرعة محددًا مهما لنتائج كرة القدم اذا اصبح الاداء البدني والمهاري والخططي في كرة القدم الحديثة لا غنى عنه في احد اجزائه عن السرعة"<sup>(٢)</sup>

وللاعب كرة القدم في الوقت الحاضر الذي يفتقد الى أي نوع من انواع السرعة لا يكون له مكان في أي فريق يريد الفوز في المباريات وهذا ما نلاحظه في كرة القدم الحديثة إذ أن السيطرة على الكرة يجب ان تكون في أثناء الحركة السريعة او عند اداء الركض مع الكرة لذلك لا نرى الان لاعبا يسيطر على الكرة من الوقوف كما كان في

(١) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى. الأعداد البدني بكرة القدم، جامعة بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٩٠، ص٣٣٣.

(٢) (٢) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد. المصدر السابق، ١٩٩٤. ص٩٦.



الماضي. ويرى الباحث ان سرعة تنفيذ كل المهارات الاساسية الخاصة بكرة القدم كتمرير الكرة بين اللاعبين والسرعة في الانطلاق وسرعة رد الفعل للاستحواذ على الكرة وغيرها من العوامل التي تؤدي دورا مهما في أداء اللاعب أثناء المباراة لذا يجب ان تحظى بشيء كبير من الاهتمام من قبل المسؤولين والمدربين من خلال وضع الخطط العلمية المدروسة واستخدام الوسائل التدريبية المتطورة .

### ٣-٤ تدريب المنحدرات صعودا :

المنحدر هو سطح مستوي يكون بزاوية عن الارض تتراوح من ١ - ٤٥ درجة ولكن لكل درجة استخدام معين فيما يخص تدريب الصفات البدنية. وتعني كلمة المنحدر صعوداً أي الصعود من الارض المستوية الى اعلى نقطة بزاوية تتراوح من ١ - ٤٥ درجة. ويرى الباحث انه من (٣ درجات الى ٤,٥) تصلح لتدريب المنحدر لعينة البحث لورودها بأكثر من مصدر فيما يخص تطوير السرعة، اذ ان التدريب صعودا على هذا المنحدر يؤدي الى:<sup>(١)</sup>

زيادة كمية المقاومة التي يستطيع الجسم ان يتاقلم معها وتخلق ظروف غير طبيعية (صعبة). وتخلق مجاميع عضلية قوية باستطاعتها التغلب على أي مقاومة إضافية في أوقات الركض الطبيعي و تخلق تكيف للجهاز الدموي والقلب ويمتاز المتدرب على هذا الاسلوب بـ

مفصل كاحل قوي وعضلات بطن متجانسة و اذرع يمكنها الحفاظ على عمل قوي بدون تعب."

### ٣-٥ السرعة عند اللاعب الناشئ وتطويرها:

(١) John Harding : Training fi, mounting running , WWW , htm , 2002 , PP. 1-5 .



عنصر السرعة وكما بيناه سابقا يعد من العناصر المهمة في تنفيذ الواجبات الحركية المختلفة، ولغرض تطوير هذه الصفة عند اللاعب الناشئ لا بد من ان يأخذ حيزا كبيرا عند تخطيط التدريب من قبل المدرب في مناهجه التدريبي. إذ تعد "سرعة اللعب هي سمة كرة القدم الحديثة لذا اصبح من الضروري ان يتصف لاعب الكرة بالسرعة ومن هذا المنطلق اصبح اول شرط يجب أن يضعه المدربون عند اختيار اللاعبين الناشئين ان يكون اللاعب سريعا أولا ثم تأتي بعد ذلك مهارته، فالمهارة يمكن ان تكتسب اما السرعة فهو يولد بها ولا يمكن الا ان تتحسن"<sup>(1)</sup>

ولهذا السبب فان تطور السرعة يعني تطور كفاءة الاجهزة (الفسيوولوجية) الخاصة وتطور هذه الاجهزة لا يأتي الا من خلال تقنين حمل التدريب الرياضي التي تستوجب حدوث التكيفات المطلوبة في العضلات العاملة وعمل الجهاز العصبي وكفاءة الاربطة والمفاصل عند الاداء وهذا لا يأتي اعتباطا ولكن من خلال بناء المناهج التدريبية العلمية وباستخدام الوسائل التدريبية المناسبة مع الناشئين وعلى وفق ميزاتهم (الفسيوولوجية) بحيث تكون هذه المناهج والوسائل وظيفية بما يحقق الغاية منها، ولذا يجب ان يكون توجه المدربين في بناء مناهج تدريب السرعة على استخدام الوسائل غير التقليدية لتطوير هذه الصفة البدنية المهمة وذلك من اجل تحفيز الوحدات الحركية العاملة على الاداء السريع والمركب (الركض السريع بالكرة مثلا) فضلا إلى استخدام الوسائل التدريبية الحديثة التي لم تستخدم في تدريبات كرة القدم (كالركض على المنحدر) للناشئين والتي من الممكن ان تعزز هذه الكفاءة وتطورها.

(1) حنفي محمود مختار. المصدر السابق، ١٩٨٠، ص ٧٠.



### ٦-٣ بعض العوامل المؤثرة في السرعة:

صفة السرعة من الصفات البدنية التي تتأثر ببعض العوامل التي يعد تأثيرها إيجابيا في هذه الصفة، ومن هذه العوامل التي تناولها بعض الباحثين . "قوة الإرادة، الخصائص التكوينية للألياف العضلية، القابلية المطاطية للعضلات ومرونة حركة المفاصل والأربطة ، القدرة الجيدة على الاسترخاء العضلي، التكنيك الجيد للركض"<sup>(1)</sup> وهناك عوامل أخرى ذكرتها بعض المصادر لا تختلف كثيرا عن العوامل السابقة هي "سرعة سماع الصوت، سرعة ارتخاء العضلات، نوعية الأداء الفني او التكنيكي للحركة، الخصائص التكوينية للحركات، بايوميكانيكية الحركة"<sup>(2)</sup> ان جميع هذه العوامل تؤثر ايجابيا في صفة السرعة وتلعب دورا فاعلا في تحسينها اذا ما تم التاكيد عليها خلال البرامج التدريبية، إذ أن هناك ترابطا وثيقا مع بعضها بعضا في سبيل اخراج الحركات باسرع ما يمكن وبالشكل الذي يخدم الهدف الأساس معا وهو تطوير القابلية على سرعة الانقباض والانبساط العضلي.

### ٧-٣ بعض طرائق تدريب السرعة:

ان كرة القدم الحديثة تستدعي ان "يقوم اللاعب بالتحرك طول وقت المباراة، واللعب السريع سمة كرة القدم الحديثة لذا اصبح من الضروري ان يتصف لاعب كرة القدم بالسرعة"<sup>(3)</sup> "لذا نجد أن تطوير السرعة والحصول على افضل النتائج يتطلب من المدربين استخدام عدة طرائق ووسائل لتطوير انواع السرعة منها:

(١) زهير الخشاب وآخرون. المصدر السابق، ١٩٨٨، ص ٧٢.

(٢) كمال جميل الرضي. المصدر السابق، ٢٠٠١، ص ٥٨.

(٣) حنفي محمود مختار. المصدر السابق، ١٩٨٠، ص ١٢٤.



## ١. تدريبات السرعة ضد مقاومة:

"وتستخدم لزيادة القوة المرتبطة بالسرعة وهذه المقاومة يمكن ان تكون على اشكال مختلفة"<sup>(1)</sup> ويمكن ان نتناول شرحا لبعض هذه التدريبات:

أ . الركض السريع صعودا على منحدر. "يفيد العدو لصعود المنحدر في زيادة السرعة عن طريق زيادة تردد الخطوات ضد الجاذبية الارضية ويمكن استخدام منحدرات ذات درجات ميلان مختلفة بحيث تسمح بالبدء مع العدو بأقصى سرعة ممكنة"<sup>(2)</sup>

ب . العدو على السلالم. " يمكن اداء تدريبات العدو فوق السلالم المختلفة وذلك من اجل تطوير سرعة المجاميع العضلية والتوافق والتحكم الصحيح بخطوات الركض اثناء الأداء"<sup>(3)</sup>

ج. العدو مع جذب مقاومة. ويستفاد من هذه الطريقة في "تسليط مقاومة على المجاميع العضلية من اجل اظهار نشاطها بصورة كبيرة وذلك من اجل ايجاد نوع جديد من التكيف الوظيفي من شأنه رفع القدرة الميكانيكية والفسلجية للاعب كرة القدم"<sup>(4)</sup> ومن هذه الوسائل "سحب أداة، الركض في ارض رملية او طينية، الركض السريع باتجاه الريح المعاكسة"<sup>(5)</sup>

## ٢. تدريبات السرعة فوق القصوية:

وهذه الطريقة يمكن من خلالها الاستفادة من بعض "الظروف الخارجية لزيادة السرعة كالمنحدرات نزولا، سرعة الريح، السير المتحرك، سحب اللاعب التي من

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين سيد. المصدر السابق، ٢٠٠١، ص ١٩٧.

(2) ابراهيم سالم السكار (واخرون)؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط ١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص ٣٠٩.

(3) ابراهيم سالم السكار واخرون. نفس المصدر، ١٩٩٨، ص ٣١٠.

(4) زهير الخشاب واخرون. المصدر السابق، ١٩٨٨، ص ٧٨.

(٥) موفق المولى. المصدر السابق، ٢٠٠٠، ص ٣٥٠.



- خلالها يمكن للاعب كرة القدم امتلاك القدرة على أداء السرعة فوق القصوى" (1)
- ويمكن ان نتناول شرح لبعض هذه التدريبات:
- أ. العدو المائل للأسفل (نزول منحدر)<sup>(2)</sup> "لا يحتاج العدو المائل للأسفل الى اية امكانات خاصة سوى ارضية بمسافة مناسبة تكون لها زاوية ميل او انحدار بمقدار ٢,٥-٣ درجات"<sup>(3)</sup>
- ب. طريقة السحب. تعتمد هذه الطريقة على استخدام قوى خارجية "غالبا ما يتم السحب بالسيارة او دراجة بعد ان يتم ضبط معدل سرعتها على حد معين يتلائم وسرعة اللاعب القصوى أو اكثر بقليل"<sup>(4)</sup>
- ج. الاستفادة من سرعة الريح. يؤدي هذا التدريب في الايام التي تمتاز بسرعة الريح ويستفاد من القوى الاضافية لسرعة الريح في دفع جسم اللاعب الى الأمام.
- د. جهاز السير المتحرك. "يتم استخدام هذا الاسلوب عن طريق شريط الركض الذي يعمل بالطاقة الكهربائية بسرعة تفوق سرعة الرياضي القصوى"<sup>(5)</sup> وتكون الفائدة من هذا الجهاز هي "تطوير طول الخطوة وتردد الرياضي بصورة تدريجية فوق قدرتها في أثناء الركض الاعتيادي الذي يؤدي الى تحسين السرعة القصوى على مجال الركض المستوي"<sup>(6)</sup>

(1) زهير الخشاب وآخرون، المصدر السابق، ١٩٨٨، ص ٧٧٤.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد. المصدر السابق، ١٩٩٣، ص ١٩٨.

(3) ابراهيم سالم السكار وآخرون، المصدر السابق، ١٩٩٨، ص ٣١٠.

(4) صفاء الدين طه محمد علي. تأثير التدريب على المنحدر في تطوير السرعة القصوى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٩، ص ٢٢.

(5) احمد ناجي محمود. تأثير استخدام بعض الاساليب التدريبية في تحسين السرعة القصوى، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٨، ص ٢٣.

(6) Dintiman . 1984 (op. cit.), P. 1948

٣. الطريقة الاعتيادية لتطوير السرعة: من الأساليب المستخدمة لتطوير السرعة هي:  
أ. تدريبات الأتقال. "عن طريق استخدام العلاقة بين عنصرى القوة والسرعة وتدريبات القوة السريعة (البلايومترك)

ب. تدريبات القفز. عن طريق استخدام الادوات أو من دونها لغرض تطوير القوة الانفجارية التي تؤدي الى تطوير السرعة.

#### ٤. طرائق أخرى في تطوير السرعة:

أ. السرعة الانتقالية: ويقصد بها "السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق"<sup>(1)</sup> وهي تعني سرعة ردود الافعال وسرعة الحركة، وهذه يمكن تطويرها من خلال الاستجابة لحالات معينة باستخدام الكرة كمثير لهذه الاستجابة.

ب. السرعة الحركية: يمكن تطوير السرعة الحركية خصوصاً للرجلين من خلال "تطوير القوة المميزة للسرعة لهذه الاجزاء التي من الممكن ان تطور قابلية العضلات في الرجلين على الاستجابة باسرع ما يمكن باقصى قوة ممكنة كما في حالات الركلات.

### ٢-٨ الترابط بين السرعة والقوة:

الربط بين عنصرى القوة والسرعة احد متطلبات الاداء الرياضي فلو لا قوة الرياضي لا يمكن ان يكون سريعاً، ومن اجل تطوير السرعة يجب تطوير القوة.

ويرى الباحث انه لا يمكن الفصل بينهما. وقد أشار (دينتمان) الى ان "تنمية القوة للعضلات العاملة في الركض السريع تزيد من سرعة الركض بدرجة كبيرة"<sup>(2)</sup> وتعتمد "السرعة بصورة كاملة نسبياً على القوة اذ ان السرعة هي حركة نتيجة القوة مع ارتباطها

(1) زهير الخشاب. المصدر السابق، ١٩٩٨، ص ٧٣.

(2) Dintiman B. G sprinting speed Itsimprovenent for magor sport cpmpetition . spring field : charles C. thomas publisher , 1971 , O, 23 .



بالزمن وكذلك كتلة الجسم<sup>(1)</sup> أن الدراسات العلمية اوجدت "علاقة ارتباط بين القوة والسرعة بان العضلة اوالمجموعة العضلية لا يمكنها التقلص والانبساط ما لم تتمتع بقوة مناسبة لمثل هذا الأداء"<sup>(2)</sup> ومن الجدير بالذكر ان هناك "دورا لتدريب القوة في تحضير السرعة وكما عرفت بان الاعداد للسرعة يعتمد على عدة عوامل من اهمها القوة ومطاطية العضلات"<sup>(3)</sup> فكلما كانت العضلة قوية ازدادت السرعة ومن الطبيعي "أن هاتين الصفتين مرتبطتين مع بعضها البعض فلكي يحسن المدرب من سرعة اللاعب يجب ان يعطي تمرينات لمجموعة العضلات التي تعمل في الجري والوثب بشكل مركز"<sup>(4)</sup> أن "زيادة السرعة بدون زيادة القوة بالقدر الكافي امرا مستحيلا لان السرعة تتوقف على مدى تاثير العضلة بالزمن القليل الذي تستغرقه في تنفيذ الاشارات العصبية"<sup>(5)</sup>.

ويرى الباحث ان انجاز القوة باعلى سرعة ممكنة تعبر عن قدرة العضلة على انجاز الحركات السريعة بأقل زمن ممكن وكفاءتها على تحقيق شغل ميكانيكي عال لقطع المسافة باعلى كفاءة. لذا وجب تدريب المجاميع العضلية العاملة على بذل اقصى قوة ممكنة بأقل زمن ممكن ليتم قطع المسافة باقصى معدل للسرعة.

(1) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف. علم التدريب الرياضي، ط٢، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ٩١.

(2) محمد عثمان. موسوعة العاب القوى، دار العلم، الكويت، ١٩٩٠، ص ١٢٠.

(3) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى. المصدر السابق ١٩٩٠، ص ٣٣٧.

(4) حنفي محمود. المصدر السابق. ١٩٨٠، ص ١٢٤.

(5) موسى فهمي ابراهيم. اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، ط١، الاسكندرية: دار الكتب الجامعية، ١٩٧١، ص ٧٢.



## ٩-٢ الدراسات المثابفة

### ١-٩-٢ دراسة (1973 NILL) بعنوان "تأثير تدريب المرتفعات على

#### تطوير السرعة لغير المدربين"<sup>(1)</sup>

أجريت الدراسة على عينة مكونة من ٩٤ شخصا من غير المدربين تم اختيارهم بشكل عشوائي واستخدم المنهج التجريبي و قسم افراد عينة على تسع مجاميع ثم طبق طرائق تدريبية منها (الركض السريع على المرتفع لثلاثة ايام في الاسبوع ولمدة ستة أسابيع) وقد استنتج الباحث ان المجموعة التي استخدمت هذا الاسلوب من التدريب كانت افضل من مجاميع البحث الاخرى اذ تحسن زمن ركض ١٠٠م بمقدار ٧% /ثا.

### ٢-٩-٢ دراسة (أحمد ناجي محمود ١٩٩٨) بعنوان "تأثير بعض

#### الأساليب التدريبية في تحسين السرعة القصوى"<sup>(٢)</sup>

كان الهدف من منها هو التعرف على بعض الأساليب التدريبية في تحسين زمن السرعة القصوى لزمن مسافة ٣٠م وطول الخطوة وترددها واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد شملت العينة ٥٠ طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد إذ تم تقسيمها الى خمسة مجاميع أربعة منها تدريبية تستخدم أسلوبا معيناً من الأساليب التدريبية المستخدمة والمجموعة الخامسة هي الضابطة ومن ضمن الأساليب أسلوب الركض على المنحدر.

(1) Nill . B . Theres Speed In The Hills Runners World , 1973 , pp . 22-23

(٢) أحمد ناجي محمود . مصدر سبق ذكره . ١٩٩٨ .



## ٢-٩-٣ دراسة ( Modamga 1986 ) بعنوان " تأثير برامج

### تدريب متنوعة للركض على مرتفع في مستوى السرعة"<sup>(1)</sup>

وتضمنت الدراسة على عينة مكونة من ٥٠ طالبا من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد. وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تاثير برامج التدريب المتنوع لركض المرتفع والمنخفض والمرتفع المنخفض والمستوي على السرعة القصوى بمسافة ٣٠م واستخدم الباحث المنهج التجريبي. وقد قسم الباحث العينة على أربع مجاميع تجريبية كل مجموعة تؤدي تدريبا معينا وأخرى ضابطة ولمدة ثمانية اسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية اسبوعية واستنتج بان المجاميع التجريبية كان تاثيرها متساويا في تطوير السرعة القصوى بمسافة ٣٠م وطول الخطوة وفن الركض.

## ٢-٩-٤ دراسة ( صفاء الدين طه محمد علي ١٩٩٧ ) بعنوان " اثر

### التدريب على المنحدر في تطوير السرعة القصوى وبعض

#### المتغيرات الكينماتيكية للخطوة"<sup>(2)</sup>.

كان الهدف من الدراسة هو التعرف على اثر التدريب على المنحدر صعودا ونزولا في بعض المتغيرات الكينماتيكية للخطوة في العدو السريع قام بدراسة على عينة مكونة من ١٨ طالبا من طلاب المرحلة الاولى - كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل وقسم افراد بحثة الى ثلاثة مجاميع (مجموعة الصعود، مجموعة النزول، مجموعة المستوي). واستخدم المنهج التجريبي وقد استنتج الباحث ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين

(1) Al-modamga, ( OP . CIT . )

(2) صفاء الدين طه محمد علي. اثر التدريب على المنحدر في تطوير السرعة القصوى وبعض المتغيرات الكينماتيكية للخطوة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة البصرة،





القبلي والبعدي في زمن ركض ١٠م و ٣٥ م سرعة قصوى وطول الخطوة وترددها  
ولصالح الاختبار البعدي.

من خلال ما تم عرضه في مبحث الدراسات المشابهة، لاحظ الباحث ان جميع  
الدراسات تدعم الدراسة الحالية فيما يخص استخدام وسائل تدريبية ممكنة في تطوير  
السرعة وأنواعها إلا انه قد اختلف في عينة البحث إذ لم يتم دراسة هذه الأنواع على فئة  
الناشئين وإنما تمت الدراسة على مستوى طلاب الجامعات او من غير المتدربين، ومن  
جهة أخرى فإنه لم يتم تناول أسلوب التدريب المنحدر في تطوير انواع السرعة التي  
تناولها الباحث، إذ أن الدراسة التي تناولت تدريب المنحدر على سرعة الركض (دراسة  
MUERS) كان هدفها تطوير طول الخطوة وترددها للاعبين كرة القدم الجامعيين.

وبهذا فقد تمت الاستفادة من نتائج هذه الدراسات للدعم العلمي لنتائج هذه

الدراسة.

## الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ عينة البحث

٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

٣-٣-١ الأجهزة والادوات المستخدمة

٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات

٣-٤ إجراءات البحث

٣-٥ مواصفات الاختبار

٣-٥-١ اختبارات السرعة من دون كرة

٣-٥-١-١ اختبار ركض ١٠ م من وضع الوقوف

٣-٥-١-٢ اختبار ركض ٢٠ م من الوقوف

٣-٥-١-٣ اختبار السرعة القصوى ٣٠ م. (١٠ م توقيت)

٣-٥-١-٤ ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه

٣-٥-٢ اختبارات السرعة مع الكرة

٣-٥-٢-١ اختبار ركض ١٠ م وقوف بالكرة

٣-٥-٢-٢ اختبار ركض ٢٠ م من الوقوف بالكرة

٣-٥-٢-٣ اختبار ٣٠ م / ١٠ م طائر بالكرة

٣-٥-٢-٤ اختبار ٢٠ م تغيير الاتجاه بالكرة

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

٣-٧ الاختبارات القبلية لعينة البحث

٣-٨ المنهج التدريبي

٣-٩ الاختبارات البعدية لعينة البحث



### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث إذ يعد المنهج التجريبي واحداً من المناهج التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة<sup>(١)</sup>.

#### ٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث (بطريقة عمدية)<sup>(٢)</sup> من لاعبي منتخب العراق بأعمار ١٤ سنة المسجلين لدى الاتحاد العراقي لكرة القدم البالغ عددهم ٣٠ لاعبا، مثلوا مجتمع البحث الأصلي بنسبة ١٠٠% وقد بلغ الوسط الحسابي لأعمارهم (١٤,٤) بانحراف معياري (٠,٢٩٩) ولأوزانهم (٥٥,١٣) بانحراف معياري (٩٧,٥) ولأطوالهم (١٦٢) بانحراف معياري (٢,٧٢) ويبين الجدول (١) المميزات الخاصة بأفراد العينة.

جدول ( ١ ) يبين المميزات الخاصة لأفراد العينة

المتغيرات	س-	ع+	الوسيط	الألتواء
العمر	١٤,٤	٠,٢٩٩	١٤,٦	٢,٠٠٦-
الطول	١٦٢	٢,٧٢	١٦١	١,١٠٢-
الوزن	٥٥,١٣	٥,٩٧	٥٤	٠,٥٦٧-

(١) عامر إبراهيم. البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، بغداد: دار الشؤون الثقافية، ١٩٩٣، ص ٩٥.

(٢) وجيه محبوب. أصول البحث العلمي ومناهجه، ط ١، عمان: دار المناهج للتوزيع والنشر، ٢٠٠١، ص ١٦٥.



وكما يلاحظ من الجدول أعلاه بان جميع قيم معامل الالتواء كانت اصغر من + ٣ مما يدل على حسن توزيع العينة ومدى تجانسها.

### ٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحث الأدوات والوسائل التي يتمكن من خلالها حل مشكلته وتحقيق أهداف بحثه وقد استعان بـ:

#### ٣-٣-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١. حاسبة كاسيو نوع fx.82 عدد ١,
٢. ساعات توقيت نوع كاسيو إلكترونية عدد ٤,
٣. لوحات خشبية لتحديد مسافة الركض عدد ٤,
٤. كرة قدم عدد ٣٠ (قانونية).
٥. شريط قياس متري لقياس المسافة .
٦. شريط لاصق ارضي لتحديد المسافة.
٧. شوا خص عدد ٨,
٨. منقلة هندسية وقبان الموازنة لتحديد زاوية وارتفاع المنحدر.
٩. صافرة عدد ٢,
١٠. أعلام عدد ٢,
١١. استمارة تسجيل النتائج\* .
١٢. كامرة فيديو نوع سانيو .
١٣. ميزان طبي.

\* أنظر ملحق (١).



### ٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

١. المراجع العربية والأجنبية والدراسات المشابهة.
٢. الملاحظة والتجريب.
٣. شبكة المعلومات (الانترنت).
٤. المقابلات الشخصية .
٥. الاختبارات والقياسات.
٦. تقويم المنهاج التدريبي.

### ٣-٤ إجراءات البحث:

قام الباحث قبل إجراء التجربة بأستحصال الموافقة من الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم ومن الكادر التدريبي المشرف على الفريق. ولغرض ترشيح الاختبارات الخاصة لقياس بعض أنواع السرعة فقد أطلع الباحث على المصادر والمراجع والبحوث ومن ثم توصل الباحث إلى الاختبارات المرشحة للعمل وكما موضح في جدول (٢)\* وبعد ذلك قام الباحث بعرضها على الخبراء\*\* وبعد جمع البيانات وتوزيعها توصل الباحث إلى ترشيح بعض الاختبارات التي تقيس فعلا متغيرات الدراسة لكونها تتمتع بدرجة ثبات وصدق وموضوعية عالية.

\* أنظر ملحق (٢)

\*\* أنظر ملحق (٣)



## جدول ( ٢ )

يبيّن تحديد اختبارات السرعة بالكرة ومن دون كرة

الاختبارات المرشحة	النسبة المئوية	الدرجة الكلية	عدد الخبراء	الاختبارات	ت	الصفات
✓	%٨٣	١٠	١٢	ركض ١٠ م من الوقوف	١	قياس السرعة الانتقالية
×	%٠	٠		ركض ٨ م من الوقوف	٢	
×	%١٦	٢		ركض ١٥ م من الوقوف	٣	
×	%٠	٠		ركض ١٢ م من الوقوف	٤	
×	%١٦	٢	١٢	ركض ٣٠ م من الوقوف	١	قياس تزايد السرعة
✓	%٥٠	٦		ركض ٢٠ م من الوقوف	٢	
×	%١٦	٢		ركض ٢٥ م من الوقوف	٣	
×	%١٦	٢		ركض ٢٠ م من البداية الطائفة	٤	
×	%٨	١	١٢	ركض ٣٠ م وقوف	١	قياس السرعة القصوى
×	%٢٥	٣		ركض ٤٠ م / ١٠ م توقيت	٢	
✓	%٥٨	٧		ركض ٣٠ م / ١٠ م توقيت	٣	
×	%٨	١		ركض ٥٠ م / ١٥ م توقيت	٤	
✓	%٣٣	٤	١٢	ركض ٢٠ م كل ٥ م شاخص	١	قياس السرعة بتغيير الاتجاه
×	%١٦	٢		ركض ٢٠ م كل ٥-١٠-٥ م شاخص	٢	
×	%١٦	٢		ركض ١٥ م كل ٥ م شاخص	٣	
×	%١٦	٢		ركض ٢٥ م كل ٥ م شاخص	٤	
✓	%٦٦	٨	١٢	ركض ١٠ م من الوقوف	١	قياس السرعة الانتقالية مع الكرة
×	%١٦	٢		ركض ٨ م من الوقوف	٢	
×	%٨	١		ركض ١٥ م من الوقوف	٣	
×	%٨	١		ركض ١٢ م من الوقوف	٤	
×	%٢٥	٣	١٢	ركض ٣٠ م من الوقوف	١	قياس تزايد السرعة مع الكرة
✓	%٤١	٥		ركض ٢٠ م من الوقوف	٢	
×	%١٦	٢		ركض ٢٥ م من الوقوف	٣	
×	%١٦	٢		ركض ٢٠ م من البداية الطائفة	٤	
×	%١٦	٢	١٢	ركض ٣٠ م وقوف	١	قياس السرعة القصوى مع الكرة
×	%١٦	٢		ركض ٤٠ م / ١٠ م توقيت	٢	
✓	%٥٠	٦		ركض ٣٠ م / ١٠ م توقيت	٣	
×	%١٦	٢		ركض ٥٠ م / ١٥ م توقيت	٤	
✓	%٤١	٥	١٢	ركض ٢٠ م كل ٥ م شاخص	١	قياس السرعة بتغيير الاتجاه مع الكرة
×	%١٦	٢		ركض ٢٠ م كل ٥-١٠-٥ م شاخص	٢	
×	%١٦	٢		ركض ١٥ م كل ٥ م شاخص	٣	
×	%٢٥	٣		ركض ٢٥ م كل ٥ م شاخص	٤	



وبلاحظ من الجدول ان الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من ٥٠% وحسب رأي الخبراء قد استبعدها الباحث من الاختبارات النهائية المرشحة للعمل وحسب ما أشار إليه " نسبة أقل من ٥٠% تهمل ويحق للباحث ان يختار النسبة فوق ٥٠%"<sup>(١)</sup> فضلا عن ذلك استخدم الباحث لبعض الأسس العلمية التي تخص عينة بحثه باعتبارهم من الناشئين ومعرفة مدى ملائمة هذه الاختبارات لمثل هكذا عينة وفق الإجراءات الآتية:

تم تطبيق الاختبارات البدنية على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ ١٠ لاعبين من نادي الشرطة بأعمار ١٤ سنة ، بتاريخ ٢٣/١/٢٠٠٢ وأعيد تطبيق هذه الاختبار بعد أربعة أيام ثم استخرج الباحث " معامل الارتباط بين نتائج كلا الفريقين حيث كانت نتائج القيم جميعها أعلى من القيم الجدولية مما دل على ثبات هذه الاختبارات "<sup>(٢)</sup> وقد استخرج الباحث " معامل الصدق الذاتي من خلال احتساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات "<sup>(٣)</sup> حيث كانت النتائج تدل على صدق هذه الاختبارات عند تطبيقها في أي وقت، لاحظ الجدول رقم (٣).

(١) ريسان خريبط وثائر داود. طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية، مطبعة در الحكمة، ١٩٩٢، ص ٢٣.

(٢) مروان عبد المجيد ابراهيم. الاسس العلمية الطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط ١، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ٦٠.

(٣) قيس ناجي واخرون. الاختبارات والإحصاء والتقويم في التربية الرياضية، بغداد: مطبعة جامعة، ١٩٨٩، ص ٣٦.



## جدول (٣)

يبين الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة على عينة البحث

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
١	ركض ١٠م وقوف من دون كرة	٠,٩١	٠,٩٥	٠,٩٥
٢	ركض ٢٠م وقوف من دون كرة	٠,٨٩	٠,٩٤	٠,٩٨
٣	ركض ٣٠م (١٠م توقيت من دون كرة)	٠,٩٠	٠,٩٤	٠,٩١
٤	ركض ٢٠م تغيير الاتجاه من دون كرة	٠,٨٧	٠,٩٣	٠,٩٥
٥	ركض ١٠م وقوف بالكرة	٠,٩٤	٠,٩٦	٠,٨٠
٦	ركض ٢٠م وقوف بالكرة	٠,٩٥	٠,٩٧	٠,٨٥
٧	ركض ٣٠م (١٠م توقيت بالكرة)	٠,٩١	٠,٩٥	٠,٨٧
٨	ركض ٢٠م تغيير الاتجاه بالكرة	٠,٨٨	٠,٩٣	٠,٨٠

ومن اجل التوصل إلى موضوعية الاختبارات تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات محكمين وكما موضح في الجدول أعلاه.

وقام الباحث مع فريق العمل بتاريخ ٢٠٠٢/١/١٨ بقياس طول المنحدر الأول\*\* وزاويته بواسطة استخدام المنقلة نوع (HILUX) وحسب الوسائل الحسابية الآتية.

١. تم قياس سطح المنحدر بواسطة شريط القياس الحديدي نوع (SLON CONVEX) صنع (ياباني) وكان طول المنحدر ٣٠م.

$$١,٥ = \frac{\text{المقابل}}{\text{الوتر}} = \frac{٧}{٣٠} = ٠,٠٥٢$$

ومن جداول الزاوية ظهر ان القيمة التي تقابلها تبلغ (٣) درجة.

\* تكون فريق العمل المساعد من انظر الملحق رقم (٤).

\*\* أنظر ملحق (٥).





٣. تم استخراج الارتفاع العمودي من خلال العلاقة الرياضية التالية :

$$\text{الارتفاع العمودي} = \text{طول سطح المنحدر} \times \text{جا } 3 = 1,57$$

$$= 30 \times 0,052$$

ثم قام فريق العمل أيضا بنفس التاريخ أعلاه بقياس طول المنحدر الثاني\*\* وزواياه بواسطة نفس الأدوات وحسب الوسائل الحسابية التالية :

١. تم قياس سطح المنحدر بواسطة شريط القياس الحديدي نوع (SLON CONVEX) صنع (ياباني) وكان طول المنحدر (٣٠,٤٠ م) .

٢. تم قياس طول مسافة المنحدر باستخدام نظرية فيثاغورس وكما يأتي:<sup>(١)</sup>

$$(\text{ب ج})^2 = (\text{أ ب})^2 + (\text{أ ج})^2$$

$$(\text{ب ج})^2 = (\text{أ ب})^2 + (\text{أ ج})^2 = (30,40)^2$$

$$924,16 = (\text{أ ب})^2 + 0,56$$

$$918,59 = (\text{أ ب})^2 = 924,16 - 0,56$$

$$\text{أ ب} = \sqrt{918,59} = 30,31 \text{ م}$$

$$0,078 = \frac{2,3}{30,4} = \frac{\text{المقابل}}{\text{الوتر}} = \text{تم قياس زاوية المنحدر باستخدام قانون جا}$$

ومن جداول الزاوية ظهر إن القيمة التي تقابلها تبلغ ٤,٥ درجة .

وقد حدد الباحث يوم السبت المصادف ٢٠٠٢/١/١٩ للالتقاء بأفراد العينة كافة وذلك من اجل إبداء التوجيهات الخاصة بكيفية إجراء الاختبارات وموعد تطبيق البرنامج

\*\*\* أنظر ملحق ( ٦ )

(١) فؤاد توفيق السامرائي؛ البايوميكانيك. دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨،



لمجموعة البحث وقد هيئ الباحث من مساعدين ومؤقتين يقومون بإعطاء إشارة البدء عند كل اختبار ومؤقت في نهايتها، وقد تمت تهيئة الأدوات واللوازم التي يحتاجها الباحث.

### ٣-٥ مواصفات الاختبارات

#### ٣-٥-١ الاختبارات من دون كرة:

##### ٣-٥-١-١ اختبار ركض ١٠م من وضع الوقوف:<sup>(١)</sup>

◀ اسم الاختبار: اختبار ركض ١٠م من وضع الوقوف.

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

- الأدوات والإمكانات: ساحة ملعب كرة قدم مؤثر عليها مسافة ١٠م ويحدد من خط البداية والنهاية، ساعة توقيت، صافرة، أعلام، شواخص

- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف

عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة ممكنة إلى أن يجتاز

خط النهاية وكما هو موضح في الشكل (١).

- طريقة التسجيل: يسجل للاعب الوقت الذي قطع فيه مسافة ١٠م.

- يعطى اللاعب محاولة واحدة.



شكل (١)

يوضح اختبار ١٠ متر من وضع الوقوف

(١) محمد عبدة صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد؛ المصدر السابق. ١٩٩٤. ص ٩٥



### ٣-٥-١-٢ اختبار ركض ٢٠م من الوقوف:<sup>(١)</sup>

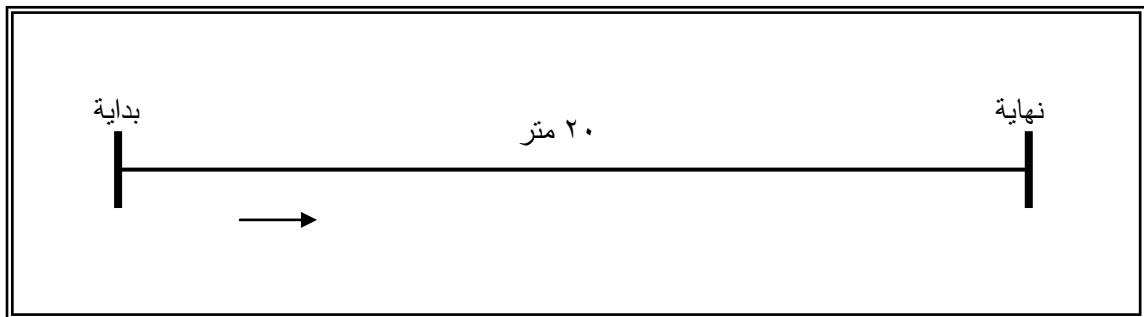
◀ اسم الاختبار: اختبار ركض ٢٠م من الوقوف.

- الهدف من الاختبار: قياس التعجيل.

- الأدوات والإمكانات: الأدوات نفسها التي تم استخدامها في اختبار ركض ١٠م / من الوقوف

- طريقة الأداء: الأدوات نفسها التي تم استخدامها في اختبار ركض ١٠م / من الوقوف وكما هو موضح في الشكل (٢).

- طريقة التسجيل: الطريقة نفسها التي تم بها تسجيل اختبار ركض ١٠م / من الوقوف لـ ٢٠م توقيت.



شكل (٢)

(١) اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية (مجموعة مؤلفين). تحضير اللاعب الناشئ، ترجمة أمين عبد الوهاب، بغداد، مطبعة دار السلام، ١٩٧٦، ص ١٧١.

يوضح اختبار ٢٠ متر من الوقوف

### ٣-١-٥-٣ اختبار السرعة القصوى ٣٠م. (١٠م توقيت):<sup>(١)</sup>

← اسم الاختبار: اختبار السرعة القصوى ٣٠م / ١٠م توقيت.

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

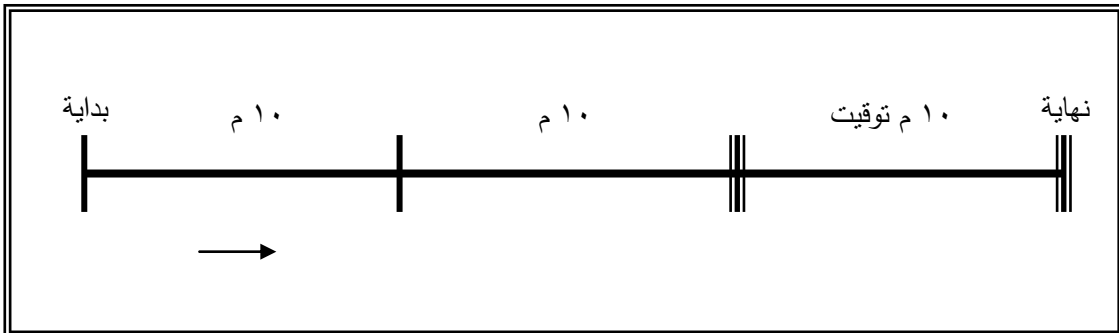
- الأدوات والإمكانات: الأدوات نفسها التي تم استخدامها في اختبار ركض ٢٠م / من

الوقوف انظر الشكل رقم (٣).

- طريقة الأداء: طريقة أداء اختبار ركض ٢٠م نفسها.

- طريقة التسجيل: يسجل للاعب الوقت الذي قطع فيه الأمتار العشرة الأخيرة.

- يعطى اللاعب محاولة واحدة.



شكل ( ٣ )

يوضح اختبار السرعة القصوى ٣٠م. (١٠م توقيت)

(١) حنفي محمود مختار. المصدر السابق. (١٩٨٠)، ص ٧٣.



### ٣-٥-١-٤ اختبار ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه

◀ اسم الاختبار: ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه.<sup>(١)</sup>

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

- الأدوات والإمكانات: ساحة ملعب كرة قدم مؤشر عليها مسافة ٢٠ م

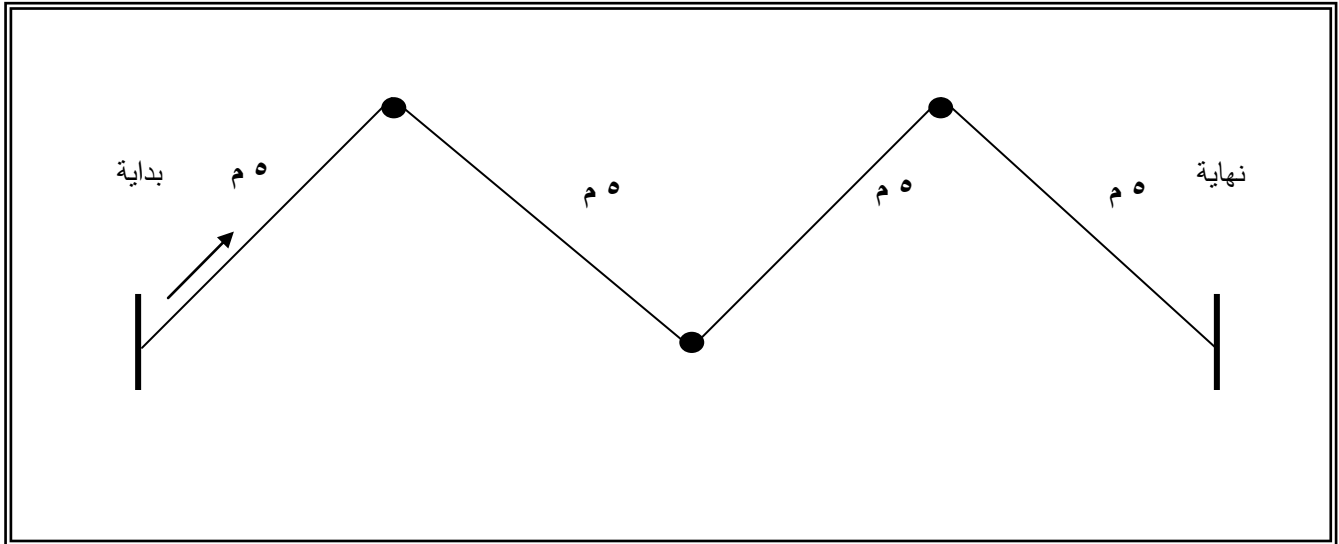
مقسمة على أربعة أقسام كل خمسة أمتار

شاخص انظر شكل رقم ( ٤ ).

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف عند سماع إشارة البدء

يقوم اللاعب بالركض المتعرج بين الشواخص بأقصى سرعة ممكنة

إلى ان يصل خط النهاية.



شكل ( ٤ )

يوضح اختبار ٢٠ م تغيير الاتجاه

(١) كمال جميل الرياضي. المصدر السابق، (٢٠٠١)، ص ٧١.



### ٣-٥-٢ اختبارات السرعة مع الكرة:

#### ٣-٥-٢-١ اختبار ركض ١٠م وقوف بالكرة: (١)

◀ اسم الاختبار: اختبار ركض ١٠م من وضع الوقوف بالكرة.

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية مع الأداة.

- الأدوات والإمكانات: ساحة ملعب كرة قدم مؤثر عليها مسافة ١٠م ويحدد من خط

البداية والنهاية، ساعة توقيت، صافرة، أعلام، شواخص، كرة

قدم.

- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف مع الكرة عند سماع

إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة ممكنة شرط أن

يلمس اللاعب الكرة ثلاث مرات وتبقى معه إلى أن يجتاز خط النهاية

وكما هو موضح في الشكل (١) مع وجود كرة مع اللاعب.

- طريقة التسجيل: يسجل اللاعب الوقت الذي قطع فيه مسافة ١٠م مع الكرة.

- يعطى اللاعب محاولة واحدة.

#### ٣-٥-٢-٢ اختبار ركض ٢٠م من الوقوف بالكرة: (٢)

◀ اسم الاختبار: اختبار ركض ٢٠م من الوقوف بالكرة.

- الهدف من الاختبار: قياس التعجيل الخاص بلاعبي كرة القدم.

- الأدوات والإمكانات: الأدوات نفسها التي تم استخدامها في اختبار ركض ١٠م / من

الوقوف.

(١) كمال جميل الرضي. المصدر السابق، (٢٠٠١)، ص ٧٣.

(٢) حنفي محمود مختار. المصدر السابق، (١٩٨٠)، ص ٧١.



- **طريقة الأداء** : طريقة الأداء نفسها في اختبار ركض ٢٠م/ من الوقوف ولكن أن يلمس اللاعب الكرة ثلاث مرات على الأقل.

- **طريقة التسجيل**: يسجل للاعب الوقت الذي قطع فيه مسافة ٢٠م.

### ٣-٥-٢-٣ اختبار ٣٠م/١٠م توقيت بالكرة: (1)

◀ اسم الاختبار: اختبار السرعة القصوى ٣٠م. (١٠م توقيت بالكرة).

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة القصوى مع الأداة.

- الأدوات والإمكانات: الأدوات نفسها التي تم استخدامها في اختبار ركض ٢٠م / من

الوقوف انظر الشكل رقم ( ٣ ) مع وجود كرة مع اللاعب.

- طريقة الأداء: طريقة أداء اختبار ركض ٢٠م

- طريقة التسجيل: يسجل للاعب الوقت المستقطع الذي قطع فيه العشرة أمتار الأخيرة

- يعطى اللاعب محاولة واحدة

### ٣-٥-٢-٤ اختبار ٣٠م تغيير الاتجاه بالكرة: (2)

◀ اسم الاختبار: ركض ٢٠م تغيير الاتجاه بالكرة.

- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة مع الأداة.

- الأدوات والإمكانات: ساحة ملعب كرة قدم مؤشر عليها مسافة ٢٠م مقسمة على أربعة

أقسام كل خمسة أمتار شاخص انظر شكل رقم (٤) مع وجود كرة مع

اللاعب.

(١) أمين عبد الوهاب. المصدر السابق، ص ١٧١

(٢) The football association at; www . the . fa. org



- **طريقة الأداء:** يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف مع الكرة. عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض المتعرج بين الشواخص بأقصى سرعة ممكنة إلى أن يصل خط النهاية .
- **طريقة التسجيل:** يسجل اللاعب الوقت الذي قطع فيه مسافة ٢٠م تغيير الاتجاه.
- يعطى للاعب مسافة واحدة

### ٣-٦ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من ناشئ نادي الشرطة الرياضي (بلغت ١٠ لاعبين) بأعمار ٤ اسنة بتاريخ يوم الأربعاء ٢٣/١/٢٠٠٢ وكان الغرض من هذه التجربة بيان الوقت اللازم لأجراء الاختبارات ومدى صعوبتها وتلافي الأخطاء المحتمل ظهورها في التجربة الميدانية إضافة إلى تعريف فريق العمل المساعد بواجباتهم.

### ٣-٧ الاختبارات القبلية لعينة البحث:\*

بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث على أرضية من العشب الطبيعي، ملعب الشعب الدولي وقد أجريت الاختبارات القبلية على عينة البحث يومي السبت والأحد ٢-٣/٢/٢٠٠٢ على وفق الشروط المطلوبة وكما يلي.

- **اليوم الأول :** إجراء اختبار أنواع السرعة بدون كرة.
- **اليوم الثاني :** إجراء اختبارات أنواع السرعة مع الكرة.

(\* انظر الملحق (٧).





### ٣-٨ المنهج التدريبي:

تم التخطيط بوضع المنهج التدريبي بعد الالتقاء بالسادة الخبراء والمعنيين ودراسة المصادر والمراجع المتخصصة\* إضافة إلى الخبرة المتواضعة للباحث خطط للتدريب لمدة عشرة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية زمن الوحدة التدريبية الواحدة ٩٠ دقيقة وتم تحديد (الحجم والشدة والراحة البيئية)\*\* على ضوء الاختبارات القبلية التي أجريت على عينة البحث و كان هناك تغيير في حمل التدريب الرياضي "وبالشكل التموجي"<sup>(١)</sup> بواقع (١/٣) تم استخدام طريقة تدريب "الفنري المرتفع الشدة والتكراري"<sup>(٢)</sup> مع مراعاة المميزات الفسيولوجية والبدنية لأفراد عينة البحث كونهم من الناشئين و راعى الباحث عند وضع البرنامج " تحديد الحجم والشدة لفترات الوحدات التدريبية"<sup>(٣)</sup>، وتم البدء (بالمنهج التدريبي)\*\* يوم السبت ٢٠٠٢/٢/٩ وقد تم الانتهاء من تنفيذ جميع مفردات المنهج يوم ٢٠٠٢/٤/٢٢.

### ٣-٩ الاختبارات البعدية لعينة البحث\*:

\* تم تقويم المنهج التدريبي من قبل الخبراء أنظر الملحق (٨)

\*\* انظر الملحق (٩) (١٠)

(١) ريسان خريبط مجيد. التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٧، ص ١٤٦.

(٢) عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطوير، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص ١٣٨.

(٣) قاسم حسن حسين. التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة، بغداد: مطبعة الأديب البغدادية، ١٩٨٧، ص ١٠٧.

\*\*\* أنظر الملحق (١١)

\* أنظر الملحق (١٢)



أجرى فريق العمل المساعد الاختبارات والقياسات البعدية لعينة البحث يومي الاثنين والثلاثاء ٢٩-٣٠/٤/٢٠٠٢ في الساعة الخامسة عصرا على ملعب الشعب الدولي الثاني وقد طبقت طريقة الاختبارات واجراءاتها التي استخدمت في الاختبارات القبلية على وفق التسلسل السابق، إذ راعى الباحث الظروف والمكانية والزمانية عند اجراء هذه الاختبارات لكي يتوخى الصدق في النتائج.

### ٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية:

#### ١. الوسط الحسابي

$$\text{الوسط الحسابي: } \bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

#### ٢. الانحراف المعياري

$$\text{الانحراف المعياري } \sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}} \quad (2)$$

#### ٣. اختبار T للعينات المتناظرة:

$$\bar{x}_F$$

(١) نزار الطالب ومحمود السامرائي. مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية

والرياضية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١، ص ٤٠.

(٢) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد. التطبيقات الإحصائية في

بحوث لتربية الرياضية، الموصل: دار الكتب، ١٩٩٦، ص ١٠٢.



$$t = \dots\dots\dots (١)$$

ف هـ

$$٤. \text{ الوسيط} = \frac{و}{٢} = \frac{١ + ن}{٢} \dots\dots\dots (٢)$$

$$٥. \text{ نسبة التطور} = \frac{١٠٠ \times \dots\dots\dots (٣)}{\text{الأختبار البعدي} - \text{الأختبار القبلي}}$$

(١) وجيه محجوب. المصدر السابق، (٢٠٠١)، ص ٢٣٠.

(٢) وجيه محجوب. نفس المصدر، ص ٢٢٢.

(٣) شذى مهاوش حنفي السبتي، تأثير تطوير تحمل القوة على بعض المتغيرات الوظيفية وأنجاز ركض (٥٠٠٠م) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠١، ص ٥١.

# الباب الخامس

**٥- الاستنتاجات والتوصيات**

**٥-١ الاستنتاجات**

**٥-٢ التوصيات**



## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

1. هناك فرق في اختبارات ركض 10م - 20م - 30م/10م توقيت-20م تغيير اتجاه من دون كرة في القياس البعدي لعينة البحث نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات .
2. هناك فرق في اختبارات ركض 10م - 20م - 30م/10م توقيت-20م تغيير اتجاه بالكرة في القياس البعدي لعينة البحث وهذا يشير الى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم.
2. ان تغيير الاتجاه كان على مستوى عال عند تطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي وهذا يشير الى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم.
3. ان سرعة اللاعب القصوية كانت جيدة في القياس البعدي وهذا هو انعكاس طبيعي لتطور السرعة القصوية المطلقة التي تطورت عند افراد عينة البحث مع مراعاة الجانب الفني والتكنيكي خلال أداء درجة الكرة.
4. من خلال نتائج القياسات البعدية اتضح ان هناك تحسنا في الاداء لجميع افراد عينة البحث والذي ظهر في تنظيم الايقاع الحركي اثناء الانطلاق مع الكرة والذي يلعب دورا فاعلا عند لاعبي كرة القدم.

## ٥-٢ التوصيات:

١. التأكيد على ان تكون تدريبات تطوير السرعة باستخدام المنحدرات لتأثيرها الواضح في تطوير هذه الصفة وحسب ما ظهرت النتائج.
٢. تصميم منحدرات في جميع ملاعب الاندية الممارسة لكرة القدم في المواصفات التي تم استخدامها في البحث لغرض اجراء التدريبات الخاصة للسرعة وفقا لما تضمنه البرنامج التدريبي.
٣. التأكيد على تطوير القوة العضلية لمختلف عضلات الجسم خصوصاً عضلات الرجلين والجذع لضمان زيادة فاعلية وقوة وسرعة العضو المكلف بالأداء عند حركات تغيير الاتجاه.
٤. ان نراعي الجوانب الميكانيكية فيما يخص زاوية ميلان الجذع وزوايا الذراعين وزاوية الدفع عند تدريبات السرعة على المنحدر.
٥. ضرورة مراعاة الربط بين الحركات المرتبة عند تكرار هذه الحركات بما يتناسب والواجب الحركي خصوصا عند تطبيق مهارة الركض بالكرة او المهارات المشابهة لها.
٦. التأكيد على انسيابية الاداء وانتقال الدفع الحركي في مفاصل الجسم العامة عند تغيير الاتجاه سواء بالكرة او بدون كرة لاهميتها في الاقتماد بالحركة وجمالية مفن الاداء.
٧. ان التكرار الصحيح لاداء بالكرة وضمن حدود السرعة المعقولة يهدف الى زيادة تركيز اللاعب بشعور الجسم الامثل عند تنفيذ المرحلة الرئيسية في الاداء.
٨. عمل دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى بكرة القدم.



٧

٩. ايضا يوصي الباحث بدراسة انواع السرعة في العاب فرقية اخرى وتطويرها واستخدام وسائل مختلفة لتدريب وتطوير هذه السرعة.

# المصادر العربية والأجنبية





## المصادر العربية والأجنبية

### المصادر العربية:

- إبراهيم سالم السكار وآخرون. موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط ١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط ١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٣.
- أحمد ناجي محمود الربيعي. تأثير استخدام بعض الأساليب التدريبية في تحسين السرعة القصوى، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨..
- حنفي محمود مختار؛ كرة القدم للناشئين، ط ١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٠.
- ريسان خريبط مجيد. التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٧.
- ريسان خريبط مجيد. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج ١، البصرة: مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩.
- ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط ١، عمان: دار الشروق، ١٩٩٧.
- ريسان خريبط وثائر داود. طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية، جامعة البصرة، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩٢.
- زهير الخشاب وآخرون. كرة القدم، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- سمير مسلط الهاشمي. الميكانيكا الحيوية، ط ١ الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١.



- شذى مهاوش حنفي السبتي، تأثير تطوير تحمل القوة على بعض المتغيرات الوظيفية وأنجاز ركض (٥٠٠٠م) رسالة ماجستير، جامعة البصرة، ٢٠٠١، ص ٥١.
- صريح عبد الكريم. تدريبات المنحدر من وجهة نظر الميكانيكا الحيوية، محاضرات على طلبة الدكتوراه للعام ٢٠٠١-٢٠٠٢، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- صفاء الدين طه محمد علي. اثر التدريب على المنحدر في تطوير السرعة القصوى وبعض المتغيرات الكينماتيكية للخطوة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة البصرة، ١٩٩٧.
- صفاء الدين طه محمد علي. تأثير التدريب على المنحدر في تطوير السرعة القصوى، رسالة ماجستير، ١٩٨٩.
- عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطوير، ط ١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
- عامر إبراهيم. البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، بغداد: دار الشؤون الثقافية، ١٩٩٣.
- عبد القادر زينل. كرة القدم للناشئين، عمان: مطبعة عبود، ١٩٩٤، ص ٢١.
- فؤاد توفيق السامرائي. البايوميكانيك، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨.
- قاسم المندلوي. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، ١٩٧٩.
- قاسم حسن المندلوي ومحمود عبد الله الشاطي. التدريب الرياضي والارقام القياسية، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف. علم التدريب الرياضي، ط ٢، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
- قاسم حسن حسين. التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة، بغداد: مطبعة الأديب البغدادية، ١٩٨٧.



- قيس ناجي واخرون. الاختبارات والإحصاء والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٩.
- كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى. الأعداد البدني لكرة القدم. جامعة بغداد، مطبعة ١٩٩٠.
- كمال جميل الرضي. التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. مطبعة الجامعة الأردنية، ٢٠٠١.
- اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية (مجموعة مؤلفين). تحضير اللاعب الناشيء ، ترجمة أمين عبد الوهاب، بغداد: مطبعة دار السلام ١٩٧٦.
- محمد عاطف الأبحر ومحمد سعيد عبد الله. اللياقة البدنية، الرياض: دار الإصلاح، ١٩٨٤.
- محمد عبدة صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد. أساسيات كرة القدم. ط١، القاهرة: دار عالم المعرفة، ١٩٩٤.
- محمد عثمان. موسوعة ألعاب القوى، دار العلم، الكويت، ١٩٩٠،
- مروان عبد المجيد ابراهيم. الاسس العلمية الطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط١، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- موسى فهمي ابراهيم. اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، ط١، الاسكندرية: دار الكتب الجامعية، ١٩٧١،
- موفق مجيد المولى. الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط١، عمان: دار الفكر للطباعة، ٢٠٠٠.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي. مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١، ص ٤٠.
- وجيه محجوب. أصول البحث العلمي ومناهجه، ط١، عمان دار المناهج للتوزيع والنشر، ٢٠٠١.



- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد. التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب، ١٩٩٦، ص ١٠٢.

### المصادر الأجنبية:

- David . P. swain : cucaing Uphill and down hill wellness Instituted research center , orfolk, 2002 .
- Dintiman B. G sprinting speed Itsimprovenent for magor sport cpmpetition . spring field : charles C. thomas publisher , 1971 , O, 23 .
- HIGDOM , H. H: llnva ; H. LLUP way T, oun How to go up and down around to your best Advantage Runner , Vol : 5 (7) . 1983.
- John Harding : Training fi, mounting running , WWW , htm , 2002.
- Matthew Ashten the teast in flash , the football association pov ,WWW .the . football
- Muers , L, G , AN anlulus of the compirative effect of downhill vs . levei training cicuit on the running speed of college soccer plauers , Dissertation abctracts ln temational , 35 (A) , 5907 -5908 .
- Nill . B . Theres Speed In The Hills Runners Worid , 1973.
- WADE. D . CILl3 ERT : Coaching strategies for uouth sports Exercise and sport sciens Reviews , vol. : 72 . no vol : 72 . NO . 4. Joperd april . 2001.

الملاحق



## ملحق ( ٢ )

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد  
الدراسات العليا

م/ استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين والمصادر العلمية حول تحديد  
اختبارات السرعة بدون كرة ومع الكرة

السيد /

تحية طيبة

ارجو التفضل بالاطلاع على الاختبارات ادناه التي سوف يستخدمها  
الباحث في رسالة الماجستير الموسومة (( تأثير تدريب المنحدرات صعودا في  
تطوير بعض انواع السرعة للاعبين كرة القدم على اعمار ١٤ سنة )) يرجى  
التفضل بالاطلاع عليها والاختيار بوضع اشارة امام الاختبار الذي ترننه مناسباً  
وفي حالة عدم ملائمة أي من الاختبارات الموجودة يرجى اقتراح الاختبار الذي  
ترننه مناسباً لذلك من وجهة نظركم

مع التقدير

الباحث

علي ابوالشون عبد علي العلي



	ركض ١٠ م من الوقوف	قياس السرعة الانتقالية
	ركض ٨ م من الوقوف	
	ركض ١٥ م من الوقوف	
	ركض ١٢ م من الوقوف	
	ركض ٣٠ م من الوقوف	قياس تزايد السرعة
	ركض ٢٠ م من الوقوف	
	ركض ٢٥ م من الوقوف	
	ركض ٢٠ م من البداية الطائرة	
	ركض ٣٠ م وقوف	قياس السرعة القصوى
	ركض ٤٠ م / ١٠ م توقيت	
	ركض ٣٠ م / ١٠ م توقيت	
	ركض ٥٠ م / ١٥ م توقيت	
	ركض ٢٠ م كل ٥ م شاخص	قياس السرعة لتغيير الاتجاه
	ركض ٢٠ م كل ٥-١٠-٥ م شاخص	
	ركض ١٥ م كل ٥ م شاخص	
	ركض ٢٥ م كل ٥ م شاخص	
	ركض ١٠ م من الوقوف	قياس السرعة الانتقالية مع الكرة
	ركض ٨ م من الوقوف	
	ركض ١٥ م من الوقوف	
	ركض ١٢ م من الوقوف	
	ركض ٣٠ م من الوقوف	قياس تزايد السرعة مع الكرة
	ركض ٢٠ م من الوقوف	
	ركض ٢٥ م من الوقوف	
	ركض ٢٠ م من البداية الطائرة	
	ركض ٣٠ م وقوف	قياس السرعة القصوى مع الكرة
	ركض ٤٠ م / ١٠ م توقيت	
	ركض ٣٠ م / ١٠ م توقيت	
	ركض ٥٠ م / ١٥ م توقيت	
	ركض ٢٠ م كل ٥ م شاخص	قياس السرعة لتغيير الاتجاه مع الكرة
	ركض ٢٠ م كل ٥-١٠-٥ م شاخص	
	ركض ١٥ م كل ٥ م شاخص	
	ركض ٢٥ م كل ٥ م شاخص	



### قائمة أسماء الخبراء والمختصون والمصادر العلمية التي حددت وفقها الاختبارات

قام الباحث بتوزيع استمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية وكان عدد الخبراء ( ١٢ ) خبيراً.

ت	اسم الخبير
١	أ.د ريسان خريبط مجيد
٢	أ.د محمد رضا
٣	أ.د قاسم لزام
٤	أ.د محمد عبد الحسن
٥	أ.د صالح شافي
٦	أ.د مهدي كاظم
٧	أ.د أحمد سعيد
٨	أ.د أحمد ناجي
٩	أ.م.د حسين علي
١٠	أ.م.د صريح عبد الكريم
١١	أ.م.د أحمد عبد العزيز
١٢	السيد أحمد راضي

### المصادر العلمية:

١. موفق مجيد المولى. الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط١، عمان: دار الفكر للطباعة، ٢٠٠٠،
٢. حنفي محمود مختار؛ كرة القدم للناشئين، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٠،
٣. اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية (مجموعة مؤلفين). تحضير اللاعب الناشئ، ترجمة أمين عبد الوهاب، بغداد، مطبعة دار السلام ١٩٧٦
٤. حنفي محمود مختار؛ كرة القدم للناشئين، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٠،
٥. زهير الخشاب (واخرون). كرة القدم، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨،

The football association at; www . the . fa. Or.



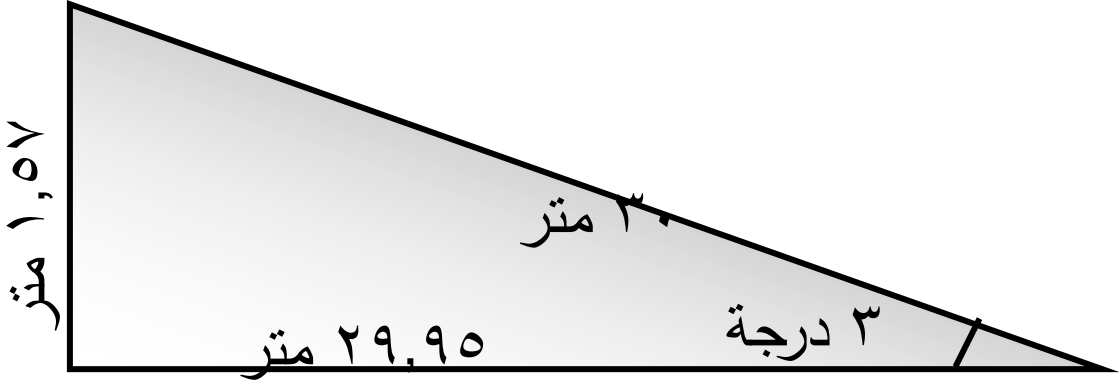


### تكون كادر العمل المساعد والمؤقتين من السادة

ت	الاسم	الصفة
١	أ.د محمد عبد الحسن	مدرب اللياقة لمنتخب العراق ١٤ سنة كرة القدم
٢	أسامة نوري	مدرب منتخب العراق لفئة ١٤ سنة كرة قدم
٣	أ.م.د صريح عبد الكريم	دكتور كلية التربية الرياضية /بغداد
٤	أحمد محمد فرج	مساح /مكتب الاعتماد الهندسي
٥	فالح عبد النبي	بكلوريوس تربية رياضية
٦	محمد ناهي كاظم	معهد المعلمين /قسم الرياضة
٧	عباس حسن عبد	بكلوريوس تربية رياضية

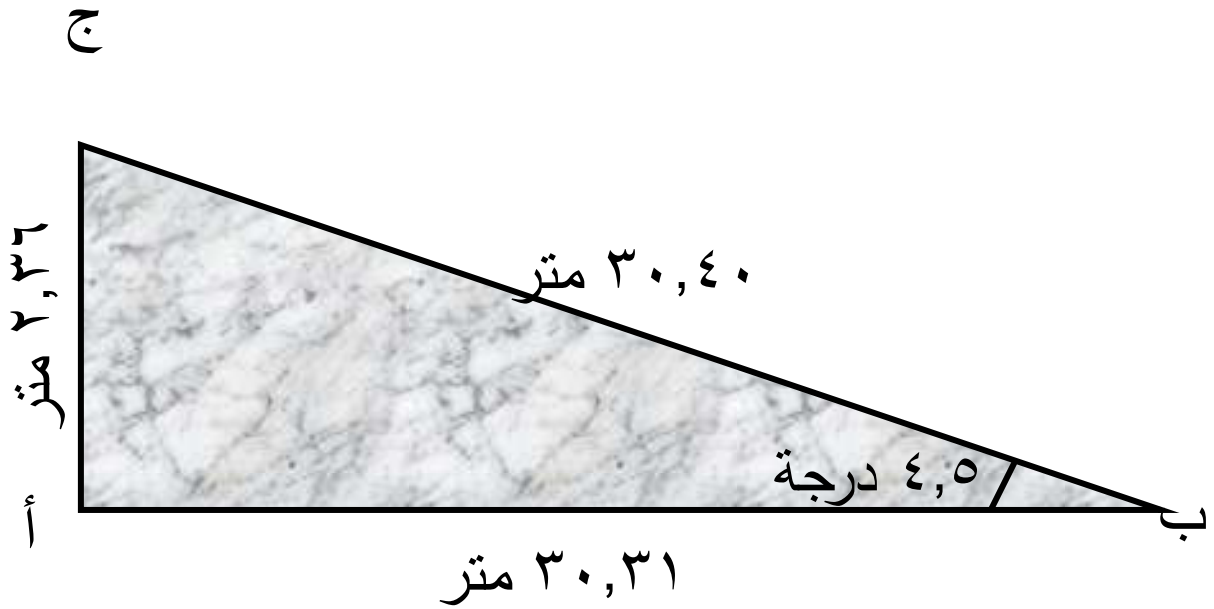
ملحق ( ٥ )

شكل توضيحي للمنحدر الأول





## شكل توضيحي للمنحدر الثاني



ملحق (٧)  
الاختبارات القبلية

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الاسم	ت
---	---	---	---	---	---	---	---	-------	---



ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه بالكرة	ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه	ركض ٣٠ م ( بالكرة ) توقيت	ركض ٣٠ م ( توقيت )	ركض ٢٠ م بالكرة	ركض ٢٠ م وقوف	ركض ١٠ م بالكرة	ركض ١٠ م وقوف		
٣,٩٩	٣,٦٦	١,٣٧	١,٣١	٣,٢١	٢,٩٩	٢,١٣	١,٩٠	١	حسين علاء
٤,٢٤	٣,٣٨	١,٢٨	١,٢٠	٣,٢٢	٢,٨٩	٢,٠٨	١,٩٤	٢	رأفت عبد الجبار
٤,٥٥	٣,٤٠	١,٣٦	١,٣٤	٣,١٩	٣,١٥	١,٨٩	١,٨٧	٣	عمر صباح
٤,٥٠	٣,٣٠	١,٣٩	١,٣٨	٣,٥٣	٣,٣٠	٢,١٠	١,٨٠	٤	احمد زياد
٤,١٠	٣,٥١	١,٥٥	١,٤٠	٣,٤٠	٣,٠	١,٩٣	١,٦٢	٥	حسين عبد الكاظم
٤,٤٠	٣,٣٠	١,٧٠	١,٣٠	٣,٤٢	٣,١٠	١,٩٣	١,٦١	٦	احمد عبد
٤,٢٧	٣,٥٦	١,٧٣	١,٣٢	٣,٣٤	٣,٠٤	١,٧٠	١,٣٠	٧	احمد ابو الهيل
٣,٩٩	٣,٣٦	١,٤٥	١,٢٥	٣,٣٠	٣,١٠	١,٩٦	١,٣٠	٨	كرار علي
٤,٠٢٠	٣,٤٠	١,٣٥	١,٢٥	٣,٣٥	٢,٨٨	١,٩٥	١,٤٥	٩	امين مهدي
٤,١٠	٣,١٥	١,٣٤	١,٢٦	٣,٦٧	٣,١١	٢,١١	١,٥٠	١٠	حسن محمد
٤,٨٤	٣,٣٩	١,٦٤	١,٣١	٣,١٥	٣,٠١	١,٩٨	١,٦٤	١١	ادريس غضبان
٤,١٠	٣,٥١	١,٣٥	١,٢٥	٣,٣٢	٢,٩٥	١,٨٥	١,٤٠	١٢	سعدون عبد الرزاق
٤,١٠	٣,٢٨	١,٣٢	١,٢١	٣,٣٠	٢,٨٠	١,٧٠	١,٤٥	١٣	طارق درك
٤,٢٠	٣,٢٠	١,٢٥	١,٢٠	٣,٣٠	٢,٨٨	١,٨١	١,٤٠	١٤	نصير عباس
٤	٣,٢٠	١,٣٥	١,١٥	٣,٢٠	٢,٩٠	١,٨١	١,٣٦	١٥	حيدر علي
٣,٩٠	٣,٧١	١,٣٨	١,٢٧	٣,٣٤	٢,٨١	٢,٠١	١,٤٩	١٦	محمد عبد الرحمن
٣,٨٨	٣,٣١	١,٤٢	١,٣٤	٣,٦٤	٢,٨٨	٢,٤٣	١,٦٦	١٧	هشام حسن
٤,٢١	٣,٥٢	١,٣٣	١,٣١	٣,٢٦	٢,٨٩	١,٨١	١,٥٧	١٨	قصي منذر
٤,٣٧	٣,٤٩	١,٦٩	١,٤١	٣,٢١	٢,٩١	١,٩٣	١,٦٤	١٩	اسامة علي
٤,٤٩	٣,٥٤	١,٦٠	١,٥٢	٣,٤١	٢,٩٥	٢,٠٨	١,٥٥	٢٠	هادي حسن
٣,٥٠	٣,٣١	١,٤١	١,٢٥	٣,٣٧	٢,٧٣	٢,٠٧	١,٥١	٢١	غيث عبد الله
٤,٢٣	٣,٣٧	١,٤٨	١,٤٠	٣,٠٢	٢,٨٦	١,٧٠	١,٥٥	٢٢	قتيبة جلال
٥,٠٩	٣,٤٠	١,٣٤	١,٣٣	٣,٣١	٢,٨٤	١,٩٠	١,٦٢	٢٣	انس عبد الكريم
٤	٣,١٣	١,٣٨	١,٣٠	٢,٩٧	٢,٥٩	١,٦٠	١,٣٧	٢٤	احمد حميد
٤,	٣,١٠	١,٤١	١,٣٨	٣,٠٢	٢,٧٠	١,٥١	١,٤١	٢٥	مالك ميثم
٤,٥٦	٣,١٨	١,٦٢	١,٣٠	٣,٥٦	٢,٧٥	١,٩٠	١,٤٣	٢٦	ميلاد عزيز
٥,٠١	٣,٧٢	١,٧٠	١,٤٤	٣,٦٩	٣,٤٧	٢,٢٤	١,٨٢	٢٧	محسن جبار
٤,٧٦	٣,٣٦	١,٣٧	١,٣١	٣,٣٥	٣,٢٢	٢,٠٤	١,٨٦	٢٨	نواف عبد الرزاق
٤,٩٠	٣,٤٠	١,٢٩	١,٢٤	٣,٣٣	٣,٠٢	٢,٠١	١,٧٥	٢٩	علاوي راضي
٤,٣١	٣,١٧	١,٣٢	١,٢٤	٣,٥٦	٣,١٦	٢,٠٥	١,٩٠	٣٠	موسى ستار
١٢٨,٧٩	١٠١,٤١	٤٣,١٢	٣٩,١٧	٩٩,٩٧	٨٨,٩٨	٥٨,٢١	٤٧,٦٧		المجموع
٥٥٦,٧٤٣	٣٤٣,٥٩٤	٦٢,٥٨٠	٥١,٣٣٠	٣٣٤,٠٧٦	٢٦٤,٩٤٥	١١٣,٩٩٦	٧٦,٨١٥		المجموع تربيعة س
٤,٢٩٣	٣,٣٨٠	١,٤٣٧	١,٣٠٦	٣,٣٣٢	٢,٩٦٦	١,٩٤٠	١,٥٨٩		الوسط الحسابي
٠,٣٦٤	٠,١٦٥	٠,١٤٤	٠,٠٨٠	٠,١٨٠	٠,١٨٨	٠,١٩٠	٠,١٩٢		الانحراف المعياري



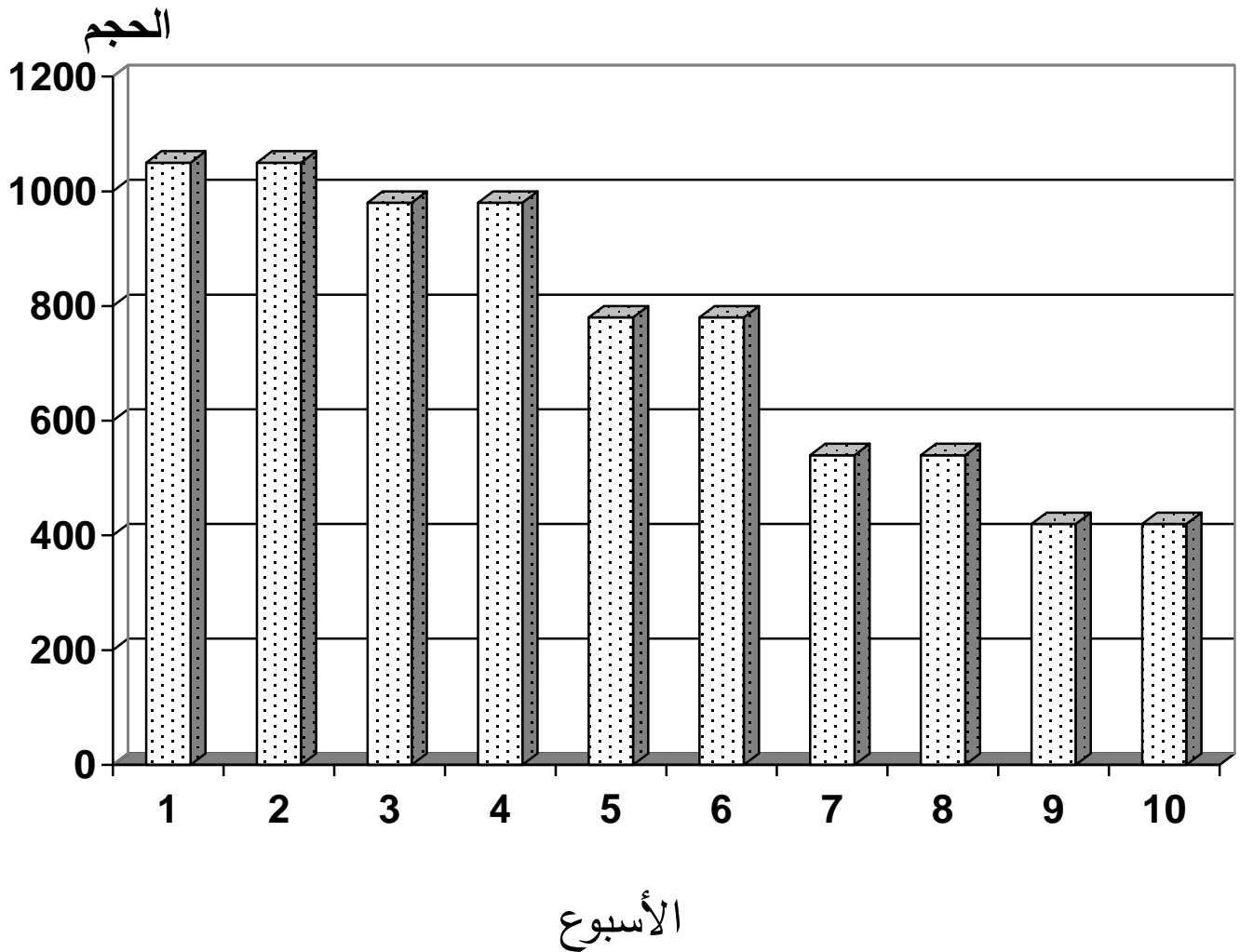
## ملحق ( ٨ ) قائمة أسماء الخبراء الذين تفضوا بتقويم المنهج التدريبي

الصفة	الاسم	ت
تدريب رياضي	أ.د هاشم عبد الرحيم الراوي	١
خبير في الاتحاد الآسيوي لكرة القدم	أ.د شامل كامل	٢
تدريب رياضي	أ.د أحمد سعيد	٣
مدرب لياقة لمنتخب ١٨ سنة لكرة القدم	أ.د محمد رضا	٤
مدرب لياقة لمنتخب ١٤ سنة لكرة القدم	أ.د محمد عبد الحسن	٥
تدريب رياضي	أ.د . مهدي كاظم	٦
خبير في الأتحاد العراقي المركزي لكرة القدم	أ.د قاسم لزام	٧
مدرب فريق القوة الجوية	أ.د م. صالح راضي	٨
تدريب رياضي	أ.د احمد ناجي	٩
تدريب رياضي	أ.م.د صريح عبد الكريم	١٠
تدريب رياضي	أ.م.د حسين علي	١١
مدرب كرة قدم	السيد صباح عبد الحسن	١٢
مدرب كرة قدم /نادي الشرطة الرياضي	السيد باسم قاسم	١٣
مدرب منتخب ١٦ سنة لكرة القدم	السيد احمد راضي	١٤
مدرب منتخب ١٤ سنة لكرة القدم	السيد أسامة نوري	١٥
مدرب منتخب ١٤ سنة لكرة القدم	السيد ياسين عمال	١٦



## ملحق ( ٩ )

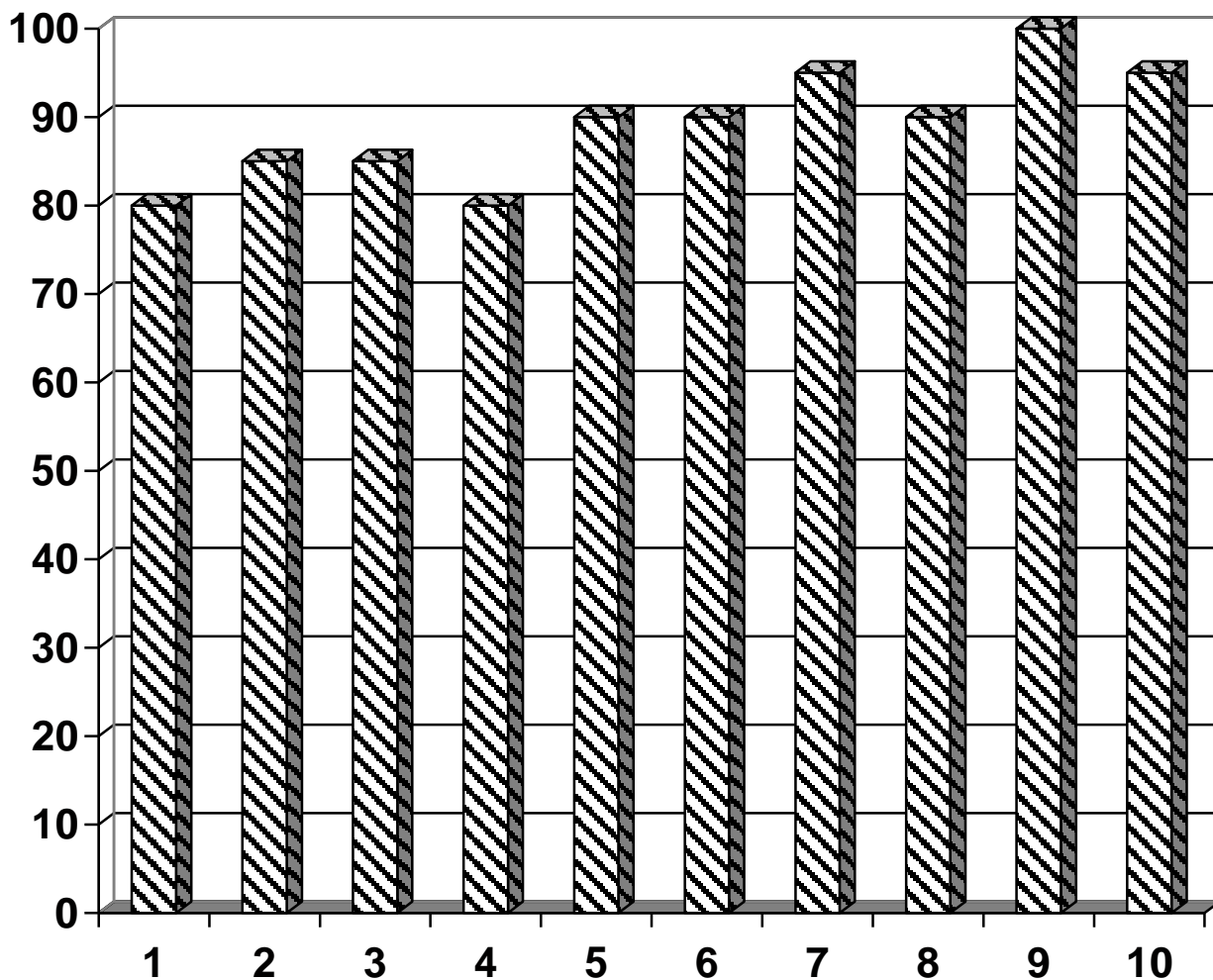
### يوضح درجات حمل التدريب للمنهج التدريبي المقترح





## شكل ( ١٠ ) يوضح شدة الحمل في المنهج التدريبي المقترح

الشدة





## الأسبوع

## ملحق ( ١١ )

## بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد  
الدراسات العليا

## م / منهج تدريبي

الأستاذ الفاضل ..

في النية إجراء البحث الموسوم (( تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم لأعمار ( ١٤ سنة ) ))  
ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية أرجوا تفضلكم بتقويم المنهج التدريبي المرفق طيا والمعد من قبل الباحث أرجو التمعن فيه واطافة او حذف ما ترونه مناسبا او كتابة أي ملاحظة ترونها تخدم البحث شاكرين تعاونكم معنا خدمة للحركة الرياضية والبحث العلمي في قطننا الحبيب .

مع التقدير

الباحث

علي ابوالشون عبد علي العلي

المشرف

أ. د محمد عبد الحسن





الأسبوع	اليوم	اليوم	التأريخ	التمارين	نسبة العمل الى الراحة	التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة	الحجم	
١	١	السبت	٢٠٠٢/٢/٩	١. ركض ٣٠ م (منحدر)	١٥-١	٥	٢	٢	%٨٠	٣٠٠	
	٢	الاثنين	٢٠٠٢/٢/١١	٢. رفع ركبة ٣٠ م (منحدر)		٣	٣	٢		٢٧٠	
	٣	الأربعاء	٢٠٠٢/٢/١٣	٣. تمارين حجل ١٥ م ٤. تمارين خطوة لجانب ٣٠ م (منحدر) ٥. تمارين تغيير اتجاه ٣٠ م (منحدر) ٦. تمارين تدوير للخلف ٣٠ م (منحدر)		٢	٢	٢		١٨٠ ١٢٠ ١٢٠ ١٠٥٠ م	
٢	١	السبت	٢٠٠٢/٢/١٦	١. ركض ٣٠ م (منحدر)	١٥-١	٥	٢	٢	%٨٥	١٠٥٠ م	
	٢	الاثنين	٢٠٠٢/٢/١٨	٢. رفع ركبة ٣٠ م (منحدر)		٣	٣	٢			٢
	٣	الأربعاء	٢٠٠٢/٢/٢٠	٣. تمارين حجل ١٥ م ٤. تمارين خطوة لجانب ٣٠ م (منحدر) ٥. تمارين تغيير اتجاه ٣٠ م (منحدر) ٦. تمارين تدوير للخلف ٣٠ م (منحدر)		٢	٢	٢			٢
٣	١	الاثنين	٢٠٠٢/٢/٢٥	١. ركض ٣٠ م × (منحدر)	١٥-١	٥	٢	٢,٥	%٨٥	٣٠٠	
	٢	الأربعاء	٢٠٠٢/٢/٢٧	٢. قفز (دفع للأعلى) ٣٠ م (منحدر)		٣	٢	٢,٥		١٨٠	
	٣	السبت	٢٠٠٢/٣/٢	٣. حجل وخطوة ٢٠ م (منحدر) ٤. تمارين وضرب الكعبين ٣٠ م (منحدر) ٥. تمارين ركض بالقفز ٣٠ م (منحدر) ٦. تمارين ركض ٣٠ م مع الكرة (منحدر)		٢	٢	٢,٥		٨٠ ١٢٠ ١٨٠ ٩٨٠ م	
٤	١	الاثنين	٢٠٠٢/٣/٤	١. ركض ٣٠ م × (منحدر)	١٥-١	٥	٢	٢,٥	%٨٠	٩٨٠ م	
	٢	الأربعاء	٢٠٠٢/٣/٦	٢. قفز (دفع للأعلى) ٣٠ م (منحدر)		٣	٢	٢,٥			٢,٥
	٣	السبت	٢٠٠٢/٣/٩	٣. حجل وخطوة ٢٠ م (منحدر) ٤. تمارين وضرب الكعبين ٣٠ م (منحدر) ٥. تمارين ركض بالقفز ٣٠ م (منحدر) ٦. تمارين ركض ٣٠ م مع الكرة (منحدر)		٢	٢	٢,٥			٢,٥
٥	١	الاثنين	٢٠٠٢/٣/١١	١. تمارين قفز زوجي ٢٠ م (منحدر)	١٥-١	٣	٢	٣	%٩٠	١٢٠	
	٢	الأربعاء	٢٠٠٢/٣/١٣	٢. حجل ١٠ م (منحدر)		٤	٣	٣		١٢٠	
	٣	السبت	٢٠٠٢/٣/١٦	٣. تمارين مهارية بالكرات درجة ٣٠ م (منحدر) ٤. صعود منحدر ٣٠ م (منحدر)		٣	٣	٣		٢٧٠ ٢٧٠ ٧٨٠ م	
٦	١	الاثنين	٢٠٠٢/٣/١٨	١. تمارين قفز زوجي ٢٠ م (منحدر)	١٥-١	٣	٢	٣	%٩٥	٧٨٠ م	
	٢	الأربعاء	٢٠٠٢/٣/٢٠	٢. حجل ١٠ م (منحدر)		٤	٣	٣			٣
	٣	السبت	٢٠٠٢/٣/٢٣	٣. تمارين مهارية بالكرات درجة ٣٠ م (منحدر) ٤. صعود منحدر ٣٠ م (منحدر)		٣	٣	٣			٣
٧	١	الاثنين	٢٠٠٢/٣/٢٥	١. تمارين سرعة ٢٠ م (منحدر)	٢٠-١	٣	٢	٢	%٩٥	١٢٠	
	٢	الأربعاء	٢٠٠٢/٣/٢٧	٢. تمارين ركض بتغيير الاتجاه ٢٠ م (منحدر)		٣	٢	٢		١٢٠	
	٣	السبت	٢٠٠٢/٣/٣٠	٣. تمارين ركض ٣٠ م مع الكرة (منحدر) ٤. تمارين ركض بالقفز ٢٠ م (منحدر)		٣	٢	٢		١٨٠ ١٢٠ ٥٤٠ م	
٨	١	الاثنين	٢٠٠٢/٤/١	١. تمارين سرعة ٢٠ م (منحدر)	٢٠-١	٣	٢	٢	%٩٠	٥٤٠ م	
	٢	الأربعاء	٢٠٠٢/٤/٣	٢. تمارين ركض بتغيير الاتجاه ٢٠ م (منحدر)		٣	٢	٢			٢
	٣	السبت	٢٠٠٢/٤/٦	٣. تمارين ركض ٣٠ م مع الكرة (منحدر) ٤. تمارين ركض بالقفز ٢٠ م (منحدر)		٣	٢	٢			٢
٩	١	الاثنين	٢٠٠٢/٤/٨	١. ركض ٣٠ م (منحدر)	٢٠-١	٣	٣	٢	١٠٠ %	١٨٠	
	٢	الأربعاء	٢٠٠٢/٤/١٠	٢. ركض بالقفز ٣٠ م (منحدر)		٣	٣	٢		١٨٠	
	٣	السبت	٢٠٠٢/٤/١٣	٣. تمارين حجل ١٥ م (منحدر)		٢	٣	٢		٦٠ ٤٢٠ م	



٢٠٢٠ م	%٩٥	٢ ٢ ٢	٢ ٢ ٢	٢ ٢ ٢	٢٠-١	١. ركض ٣٠ (منحدر) ٢. ركض بالقفز ٣٠ (منحدر) ٣. تمارين حبل ١٥ (منحدر)	٢٠٠٢/٤/١٥ ٢٠٠٢/٤/٢٠ ٢٠٠٢/٤/٢٢	الابتئين السبت الابتئين	١ ٢ ٣	١٠
--------	-----	-------------	-------------	-------------	------	---	-------------------------------------	-------------------------------	-------------	----

## ملحق ( ١٣ ) الاختبارات البعدية

ت	الاسم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
		توقيت ١٠٠ م	توقيت ٢٠٠ م	توقيت ٣٠٠ م	توقيت ٤٠٠ م	توقيت ٥٠٠ م	توقيت ٦٠٠ م	توقيت ٧٠٠ م	توقيت ٨٠٠ م
١	حسين علاء	١,٣٠	١,٣٦	٢,٥٥	٣,٠٥	١,١١	١,١٧	٣	٣,١٩
٢	رافقت عبد الجبار	١,٣١	١,٤١	٢,٦٠	٣,١٠	١,٠٥	١,١٠	٣,٠٢	٣,٩٩
٣	عمر صباح	١,٢٧	١,٣٦	٢,٥٥	٢,٩٩	١,٠٦	١,١٠	٣	٣,٩٦
٤	احمد زياد	١,٣٠	١,٤٠	٢,٧٠	٣,٠١	١,٠٧	١,١٢	٢,٩٩	٣,٩٩
٥	حسين عبد الكاظم	١,٣٠	١,٤٠	٢,٥٠	٣,٠٦	١,٠٥	١,٠٨	٣	٣,٨٥
٦	احمد عبد	١,٣٠	١,٤٢	٢,٦٢	٣,٠٥	١,١٠	١,١٥	٢,٩٩	٣,٩٩
٧	احمد ابو الهيل	١,١٥	١,٣٣	٢,٦٥	٣	١,٠٦	١,٢٠	٣	٣,٨٥
٨	كرار علي	١,١٥	١,٢٦	٢,٨٠	٣	١,١١	١,١٦	٢,٩١	٣,٢٠
٩	امين مهدي	١,٢٠	١,٣٠	٢,٤٠	٢,٨٨	١,١٠	١,١٦	٣	٣,٣٠
١٠	حسن محمد	١,٢٨	١,٤٤	٢,٨٠	٣	١,١٦	١,٢٢	٢,٩٩	٣,٨٥
١١	ادريس غضبان	١,٢٤	١,٣٤	٢,٦٠	٢,٩٩	١,١٠	١,٢١	٣	٤
١٢	سعدون عبد الرزاق	١,١٢	١,١٦	٢,٥٠	٢,٩٩	١,٠٥	١,١٥	٣	٣,٨٨
١٣	طارق درك	١,٢٠	١,٣٢	٢,٧٠	٣	١,١١	١,١٦	٢,٩٩	٣,٨٠
١٤	نصير عباس	١,١٨	١,٢٣	٢,٦١	٢,٩٩	١,٠٥	١,١١	٢,٨٥	٣,٨٧
١٥	حيدر علي	١,١٦	١,٢٢	٢,٥٠	٢,٨٩	١,٠٦	١,١١	٢,٩٨	٣,٧٨
١٦	محمد عبد الرحمن	١,٣٩	١,٥٨	٢,٦٥	٣,٢٠	١,١٥	١,٢٥	٣,١٠	٣,٥٠
١٧	هشام حسن	١,٣٥	١,٦٠	٢,٦٦	٣,٢٥	١,١٨	١,٣٠	٣,١٢	٣,٦٠
١٨	قصي منذر	١,٣٧	١,٥٩	٢,٦٠	٣,١٨	١,١٧	١,٢٩	٣,٢٥	٣,٩٠
١٩	اسامه علي	١,٣٤	١,٥٥	٢,٦١	٣,١٦	١,١٢	١,٢٧	٣,٢٥	٣,٩٥
٢٠	هادي حسن	١,٢٥	١,٥١	٢,٥٥	٣,٢٠	١,١٢	١,٢٢	٣,١٨	٣,٩٢
٢١	عيث عبد الله	١,٢٠	١,٣٦	٢,٤٣	٣,١٥	١,١٠	١,٢٥	٣,٩٢	٣,٢٠
٢٢	فتيبة جلال	١,٢٢	١,٣٢	٢,٢٦	٢,٨١	١,١١	١,١٨	٣,١٥	٣,٨٨
٢٣	انس عبد الكريم	١,٢٠	١,٣٢	٢,٤٤	٢,٩٠	١,٠٣	١,١٠	٣,٠٥	٣,٦٠
٢٤	احمد حميد	١,١٠	١,٢٣	٢,٢١	٢,٣٠	١,١٠	١,١٨	٣,٠١	٣,٨٠
٢٥	مالك ميثم	١,١١	١,٢١	٢,٣٠	٢,٨٢	١,٠٨	١,٢٠	٢,٩٩	٣,٧٠
٢٦	ميلاد عزيز	١,١٣	١,٣٠	٢,٣٣	٣,١٠	١,١٠	١,٢٢	٢,٩٩	٣,٩٩
٢٧	محسن جبار	١,٢٣	١,٥٧	٢,٦٩	٣,١٩	١,٠٤	١,١٠	٣,٠٠	٣,٩٩
٢٨	نواف عبد الرزاق	١,٣١	١,٤٩	٢,٦٥	٣,١٠	١,٠٥	١,١١	٢,٩٩	٣,٩٩
٢٩	علاوي راضي	١,٣٣	١,٥٣	٢,٥٥	٣,٠٠	١,٠٥	١,١٠	٢,٩٣	٣,٨٩
٣٠	موسى ستار	١,٢٩	١,٣٦	٢,٥٥	٣,١٠	١,٠٤	١,١٥	٢,٦٠	٣,٩٧
	المجموع	٣٧,٢٨	٤١,٤٦	٧٦,٥٦	٩٠,٤٦	٣٢,٨٦	٣٥,١٢	٨٩,٥٥	١١٣,٣٨

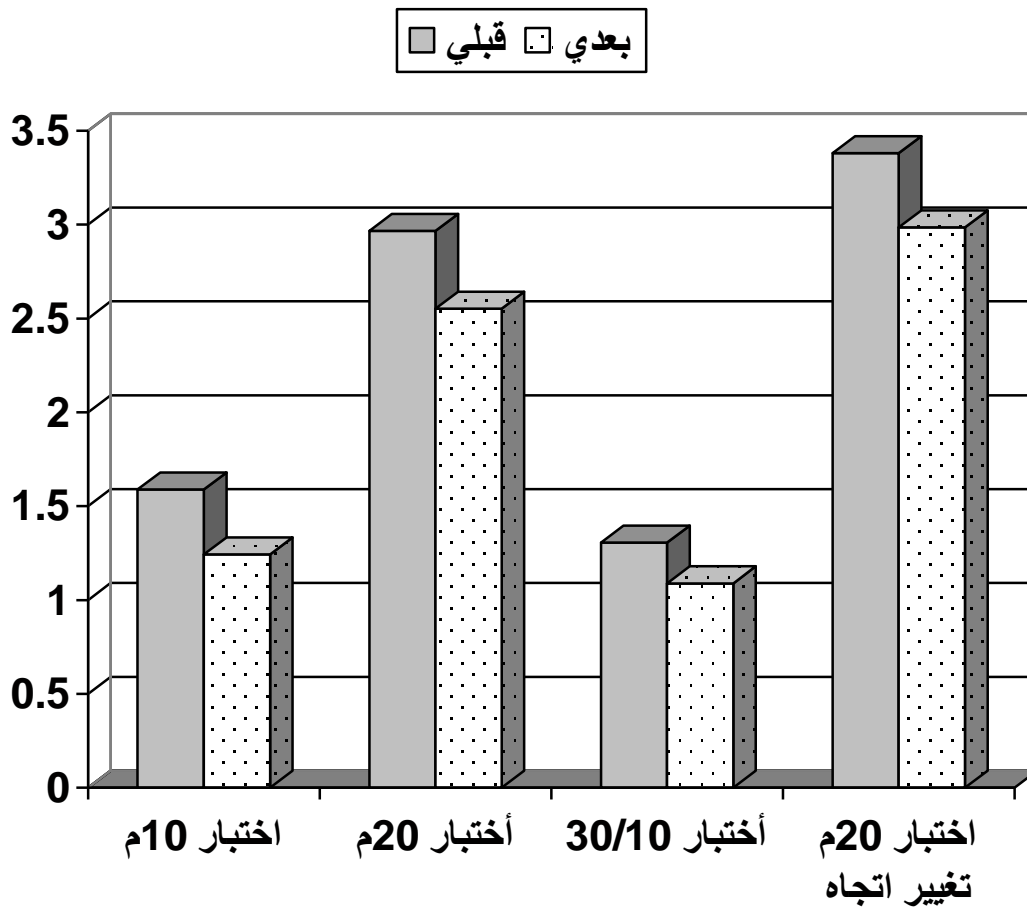


٤٣٠,٤٠٢	٢٦٨,٤١٠	٤١,٢٢٦	٣٥,٦٤٨	٢٧٣,٦٦٣	١٩٥,٩٩٩	٥٧,٧٤٨	٤٦,٥٢١	المجموع تربيع س
٣,٧٧٩	٢,٩٨٥	١,١٧١	١,٠٨٩	٣,٠١٥	٢,٥٥٢	١,٣٨٢	١,٢٤٣	الوسط الحسابي
٠,٢٥٦	٠,١٩٥	٠,٦٢	٠,٤١	٠,١٧٦	٠,١٤٦	٠,١٢٥	٠,٠٨٢	الانحراف المعياري



ملحق ( ١٣ ) بوضع القيم الخام للاختبارات البدنية من دون كرة القبلية والبعدية  
مع اوساطها وانحرافاتها

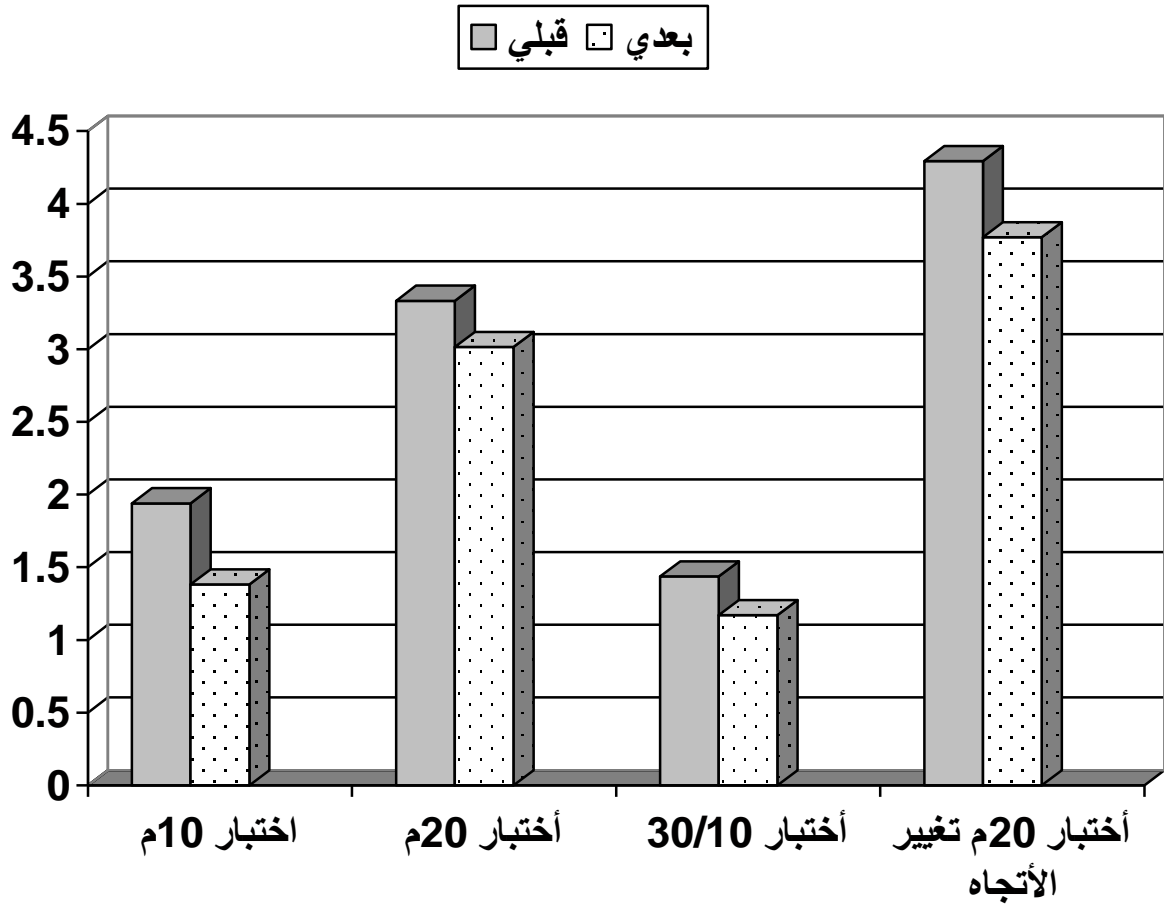
ت	الاسم	1 ركض ١٠ م وقوف		2 ركض ٢٠ م وقوف		3 ركض ٣٠ م (م توقيت) ١٠		4 ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه	
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
١	حسين علاء	١,٩٠	١,٣٠	٢,٩٩	٢,٥٥	١,٣١	١,١١	٣,٦٦	٣
٢	رافقت عبد الجبار	١,٩٤	١,٣١	٢,٨٩	٢,٦٠	١,٢٠	١,٠٥	٣,٣٨	٣,٠٢
٣	عمر صباح	١,٨٧	١,٢٧	٣,١٥	٢,٥٥	١,٣٤	١,٠٦	٣,٤٠	٣
٤	احمد زياد	١,٨٠	١,٣٠	٣,٣٠	٢,٧٠	١,٣٨	١,٠٧	٣,٣٠	٢,٩٩
٥	حسين عبد الكاظم	١,٦٢	١,٣٠	٣,٠	٢,٥٠	١,٤٠	١,٠٥	٣,٥١	٣
٦	احمد عبد	١,٦١	١,٣٠	٣,١٠	٢,٦٢	١,٣٠	١,١٠	٣,٣٠	٢,٩٩
٧	احمد ابو الهيل	١,٣٠	١,١٥	٣,٠٤	٢,٦٥	١,٣٢	١,٠٦	٣,٥٦	٣
٨	كرار علي	١,٣٠	١,١٥	٣,١٠	٢,٨٠	١,٢٥	١,١١	٣,٣٩	٢,٩١
٩	امين مهدي	١,٤٥	١,٢٠	٢,٨٨	٢,٤٠	١,٢٥	١,١٠	٣,٤٠	٣
١٠	حسن محمد	١,٥٠	١,٢٨	٣,١١	٢,٨٠	١,٢٦	١,١٦	٣,١٥	٢,٩٩
١١	ادريس عضبان	١,٦٤	١,٢٤	٣,٠١	٢,٦٠	١,٣١	١,١٠	٣,٣٩	٣
١٢	سعدون عبد الرزاق	١,٤٠	١,١٢	٢,٩٥	٢,٠٥	١,٢٥	١,٠٥	٣,٥١	٣
١٣	طارق درك	١,٤٥	١,٢٠	٢,٨٠	٢,٧٠	١,٢١	١,١١	٣,٢٨	٢,٩٩
١٤	نصير عباس	١,٤٠	١,١٨	٢,٨٨	٢,٦١	١,٢٠	١,٠٥	٣,٢٠	٢,٨٥
١٥	حيدر علي	١,٣٦	١,١٦	٢,٩٠	٢,٥٠	١,١٥	١,٠٦	٣,٢٠	٢,٩٨
١٦	محمد عبد الرحمن	١,٤٩	١,٣٩	٢,٨١	٢,٦٥	١,٢٧	١,١٥	٣,٧١	٣,١٠
١٧	هشام حسن	١,٦٦	١,٣٥	٢,٨٨	٢,٦٦	١,٣٤	١,١٨	٣,٣١	٣,١٢
١٨	فصي مندر	١,٥٧	١,٣٧	٢,٨٩	٢,٦٠	١,٣١	١,١٧	٣,٥٢	٣,٢٥
١٩	اسامه علي	١,٦٤	١,٣٤	٢,٩١	٢,٦١	١,٤١	١,١٢	٣,٤٩	٣,٢٥
٢٠	هادي حسن	١,٥٥	١,٢٥	٢,٩٥	٢,٥٥	١,٥٢	١,١٢	٣,٥٤	٣,١٨
٢١	عيت عبد الله	١,٥١	١,٢٠	٢,٧٣	٢,٤٣	١,٢٥	١,١٠	٣,٣١	٣,٩٢
٢٢	فتيبة جلال	١,٥٥	١,٢٢	٢,٨٦	٢,٢٦	١,٤٠	١,١١	٣,٣٧	٣,١٥
٢٣	انس عبد الكريم	١,٦٢	١,٢٠	٢,٨٤	٢,٤٤	١,٣٣	١,٠٣	٣,٤٠	٣,٠٥
٢٤	احمد حميد	١,٣٧	١,١٠	٢,٥٩	٢,٢١	١,٣٠	١,١٠	٣,١٣	٣,٠١
٢٥	مالك ميثم	١,٤١	١,١١	٢,٧٠	٢,٣٠	١,٣٨	١,٠٨	٣,١٠	٢,٩٩
٢٦	ميلاد عزيز	١,٤٣	١,١٣	٢,٧٥	٢,٣٣	١,٣٠	١,١٠	٣,١٨	٢,٩٩
٢٧	محسن جبار	١,٨٢	١,٢٣	٣,٤٧	٢,٦٩	١,٤٤	١,٠٤	٣,٧٢	٣,٠٠
٢٨	نواف عبد الرزاق	١,٨٦	١,٣١	٣,٢٢	٢,٦٥	١,٣١	١,٠٥	٣,٣٦	٢,٩٩
٢٩	علاوي راضي	١,٧٥	١,٣٣	٣,٠٢	٢,٥٥	١,٢٤	١,٠٥	٣,٤٠	٢,٩٣
٣٠	موسى سنار	١,٩٠	١,٢٩	٣,١٦	٢,٥٥	١,٢٤	١,٠٤	٣,١٧	٢,٦٠
	المجموع	٤٧,٩٧	٣٧,٢٨	٨٨,٩٨	٧٦,٥٦	٣٩,١٧	٢٣,٨٦	١٠١,٤١	٨٩,٠٥٥
	المجموع تربيع س	٧٦,٨١	٤٦,٥٢١	٢٦٤,٩٤	١٩٥,٩٩	٥١,٢٢	٢٥,١٤	٢٤٣,٥٩	٢٦٨,٤١
	الوسط الحسابي	١,٥٨٩	١,٢٤٣	٢,٩٦٦	٢,٥٥٢	١,٣٠٦	١,٠٨٩	٣,٣٨٠	٢,٩٨٥
	الانحراف المعياري	٠,١٩٢	٠,٠٨٢	٠,١٨٨	٠,١٤٦	٠,٠٨٠	٠,٠٤١	٠,١٦٥	٠,١٩٥





## ملحق ( ١٤ ) يوضح القيم الخام للاختبارات البدنية مع الكرة القبلية والبعدي مع اوساطها وانحرافاتهما

ت	الاسم	١ ركض ١٠ م بالكرة		٢ ركض ٢٠ م بالكرة		٣ ركض ٣٠ م ( ١٠ م توقيت بالكرة )		٤ ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه بالكرة	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
١	حسين علاء	٢,١٣	١,٣٦	٣,٢١	٣,٠٥	١,٣٧	١,١٧	٣,٩٩	٣,١٩
٢	رافقت عبد الجبار	٢,٠٨	١,٤١	٣,٢٢	٣,١٠	١,٢٨	١,١٠	٤,٢٤	٣,٩٩
٣	عمر صباح	١,٨٩	١,٣٦	٣,١٩	٢,٩٩	١,٣٦	١,١٠	٤,٥٥	٣,٩٦
٤	احمد زياد	٢,١٠	١,٤٠	٣,٥٣	٣,٠١	١,٣٩	١,١٢	٤,٥٠	٣,٩٩
٥	حسين عبد الكاظم	١,٩٣	١,٤٠	٣,٤٠	٣,٠٦	١,٥٥	١,٠٨	٤,١٠	٣,٨٥
٦	احمد عبد	١,٩٣	١,٤٢	٣,٤٢	٣,٠٥	١,٧٠	١,١٥	٤,٤٠	٣,٩٩
٧	احمد ابو الهيل	١,٧٠	١,٣٣	٣,٣٤	٣	١,٧٣	١,٢٠	٤,٢٧	٣,٨٥
٨	كرار علي	١,٩٦	١,٢٦	٣,٣٠	٣	١,٤٥	١,١٦	٣,٩٩	٣,٨٥
٩	امين مهدي	١,٩٥	١,٣٠	٣,٣٥	٢,٨٨	١,٣٥	١,١٦	٤,٠٢٠	٣,٣٠
١٠	حسن محمد	٢,١١	١,٤٤	٣,٦٧	٣	١,٣٤	١,٢٢	٤,١٠	٣,٨٥
١١	ادريس غضبان	١,٩٨	١,٣٤	٣,١٥	٢,٩٩	١,٦٤	١,٢١	٤,٨٤	٤
١٢	سعدون عبد الرزاق	١,٨٥	١,١٦	٣,٣٢	٢,٩٩	١,٣٥	١,١٥	٤,١٠	٣,٨٨
١٣	طارق درك	١,٧٠	١,٣٢	٣,٣٠	٣	١,٣٢	١,١٦	٤,١٠	٣,٨٠
١٤	نصير عباس	١,٨١	١,٢٣	٣,٣٠	٢,٩٩	١,٢٥	١,١١	٤,٢٠	٣,٨٧
١٥	حيدر علي	١,٨١	١,٢٢	٣,٢٠	٢,٨٩	١,٣٥	١,١١	٤	٣,٧٨
١٦	محمد عبد الرحمن	٢,٠١	١,٥٨	٣,٣٤	٣,٢٠	١,٣٨	١,٢٥	٣,٩٠	٣,٥٠
١٧	هشام حسن	٢,٤٣	١,٦٠	٣,٦٤	٣,٢٥	١,٤٢	١,٣٠	٣,٨٨	٣,٦٠
١٨	فصي منذر	١,٨١	١,٥٩	٣,٢٦	٣,١٨	١,٣٣	١,٢٩	٤,٢١	٣,٩٠
١٩	اسامه علي	١,٩٣	١,٥٥	٣,٢١	٣,١٦	١,٦٩	١,٢٧	٤,٣٧	٣,٩٥
٢٠	هادي حسن	٢,٠٨	١,٥١	٣,٤١	٣,٢٠	١,٦٠	١,٢٢	٤,٤٩	٣,٩٢
٢١	غيث عبد الله	٢,٠٧	١,٣٦	٣,٣٧	٣,١٥	١,٤١	١,٢٥	٣,٥٠	٣,٢٠
٢٢	فتحيه جلال	١,٧٠	١,٣٢	٣,٠٢	٢,٨١	١,٤٨	١,١٨	٤,٢٣	٣,٨٨
٢٣	انس عبد الكريم	١,٩٠	١,٣٢	٣,٣١	٢,٩٠	١,٣٤	١,١٠	٥,٠٩	٣,٦٠
٢٤	احمد حميد	١,٦٠	١,٢٣	٢,٩٧	٢,٣٠	١,٣٨	١,١٨	٤	٣,٨٠
٢٥	مالك ميثم	١,٥١	١,٢١	٣,٠٢	٢,٨٢	١,٤١	١,٢٠	٤,	٣,٧٠
٢٦	ميلاد عزيز	١,٩٠	١,٣٠	٣,٥٦	٣,١٠	١,٦٢	١,٢٢	٤,٥٦	٣,٩٩
٢٧	محسن جبار	٢,٢٤	١,٥٧	٣,٦٩	٣,١٩	١,٧٠	١,١٠	٥,٠١	٣,٩٩
٢٨	نواف عبد الرزاق	٢,٠٤	١,٥٩	٣,٣٥	٣,١٠	١,٣٧	١,١١	٤,٧٦	٣,٩٩
٢٩	علاوي راضي	٢,٠١	١,٥٣	٣,٣٣	٣,٠٠	١,٢٩	١,١٠	٤,٩٠	٣,٨٩
٣٠	موسى ستار	٢,٠٥	١,٣٦	٣,٥٦	٣,١٠	١,٣٢	١,١٥	٤,٣١	٣,٩٧
	المجموع	٥٨,٢١	٤١,٤٦	٩٩,٩٧	٩٩,٩٧	٤٣,٠١٢	٣٥,١٢	١٢٨,٧٩	١٣٣,٣٨
	المجموع تربع س	١١٣,٩٩٦	٥٧,٧٤٨	٣٣٤,٠٧٦	٢٧٣,٦٦٣	٦٢,٥٨٠	٤١,٢٢٦	٥٥٦,٧٤٣	٤٣٠,٤٠٢
	الوسط الحسابي	١,٩٤٠	١,٣٨٢	٣,٠٣٣٢	٢,٠١٥	١,٤٣٧	١,١٧١	٤,٢٩٣	٢,٧٧٩
	الانحراف المعياري	٠,١٩٠	٠,١٢٥	٠,١٨٠	٠,١٧٦	٠,١٤٤	٠,١٢٢	٠,٣٦٤	٠,٢٥٦



## ملحق ( ١٣ )

## الاختبارات البعدية

8	7	6	5	4	3	2	1	الاسم	ت
ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه بالكرة	ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه	ركض ٣٠ م ( ١٠ م توقيت بالكرة )	ركض ٣٠ م ( ١٠ م توقيت )	ركض ٢٠ م بالكرة	ركض ٢٠ م وقوف	ركض ١٠ م بالكرة	ركض ١٠ م وقوف		
٣,١٩	٣	١,١٧	١,١١	٣,٠٥	٢,٥٥	١,٣٦	١,٣٠	حسين علاء	١
٣,٩٩	٣,٠٢	١,١٠	١,٠٥	٣,١٠	٢,٦٠	١,٤١	١,٣١	رأفت عبد الجبار	٢
٣,٩٦	٣	١,١٠	١,٠٦	٢,٩٩	٢,٥٥	١,٣٦	١,٢٧	عمر صباح	٣
٣,٩٩	٢,٩٩	١,١٢	١,٠٧	٣,٠١	٢,٧٠	١,٤٠	١,٣٠	احمد زياد	٤
٣,٨٥	٣	١,٠٨	١,٠٥	٣,٠٦	٢,٥٠	١,٤٠	١,٣٠	حسين عبد الكاظم	٥
٣,٩٩	٢,٩٩	١,١٥	١,١٠	٣,٠٥	٢,٦٢	١,٤٢	١,٣٠	احمد عبد	٦
٣,٨٥	٣	١,٢٠	١,٠٦	٣	٢,٦٥	١,٣٣	١,١٥	احمد ابو الهيل	٧
٣,٢٠	٢,٩١	١,١٦	١,١١	٣	٢,٨٠	١,٢٦	١,١٥	كرار علي	٨
٣,٣٠	٣	١,١٦	١,١٠	٢,٨٨	٢,٤٠	١,٣٠	١,٢٠	امين مهدي	٩
٣,٨٥	٢,٩٩	١,٢٢	١,١٦	٣	٢,٨٠	١,٤٤	١,٢٨	حسن محمد	١٠
٤	٣	١,٢١	١,١٠	٢,٩٩	٢,٦٠	١,٣٤	١,٢٤	ادريس غضبان	١١
٣,٨٨	٣	١,١٥	١,٠٥	٢,٩٩	٢,٠٥٠	١,١٦	١,١٢	سعدون عبد الرزاق	١٢
٣,٨٠	٢,٩٩	١,١٦	١,١١	٣	٢,٧٠	١,٣٢	١,٢٠	طارق درك	١٣
٣,٨٧	٢,٨٥	١,١١	١,٠٥	٢,٩٩	٢,٦١	١,٢٣	١,١٨	نصير عباس	١٤
٣,٧٨	٢,٩٨	١,١١	١,٠٦	٢,٨٩	٢,٥٠	١,٢٢	١,١٦	حيدر علي	١٥
٣,٥٠	٣,١٠	١,٢٥	١,١٥	٣,٢٠	٢,٦٥	١,٥٨	١,٣٩	محمد عبد الرحمن	١٦
٣,٦٠	٣,١٢	١,٣٠	١,١٨	٣,٢٥	٢,٦٦	١,٦٠	١,٣٥	هشام حسن	١٧
٣,٩٠	٣,٢٥	١,٢٩	١,١٧	٣,١٨	٢,٦٠	١,٥٩	١,٣٧	قصي منذر	١٨
٣,٩٥	٣,٢٥	١,٢٧	١,١٢	٣,١٦	٢,٦١	١,٥٥	١,٣٤	اسامة علي	١٩
٣,٩٢	٣,١٨	١,٢٢	١,١٢	٣,٢٠	٢,٥٥	١,٥١	١,٢٥	هادي حسن	٢٠
٣,٢٠	٣,٩٢	١,٢٥	١,١٠	٣,١٥	٢,٤٣	١,٣٦	١,٢٠	غيث عبد الله	٢١
٣,٨٨	٣,١٥	١,١٨	١,١١	٢,٨١	٢,٢٦	١,٣٢	١,٢٢	قتيبة جلال	٢٢
٣,٦٠	٣,٠٥	١,١٠	١,٠٣	٢,٩٠	٢,٤٤	١,٣٢	١,٢٠	انس عبد الكريم	٢٣
٣,٨٠	٣,٠١	١,١٨	١,١٠	٢,٣٠	٢,٢١	١,٢٣	١,١٠	احمد حميد	٢٤
٣,٧٠	٢,٩٩	١,٢٠	١,٠٨	٢,٨٢	٢,٣٠	١,٢١	١,١١	مالك ميثم	٢٥
٣,٩٩	٢,٩٩	١,٢٢	١,١٠	٣,١٠	٢,٣٣	١,٣٠	١,١٣	ميلاد عزيز	٢٦
٣,٩٩	٣,٠٠	١,١٠	١,٠٤	٣,١٩	٢,٦٩	١,٥٧	١,٢٣	محسن جبار	٢٧
٣,٩٩	٢,٩٩	١,١١	١,٠٥	٣,١٠	٢,٦٥	١,٤٩	١,٣١	نواف عبد الرزاق	٢٨
٣,٨٩	٢,٩٣	١,١٠	١,٠٥	٣,٠٠	٢,٥٥	١,٥٣	١,٣٣	علاوي راضي	٢٩
٣,٩٧	٢,٦٠	١,١٥	١,٠٤	٣,١٠	٢,٥٥	١,٣٦	١,٢٩	موسى ستار	٣٠
١١٣,٣٨	٨٩,٥٥	٣٥,١٢	٣٢,٨٦	٩٠,٤٦	٧٦,٥٦	٤١,٤٦	٣٧,٢٨	المجموع	
٤٣٠,٤٠٢	٢٦٨,٤١٠	٤١,٢٢٦	٣٥,٦٤٨	٢٧٣,٦٦٣	١٩٥,٩٩٩	٥٧,٧٤٨	٤٦,٥٢١	المجموع تربيع س	
٣,٧٧٩	٢,٩٨٥	١,١٧١	١,٠٨٩	٣,٠١٥	٢,٥٥٢	١,٣٨٢	١,٢٤٣	الوسط الحسابي	
٠,٢٥٦	٠,١٩٥	٠,٦٢	٠,٤١	٠,١٧٦	٠,١٤٦	٠,١٢٥	٠,٠٨٢	الانحراف المعياري	



# ملحق ( ٧ ) الاختبارات القبلية

8	7	6	5	4	3	2	1	الاسم	ت
ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه بالكرة	ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه	ركض ٣٠ م ( ١٠ م بالكرة ) ( توقيت )	ركض ٣٠ م ( ١٠ م توقيت )	ركض ٢٠ م بالكرة	ركض ٢٠ م وقوف	ركض ١٠ م بالكرة	ركض ١٠ م وقوف		
٣,٩٩	٣,٦٦	١,٣٧	١,٣١	٣,٢١	٢,٩٩	٢,١٣	١,٩٠	حسين علاء	١
٤,٢٤	٣,٣٨	١,٢٨	١,٢٠	٣,٢٢	٢,٨٩	٢,٠٨	١,٩٤	رأفت عبد الجبار	٢
٤,٥٥	٣,٤٠	١,٣٦	١,٣٤	٣,١٩	٣,١٥	١,٨٩	١,٨٧	عمر صباح	٣
٤,٥٠	٣,٣٠	١,٣٩	١,٣٨	٣,٥٣	٣,٣٠	٢,١٠	١,٨٠	احمد زياد	٤
٤,١٠	٣,٥١	١,٥٥	١,٤٠	٣,٤٠	٣,٠	١,٩٣	١,٦٢	حسين عبد الكاظم	٥
٤,٤٠	٣,٣٠	١,٧٠	١,٣٠	٣,٤٢	٣,١٠	١,٩٣	١,٦١	احمد عبد	٦
٤,٢٧	٣,٥٦	١,٧٣	١,٣٢	٣,٣٤	٣,٠٤	١,٧٠	١,٣٠	احمد ابو الهيل	٧
٣,٩٩	٣,٣٦	١,٤٥	١,٢٥	٣,٣٠	٣,١٠	١,٩٦	١,٣٠	كرار علي	٨
٤,٠٢٠	٣,٤٠	١,٣٥	١,٢٥	٣,٣٥	٢,٨٨	١,٩٥	١,٤٥	امين مهدي	٩
٤,١٠	٣,١٥	١,٣٤	١,٢٦	٣,٦٧	٣,١١	٢,١١	١,٥٠	حسن محمد	١٠
٤,٨٤	٣,٣٩	١,٦٤	١,٣١	٣,١٥	٣,٠١	١,٩٨	١,٦٤	ادريس غضبان	١١
٤,١٠	٣,٥١	١,٣٥	١,٢٥	٣,٣٢	٢,٩٥	١,٨٥	١,٤٠	سعدون عبد الرزاق	١٢
٤,١٠	٣,٢٨	١,٣٢	١,٢١	٣,٣٠	٢,٨٠	١,٧٠	١,٤٥	طارق درك	١٣
٤,٢٠	٣,٢٠	١,٢٥	١,٢٠	٣,٣٠	٢,٨٨	١,٨١	١,٤٠	نصير عباس	١٤
٤	٣,٢٠	١,٣٥	١,١٥	٣,٢٠	٢,٩٠	١,٨١	١,٣٦	حيدر علي	١٥
٣,٩٠	٣,٧١	١,٣٨	١,٢٧	٣,٣٤	٢,٨١	٢,٠١	١,٤٩	محمد عبد الرحمن	١٦
٣,٨٨	٣,٣١	١,٤٢	١,٣٤	٣,٦٤	٢,٨٨	٢,٤٣	١,٦٦	هشام حسن	١٧
٤,٢١	٣,٥٢	١,٣٣	١,٣١	٣,٢٦	٢,٨٩	١,٨١	١,٥٧	قصي منذر	١٨
٤,٣٧	٣,٤٩	١,٦٩	١,٤١	٣,٢١	٢,٩١	١,٩٣	١,٦٤	اسامة علي	١٩
٤,٤٩	٣,٥٤	١,٦٠	١,٥٢	٣,٤١	٢,٩٥	٢,٠٨	١,٥٥	هادي حسن	٢٠
٣,٥٠	٣,٣١	١,٤١	١,٢٥	٣,٣٧	٢,٧٣	٢,٠٧	١,٥١	غيث عبد الله	٢١
٤,٢٣	٣,٣٧	١,٤٨	١,٤٠	٣,٠٢	٢,٨٦	١,٧٠	١,٥٥	قتيبة جلال	٢٢
٥,٠٩	٣,٤٠	١,٣٤	١,٣٣	٣,٣١	٢,٨٤	١,٩٠	١,٦٢	انس عبد الكريم	٢٣
٤	٣,١٣	١,٣٨	١,٣٠	٢,٩٧	٢,٥٩	١,٦٠	١,٣٧	احمد حميد	٢٤
٠.٤	٣,١٠	١,٤١	١,٣٨	٣,٠٢	٢,٧٠	١,٥١	١,٤١	مالك ميثم	٢٥
٤,٥٦	٣,١٨	١,٦٢	١,٣٠	٣,٥٦	٢,٧٥	١,٩٠	١,٤٣	ميلاد عزيز	٢٦
٥,٠١	٣,٧٢	١,٧٠	١,٤٤	٣,٦٩	٣,٤٧	٢,٢٤	١,٨٢	محسن جبار	٢٧
٤,٧٦	٣,٣٦	١,٣٧	١,٣١	٣,٣٥	٣,٢٢	٢,٠٤	١,٨٦	نواف عبد الرزاق	٢٨
٤,٩٠	٣,٤٠	١,٢٩	١,٢٤	٣,٣٣	٣,٠٢	٢,٠١	١,٧٥	علاوي راضي	٢٩
٤,٣١	٣,١٧	١,٣٢	١,٢٤	٣,٥٦	٣,١٦	٢,٠٥	١,٩٠	موسى ستار	٣٠
١٢٨,٧٩	١٠١,٤١	٤٣,١٢	٣٩,١٧	٩٩,٩٧	٨٨,٩٨	٥٨,٢١	٤٧,٦٧	المجموع	
٥٥٦,٧٤٣	٣٤٣,٥٩٤	٦٢,٥٨٠	٥١,٣٣٠	٣٣٤,٠٧٦	٢٦٤,٩٤٥	١١٣,٩٩٦	٧٦,٨١٥	المجموع تربيع س	
٤,٢٩٣	٣,٣٨٠	١,٤٣٧	١,٣٠٦	٣,٣٣٢	٢,٩٦٦	١,٩٤٠	١,٥٨٩	الوسط الحسابي	
٠,٣٦٤	٠,١٦٥	٠,١٤٤	٠,٠٨٠	٠,١٨٠	٠,١٨٨	٠,١٩٠	٠,١٩٢	الانحراف المعياري	

**ملحق ( ١٣ ) يوضح القيم الخام للاختبارات البدنية من دون كرة  
القبلية والبعديّة مع اوساطها وانحرافاتهما**

4		3		2		1		الاسم	ت
ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه		ركض ٣٠ م (١٠ م توقيت)		ركض ٢٠ م وقوف		ركض ١٠ م وقوف			
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
٣	٣,٦٦	١,١١	١,٣١	٢,٥٥	٢,٩٩	١,٣٠	١,٩٠	حسين علاء	١
٣,٠٢	٣,٣٨	١,٠٥	١,٢٠	٢,٦٠	٢,٨٩	١,٣١	١,٩٤	رأفت عبد الجبار	٢
٣	٣,٤٠	١,٠٦	١,٣٤	٢,٥٥	٣,١٥	١,٢٧	١,٨٧	عمر صباح	٣
٢,٩٩	٣,٣٠	١,٠٧	١,٣٨	٢,٧٠	٣,٣٠	١,٣٠	١,٨٠	احمد زياد	٤
٣	٣,٥١	١,٠٥	١,٤٠	٢,٥٠	٣,٠	١,٣٠	١,٦٢	حسين عبد الكاظم	٥
٢,٩٩	٣,٣٠	١,١٠	١,٣٠	٢,٦٢	٣,١٠	١,٣٠	١,٦١	احمد عبد	٦
٣	٣,٥٦	١,٠٦	١,٣٢	٢,٦٥	٣,٠٤	١,١٥	١,٣٠	احمد ابو الهيل	٧
٢,٩١	٣,٣٦	١,١١	١,٢٥	٢,٨٠	٣,١٠	١,١٥	١,٣٠	كرار علي	٨
٣	٣,٤٠	١,١٠	١,٢٥	٢,٤٠	٢,٨٨	١,٢٠	١,٤٥	امين مهدي	٩
٢,٩٩	٣,١٥	١,١٦	١,٢٦	٢,٨٠	٣,١١	١,٢٨	١,٥٠	حسن محمد	١٠
٣	٣,٣٩	١,١٠	١,٣١	٢,٦٠	٣,٠١	١,٢٤	١,٦٤	ادريس غضبان	١١
٣	٣,٥١	١,٠٥	١,٢٥	٢,٠٥٠	٢,٩٥	١,١٢	١,٤٠	سعدون عبد الرزاق	١٢
٢,٩٩	٣,٢٨	١,١١	١,٢١	٢,٧٠	٢,٨٠	١,٢٠	١,٤٥	طارق درك	١٣
٢,٨٥	٣,٢٠	١,٠٥	١,٢٠	٢,٦١	٢,٨٨	١,١٨	١,٤٠	نصير عباس	١٤
٢,٩٨	٣,٢٠	١,٠٦	١,١٥	٢,٥٠	٢,٩٠	١,١٦	١,٣٦	حيدر علي	١٥
٣,١٠	٣,٧١	١,١٥	١,٢٧	٢,٦٥	٢,٨١	١,٣٩	١,٤٩	محمد عبد الرحمن	١٦
٣,١٢	٣,٣١	١,١٨	١,٣٤	٢,٦٦	٢,٨٨	١,٣٥	١,٦٦	هشام حسن	١٧
٣,٢٥	٣,٥٢	١,١٧	١,٣١	٢,٦٠	٢,٨٩	١,٣٧	١,٥٧	قصي منذر	١٨
٣,٢٥	٣,٤٩	١,١٢	١,٤١	٢,٦١	٢,٩١	١,٣٤	١,٦٤	اسامة علي	١٩
٣,١٨	٣,٥٤	١,١٢	١,٥٢	٢,٥٥	٢,٩٥	١,٢٥	١,٥٥	هادي حسن	٢٠
٣,٩٢	٣,٣١	١,١٠	١,٢٥	٢,٤٣	٢,٧٣	١,٢٠	١,٥١	غيث عبد الله	٢١
٣,١٥	٣,٣٧	١,١١	١,٤٠	٢,٢٦	٢,٨٦	١,٢٢	١,٥٥	قتيبة جلال	٢٢
٣,٠٥	٣,٤٠	١,٠٣	١,٣٣	٢,٤٤	٢,٨٤	١,٢٠	١,٦٢	انس عبد الكريم	٢٣
٣,٠١	٣,١٣	١,١٠	١,٣٠	٢,٢١	٢,٥٩	١,١٠	١,٣٧	احمد حميد	٢٤
٢,٩٩	٣,١٠	١,٠٨	١,٣٨	٢,٣٠	٢,٧٠	١,١١	١,٤١	مالك ميثم	٢٥
٢,٩٩	٣,١٨	١,١٠	١,٣٠	٢,٣٣	٢,٧٥	١,١٣	١,٤٣	ميلاد عزيز	٢٦
٣,٠٠	٣,٧٢	١,٠٤	١,٤٤	٢,٦٩	٣,٤٧	١,٢٣	١,٨٢	محسن جبار	٢٧
٢,٩٩	٣,٣٦	١,٠٥	١,٣١	٢,٦٥	٣,٢٢	١,٣١	١,٨٦	نواف عبد الرزاق	٢٨
٢,٩٣	٣,٤٠	١,٠٥	١,٢٤	٢,٥٥	٣,٠٢	١,٣٣	١,٧٥	علاوي راضي	٢٩
٢,٦٠	٣,١٧	١,٠٤	١,٢٤	٢,٥٥	٣,١٦	١,٢٩	١,٩٠	موسى ستار	٣٠
٨٩,٠٥٥	١٠١,٤١	٢٣,٨٦	٣٩,١٧	٧٦,٥٦	٨٨,٩٨	٣٧,٢٨	٤٧,٦٧	المجموع	
٢٦٨,٤١٠	٣٤٣,٥٩٤	٣٥,٦٤٨	٥١,٣٣٠	١٩٥,٩٩٩	٢٦٤,٩٤٥	٤٦,٥٢١	٧٦,٨١٥	المجموع تربيع س <sup>٢</sup>	
٢,٩٨٥	٣,٣٨٠	١,٠٨٩	١,٣٠٦	٢,٥٥٢	٢,٩٦٦	١,٢٤٣	١,٥٨٩	الوسط الحسابي	
٠,١٩٥	٠,١٦٥	٠,٤١	٠,٠٨٠	٠,١٤٦	٠,١٨٨	٠,٠٨٢	٠,١٩٢	الانحراف المعياري	

**ملحق ( ١٤ ) يوضح القيم الخام للاختبارات البدنية مع الكرة  
القبليّة والبعدية مع اوساطها وانحرافاتهما**

ت	الاسم	١ ركض ١٠ م بالكرة		٢ ركض ٢٠ م بالكرة		٣ ركض ٣٠ م ( ١٠ م توقيت بالكرة )		٤ ركض ٢٠ م تغيير الاتجاه بالكرة	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
١	حسين علاء	٢,١٣	١,٣٦	٣,٢١	٣,٠٥	١,٣٧	١,١٧	٣,٩٩	٣,١٩
٢	رأفت عبد الجبار	٢,٠٨	١,٤١	٣,٢٢	٣,١٠	١,٢٨	١,١٠	٤,٢٤	٣,٩٩
٣	عمر صباح	١,٨٩	١,٣٦	٣,١٩	٢,٩٩	١,٣٦	١,١٠	٤,٥٥	٣,٩٦
٤	احمد زياد	٢,١٠	١,٤٠	٣,٥٣	٣,٠١	١,٣٩	١,١٢	٤,٥٠	٣,٩٩
٥	حسين عبد الكاظم	١,٩٣	١,٤٠	٣,٤٠	٣,٠٦	١,٥٥	١,٠٨	٤,١٠	٣,٨٥
٦	احمد عبد	١,٩٣	١,٤٢	٣,٤٢	٣,٠٥	١,٧٠	١,١٥	٤,٤٠	٣,٩٩
٧	احمد ابو الهيل	١,٧٠	١,٣٣	٣,٣٤	٣	١,٧٣	١,٢٠	٤,٢٧	٣,٨٥
٨	كرار علي	١,٩٦	١,٢٦	٣,٣٠	٣	١,٤٥	١,١٦	٣,٩٩	٣,٢٠
٩	امين مهدي	١,٩٥	١,٣٠	٣,٣٥	٢,٨٨	١,٣٥	١,١٦	٤,٠٢٠	٣,٣٠
١٠	حسن محمد	٢,١١	١,٤٤	٣,٦٧	٣	١,٣٤	١,٢٢	٤,١٠	٣,٨٥
١١	ادريس غضبان	١,٩٨	١,٣٤	٣,١٥	٢,٩٩	١,٦٤	١,٢١	٤,٨٤	٤
١٢	سعدون عبد الرزاق	١,٨٥	١,١٦	٣,٣٢	٢,٩٩	١,٣٥	١,١٥	٤,١٠	٣,٨٨
١٣	طارق درك	١,٧٠	١,٣٢	٣,٣٠	٣	١,٣٢	١,١٦	٤,١٠	٣,٨٠
١٤	نصير عباس	١,٨١	١,٢٣	٣,٣٠	٢,٩٩	١,٢٥	١,١١	٤,٢٠	٣,٨٧
١٥	حيدر علي	١,٨١	١,٢٢	٣,٢٠	٢,٨٩	١,٣٥	١,١١	٤	٣,٧٨
١٦	محمد عبد الرحمن	٢,٠١	١,٥٨	٣,٣٤	٣,٢٠	١,٣٨	١,٢٥	٣,٩٠	٣,٥٠
١٧	هشام حسن	٢,٤٣	١,٦٠	٣,٦٤	٣,٢٥	١,٤٢	١,٣٠	٣,٨٨	٣,٦٠
١٨	قصي منذر	١,٨١	١,٥٩	٣,٢٦	٣,١٨	١,٣٣	١,٢٩	٤,٢١	٣,٩٠
١٩	اسامة علي	١,٩٣	١,٥٥	٣,٢١	٣,١٦	١,٦٩	١,٢٧	٤,٣٧	٣,٩٥
٢٠	هادي حسن	٢,٠٨	١,٥١	٣,٤١	٣,٢٠	١,٦٠	١,٢٢	٤,٤٩	٣,٩٢
٢١	غيث عبد الله	٢,٠٧	١,٣٦	٣,٣٧	٣,١٥	١,٤١	١,٢٥	٣,٥٠	٣,٢٠
٢٢	قتيبة جلال	١,٧٠	١,٣٢	٣,٠٢	٢,٨١	١,٤٨	١,١٨	٤,٢٣	٣,٨٨
٢٣	انس عبد الكريم	١,٩٠	١,٣٢	٣,٣١	٢,٩٠	١,٣٤	١,١٠	٥,٠٩	٣,٦٠
٢٤	احمد حميد	١,٦٠	١,٢٣	٢,٩٧	٢,٣٠	١,٣٨	١,١٨	٤	٣,٨٠
٢٥	مالك ميثم	١,٥١	١,٢١	٣,٠٢	٢,٨٢	١,٤١	١,٢٠	٤,	٣,٧٠
٢٦	ميلاد عزيز	١,٩٠	١,٣٠	٣,٥٦	٣,١٠	١,٦٢	١,٢٢	٤,٥٦	٣,٩٩
٢٧	محسن جبار	٢,٢٤	١,٥٧	٣,٦٩	٣,١٩	١,٧٠	١,١٠	٥,٠١	٣,٩٩
٢٨	نواف عبد الرزاق	٢,٠٤	١,٤٩	٣,٣٥	٣,١٠	١,٣٧	١,١١	٤,٧٦	٣,٩٩
٢٩	علاوي راضي	٢,٠١	١,٥٣	٣,٣٣	٣,٠٠	١,٢٩	١,١٠	٤,٩٠	٣,٨٩
٣٠	موسى ستار	٢,٠٥	١,٣٦	٣,٥٦	٣,١٠	١,٣٢	١,١٥	٤,٣١	٣,٩٧
	المجموع	٥٨,٢١	٤١,٤٦	٩٩,٩٧	٩٩,٩٧	٩٩,٩٧	٣٥,١٢	١٢٨,٧٩	١٣٣,٣٨
	المجموع تربيع س <sup>٢</sup>	١١٣,٩٩٦	٥٧,٧٤٨	٣٣٤,٠٧٦	٢٧٣,٦٦٣	٦٢,٥٨٠	٤١,٢٢٦	٥٥٦,٧٤٣	٤٣٠,٤٠٢
	الوسط الحسابي	١,٩٤٠	١,٣٨٢	٣,٠٣٣٢	٣,٠١٥	١,٤٣٧	١,١٧١	٤,٢٩٣	٣,٧٧٩
	الانحراف المعياري	٠,١٩٠	٠,١٢٥	٠,١٨٠	٠,١٧٦	٠,١٤٤	٠,١٢٢	٠,٣٦٤	٠,٢٥٦

## ملحق رقم (1)

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات القبليية والبعديية لعينة البحث

وقت الاختبار

مكان الاختبار

اليوم

التاريخ / /

الاختبارات بالكرة				الاختبارات بدون كرة				الاسم	ت
٢٠م تغيير الاتجاه	٣٠م/١٠م توقيت	٢٠م/وقوف	١٠م/ وقوف	٢٠م تغيير الاتجاه	٣٠م/١٠م توقيت	٢٠م/وقوف ف	١٠م/ وقوف		

أسم وتوقيع القائم بالاختبار

The Effect of Slope Uphill  
Training in Developing Some  
Speed Types  
of Football Players

*A Thesis Submitted*

*To the Council of the College of  
Sport Education  
University of Baghdad*

*As Part of the Fulfillment For  
Obtaining M.A. Degree  
in Sport Education*

*Presented By  
Ali Abu Al-Shoon A.*

## 2002

### Abstract

The research is after identifying the effect of the suggested training course to develop some speed types whereby the researcher has assumed the existence of statistical signal difference between the pre- & post tests in speed types with and without ball. The research has occurred on a sample of Iraqi Football National Team of 14 years old and their number is 30 players representing the empirical sample (One sample Style).

The research has carried four speed tests over them and these are consequently (10m, 20m, 3m, 10m timing – 20m changing direction). The tests are applied once without ball and once with it so the number of the total tests, which applied on the sample, is 8 tests. Then the suggested training course was applied after showing it to the experts.

The course took 10 weeks as 3 units per week with a 120 min-time, then the volume, stress, and half-rest were determined according to the pre-tests which done the sample of the research and after finishing the training course, the post-tests were done.

The data are processed statistically through using the Main and Standard Deviation and T Test of the comparative differences, the researcher concluded the following;

- 1- There are signal statically difference between the pre-&-post tests in speed types without a ball and for the benefit of the post-test.
- 2- There are signal stactical differences between the pre-f-post tests in speed types with a ball and for the benefit of the post-test.
- 3- There is a development occurred in the results of running 10m without a ball in the post-test meter for the sample of the research as a result of exercise effectiveness which used in the training course which consequently reinforced the rapid speed of the legs muscles used in doing such distances.
- 4- The results of speed exceeding represented by 20m running test without a ball were positive and referring to the

development of this characteristic for the research sample in the post-measures because of the slop trainings.

- 5- Executing the absolute direction (without a ball) was of a high level in the applying of the research sample in the end of the training course and this refers to the developing and effectiveness of working muscles complexes at stability point and accidents affixing to change the body weight.
- 6- The maximum speed of the player was good with the ball in the post-measurement and that is a natural reflection of the maximum absolute speed which developed in the members of the research sample with taking into consideration the technical and technical aspect during doing the dribble of ball.
- 7- Through the results of the post-measurements, an obvious improvement of performance is shown for all the members of the research sample, which showed in the organization of movement rhythm during moving on with the ball, which plays an effective role for football players.

The researcher has recommended further the following:-

- 1- To confirm that the speed developing training should be through the use of slops for their clear effect in developing this characteristic as per the results.
- 2- Designing slops in all football practicing clubs within the specifications adopted in the research for the purpose of occurring speed trainings according to the contents of the training course.
- 3- This necessary to confirm the movement construction for the art of performance while applying speed transfer movement with the ball.
- 4- Confirming the developing of muscle power for different body muscles especially the muscles of legs and trunk to ensure the increase of effect strength, speed of the part due the running in the movements of changing the direction.
- 5- To take into consideration the mechanical aspects concerning the tilt angle of the trunk and the angles of arms and the angle of pushing at the speed training over the slop.
- 6- The necessity of into consideration the connection between the arranged movements at repeating these movements as suits with the moving duty especially when applying the skill of running with the ball or the similar skills.

- 7- Confirming the smoothness of performance and movement pushing transference in the general articulates of the body when changing direction whether with or without a ball because of its importance in the movements becoming and the fitness of performance.
- 8- Repeating of the performance within the reasonable speed limits referring to increasing the player focus in feeling the perfect body in executing the main stage of performance.
- 9- Making similar studies on other staged of age of football.
- 10- The researcher recommended to study speed types in other team games and developing them and using different means of training and developing this speed .