



**The Ministry of Higher Education and Scientific Research**

**University of Diyala**

**The College of Basic Education**

**Dept. of Physical Education**

**The Effect of Quality Exercises in the development of  
Physiological indicators , Physical abilities and essential Skills  
in Football for (١٧-١٩) Years old Youths**

**Submitted by**

**Wissam Jaleel Sebaa**

**Supervised by**

**Prof. Furat Jabbar aadullah (PhD)**

**٢٠١٥ A.D.**



## الباب الأول

### ١ . التعريف بالبحث :

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إنَّ ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة والذي أحدث تغييرات في كافة مرافق حياتنا العصرية ، إذ فتح هذا التطور آفاقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي ، وإنَّ التغييرات في مختلف الألعاب الرياضية سواءً كانت من الألعاب الفرعية أو الفردية أو كانت نتيجة للجهود المستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما يتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول إلى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد .

إن خصوصية كرة القدم هي كونها تعد لعبة المواقف المتغيرة التي تُحتم على اللاعبين التعاون المستمر من خلال نقل الكرة بشكل مستمر إلى ساحة المنافس لغرض التسجيل ، وكذلك عند فقدان الكرة من خلال الضغط على لاعبي الفريق المقابل واستعادة الكرة منهم بسرعة .

وهنا نلاحظ أهمية كرة القدم عند الباحثين والمختصين في هذا المجال حيث اهتموا كثيراً بالتطوير المستمر لجميع النواحي التي تتعلق بلعبة كرة القدم (فسيولوجية ، بدنية ، مهارية ، الخ) من الأمور التي تخدم كرة القدم ومن يمارسها من حيث التدريب أو اللعب ، وعلينا أيضاً الاهتمام بالتطور الحاصل بكرة القدم عند دول العالم كي نستطيع التواصل والرقي في هذا المجال ، وهذا لا يحدث إلا عند بذل الجهد في العمل والتدريب المستمر والمطور .

إنَّ عملية تدريب اللاعبين الشباب بشكل منظم له أهمية كبيرة لكونه يمثل الشكل والطريقة المثلى لضمان بلوغهم إلى مستويات عالية وإنَّ التخطيط السليم في أداء العملية التعليمية والتدريبية يتطلب تصنيف المراحل العمرية في الدارس الرياضية حسب الفترات التدريبية ، وإنَّ الفترة التدريبية السادسة حسب بعض التصنيفات هي الفترة الخاصة بتدريب اللاعبين الشباب من عمر (١٧-١٩) سنة وتمتاز هذه الفترة باكتمال نمو

الأعضاء من جميع الوجوه الخاصة وتصل فيها المهارة إلى مرحلة النضوج الكامل (الأوتوماتيكية الأداء المهاري) .

ويجب على المدرب الناجح الاهتمام بنوع التدريب والتمرين المعطى للاعبين كي يصبح ذا تأثير واضح وإيجابي ، وهناك تمارين نوعية لتطوير وتحسين مستوى اللاعبين بشكل مركز وفعال ، ولقد ظهرت في الآونة الأخيرة اتجاهات حديثة تشير إلى نوع من التمارين وتسمى التمارين النوعية أو التمارين الفرضية تساعد هذه التمارين على الارتقاء بمستوى العديد من الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وإن هذه التمارين التي تصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كماً ونوعاً وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري والبدني لممارسي نوع النشاط الرياضي .

تلعب القدرات البدنية والمهارات الأساسية دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة ، فقد أصبح من الضروري على اللاعب أن لا يؤخر حركة الكرة لأنها يجب أن تكون في حركة دائمية وعليه أن يفكر في المهارة أو الحالة التي تعقبها عندما يصل إليها مهما كانت سرعة ومكان الكرة وحركة المنافس . إن مؤشر تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم كانت دائماً محل اهتمام المتخصصين في مجال التدريب الرياضي ، وبالتالي سوف تنعكس هذه التمارين والقدرات البدنية والمهارية على الحالة الفسيولوجية للاعب لما يمتلكه من وظائف داخل جسم ، وبالتالي نستطيع من تطوير الأجهزة الوظيفية داخل الجسم بشكل إيجابي حتى يستطيع اللاعب من أداء جميع الواجبات الرئيسة داخل الملعب بنسق واحد دون تعب ، ومن هنا كان من الضروري إعداد تمارين نوعية لكي تحفز اللاعب في أثناء التطبيق وتساعد في تطوير الجوانب الفسيولوجية والبدنية والمهارية في ظروف نفسية ما يحدث في المباراة إذ تلعب هذه التمارين دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية .

وعليه تكمن أهمية البحث من خلال إعداد مجموعة من التمارين النوعية الخاصة بكرة القدم والتي تساعد على تطوير المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة

والمهارات الأساسية بكرة القدم لما لها من أهمية كبيرة في تطوير هذه المؤشرات والابتعاد عن التمرينات المتبعة فيها.

### ٢-١ مشكلة البحث :

أصبحت لعبة كرة القدم الحديثة تتسم بالسرعة والدقة والأداء المهاري المميز لاعتمادها على الأسس العلمية الحديثة ، ومن خلال متابعة الباحث الميدانية للعديد من الوحدات التدريبية والمباريات الرسمية وخبرته لكونه لاعباً وتدريبياً في المجال الرياضي (كرة القدم) لاحظ أنّ التمرينات الاعتيادية أو المتبعة من قبل المدربين لا تؤثر بشكل كبير على مؤشرات البحث في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم وبالتالي لا تؤثر بشكل كبير على المؤشرات الفسيولوجية ، ويجب الارتقاء إلى ما وصل إليه العالم من تمرينات تخدم اللعبة بشكل مؤثر وسريع ، وعدم هدر الوقت والمال والتأخير في مستوى أيّ تقدمٍ للمستويات بتمرينات متبعة ، ولاحظ إن في العراق باحثين ومختصين ومدربين في اختصاص كرة القدم لم يكتبوا ويستخدموا هذه التمرينات أي التمرينات النوعية الخاصة في تطوير جميع النواحي أو الجوانب التي يحتاج إليها اللاعب لكي يرتقي بمستواه بشكل ايجابي وسريع .

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات نوعية تسهم في معالجة الضعف في المؤشرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية ، وعليه تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الآتي : (هل التمرينات النوعية تؤثر في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم أم لا؟) .

### ٣-١ أهداف البحث :

١. إعداد تمارين نوعية لتطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للشباب لكرة القدم .
٢. التعرف على تأثير التمارين النوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للشباب لكرة القدم .
٣. التعرف على نسبة التطور للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم .
٤. التعرف على أفضل المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم لعينة البحث .

#### ٤-١ فرضيتا البحث :

١. للتمارين النوعية والمتبعة تأثيراً ذات دلالة إحصائية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم .
٢. هناك أفضلية للتمارين النوعية على التمارين المتبعة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم .

#### ٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو الشباب لكرة القدم في نادي ديالى الرياضي .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : المدة من ١٥/١١/٢٠١٣ ولغاية ١٢/٤/٢٠١٥ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي ديالى الرياضي لكرة القدم .

#### ٦-١ تحديد المصطلحات :

## ١-٦-١ التمرينات النوعية Specific Exercises :

" هي إعداد مجموعات عضلية معينة مع نوع النشاط الرياضي الممارس ، أي أنها تعمل على تنمية العضلات العاملة في المهارة مع الاهتمام بالنواحي الفنية للمهارة" (١)

(١) طلحة حسين حسام الدين ، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة

## الباب الثاني

### ٢ - الدراسات النظرية ودراسات سابقة :

#### ١-٢ الدراسات النظرية :

##### ١-١-٢ علم التدريب :

يمكننا أن تعدّ التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال التدريبية أو بمعنى كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواءً من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر إيجاباً على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه ، وهو أيضاً عبارة عن عملية تربية مخططة وموجهة ومنسقة ومشرف عليها ، هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما ، وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد المطلوب .

" إن التدريب الحديث هو عملية تربوية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من (قوة ، سرعة ، مطاولة ، رشاقة ، مرونة) والارتقاء بمقدرته الفنية (المهارية) وإكسابه للخبرات الخطئية المتعددة ، وكذلك تنمية أجهزته الحيوية وتهذيب صفاته الإرادية والخلفية التي يجب أن يتحلّى بها كرجل رياضي ، فضلاً عن بناء الناحية العقلية والكفاية الفنية التي ستساعده كثيراً في إخراج قدراته بطريقة اقتصادية، ويبقى التدريب بكرة القدم هي تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء دون حدوث أضرار بدنية أو عقلية له" (١) .

ويرى الباحث حسب خبرته في الملاعب كلاعب ومدرب عمل مع عدة فرق رياضية إن التدريب بكرة القدم عملية معقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانية وليس احدهما فقط ، كما أنّ الاعتماد على الخبرة الميدانية دون وجود للخلفية العلمية أو الأساس العلمي المناسب هو أمر مهم جداً كي لا يلغى القواعد الأساسية لتطور بكرة القدم حيث إن الهدف الرئيس للتدريب بصورة عامة وتدريب كرة القدم بصورة خاصة هو إعداد اللاعب إعداداً متكاملًا من الناحية الفسيولوجية بتكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول وكذلك إعداده مهارياً وخططياً بحمل مناسب من حيث الشدة والحجم وهذا ما يعاني منه

(١) غازي صالح محمود ، كرة القدم (مفاهيم - تدريب) ، ط ١ ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة

بعض مدربيننا حيث التخطي في عملية التدريب دون الرجوع إلى الأسس العلمية ودون تقنين لعملهم وبالتالي يكون هناك مردود سلبي على الإمكانيات والمستويات والحالة الصحية للاعبين .

## ٢-١-٢ التدريب بكرة القدم :

"إن التدريب الحديث بكرة القدم هو عملية تربية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من (قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة) والارتقاء بمقدرته الفنية (المهارية) وإكسابه للخبرات الخطئية المتعددة ، وكذلك تنمية أجهزته الحيوية وتهذيب الصفات الإرادية والخلقية التي يجب أن يتحلى بها كرجل رياضي ، فضلاً عن بناء الناحية العقلية والكفاية الفنية التي ستساعده كثيراً في إخراج قدراته بطريقة اقتصادية ، ويبقى التدريب بكرة القدم تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء دون حدوث أضرار بدنية أو عقلية له .

ويعدّ التدريب بكرة القدم عملية طويلة وشاقّة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب وتهذيب لاعب كرة القدم وذلك باستخدام الوسائل النوعية بالحصول على حالة التدريب القصوى للاعب على أساس التطور الكامل لشخصيته ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم التدريب بالتخطيط لتطوير قدرات لاعبيه المهارية والبدنية والذهنية والأخلاقية والوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق"<sup>(١)</sup> .

" يلعب التدريب الحديث بكرة القدم دوراً أساسياً ومهماً حيث إن عملية التدريب هنا لها متطلباتها وواجباتها متعددة متشعبة ومعقدة ويجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة من حيث قدرات اللاعب البدنية ، وكذلك على قدرات اللاعب المهارية ومدى ارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كمجموعة فضلاً عن الخطط الفردية ، وأخيراً على الناحية التربوية والنفسية ومما لا شك فيه إن أساس التدريب ليس فقط المعرفة

(١) غازي صالح محمود ، مصدر سابق ، ص ١٦٧ .

العلمية ولكن الخبرة في ميدان كرة القدم ودورها الواضح وعلى ذلك لا بد من ارتباط العاملين معاً" (١) .

### ٢-١-٣ التمرينات :

تتعدد الآراء حول مفهوم وتأريخ التمرينات بسبب تعدد أغراضه ، فقد عرفها وجيه محجوب على أنها : " أصغر وحدة تمرين في البرنامج التدريبي ومجموعة تمارين تكون الوحدة التدريبية " ، وإن أول برنامج مكتوب لتمرين القدرات البدنية هو كتاب ألفه رجل صيني اسمه (هواتو) عام (٣٠٠٠ ق.م) (٢) .

وتعرف التمرينات على أنها : " الوحدة الحركية للبرنامج لتحقيق الهدف الدقيق والمباشر " (٣) .

ونقلاً عن حسين جبار بأن التمرينات : " هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية " (٤) .

ويرى علي الديري نقلاً عن نبيل احمد أنه يعرف التمرينات بأنها : " عبارة عن بعض الحركات البدنية التي توضع على وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسيولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات إما مرة واحدة أو مرات

(١) غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن ، كرة القدم التدريب البدني ، ط ١ ، عمان ، ٢٠١٣ ، ص ١٧

(٢) وجيه محجوب ، التمرين ، محاضرات في مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .

(٣) شبكة المعلومات الدولية الانترنت ، المكتبة الافتراضية ، ٢٠١٤ .

(٤) حسين جبار جاسم ، تأثير تمرينات خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٢ ، ص ٢٩ .

متتالية في سلامة وسهولة وجمل ودقة بحيث تتناسب وطبيعة التكوين الجسماني للإنسان (١) .

التمارين نشوء تاريخي استمر تطورها بصورة دائمة وتكوين جديدة وهي بمثابة رسائل اجتماعية لتعليم الجسم وتربيته ، فالتمارين البدنية تستخدم في التدريب لتطوير قابلية المستوى البدني الرياضي وتأثيرها على تكامل الشخصية ، ويمكن بواسطة طرائق التدريب تمييز تمارين التطور العامة وتمارين التطور الخاص وتمارين المنافسات (٢) .

#### ٢-١-٣-١ التمرينات النوعية كوسيلة لتنمية الحالة البدنية :

وفي هذه الفترة تستخدم التمرينات النوعية وهي تمرينات تحضيرية عامة والتي تعد القاعدة الأساسية لأية فعالية رياضية وتستمد من تلك الفعاليات الرياضية المختلفة بحيث تختلف كلياً عن التمرينات الرياضية النوعية الممارسة ، وتهدف إلى تطوير متطلبات الأداء الرياضي العام بالنحو المتكامل لقدراته ويختلف تشكيل التمرينات النوعية وتكوينها عن حركات الفعاليات الرياضية الممارسة من حيث (٣) :

أ . تركيب الأداء الحركي (الاتجاه الحركي للانقباضات الوظيفية فضلاً عن زمن الانقباضات) .

ب . العمل العضلي الدقيق للعضلات العاملة (التوافق العضلي) .

ج . المواقف والمتطلبات المماثلة كالتى تحدث في أثناء المنافسة .

إذ تتطلب التمرينات النوعية إشراك العضلات التي لا تقوم بالدور الرئيس لإنتاج الفعل الحركي في المباراة فضلاً عن العضلات التي تشارك في العمل التخصصي .

#### ٢-١-٣-٢ أهمية التمرينات :

(١) نبيل احمد عبد احمد ، تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض مظاهر الانتباه والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٢ ، ص ٣٢ .

(٢) قاسم حسن حسين وآخرون ، التدريب ألعاب الساحة والميدان ، بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ٤٥ .

(٣) وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار المينا للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ، ص ٥٠٦ .

ترجع أهمية التمرينات بأنها كواحدة من أنواع أنشطة الحركة المختلفة التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها لقطاعات الشعب المختلفة ومن هذه الأهمية نذكر (١) :

- تبقى التمرينات من أكثر الأنشطة الحركية والأقل تعرضاً للإصابة .
- يمكن لجميع المستويات أدائها ، فهي لا تتطلب قدراً عالياً من القدرات والاستعدادات .
- للتمرينات الرياضية أهمية كبرى في الإعداد العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية .
- تعدّ التمرينات الرياضية أساساً للاستعداد للموسم الرياضي .
- تسهم التمرينات الرياضية بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية والناحية مهارية الخطئية .

وتستخدم التمرينات الرياضية لتطوير النواحي الخطئية والمهارية والبدنية وكذلك تنمية الخبرات لدى اللاعبين وتعد التمرينات الرياضية الوسيلة التي يسعى بواسطتها إلى تطوير حالة التدريب لدى اللاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي .

#### ٤-١-٢ التمرينات النوعية :

يعرفها البعض بأنها مجموعة الحركات البدنية التي يؤديها الفرد إما بفرده أو ضمن جماعة بغرض اكتساب القوة أو المهارة أو الرشاقة أو المرونة أو تناسق أعضاء الجسم ، غير أن هناك آخرين قد عرفوها من وجهة نظرهم بأنها : مجموعة الأوضاع والحركات البدنية التي تستهدف تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالفرد لأعلى مستوى من الأداء الرياضي والوظيفي (المهني) .

ولما كانت التمرينات أصلاً لكل الحركات البدنية ، وأساساً لكل النواحي الرياضية ، ولأنها تحقق أغراضاً خاصة بجانب تحقيقها للأغراض العامة للتربية الرياضية لذلك كان

(١) Schmidt , A. Richard and Timothy lee , Motor control and Learning Behavioral emphasis Champaign . IL Human tin CS (١٩٩٩) . P: ١٧٢-١٩٦

من الطبيعي أن يهتم بها كثير من الباحثين وقادة التربية الرياضية بمراجعة وتطوير أسسها وقواعدها وطرق ممارستها وتدريسها بما يتلاءم مع تطور الحياة نفسها ، وبما يكفل لها تأمين نمو الأفراد نمواً شاملاً ومنتزناً<sup>(١)</sup> .

ويعرفها عصام عبد الخالق أنها : " تلك التمرينات التي تعمل على تحقيق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الأمثل للأداء الحركي ، وتعدّ أقرب الوسائل إلى إعداد اللاعب وتنمية قدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه"<sup>(٢)</sup> .

يعرفها طلحة حسام الدين وآخرون أنها : " التمرينات ذات الصبغة المميزة للمجموعات العضلية الكبيرة وتركيباتها المختلفة مع بقية مكونات اللياقة المعروفة بالقدر الذي يحتاجه كل جزء من المهارة وفي كل لحظة من مراحلها في الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة"<sup>(٣)</sup> .

ويضيف طلحة حسام الدين أن التمرينات النوعية أو التمرينات النوعية : " هي إعداد مجموعات عضلية معينة مع نوع النشاط الرياضي الممارس ، أي أنها تعمل على تنمية العضلات العاملة في المهارة مع الاهتمام بالنواحي الفنية للمهارة"<sup>(٤)</sup> .

في حين يعرفها السيد عبد المقصود بأنها : " تلك التمرينات التي تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس (إحدى المهارات الأساسية) وأيضاً التمرينات التي تعمل في أثنائها المجموعة العضلية أو المجموعات العضلية بالطريقة ذاتها أو بطريقة مشابهة

(١) فتحي احمد إبراهيم إسماعيل ، المبادئ الأساسية العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار

الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ ، ص ٢١ .

(٢) عصام عبد الخالق ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣٠ .

(٣) طلحة حسين حسام الدين وآخرون ، التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجيمز ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الثالث ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص ٤٩ .

(٤) طلحة حسين حسام الدين ، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة

، ١٩٩٤ ، ص ٩٤ .

للطريقة التي تعمل بها في أثناء أداء حركات المنافسة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة الأداء الحركي" (١) .

ونظراً لأن التمرينات النوعية على مستوى عالٍ من التشابه مع المسارات الحركية التي تستخدم في أثناء المنافسة إلا أنها مختلفة عنها ، وإذا تم تدريب مجموعات عضلية لا تستخدم لأداء المسارات الحركية المستخدمة في أثناء المنافسة فلا يمكن الحديث عن تمرينات خاصة ، لذا تتطابق التمرينات النوعية في منحى القوة - الزمن - المسار جزئياً مع المسارات الحركية المستخدمة في أثناء المنافسة وتوجه إلى تلك المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيس .

ومن التمرينات النوعية المعروفة تمرينات المحاكاة كما هي مستخدمة في تدريب التكنيك وهي تشمل مقاطع من الحركات فقط .

وتتخذ التمرينات النوعية موقعاً وسطاً بين تمرينات القوة العامة وتمرينات المنافسة وبذلك فإن أهميتها مزدوجة ، فمن ناحية تؤدي إلى تكيفات خاصة ، ومن ناحية أخرى تقوم بدور المحول ، أي أنها تحوّل تلك المكاسب التي تم التوصل إليها باستخدام تمرينات القوة العامة " تنقل أثرها " إلى المنافسة .

ويختلف التوقيت الذي تستخدم فيه التمرينات النوعية باختلاف نوع النشاط الرياضي وكقاعدة عامة تستخدم بعد أو في نفس توقيت استخدام تمرينات القوة العامة ، ومن ناحية أخرى يتم استخدامها في نفس توقيت استخدام تمرينات المنافسة ، ولذلك يتوافر للتمرينات النوعية مكان في أثناء كل فترة من فترات الإعداد (٢) .

ويذكر السيد عبد المقصود : " أنه عندما يوجد كثير من قدرات القوة ، بعضها على درجة من القرابة وبعضها الآخر لا علاقة له ببعض ، فيجب أن يكون تدريب القوة هو الآخر متنوعاً ليشمل بجانب المواصفات المشتركة لتدريب كافة قدرات القوة مواصفات خاصة أخرى خاصة بنوع النشاط الرياضي ، ويتم اختيار المحتويات التدريبية على ضوء

(١) السيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي ، مكتبة الحساء ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ ، ص ١٠٧

(٢) السيد عبد المقصود ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣٢٤-٣٢٥ .

التمرينات المستخدمة في المنافسة وكذا على ضوء قدرات القوة التي يحتاجها نوع النشاط الممارس فضلاً عن الأشكال التي تظهر عليها هذه القدرات في أثناء المنافسة" (١) .

كما تذكر خيرية إبراهيم السكري : " أنَّ المدرب المتميز المبتكر يصمم من التدريبات التي يكون لها الأثر الجيد في تطوير قدرات لاعبيه باستخدام مجموعة متنوعة من التمرينات داخل الوحدة التدريبية" (٢) .

#### ٢-١-٤-١ كيفية اختيار التمرينات النوعية :

يذكر السيد عبد المقصود إن ستار شكا Starischka قد قدم اقتراحاً خاصاً بكيفية اختيار التمرينات النوعية ، ومعياره في ذلك هو مدى تطابق هدف التدريبات مع السلوك التدريبي فيما يختص بالعوامل التالية ذات المواصفات النوعية التي تؤثر على المستوى (قوة الانقباض - فترة استمرار الانقباض - كثافة الانقباض - حجم الانقباض - الصفات الكمية والكيفية للمسار الحركي) ، وأطلق على معياره هذا مصطلح (معيار المفتاح - القفل) ، ويكون الهدف هنا هو التطابق بين المفتاح (التمرينات المستخدمة في التدريب) والقفل (هدف التدريب) أي المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة (٣) .

ويذكر أبو العلا احمد عبد الفتاح ، واحمد نصر الدين سيد في اختيار نوعية التمرينات : " أنه توجد تمرينات بنائية عامة تهدف إلى تنمية القوة العضلية بشكل عام لعدة مجموعات عضلية ، كما توجد تمرينات أخرى جزئية يتم خلالها التركيز فقط على تنمية مجموعة عضلية لأحد أجزاء الجسم ، ويمكن استخدام التمرينات البنائية العامة للجسم في حالة الاحتياج للقوة العامة للجسم ككل مثل أنشطة المضمار والميدان وتصلح مثل هذه التمرينات في حالة الأشخاص الذين يهدفون إلى اكتساب اللياقة البدنية العامة ،

(١) السيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ٢٢٥-٢٢٦ .

(٢) خيرية إبراهيم السكري ، سليمان علي حسن ، دليل التعليم - التدريب في مسافات الرمي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص ٤٣ .

(٣) السيد عبد المقصود ، مصدر سبق ذكره ، ص ٤٩ .

أما تدريب أجزاء معينة فيحتاج إليه الفرد في حالات خاصة مثل : ضعف مجموعات عضلية معينة أو حالات التأهيل البدني<sup>(١)</sup> .

ويذكر عصام عبد الخالق : " أنَّ التدريبات النوعية هي تلك الحركات الرياضية التي تشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء المهاري من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة ، وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركة المؤداة ، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيس للمستوى الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد ، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه ، وتكون وظيفة التدريبات النوعية هي تطوير الصفات البدنية والحركية النوعية بالنشاط الممارس والإتقان للأداء الحركي وتطبيقه في أشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارية للنشاط الممارس من أجل التطوير السريع لها"<sup>(٢)</sup> .

ويضيف وجيه شمندي : " إن من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة ، هو ما تحويه التدريبات النوعية التي يتناسب من حيث عملها العضلي من نوع النشاط التخصصي ، وأنَّ له تأثيراً فعالاً على تنمية الصفات والعناصر البدنية والحركية اللازمة والتي تعمل على تطوير وتنمية الأجهزة الحيوية العضلية والدورية والتنفسية والعصبية بوجه عام"<sup>(٣)</sup> .

والتدريبات النوعية هي تدريبات خاصة نظراً لكونها تأخذ خواص التكنيك (الأداء المهاري) المدروس في الاعتبار عند تشكيل بنيتها ، حيث تمزج في هذه التدريبات التشابه من القوة المبذولة وأنظمة العمل العضلي مع مثيلاتها في الأداء المهاري (التكنيك) للحركة الأساسية<sup>(٤)</sup> .

(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص ١١٩ .

(٢) عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط٤ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ ، ص ٢١ .

(٣) وجيه احمد شمندي ، الكراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة قطامي ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص ٤٧ .

(٤) جمال محمد علاء الدين وناهدة أنور الصباغ ، الأساس العلمي " الحركي اليوميكانيكي " للتمرينات البدنية في المدرسة ، المؤتمر العلمي الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ ، ص ٧٠٦ .

وأشار طلحة حسام الدين إلى أهمية التدريبات النوعية واستخدامها تحت مسمى التدريب النوعي أو التدريبات النوعية ، حيث يشير إلى أهمية التدريب النوعي أو التدريبات النوعية والتي تعني ذلك النوع من التدريبات التي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية في أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة الأداء ، إذ تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها<sup>(١)</sup> .

ويشير السيد عبد المقصود إلى أن : " التدريبات النوعية هي تدريبات على مستوى عالٍ من القرباة مع المسارات الحركية التي تستخدم في أثناء المنافسة وإذا تم تدريب مجموعات عضلية غير التي تستخدم في المسارات الحركية للمهارات في أثناء المنافسة فلا يمكن الحديث عن أنها تدريبات خاصة "<sup>(٢)</sup> .

ويضيف السيد عبد المقصود إن التدريبات النوعية يكون بها تطابق ديناميكي بين مسارها ومسار التكنيك ، وتؤدي أيضاً إلى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك مع ضرورة محاكاة المسار الزمني في بعض أجزاء الحركة على الأقل ، والتدريبات النوعية تأخذ أشكالاً متعددة وذلك وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس ومنها :

- أشكال تدريبية إعدادية لتعليم التكنيك الرياضي وخصائص الحركة .
- تدريبات المحاكاة وهي تمرينات خاصة تشمل مقاطع من الحركات فقط مثل المقاطع التي تضم المراحل الوظيفية الرئيسة مثل لاعب كرة السلة الذي يؤدي وثبات عمودية بأحمال إضافية لتطوير مستوى قوة الوثب النوعية .
- واجبات لتثبيت التكنيك الرياضي<sup>(٣)</sup> .

مما سبق نتضح أهمية التدريبات النوعية وضرورة عدم إهمالها عند تعليم المهارات الأساسية المختلفة مما يؤثر بالسلب على مستوى الأداء من حيث الشكل الجمالي والفني ، وإن استخدام هذا النوع من التدريبات المناسبة يسهم في تطوير الأداء المهاري بدرجة كبيرة .

(٢) طلحة حسين حسام الدين ، مصدر سبق ذكره ، ص ٥٧-٥٨ .

(٣) السيد عبد المقصود ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣-٤ .

(٤) تغريد احمد السيد ، تأثير استخدام أسلوب " بيك اب " Pickuf على سرعة دقة حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق ، ٢٠٠٩ ، ص ١٨٠ .

ويؤكد ذلك طلحة حسام الدين أهمية استخدام التدريبات النوعية إذ يجب التعامل مع تلك التدريبات بدرجة كبيرة من الاهتمام ، لأنها تعدّ مفتاح تعلم وإتقان جميع المهارات الرياضية في مختلف الألعاب<sup>(١)</sup> .

ويرى الباحث من خلال اطلاعه على البحوث ومن خلال خبرته أنه يجب الاهتمام بالتمرينات النوعية ، وإن هناك اختلافاً وفروقاً بين اختيار تمرين أو تمارين نوعية عن باقي التمارين ، حيث له أهمية كبيرة في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية بشكل سريع وكبير ، أي يعتمد في التخصص في تطوير الأداء المهاري والبدني وفقاً لاستخداماته .

ويجب على المدرب الانتباه والاهتمام بهذه التمرينات بصورة كبيرة لأن لها فائدة كبيرة للاعبين وخصوصاً اللاعبين الذين يكون مستواهم ضعيفاً أو عدم الوصول إلى المستوى المطلوب في أثناء التدريب ، حيث إنّ هذه التمرينات تساعد على ارتفاع المستوى البدني والمهاري بشكل مركز وكبير وبأقل وقت ممكن خاصة إذا ركز المدرب على نواحي الضعف عند اللاعبين ، فتأتي هذه التمرينات لترفع مستوى اللاعبين بشكل كبير .

## ٢-١-٥ فسيولوجيا التدريب الرياضي :

يدل على المعلومات والحقائق الفسيولوجية المهمة التي تفهم في تطور التدريب وتقنين حمل التدريب حتى يكون ملائماً لقدرة الجسم على تحمله والاستفادة من تأثيراته الايجابية وتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية ، إن تشكيل حمل التدريب دون دراسة تأثيراته الفسيولوجية على الجسم يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابات المرضية التي تظهر خلال الموسم التدريبي ، وتهتم فسيولوجيا التدريب الرياضي بدراسة التغيرات الوظيفية التي تحدث في الجسم نتيجة الاشتراك في أداء التدريب الرياضي وتهتم بدراسة المؤشرات الوظيفية التي تحدث نتيجة تكرار حركات التدريب لعدة مرات ، وذلك بهدف تحديدها والتعرف على كيفية حدوثها<sup>(٢)</sup> .

(١) طلحة حسين حسام الدين ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠٩ .

(١) قاسم حسن حسين ، مصدر سبق ذكره ، ص ٥٨٣ .

## ٢-١-٥-١ الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين: $Vo_{2max}$

ويقصد به " مقدار الأوكسجين الأقصى الذي يكون الجسم قادراً على استهلاكه في الدقيقة خلال النشاط البدني ، ويعبر عنه بوحدة قياس (ملتر/كغم/دقيقة) ، وهو أفضل مؤشر للجهاز القلبي التنفسي أو اللياقة الهوائية<sup>(١)</sup> .

ولذلك " لا تستطيع العضلات الاستمرار في العمل العضلي بدون الأوكسجين (لاهوائي) أكثر من عشرات الثواني ، ولكن يمكن أن يستمر العمل العضلي لأكثر من دقيقة في حالة استمرار إمداد العضلات بالأوكسجين عن طريق نقله من الرئتين إلى العضلات العاملة ، وكلما زادت شدة الحمل زادت سرعة استهلاك الأوكسجين ، ويطلق على أكبر سرعة لاستهلاك الأوكسجين أثناء الحمل العضلي باستخدام أكثر من (٥٠%) من عضلات الجسم بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أو القدرة الهوائية القصوى<sup>(٢)</sup> . يعد الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين مؤشراً لكثير من الوظائف الفسيولوجية والتي تتلخص فيما يأتي<sup>(٣)</sup> :

١. كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في توصيل هواء الشهيق إلى الدم .
  ٢. كفاءة عمليات توصيل الأوكسجين إلى الأنسجة ، ويرتبط ذلك بحجم الدم وعدد الكريات الحمراء وتركيز الهيموكلوبين ومقدرة الأوعية الدموية على تحويل سريان الدم من الأنسجة غير العاملة إلى العضلات العاملة .
  ٣. كفاءة العضلات في استهلاك الأوكسجين ، أي كفاءة عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة .
- وإن " الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يعد مقياساً للتكيف الحاصل في كفاءة الأجهزة المختلفة (القلب - الدوران - التنفس) ، وهذا ما يمكن تحقيقه عبر التدريب الطويل الأمد<sup>(١)</sup> .

(٢) فاضل كامل مذکور وعامر فاخر شغاتي ، اتجاهات حديثة في تدريب التحمل . القوة . الإطالة .

التهدئة ، بغداد : مكتب النور ، ٢٠٠٨ ، ص ١٨ .

(٣) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٥٨ .

(٤) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، المصدر نفسه ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٦١ .

٢-١-٥-٢ معدل التنفس : RF

وهو " عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة ويقدر باثنتي عشرة مرة بالدقيقة لدى الأصحاء البالغين " (٢) .

وهو " عملية التبادل الغازي للأوكسجين وثنائي اوكسيد الكربون بين الكائن الحي والجو المحيط به لكي يستعمل الأوكسجين في عملية الأكسدة التي يكون نتاجها الطاقة اللازمة لاستمرار حياة الكائن الحي وقيامه بالأنشطة المختلفة ، إذ يتكون الهواء المستنشق الذي يدخل الرئتين من الأوكسجين بنسبة (٢٠,٨٤%) ، وثنائي اوكسيد الكربون بنسبة (٠,٠٤%) ، والنيتروجين بنسبة (٧٨,٦٤%) ، إذ يعد النتروجين غازاً خاملاً هو وبعض الغازات الأخرى المختلطة به " (٣) .

ويشير (ياسين طه) نقلاً عن (Larry) إلى أن " معدل التنفس يعد أحد المتغيرين الأساسيين في زيادة أو نقصان التهوية الرئوية ، فضلاً عن حجم التنفس ، إذ يؤدي زيادة هذين العاملين معاً أو زيادة أحدهما إلى زيادة التهوية الرئوية " (٤) .

" ويؤدي الانتقال من فترة الراحة إلى حالة النشاط أي المجهود إلى التأثير على أنشطة مختلف الأعضاء مما فيها الأعضاء التنفسية ، إذ يتزايد معدل تبادل الغازات بشدة في أثناء المجهود البدني الشديد والذي يسبب زيادة في عملية الايض في العضلات وفي معدل استهلاك الأوكسجين وطرده ثاني اوكسيد الكربون ، ويتغير حجم التنفس الرئوي لدى الأفراد الممارسين للرياضة Trained People في زيادة عمق التنفس

(١) قاسم حسن حسين ، الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ ، ص ٦٧-٦٩ .

(٢) رافع صالح فتحي وحسين علي العلي ، نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية ، بغداد ، ب.م ، ٢٠٠٩ ، ص ١٥٤ .

(٣) PATE R.R and MCCLENACHAN , BAND ROTEUA , R : Scientific Foundation of Coaching , USA . ١٩٨٤ , p:٢٥٣ .

(٤) ياسين طه محمد علي ، الاستجابات الوظيفية والعضلية بعد عدو المسافات الطويلة في الجو الحار والمعتدل ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٤ ، ص ٤٦ .

بشكل أساسي ، بينما يتزايد لدى الأفراد غير الممارسين للرياضة Untrained People على هيئة تسارع التنفس " (١) .

### ٢-١-٥-٣ معدل ضربات القلب : HR

وهو من المؤشرات المهمة جداً لتقويم العمل الرياضي وتعود أهميته لسببين :

١. كونه مؤشراً سهل القياس .

٢. يعطي فكرة كبيرة عن عمل القلب .

" وهو عدد ضربات القلب خلال دقيقة واحدة ، يتراوح معدل ضربات القلب (النبض) لدى الإنسان البالغ عند الراحة لدى الشخص غير الرياضي في حدود (٧٠-٨٠) ضربة في الدقيقة ، فيرتفع بشكل مطرد مع زيادة الجهد البدني ليصل أعلى معدل له في الجهد البدني الأقصى " (٢) .

" ويقل ذلك عند الشخص الرياضي عند الراحة ، إذ أن متوسط النبض للأشخاص المدربين (٥٥) ضربة في الدقيقة ، وعند رياضيي التحمل (٥٠) ضربة في الدقيقة ، ويصل إلى معدل (٤٥-٤٠) ضربة في الدقيقة لدى أبطال الماراثون أثناء الراحة ، وعند الجهد المرتفع يصل النبض (٢٠٠) ضربة في الدقيقة " (٣) .

" وتنخفض ضربات القلب القصوى مع تقدم العمر وخاصة بعد العقد الثالث من العمر ، ويقدر هذا الانخفاض بحوالي (١٠) ضربات بكل عقد من الزمان بعد العشرينات من العمر ، والمعروف أن العلاقة بين ضربات القلب واستهلاك الأوكسجين أثناء الجهد البدني تبدو علاقة خطية خاصة عند مستوى يعادل (٥٠-٩٠%) من ضربات القلب القصوى ، ويمكن تقدير ضربات القلب القصوى المتوقعة للفرد من خلال استخدام أي من

(١) ياسين طه محمد علي ، مصدر سبق ذكره ، ص ٤٦ .

(٢) علي جلال الدين ، مبادئ وظائف الأعضاء ، ط ١ ، جامعة الزقازيق ، مصر ، ٢٠٠٧ ، ص ١٣٥ .

(٣) رافع صالح فتحي وآخرون ، تطبيقات في الفسيولوجيا الرياضية وتدريب المرتفعات ، ط ١ ، دار مجلة

للطباعة والنشر ، عمان ، ٢٠٠٩ ، ص ١٢١ .

المعادلات التنبؤية مشتقة من دراسات أجريت على أفراد أصحاء في الأعمار (٢٠-٥٠) سنة باستخدام دراجة الجهد<sup>(١)</sup> .

ويعدّ معدل نبض القلب عند الرياضيين من أهم القياسات التي يبنى عليها التدريب وتوزيع الشدة وكمية الحجم التدريبي ، ويمكننا من خلاله الحصول على فكرة أو حالة القلب الوظيفية أو قابلية القلب والدورة الدموية ، وكذلك تقدير القابلية البدنية للرياضي بشكل عام .

ويرى محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح : " أن هناك علاقة طردية لمعدل نبض القلب والجهد البدني والتي سرعان ما تختفي هذه الزيادة مع زوال تأثير الجهد البدني ، وإن المدة الزمنية لعودته إلى وضعه الطبيعي بانتهاء المجهود البدني مباشرة هي التي تحدد كفاءة القلب والدورة الدموية نتيجة التدريب المنتظم وفق الأساليب العلمية<sup>(٢)</sup> ، ويمكن قياس معدل النبض من ثلاثة شرايين مختلفة بطريقة المس<sup>(٣)</sup> .

١. الشريان السباتي Carotid Artery .
٢. الشريان الصدغي Temporal Artery .
٣. الشريان الكعبري Radial Artery .

## ٢-١-٦ القدرات البدنية النوعية بكرة القدم :

بات مهماً معرفة القدرات البدنية النوعية بكرة القدم التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم تحديداً ، وذلك لتطوير القدرات المطلوبة إلى أبعد مدى ممكن لأنها تعد الأساس في تحسين الأداء المهاري والوظيفي .

تعد اللياقة البدنية والحركية وجهان لشيء واحد ألا وهو القدرات البدنية ويمكننا القول إنَّ اللياقة الحركية هي ذلك الجانب الذي يخص الأداء الدقيق المتقن لجسم الإنسان في المحيط الذي يوجد فيه ، أما اللياقة البدنية فتتصب وتتركز على ارتقاء بعناصر القوة

(١) Wasserman K , et al . Principles of Exercise Testing and Interpretation .

١٩٩٩ . p:١٢ .

(٢) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ ، ص ٧٤ .

(٣) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٠٩ .

والسرعة والتحمل والمرونة بهدف القيام بالمهام الحركية المطلوبة منه بكفاءة<sup>(١)</sup> ، " وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تحتم على اللاعبين القيام بالحركات المتنوعة والكبيرة العدد ذات الطابع السريع والمفاجئ في حالة الحصول على الكرة أو سرعة تغيير الاتجاه وإمكانية تغيير اللاعبين لأماكنهم في الدفاع والهجوم ، لذا لا يستطيع اللاعب إكمال المباراة بدون امتلاك القدرات البدنية النوعية التي تؤهله للاستمرار طول فترة المباراة"<sup>(٢)</sup> .

" إن أكثر القدرات البدنية النوعية بلاعبي كرة القدم هي التي ترتبط ارتباطاً قوياً بالقدرات اللاهوائية وهذه القدرات يجب أن تتصف بها خطوط اللعب جميعها من المدافعين ولاعبي الوسط والمهاجمين"<sup>(٣)</sup> .

ويذكر كل من قاسم حسن ومنصور جميل مفهوم القدرات البدنية بأنه : " مقدار استعداد الرياضي الجسمي والوظيفي للعمل ، الذي يحتاج إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية (قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة ، مطاولة)"<sup>(٤)</sup> .

أما أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر سليمان فقد أشارا إلى أن : " القدرات البدنية تشكل الحجر الأساسي في تنمية المهارات الحركية للنشاط الرياضي وإتقانها والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، إذ ترتبط إمكانية أداء الحركات بمستوى نمو الصفات البدنية"<sup>(٥)</sup> .

## ٢-١-٦-١ القوة الانفجارية للرجلين بكرة القدم :

(١) احمد عبد الرحمن السرهدي وفريدة عثمان ، الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، ط ١ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠ ، ص ١٥٩ .

(٢) صباح رضا وآخرون ، كرة القدم للصفوف الثالثة ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩١ ، ص ٥٧ .

(٣) كاظم عبد الربيع وموفق مجيد المولى ، الإعداد البدني بكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ١٠٣-١٠٥ .

(٤) قاسم حسن حسين ومنصور جميل ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٢٩ .

(٥) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر سليمان ، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، مطابع سجل العرب ، القاهرة ، ١٩٨٦ ، ص ٤٠ .

اختلف الخبراء والباحثون في صفة القوة الانفجارية والسبب في هذا الاختلاف هو إن هذه الصفة مركبة تشترك فيها القوة والسرعة بنسب غير متساوية ، " إن من اشتراطات القدرة الانفجارية القدرة على دمج القوة مع السرعة في قالب واحد وهذا لا يعني بالضرورة أن اللاعب الذي يتمتع بسرعة عالية مستقلة وقوة عالية مستقلة أيضاً أنه يتمتع بمكون القدرة الانفجارية تلقائياً إذ يتطلب الأمر أن يكون لديه القدرة على مزجها معاً في قالب واحد ، وهذا يتطلب الكثير من المران والتدريب " (١) .

" لذلك تباينت الآراء بشأنها فمنهم من يعتقد بأرجحية نسبة القوة في هذه الصفة في حين يعتقد الآخرون بأرجحية نسبة السرعة فكل من (هارة ، وريسان خريبط ، ومحمد حسن علاوي ، وعصام عبد الخالق) لم يتطرقوا إلى القوة الانفجارية عند تقسيمهم لأنواع القوة العضلية ، أما (ديك ، وقاسم حسن ، وعبد علي نصيف والمندلاوي ، والشاطي ، ومنصور جميل ، ومحمد رضا) فقد عدوها جزءاً من القوة المميزة بالسرعة ، وعد (محمد صبحي حسانين ، وعلي البيك ، وعصام عبد الخالق ، وسعد محسن إسماعيل) القوة الانفجارية نوعاً مستقلاً من أنواع القوة العضلية لها خصائصها وأداؤها الذي يميزها عن غيرها من الأنواع " (٢) .

أما (بارو ، وماجي) فقد ذكرا : " أن معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لإحداث القوة المتفجرة من أجل تحقيق أداء أفضل " (٣) .

ويعرفها (Cratty) بأنها : " القابلية على بذل أقصى طاقة في عمل متفجر واحد " (٤) .

(٢) محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم ، الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، ١٩٩٧ ، ص ١١٥ .

(٣) سعد محسن إسماعيل ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦ ، ص ١١ .

(١) Barrow and Mcgee , A practical Approach of measurement inphysical Education , lea , Fibiger , Philadelphia , ١٩٧٣ , p:١٢ .

(٢) Cratty , B. J. Howell , Maxwell , Op. City. P:١١٠ .

فقد كان الأخير متفقاً مع (وديع ياسين) لهذه الصفة من جانب بذل القوة القصوى ولكنه اختلف معهم في شرط التكرار ، فلم يشترط الأداء مرة واحدة بل اعتمد على زمن الأداء فعرّفها بأنها : " أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في أقصر زمن ممكن " (١) ، متفقاً بالرأي مع (قاسم حسن حسين) الذي عرفها بأنها : " القابلية التي تصل لها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن " (٢) .

أما (قاسم المندلاوي ، واحمد سعيد احمد) فقد تطرقا إلى القدرة المشتركة للجهاز العصبي والعضلي في إظهار هذه الصفة إذ عرفاها بأنها : " قدرة الجهاز العصبي والعضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية " (٣) .

" وتبرز أهمية القوة الانفجارية لدى لاعب كرة القدم خلال عملية التهديف وكذلك حركات القفز للأعلى لأداء ضربة الرأس ويحتاجها اللاعب أيضاً في أدائه ، وكذلك الحال في أثناء المراوغة والانطلاق السريع ، فضلاً عن حاجته لها من أجل أداء المهارات والواجبات الخطئية بالسرعة المناسبة ، هذا فضلاً عن حاجته إياها خلال الركض السريع من الثبات أو شبه الثبات ، ولا يفوتنا حاجته إياها في حالة الأرضية الصلبة أو الموحلة أو اللعب في ظروف ریح قوية " (٤) ، ويضيف الباحث حاجة اللاعب لهذه القدرة في المكاتفة والمزاحمة للاستحواذ على الكرة واستخلاصها من المنافس .

#### ٢-١-٦-٢ القوة المميزة بالسرعة :

(٣) وديع ياسين طه ، الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٦ ، ص ٥٢ .

(٤) قاسم حسن حسين ، تعليم قواعد اللياقة البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، عمان ، ١٩٩٨ ، ص ١٧١ .

(٥) قاسم المندلاوي واحمد سعيد احمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ١٩٧٩ ، ص ٤٥ .

(١) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، كرة القدم ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، ١٩٨٨ ، ص ٢٩ ، ٥٨ .

يفهم من اصطلاح القوة المميزة بالسرعة : " قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة " (١) .

وقد أشار (مك كلوي Mc Cloy ، ومك جي Mc Gee ، وكلارك Clark) إلى : " أن توافر مكوني القوة والسرعة لا يعني بالضرورة قوة مميزة بالسرعة عالية إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على دمج هذين المكونين وربطهما بصورة توافقية وبدرجة عالية من التكامل " (٢) .

إنَّ القوة المميزة بالسرعة مهمة جداً لكثير من الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم ، إذ إنَّ الكثير من الحركات التي يبدئها اللاعب داخل الملعب تتطلب توافر القوة المميزة بالسرعة لديه ويجب على لاعب كرة القدم أن يتصف بها وهي تتطلب درجة عالية من القوة ومن السرعة .

ويعرفها (مفتي إبراهيم) بأنها : " المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة " (٣) .

أما (محمد صالح الوحش) فعرفها على أنها : " مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية " (٤) .

أما من وجهة نظر (كمال عبد الحميد) فيراها على أنها : " قوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى وتتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة " (٥) ، وتعرف أيضاً على أنها : " مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو

(٢) ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، فلسطين ، ١٩٩٧ ، ص ٤٨٢ .

(٣) قاسم حسن حسين ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ٨٨ .

(٤) مفتي إبراهيم حماد ، موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم ، مصر ، ١٩٩٨ ، ص ١٢٧ .

(٥) محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم ، الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ ، ص ٩٣ .

(١) كمال عبد الحميد ، أسس التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص ١٨٥ .

مقاومات بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن" (١) ، أما (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين) فقد عرفها بأنها : " قابلية الرياضي للتسلط على مقاومة باستخدام السرعة الحركية العالية" (٢) .

" إن حركة اللاعب في الملعب مثل انتقاله من مكان إلى آخر بسرعة لتنفيذ هجمة أو الانتقال السريع لقطع كرة من لاعب منافس أو الانتقال لتغيير موقع اللاعب ، فإنها تدل على بذل قوة سريعة ، كذلك في أداء حركات متكررة تؤدي بسرعة وقوة عاليتين والتي يحتاج إليهما اللاعب في هذه الفعالية إلى أداء القوة لمرات متعددة وبزمن قصير" (٣) .

ومن هذا المنطلق ندرك أهمية القوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة) للاعب كرة القدم في حالات التهديد القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة الأداء والمباغطة السريعة (المراوغة) والخداع والانطلاق السريع ، وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة ، ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية .

واللاعب الذي يتميز بهذا النوع من القوة يشترط فيه توافر ما يلي (٤) :

١. درجة عالية من القوة العضلية .

٢. درجة عالية من السرعة .

٣. درجة عالية من المهارة الحركية .

٢-١-٦-٣ مطاولة السرعة :

(٣) بسطويسي احمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ١١٥ .

(٤) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٦ ، ص ٨٦ .

(٥) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار المعارف ، ١٩٩٠ ، ص ١١٠ .

(١) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٨ ، ص ٣٣ .

اسمها يدل عليها ، فهي مكون من صفتي التحمل والسرعة ، ولهذه الصفة أهمية كبيرة في أداء لعبة كرة القدم فهي مهمة للاعب كرة القدم ويجب تطويرها في فترة الأعداد الخاص والمنافسات ، ويحرص المدربون على تنميتها أو الحفاظ عليها في المراحل المذكورة دائماً .

إذاً : " إن السرعة القصوى لا يمكن المحافظة عليها إلى النهاية والسبب في ذلك يعود إلى انخفاض المستوى بسبب تعب الجهاز العصبي الحاصل من جراء توالي المثير الحركي بشكل كبير والذي يؤدي إلى حالة الإعاقة " (١) ، " وكذلك هي مقدرة اللاعب على المحافظة على سرعته لأطول فترة ممكنة " (٢) .

وتعني : " استمرار أداء النشاطات العالية الشدة بسهولة دون تأثير بعض المؤشرات الخارجية على مستوى الأداء " (٣) ، ويقول (بهاء إبراهيم سلامة) : " إنها قدرة لاعب كرة القدم في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة " (٤) .

وتظهر أهمية تحمل السرعة في الانطلاقات السريعة المتكررة للاعب والانتقال بالملعب من مكان لآخر بأقصى سرعة في أثناء (٩٠) دقيقة وأساساً أن كرة القدم الحديثة مبنية على السرعة والضغط المستمر والانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس . ومن خلال ما تقدم يفهم الباحث أن تحمل السرعة من القدرات البدنية المهمة والضرورية للاعب كرة القدم ، إذ تجعل الرياضي يقاوم التعب الناتج من تراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة والدم بسبب نقص توافر الأوكسجين الذي استهلك من جراء شدة ذلك الأداء ، ومحاولة الحيلولة دون هبوطها لأطول فترة زمنية ممكنة ، كما أنها مهمة في لعبة كرة القدم عند أداء حركات اللعب بسرعة كبيرة وبتكرارات كثيرة ولمدة

(٢) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، كرة القدم ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٠ .

(٣) كمال جميل الرضي ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط١ ، دائرة المطبوعات والنشر ، عمان ، ٢٠٠١ ، ص ٦٠ .

(٤) موفق مجيد المولى وعلي خليل ، فسولوجيا التدريب بكرة القدم ، ط٢ ، دار الراية للنشر والتوزيع ، الدوحة ، ١٩٩٧ ، ص ١٤٥ .

(٥) بهاء الدين إبراهيم سلامة ، التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعب تحمل السرعة ، نشرة ألعاب القوى ، العدد ٢٤ ، ١٩٩٩ ، ص ٣٠ .

طويلة لأن طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم يتطلب أن يمتاز أداء اللاعب بتحمل السرعة لكون وقت المباراة طويل من (٩٠) دقيقة وأحياناً (١٢٠) دقيقة بسرعة عالية بين الانتقال من الهجوم والدفاع وخاصة ظهورها في القسم الأخير من المباراة أو في التمديد إلى أشواط أخرى .

#### ٢-١-٦-٤ الرشاقة :

للرشاقة تعريفات متعددة نذكر منها ما يلي<sup>(١)</sup> :

١. مقدرة اللاعب على تغيير اتجاهات حركات وأوضاع جسمية أو جزء منه بسرعة ودقة وانسيابية وتوقيت سليم ، سواءً أكانت تلك الحركات على الأرض أم في الهواء بالكرة أم بدونها .
  ٢. مقدرة اللاعب على تغيير اتجاهات جسمه أو أجزاء منه بمعدلات عالية من السرعة والدقة والانسيابية .
  ٣. سرعة تغيير اللاعب لاتجاهات حركات جسمه طبقاً للمتطلبات المتغيرة في مواقف المباراة .
  ٤. مقدرة اللاعب على التعديل السريع لاتجاهات مسار حركة جسمه أو جزء منه وضبط أدائه طبقاً لمتطلبات الموقف التنافسي في المباراة .
  ٥. مقدرة اللاعب على أداء واجب أو واجبات حركية أو مهارية متعددة ومنتوعة مختلفة مع اتصاف مجمل الأداء بالسرعة والدقة والانسيابية والتوقيت السليم .
- لقد عرضنا العديد من تعريفات الرشاقة ويرجع ذلك إلى تعدد مركباتها وارتباطها الوثيق بكافة عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالسرعة والقدرة العضلية والمرونة والتوافق والدقة .

وتعكس الرشاقة مقدرة جسم اللاعب على تبادل كل من استرخاء عضلاته وانقباضها بشكل متكرر في التوقيات المناسبة الصحيحة كي تحقق الواجب الحركي المطلوب بدقة

(١) مفتي إبراهيم ، جمل الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة ، ط ١ ، دار الكتب الحديثة

عالية في اتجاهات وأوضاع متغيرة لجسمه في إطار مسافات قصيرة يقطعها أو التي يقطعها جزء منه .

فأداء كرة القدم قد يتطلب سرعة تحرك اللاعب إلى اتجاهات معينة لمسافات قصيرة جداً لا تتجاوز المتر الواحد يعقبها الاتجاه بسرعة إلى أحد الجانبين لمسافة قصيرة أيضاً قد لا تزيد عن المتر الواحد ، ويعقب ذلك التحرك للخلف ثم الوثب على سبيل المثال ، وكلها مركبات لحركات تتطلب قدراً عالياً من التوقيت الصحيح وبالانسيابية والدقة والتوقيت السليم التي تكون في مجملها الرشاقة .

إن تغير اتجاهات جسم اللاعب خلال المباراة يعدّ النموذج الأكثر شيوعاً ووضوحاً في كرة القدم نظراً لتغير المواقف الخطئية التي يتواجد بها خلال الهجوم والدفاع ، الأمر الذي يتطلب إنجاز تلك التغييرات السريعة المتلاحقة لحركة جسم اللاعب أو أجزاء منها سواءً أكان ذلك بالكرة أم بدونها .

**الرشاقة ودورها في إنجاز أداء لاعبي كرة القدم<sup>(١)</sup> :**

١. تظهر الحاجة للرشاقة في كافة أنواع الأداء في كرة القدم التي تتطلب سرعة تغيير الاتجاهات .

٢. تظهر أهمية الرشاقة في سرعة تغيير أوضاع الجسم أو أجزاء منه سواءً أكان ذلك واللاعب على الأرض أم خلال مرحلة طيرانه بالهواء .

٣. تلعب الرشاقة دوراً مهماً في سرعة انتقال اللاعب من حركة إلى حركة أخرى مختلفة .

٤. أنواع الأداء الحركي المرتبط بالرشاقة في كرة القدم متعددة ومتنوعة وتتميز بالتركيب سواءً كان ذلك الأداء بدون الكرة أو بها .

٥. لقد أثبتت الدراسات العلمية ارتباط الرشاقة ارتباطاً وثيقاً بعدد كبير من القدرات البدنية المهمة لانجاز الأداء في كرة القدم مثل السرعة والتوافق والقدرة العضلية .

٦. تؤثر الرشاقة تأثيراً إيجابياً في تحسين انسيابية الحركة .

٧. تؤثر الرشاقة تأثيراً إيجابياً مباشراً في مقدرة العضلات على الاسترخاء .

(١) مفتي إبراهيم ، جمل الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة ، ط ١ ، دار الكتب الحديثة

٨. تحسن الرشاقة الإحساس بالاتجاهات والمسافات التي تتضمنها الحركة .
  ٩. كلما تحسنت الرشاقة أسهم ذلك في الاقتصاد بالجهد المطلوب بذله لإنجاز الأداء الحركي .
  ١٠. تظهر أهمية الرشاقة في إنجاز الأداء الحركي المركب خلال المباراة بصورة متكاملة غير منقطعة ، وغالباً ما يكون هذا الأداء مركباً من عدد من الحركات والمهارات التي تحقق أهدافاً هجومية أو دفاعية على أن تتصف الحركات بالدقة والانسيابية .
  ١١. الأداء الناجح للمهارات في كرة القدم يتصف بكونه سريعاً ودقيقاً وانسيابياً وينفذ في التوقيت الصحيح وهو ما يطلق عليه الأداء الرشيق .
- مما سبق نستنتج أن رشاقة الأداء أو الأداء الرشيق في كرة القدم يتحدد من خلال عدد من العناصر هي كما يلي :
- سرعة تنفيذ الواجب الحركي .
  - دقة تنفيذ الواجب الحركي .
  - انسيابية تنفيذ الواجب الحركي .
  - التوقيت الصحيح المناسب لتنفيذ أجزاء الواجب الحركي وتنفيذه كوحدة واحدة .

## ٢-١-٧ المهارات الأساسية بكرة القدم :

تعد كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية على مستوى الرياضات كافة بل هي الجالبة لأكثر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية منبسطة لا تتطلب تحضيرات سابقة يشعر بمتعنها سواء اللاعب أو المشجع الصغير أو الكبير الرجال أو النساء وحتى الكتاب والقراء ، فإن تعلمها وتعلم حذافير مهاراتها والتوسع بها لمعرفة تفاصيلها والتعمق فيها تجعل منا عشاقاً حقيقيين للكرة عالمين بها وغائصين ببحارها وسابحين بفضائها ويا له من فضاء ، امتلاء بالنجوم اللامعة والصروح الشامخة والعيون الدامعة دمعة فرح لفوز منتخب أو دمعة حزن للخسارة ، وهناك عدة أنواع للممارات الأساسية بكرة القدم سوف نذكرها بالتفصيل .

### المهارات الأساسية بالكرة<sup>(١)</sup> :

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| ١ . الدرجة .             | ٦ . المراوغة والخداع .     |
| ٢ . المناولة .           | ٧ . القطع، (الإبعاد) .     |
| ٣ . التهديف .            | ٨ . ضرب الكرة بالرأس .     |
| ٤ . مهارات حارس المرمى . | ٩ . الرمية الجانبية .      |
| ٥ . الإخماد .            | ١٠ . المكاتفة (المهاجمة) . |

### ١ . مهارة الدرجة :

تعد مهارة الدرجة من المهارات الأساسية والمهمة في كرة القدم التي يتحتم على جميع اللاعبين إتقانها ، إذ لا غنى لأي لاعب عن هذه المهارة وتشمل المهاجم والمدافع ، لذا يتوجب على اللاعب أن يربط العلاقة بين سرعته وتحكمه في الكرة خلال جريه بها وإلا فقد سيطرته عليها ، وأصبحت من نصيب منافسه وأن يلجأ مع السرعة والتحكم إذا ما اضطرته الظروف إلى الخداع والمراوغة وأن يتدرب على أكثر من طريقة لإتقان ذلك<sup>(٢)</sup> .

هي : " عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى آخر في الملعب "<sup>(٣)</sup> ، وقد عرفها (قاسم لزام ، ٢٠٠٥) على أنها : " التحرك بالكرة إلى الأمام يدفعها بقدم اللاعب وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة بيتغيها "<sup>(٤)</sup> .

وتستخدم الدرجة " عندما لا يستطيع اللاعب إعطاء مناولة لأحد زملائه لضغط المنافس عليه ، لذا يحتاج اللاعب الدرجة بطول الملعب وعرضه وبتغيير الاتجاه ، والغاية منها إعطاء مناولة للزميل أو فتح ثغرة في صفوف فريق المنافس ، ويجب على اللاعب أن يقوم بالدرجة بأقصى سرعة ، ويراقب تحركات زملائه لإعطاء مناولة في

(١) زهير الخشاب ومحمد خضير اسمر الحياني ، كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٢ .

(٢) محمد جلال قريظم ومحمد عبد صالح ، كرة القدم ، مطبعة التقدم ، القاهرة ، ٢٠٠٢ ، ب.ت ، ص ١٢ .

(١) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٥ .

(٢) قاسم لزام صبر وآخرون ، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٥٥ .

الوقت المناسب ، واللاعب يتحرك بدون الكرة أسرع بكثير مع تحركه بالكرة ، لذلك وجب عدم القيام بالدرجة إلا في الحالات الضرورية والتي لا يمتلك اللاعب إمكانية إعطاء مناولة لان الاحتفاظ بالكرة يؤدي إلى تأخير الهجوم<sup>(١)</sup> .

وذكر كل من (جونسك ، وولتن) نقلا عن قاسم لزام إلى أن : " هناك أسساً هامة يجب مراعاتها أثناء الدرجة منها"<sup>(٢)</sup> :

- المحافظة على الكرة على بعد مناسب .
- المحافظة على التوازن من أجل التحرك بكلا الاتجاهين بسهولة .
- عدم تركيز النظر على الكرة .
- حيث تهدف الدرجة إلى<sup>(٣)</sup> :
- اجتياز المنافس والتخلص منه .
- اختراق صفوف دفاع المنافس والقيام بالمناولة أو التهديف .
- عندما لا يتوافر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
- لسحب المنافس من أجل تنفيذ خطة معينة وإعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية لإزالة الضغط عنه .
- تأخير الوقت وكسب الوقت .
- تنظيم لعب الفريق .
- الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الغاية التي تليها .

## ٢. المناولة :

" تعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداماً من قبل اللاعبين ، فإن الفريق الذي يتمتع لاعبوه بإرسال مناولات متقنة يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها سواءً بالدفاع

(٣) صباح رضا جبر وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩١ ، ص ١٢٧ .

(٤) قاسم لزام صبر وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٥٥ .

(٥) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٤ .

أو الهجوم والعكس صحيح ، فإننا نرى أن الفريق الذي لا يتمتع لاعبوه بإرسال مناوالات متقنة فإن ذلك سوف يؤثر على نتيجة أدائه وقد يؤدي إلى خسارته للمباراة" (١) .

"وتسمى كرة القدم لعبة كرة القدم لعبة المناوالات على الرغم من اختلاف المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات ، ويبقى العامل المشترك والحاسم بينها هو المناولة وان نسبة (٨٠%) عند استلام الكرة فإنها تلعب أو تتاول لأحد الزملاء في الفريق ، ومن هذا المنطلق نستخلص بان الفريق الذي لا يجيد لاعبوه لعب المناوالات بشكل دقيق فانه بالتأكيد غير قادر على تحقيق الفوز" (٢) ، لذلك على اللاعب المستحوذ على الكرة أن يمرر الكرة بدقة عالية وبسرعة حتى لا يتم فقدانها ، ولكي تكون المناولة دقيقة يجب أن تتوفر فيها أربعة عناصر هي (٣) :

١. **الدقة** : المناولة الدقيقة تساعد على الإسراع باللعب وتقلل استحواذ المنافس على الكرة .

٢. **البساطة** : إن المناولة البسيطة تؤدي إلى كشف جبهة الدفاع في ثلثي المنافس والوسطي والدفاعي .

٣. **السرعة** : سرعة المناولة تعد من أهم عناصر تفعيل اللعب وفتح الثغرات .

٤. **الصعوبة** : أي درجة الصعوبة على المنافس لقطع الكرة .

وللمناوالات استخدامات عدة منها (٤) :

١. التمرير إلى الزميل .

٢. التهديف نحو الهدف .

٣. تشتيت الكرة .

(١) يوسف لازم كماش ، المهارات الأساسية في كرة القدم تعليم تدريب ، دار الخليج ، الأردن ، ١٩٩٩ ، ص ٣٧ .

(٢) ثامر محسن وموفق المولى ، التمارين التطبيقية لكرة القدم ، ط ١ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٦ .

(٣) جالروس هيوز ، التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، ترجمة : طارق الناصري ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ١٩٧٤ ، ص ٥٩ .

(٤) حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ٦٧ .

٤. ضربات البداية والحررة والركنية والجزاء .

أما (سعد منعم الشبخلي) فيرى : " إن المناولة تعد من أهم مهارات لعبة كرة القدم نظراً لأنها الأكثر استخداماً طول زمن المباراة ، لذا يجب توافر الشروط الثلاثة الصحيحة المتمثلة بالدرجة والتوقيت والقوة " (١) .  
وتقسم المناولات إلى (٢) :

١. المناولات بباطن القدم .

٢. المناولات بالقسم الداخلي من القدم .

٣. المناولات بالقسم الخارجي من القدم .

وتقسم المناولة إلى أقسام عديدة منها (٣) :

- المناولة حسب المسافة : هي المناولات القصيرة والمتوسطة والطويلة .

- المناولة حسب الارتفاع : هي المناولات الأرضية والمتوسطة الارتفاع والعالية.

- المناولة حسب الاتجاه : هي المناولات القطرية والعرضية والخلفية وفي العمق.

### ٣. التهديد :

إن التهديد هو السلاح القوي بيد الفريق لتهديد المنافس وان اللاعب الذي يجيد التهديد يكون مصدر خطر على الفرق الأخرى .  
" يعد التهديد على المرمى من أهم مهارات اللعب الهجومي بكرة القدم وهو من أهم مهارات كرة القدم بل من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق " (٤) .

(٢) سعد منعم الشبخلي ، دراسة مقارنة لفعالية الأداء للاعبين كرة القدم وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص ٣١ .  
(٣) ثامر محسن وواثق ناجي ، كرة القدم وعناصرها الأساسية ، مطبعة الجامعة ، بغداد ، ١٩٧٢ ، ص ١٤٢ .

(٤) المصدر نفسه ، ص ١٤٢ .

(١) بهاء الدين إبراهيم سلامة ، الإعداد المهاري في كرة القدم ، مكتبة الطالب الجامعي ، الرياض ، ١٩٨٧ ، ص ٢٧٥ .

" وعملية التهديف هي لتسجيل الأهداف والشيء الذي يثير الجمهور ويجعل المباراة مثيرة ، وأصبح التركيز على مهارة التهديف يأخذ حيزاً مهماً من وقت الوحدة التدريبية ، إذ إن جميع التمرينات الفنية والخططية تنتهي دائماً بالتهديف " (١) .

وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه على التهديف أمكنه إرسال الكرة في المكان المناسب على المرمى وبالقوة المناسبة ، يقول (كارل هينس هيدروكت) : " الهدف النهائي من لعبة كرة القدم هو إدخال الكرة في هدف الفريق المنافس لان كل الفعاليات التي يقوم بها الفريق يجب أن تخدم هذا الهدف لتسجيل اكبر عدد من الإصابات على الرغم من المقاومة المنظمة التي يبديها الخصوم .

ويشير (بهاء الدين سلامة) إلى : " أن التهديف في القدم يعد أقوى أنواع التهديف لأن الكرة تسير أطول مسافة ممكنة فضلاً عن وصولها في اقل زمن ممكن ولا يتم التهديف على المرمى بالقدم فقط بل يتم أيضاً بالرأس وعن طريقه تحسم نتائج المباريات سواءً أكانت من الكرات الثابتة أم المتحركة ، والفريق الذي لا يجيد لاعبوه مهارة التهديف يفقد الكثير من الفرص خلال سير المباراة " (٢) .

ويعرف (الخشاب) التهديف بأنه : " المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى هدف المنافس مستغلاً قابليته النفسية والبدنية ضمن إطار القانون " (٣) .  
وذكر (يوسف لازم) : " أن عملية التهديف ليست بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة ، وان غاية التهديف هي إحراز الأهداف وتأتي أهميته لكونه يقرر نتيجة المباراة " (٤) .

ويمكن أن تحقق المقدرة على التهديف بالقدمين الإغراض الآتية (٥) :

١. عنصر المفاجئة .

(٢) قاسم لازم صبر ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ١١٢ .

(٣) بهاء الدين إبراهيم سلامة ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٧٦ .

(٤) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٢٧٦ .

(١) يوسف لازم كماش ، برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٨٨ ، ص ٤٩ .

(٢) ثامر محسن إسماعيل ، واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، مطبعة أركان ، بغداد ، ١٩٨٤ ، ص ٣٣ .

٢. عدم إعطاء الفرصة للدفاع للتغطية .
  ٣. السرعة والمباغنة .
  ٤. عدم ضياع فرصة التهديد بالقدم التي تشكل زاوية مفتوحة مع الهدف .
- ويقسم التهديد بالقدم إلى (١) :
١. التهديد بداخل القدم .
  ٢. التهديد بخارج القدم .
  ٣. التهديد بوجه القدم من الداخل .
  ٤. التهديد بوجه القدم من الخارج .

ويرى (ثامر محسن) : " أن الصفات العامة للتكنيك الجيد في أثناء التهديد هي دقة التهديد وقوة التهديد فضلاً عن سرعة التهديد " (٢) ، ويقول (رعد حسين حمزة) : " إن أداء التهديد يتطلب أن يمتلك اللاعب لياقة بدنية ومهارات فنية عالية وثيقة بالنفس " (٣) .

## ٢-٢ الدراسات السابقة :

### ١-٢-٢ دراسة خالد عبد الرحمن محمود فرج (٢٠٠٩) (٤) :

(تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئي رمي الرمح) .  
أهداف الدراسة :

١. التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئي رمي الرمح .

(٣) رشيد فيصل وعبد الخالق احمد ، كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية ، الجزائر ، ١٩٩٧ ، ص ٩٨ .

(٤) ثامر محسن وموفق المولى ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٣٣ .

(٥) رعد حسين حمزة ، اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكره القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ١٢ .

(١) خالد عبد الرحمن محمود ، تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئي رمي الرمح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، مصر ، ٢٠٠٩ .

٢. التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير مستوى

الانجاز الرقمي لدى ناشئي رمي الرمح .

عينة البحث :

كانت عينة البحث من ناشئي رمي الرمح .

أهم استنتاجات الدراسة :

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس

البعدي .

٢. إن التمرينات النوعية تؤدي إلى تطوير القوة الانفجارية للرجلين والذراعين لدى

عينة البحث .

٢-٢-٢ دراسة سعاد عبد الله عزت محمد (٢٠١٠) (١) :

(تأثير التمرينات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة).

أهداف الدراسة :

١. التعرف على نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي في بعض المؤشرات البدنية

والمهارية لعينة البحث .

٢. تأثير التمرينات النوعية على بعض المؤشرات البدنية لعينة البحث .

عينة البحث :

اختارت الباحثة عينة البحث طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية .

أهم استنتاجات الدراسة :

١. تؤثر التمرينات النوعية تأثيراً إيجابياً على تنمية عناصر اللياقة البدنية النوعية

بحركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة .

٢. تؤثر التمرينات النوعية تأثيراً إيجابياً على تنمية حركات القدمين الهجومية

والدفاعية في كرة السلة .

٢-٢-٣ دراسة محمد عبد العزيز (٢٠١٠) (١) :

(٢) سعاد عبد الله عزت ، تأثير التمرينات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، مصر ، ٢٠١٠ .

اثر استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارة (مجيار) على جهاز حسان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز) .  
أهداف الدراسة :

١. التعرف على تأثير التمرينات النوعية على تحسين عناصر اللياقة البدنية بمهارة (مجيار) على جهاز حسان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز .

٢. التعرف على تأثير التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارة (مجيار) على جهاز حسان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز .

عينة البحث :

اختر الباحث عينة البحث المتكونة من ثمانية لاعبين للناشئين تحت العشر سنوات والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للجمباز .  
أهم استنتاجات الدراسة :

١. يسهم برنامج التمرينات النوعية في تحسين بعض الصفات البدنية لمهارة التلويح الدائري للمواجهة مع التقدم للأمام (مجيار) على جهاز حسان الحلق للاعبين تحت العشر سنوات .

٢. برنامج التمرينات النوعية يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء لمهارة التلويح الدائري للمواجهة مع التقدم للأمام (مجيار) على جهاز حسان الحلق للاعبين تحت العشر سنوات .

## ٢-٢-٤ دراسة علي خلف حسين العامري (٢٠١٤) (٢) :

(تأثير تمرينات بالأرض الرملية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم) .

(١) محمد عبد العزيز ، اثر استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارة (مجيار) على جهاز حسان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مصر ، ٢٠١٠ .

(١) علي خلف حسين العامري ، تأثير تمرينات بالأرض الرملية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، العراق ، ٢٠١٤ .

**أهداف الدراسة :**

التعرف على تأثير التمرينات بالأرض الرملية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم .  
أهم الاستنتاجات :

١. إنَّ استخدام التدريب على الأرض الرملية أسهم بشكل إيجابي على تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الشباب بكرة القدم .
٢. وجود فروق معنوية في اختبارات القدرات البدنية والمهارات الأساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة تطور جيدة .

**٢-٢-٥ أوجه التشابه والاختلاف في الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية :****٢-٢-٥-١ أوجه التشابه :**

١. في بعض أهداف الدراسات السابقة هناك تشابه في تأثير التمرينات النوعية على بعض المتغيرات في الدراسة الحالية .
٢. استخدام مجموعتين تجريبية وضابطة في إجراءات البحث .
٣. استخدام بعض الدراسات لنفس العينة وهي فئة الشباب .
٤. استخدام نفس اللعبة في بعض الدراسات .

**٢-٢-٥-٢ أوجه الاختلاف :**

١. استخدام بعض الباحثين لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي .
٢. بعض الباحثين اختاروا عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية والبعض الآخر اختار فئة الناشئين تحت العشر سنوات .
٣. استخدام الباحثين العاب وفعاليات تختلف عن الدراسة الحالية .

**٢-٢-٦ الاستفادة من الدراسات السابقة :**

١. معرفة أدوات البحث الملائمة لمشكلة البحث .
٢. الاستفادة من استخدام التمرينات النوعية في الفعاليات الرياضية .

٣ . كيفية استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج .

## الباب الثالث

### ٣-٢ منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### ١-٣ منهج البحث :

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية ، وذلك إنَّ قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، فالمنهج هو : " الخطوات الفكرية التي يسلمها الباحث لحل مشكلة معينة " (١) .

اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة أساساً لتنفيذ بحثه ، وذلك لملاءمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها ، وكما موضح في التصميم التجريبي للبحث :

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الفرق	نسبة التطور
التجريبية	الاختبارات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم	تمرينات نوعية	الاختبارات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي	نسبة التطور للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي
الضابطة	الاختبارات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم	المنهج المتبع	الاختبارات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	نسبة التطور للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تعد عينة البحث من ضروريات البحث العلمي ، إذ يجب على الباحث أن يختار عينه البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً ، فالعينة تعني : " طريقة جمع البيانات والمعلومات من العناصر ، وفي حالات محددة يتم اختياره بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة بما يخدم ويناسب ويعمل على تحقيق أهداف الدراسة " (٢) .

(١) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ، دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ٥١ .

(٢) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ، منهج وأساليب البحث العلمي ، النظرية والتطبيق ، ط ١ ، دار صفاء للنشر ، عمان ، ٢٠٠٠ ، ص ١٣٨ .

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة لنادي ديالى الرياضي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٤-٢٠١٥ والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً المسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم ، اختيروا بالطريقة العمدية بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (٢) ، واختيار (٦) لاعبين كتجربة استطلاعية ، وتم توزيع باقي اللاعبين إلى مجموعتين : تجريبية وضابطة ، كل مجموعة مكونة من (١١) لاعباً وبالطريقة العشوائية المنظمة (القرعة) وبنسبة (٧٣%) من مجتمع البحث.

### ٣-٢-١ تجانس العينة :

وهذا من العوامل التي تحقق أهداف البحث وصولاً إلى تقويم جيد ، ولا بد للباحث من إجراء تجانس للعينة لأجل التوصل إلى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المؤشرات التي تؤثر في نتائج البحث قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المؤشرات (العمر ، كتلة الجسم ، الطول) ، وكما موضحة في الجدول (١) .

#### الجدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء والخطأ المعياري بين مجموعتي البحث في (العمر بالسنوات ، الكتلة ، الطول)

معامل الالتواء	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وصف المؤشرات / المؤشرات
٠,١٨-	٠,١٨	٠,٨٤	١٧	١٦,٩٥	العمر بالسنوات
٠,٣٠	١,٠٤	٤,٨٦	٦٤,٥	٦٤,٩٨	الكتلة (كغم)
٠,٧٠	١,١٢	٥,٢٨	١٧١,٥	١٧٢,٧٣	الطول (سم)

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات :

لغرض جمع المعلومات التي تخص البحث تم استخدام الوسائل الآتية :

### ٣-١ وسائل جمع المعلومات :

١. المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
٢. الاختبارات والقياسات .
٣. المقابلات الشخصية .
٤. استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد المؤشرات الفسيولوجية واختباراتها المناسبة لعينة البحث(\*) .
٥. استمارة تسجيل البيانات لاختبارات القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية المستخدمة في البحث(\*\*) .
٦. الوسائل الإحصائية .

### ٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١. جهاز الفت مت Fit Mate صنع في ايطاليا ، يستخدم لإيجاد المؤشرات الحاصلة في الجهاز التنفسي ، عدد ١ .
٢. جهاز قياس حامض اللاكتيك نوع Lactatepro Test Meter ، عدد ٢ .
٣. جهاز السير المتحرك Trad Mail صنع في الصين ، يستخدم لأداء الجهد البدني ، عدد ١ .
٤. جهاز ساعة معدل القلب (النبض) Sport Line صنع في الصين ، يستخدم لقياس النبض أثناء أداء الجهد ، عدد ١ .
٥. حاسبة لابتوب نوع HP صنع في الصين ، عدد ١ .
٦. كاميرا تصوير فيديو نوع Souny HDD صنع في الصين ، عدد ١ .
٧. جهاز قياس الطول والوزن الالكتروني صنع في الصين ، عدد ١ .
٨. ساعة توقيت الالكترونية ، عدد ٢ .
٩. حاسبة يدوية ، عدد ١ .
١٠. ملعب كرة القدم .

(\*) الملحق (٢) .

(\*\*) الملحق (٤) .

١١. شواخص كبيرة وصغيرة ، عدد ٣٦ .
١٢. كرة قدم ، عدد ٢٢ حجم ٥ .
١٣. صافرة عدد ٣ .
١٤. أهداف (١×١م) للتدريب على دقة المناولة .
١٥. قميص تدريب ، عدد ٢٢ .
١٦. رماح طويلة ، عدد ١٢ (بطول ٥،٥م).
١٧. دوائر قطرها (٥٠) سم مصنوعة من البلاستيك ، عدد ١٢ .
١٨. درج أرضي ، عدد ٣ .

### ٤-٣ تحديد مؤشرات البحث :

#### ١-٤-٣ المؤشرات الفسيولوجية :

تم عرض استمارة الاستبانة على الأساتذة المختصين والخبراء<sup>(\*)</sup> ، في المجال الرياضي وفسلجة التدريب والبالغ عددهم (٧) خبراء لاختيار أهم المؤشرات الفسيولوجية التي يكون للمنهج التدريبي عليها أكبر تأثير من غيرها ، وبعد تفريق الاستمارات واستخراج نسبة الاتفاق للسادة الخبراء تم ترشيح المؤشرات الفسيولوجية التي حصلت على نسبة (٨٨%) فأكثر وعلى النحو المبين في الجدول (٢) :

الجدول (٢)

(\*) الملحق (١) .

يبين الأهمية النسبية لاتفاق السادة المتخصصين والخبراء حول تحديد أهم المؤشرات الفسيولوجية الخاصة التي يقيسها جهاز (Fit mate Pro) لدى لاعبي كرة القدم

المؤشرات المقبولة	أهمية المؤشرات		المؤشرات الفسيولوجية	ت
	الأهمية النسبية لاتفاق السادة الخبراء	الدرجة الكلية ٣٥		
√	%٩٤,٢	٣٣	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO <sub>2</sub> max	١
×	%٥٧,١	٢٠	حجم احتياطي هواء الشهيق	٢
×	%٦٠	٢١	حجم احتياطي هواء الزفير (erv)	٣
√	%٨٥,٧١	٣٠	معدل التهوية الرئوية (Ve)	٤
√	%٨٨,٥٧	٣١	معدل التنفس (RF)	٥
×	%٥٧,١	٢٠	حجم الهواء المتبقي في الرئتين (rv)	٦
×	%٣٧,١	١٣	السعة الوظيفية للهواء المتبقي (Frc)	٧
√	%٨٢,٨٥	٢٩	معدل التمثيل الغذائي (السعرات المستهلكة) (RmR)	٨
×	%٢٨,٥٧	١٠	حجم المدى (الحجم التنفسي) (tr)	٩
×	%٣١,٤٢	١١	السعة الكلية للرئتين (tLc)	١٠
√	%٩١,٤٢	٣٢	معدل ضربات القلب (النبض) (HR)	١١
√	%٨٢,٨٥	٢٩	معدل تركيز الأوكسجين في هواء الزفير (FeO <sub>2</sub> )	١٢
×	%٣٤,٢٨	١٢	المكون الشحمي وغير الشحمي	١٣

### ٣-٤-١-١ اختبارات المؤشرات الفسيولوجية :

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الأساتذة المتخصصين والخبراء في مجال فسلجة التدريب الرياضي ، تم إجراء اختبارات المؤشرات الفسيولوجية في مختبر الفسلجة - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى وعلى جهاز (Trad Test) وذلك لإيجادها عن طريق جهاز (Fit mate pro) بواسطة اختبار بروس (Bruce Test) .

#### اختبار بروس (Bruce Test) لحساب $VO_2max$ <sup>(١)</sup> :

الهدف من الاختبار : قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين  $VO_2max$  .

الأجهزة والأدوات : جهاز توريد ميل (Trad mail) جهاز (Fit mate pro) .

وصف الأداء : يتم إدخال البيانات الخاصة بالمختبر والخاصة ب(العمر والطول ....) ، وحسب ما هو مطلوب في جهاز الـ Fit mate pro ، ثم اختيار

الاختبار الخاص بمؤشر  $Vo_2 max$  .

-يقوم المختبر بإجراء إحماء بسيط لمدة (٣-٥) دقائق قبل أداء الاختبار الفعلي .

-يصعد المختبر على جهاز السير المتحرك (Trad mail) ، ثم يعد بارتداء الحزام

الخاص بمعدل ضربات القلب والقناع الخاص بمؤشر الـ  $Vo_2 max$  لجهاز Fit

. mate pro

-يبدأ تشغيل جهاز السير المتحرك ثم تشغيل جهاز Fit mate pro الذي تم

ضبطه على اختبار مؤشر  $Vo_2max$  مسبقاً.

-هنا تبدأ طريقة بروس لأداء الجهد المتدرج ، إذ يعد القائم على الاختبار بزيادة

سرعة وانحدار جهاز التريد ميل كل ثلاث دقائق (زيادة الشدة كل ثلاث دقائق)

حسب جدول اختبار الجهد لبروس ويستمر المختبر بالأداء حتى استنفاد الجهد

ويعدّها الصغط على زر الأنهاء لجهاز التريد ميل ولجهاز الفت مت .

#### حساب الدرجة :

تكون النتيجة من خلال ما يعطيه الجهاز من قيمة الـ  $Vo_2max$  النسبي مقاساً

بوحدة mill/kg/min .

(١) غسان بحري شمخي ، تقويم الحالة التدريبية على وفق الطاقة المصروفة باستخدام جهاز (Fit mate pro) وبدلالة بعض المؤشرات الوظيفية وانجاز ركض (٥٠٠٠) متر للمتقدمين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٢ ، ص٦٧ .

### ٣-٤-٢ القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم :

تم تحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم بعد التداول مع السيد المشرف باعتباره متخصصاً في مجال لعبة كرة القدم ولما يمتلكه من خبرة في مجال كرة القدم كلاعب ومدرب وتدرسي في جامعة ديالى ، إذ تم تحديد أهم مؤشرات البحث الخاصة بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم والتي يعتقد بأنها من أهم ما يستفاد القدرات البدنية بكرة القدم وكما محدد بالاتي :

١. القوة الانفجارية للرجلين .
٢. القوة المميزة بالسرعة .
٣. مطاولة السرعة .
٤. الرشاقة .

المهارات الأساسية بكرة القدم :

١. الدرجة .
٢. المناولة .
٣. التهديف .

### ٣-٤-٢-١ تحديد اختبارات القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم :

بعد تحديد أهم مؤشرات القدرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة ، مطاولة السرعة ، الرشاقة) ، المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة ، المناولة ، التهديف) ، تم ترشيح اختبارات مقننة قد سبق استخدامها لقياس مؤشرات البحث من قبل الباحثين ، وتم تحديد أهم وأحسن هذه الاختبارات بالاتفاق مع السيد المشرف لملاءمتها مع مؤشرات البحث .

٣-٤-٢-٢ اختبارات القدرات البدنية :

- اختبار القوة الانفجارية للرجلين :

اسم الاختبار : الوثب العريض من الثبات<sup>(١)</sup> .

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس .

وصف الأداء : يرسم خط البداية بطول (١م) ويقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان

متباعدتان قليلاً بحيث تلامس القدمان خط البداية من الخارج ، يتم قياس

المسافة من خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى ب(٥سم)

لمسافة (٣م) ، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار ، وذلك بمرجحة الذراعين

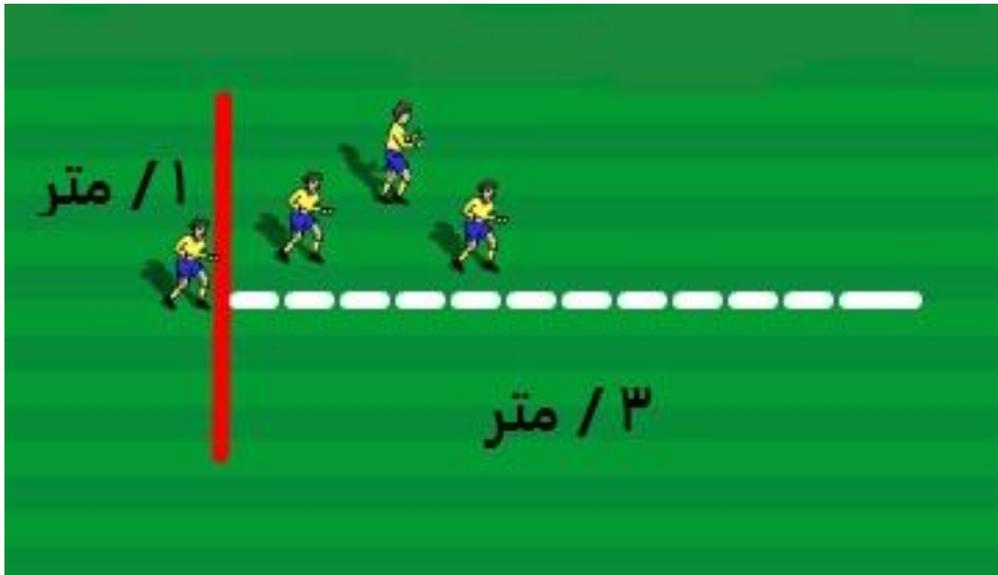
للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل قليلاً للأمام ، وبعدها يقوم

اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع

بالقدمين مع مرجحة الذراعين للإمام ، ويكون القفز بالقدمين معاً .

طريقة التسجيل : تعطى محاولتان وتأخذ الأفضل ويتم قياس المسافة من البداية حتى

آخر جزء من جسم اللاعب يلامس الأرض والقياس بالسنتيمتر .

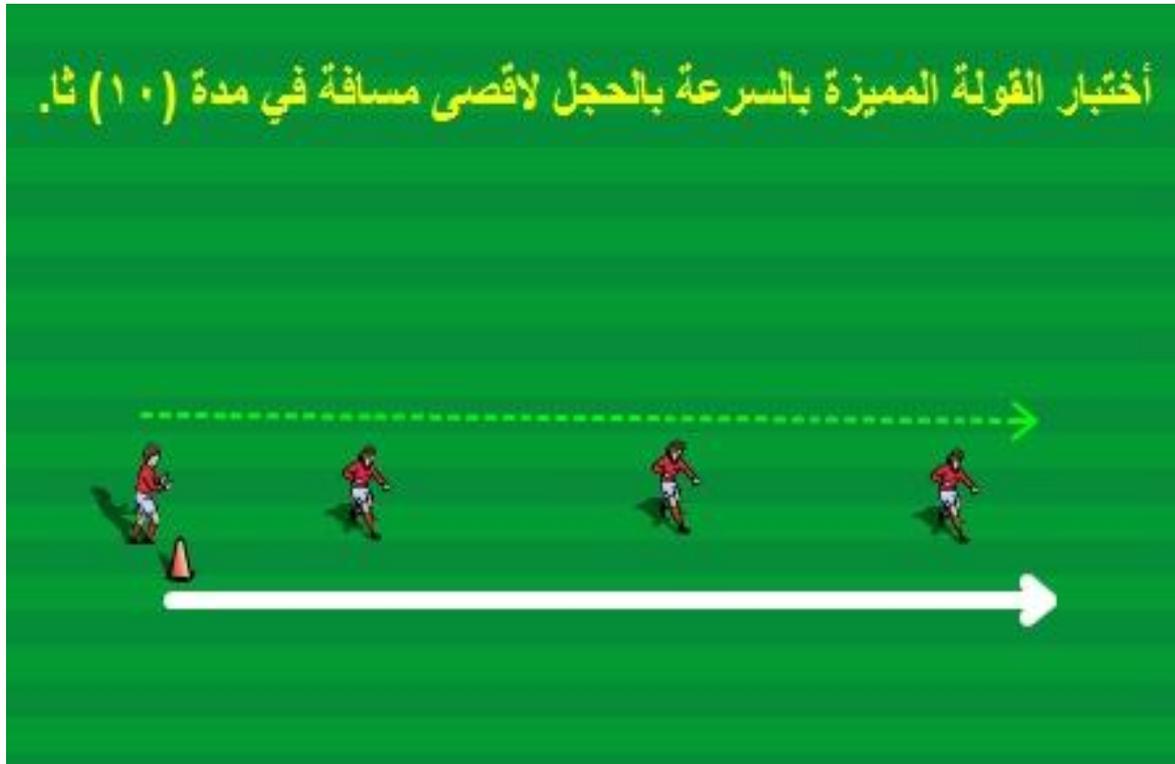


الشكل (١) اختبار القوة الانفجارية للرجلين ، الوثب العريض من الثبات

- اختبار القوة المميزة بالسرعة :

(١) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٧ .

- اسم الاختبار : الحجل لأقصى مسافة في (١٠ ثا)<sup>(١)</sup> .
- الهدف من الاختيار : قياس القوة المميزة بالسرعة .
- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، صافرة ، شريط قياس ، استمارة تسجيل .
- وصف الأداء : يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض ، وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن .
- طريقة التسجيل : تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال (١٠ ثا) وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط .



الشكل (٢) اختبار القوة المميزة بالسرعة ، الحجل لأقصى مسافة في (١٠ ثا)

- اختبار مطاولة السرعة :

(١) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد ، التدريب العضلي الايروتنوي في مجال الفعاليات الرياضية ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٧٩ ، ص ١٥٤ .

- اسم الاختبار : ركض (٢٠ م × ٥) (١) .  
 الهدف من الاختبار : قياس مطاولة السرعة .  
 الأدوات المستخدمة : تحديد مسافة (٢٠م) تؤشر فيها نقطتا البداية والنهاية ، ساعة  
 توقيت الكترونية عدد ٢ .  
 وصف الأداء : من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية ومع إشارة البدء  
 يقوم اللاعب بالركض بسرعة إلى خط النهاية والعودة خلف الخط مكرراً  
 ذلك (٥) مرات .  
 تعليمات الاختبار :

- لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل اللاعبين مراعين فيه الانسجام .
- وتعطي محاولة واحدة فقط .
- طريقة التسجيل : يحسب الزمن المستغرق ويسجل لأقرب ١/١٠٠ ثانية .



الشكل (٣) اختبار مطاولة السرعة ، ركض (٢٠ م × ٥)

- اختبار الرشاقة :

(١) فرات جبار العزاوي ، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ ، ص ١١٤ .

اسم الاختبار : جري الزكزاك بطريقة بارو<sup>(١)</sup> .

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

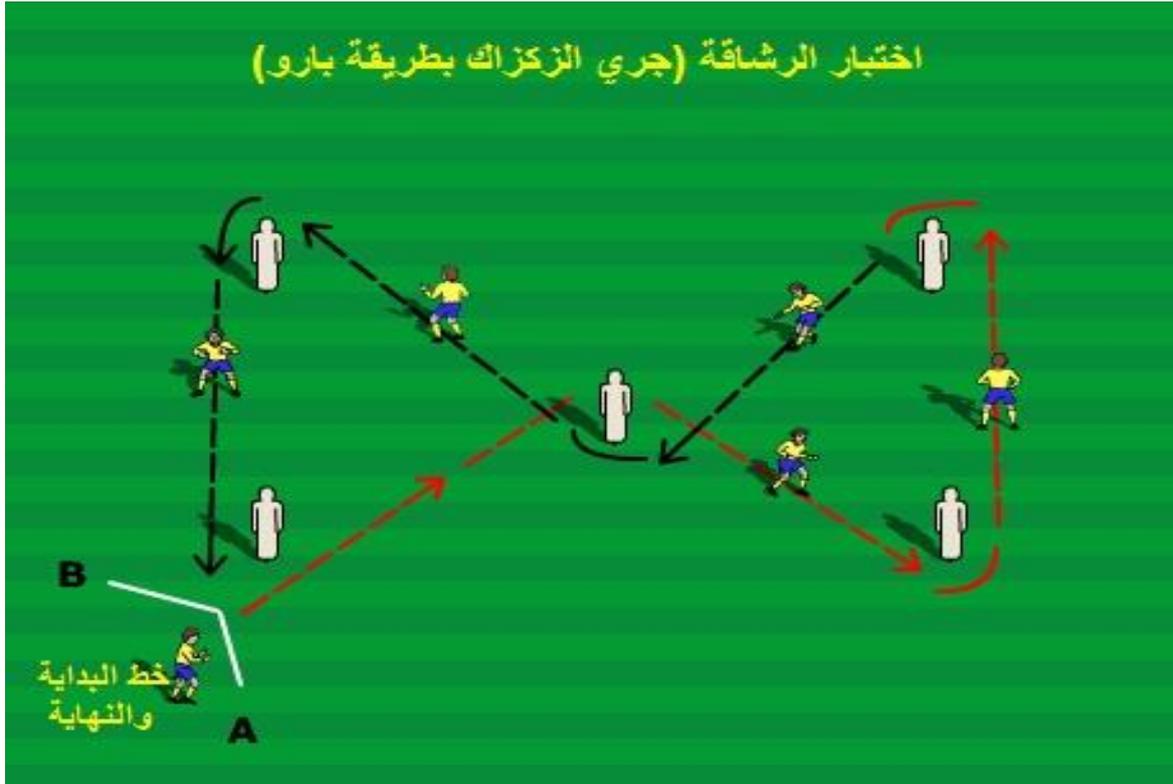
الأدوات المستخدمة :

وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .

شروط الاختبار :

- يبدأ المختبر بالجري من وضع الوقوف عند الخط البداية ويكون اتجاه الجري وفقاً للشكل المحدد بالرسم والذي يكون على الشكل رقم (٨) في اللغة الانكليزية.
  - ويجب عدم شد أو دفع أو نزع القوائم أو الشواخص أو نقلها من أماكنها أو الاصطدام بها ، وإنما المطلوب الدوران حولها ، وعندما يكمل المختبر الجري ثلاث دورات عليه أن يستمر في الجري حتى يقطع خط النهاية ، ويجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق .
  - ويعطى للمختبر محاولة واحدة فقط .
- طريقة التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع ثلاث مرات لأقرب جزء من الثانية (٠,١) ، ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من الدورة الثالثة .

(١) محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،



الشكل (٤) اختبار الرشاقة ، جري الزكزاك بطريقة بارو

٣-٤-٢-٣ اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم :

- اختيار الدرجة :

اسم الاختيار : الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً<sup>(١)</sup> .

الهدف من الاختيار : الدرجة بالكرة .

الأدوات المستخدمة : شواخص عدد (٥) ، كرة القدم ، ساعة توقيت ، شريط قياس ،

بورك .

وصف الاختيار : توضع خمسة شواخص بلاستيكية على نحو تكون المسافة بين

الشواخص (١م) والمسافة بين خط البداية والشاخص الأول وبين

الشاخص الخامس وخط العودة (٣م) ، ويقوم اللاعب بالدرجة

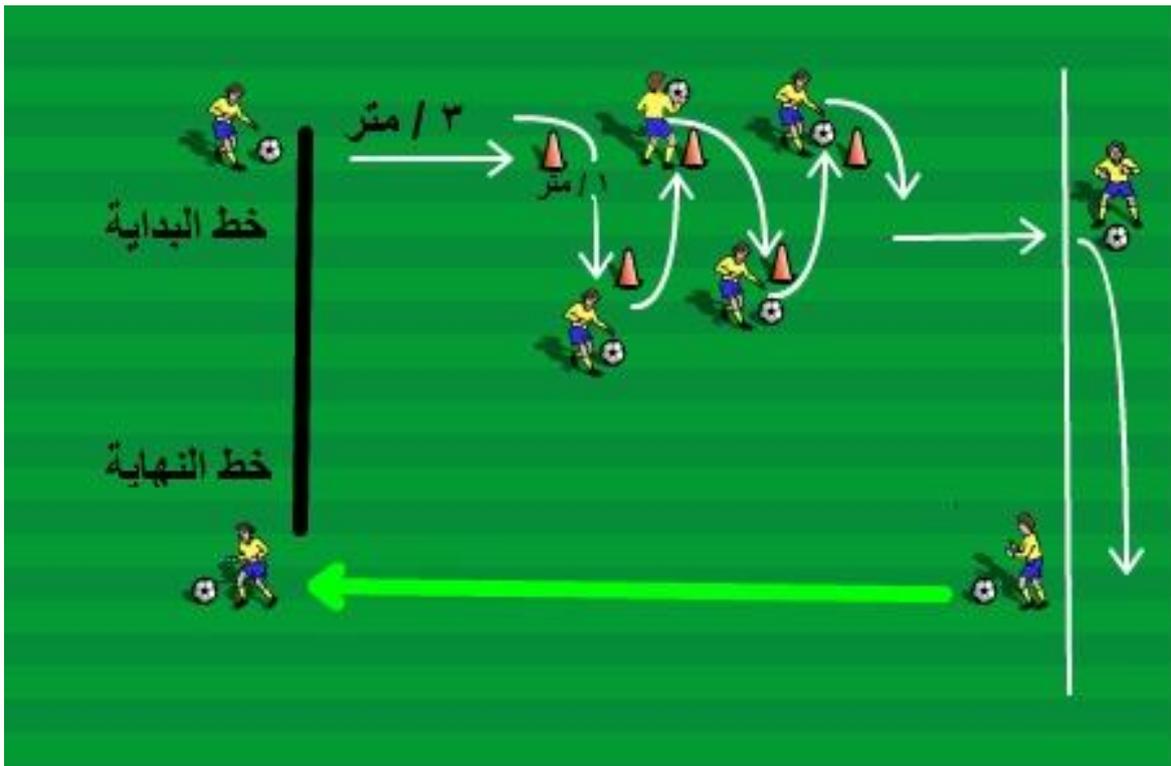
المستقيمة من خط البداية إلى الشاخص الأول ، ثم يقوم بالدرجة

(١) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ص ٩٩ .

بين الشواخص ، وعند اجتياز الشاخص الأخير يقوم بالدرجة المستقيمة لمسافة (٣م) وبعدها يقوم بالاستدارة حول الشاخص ويكمل الاختيار إلى لحظة عبوره خط النهاية .

#### شروط الاختيار :

- يجب أن يدحرج الكرة بين الشواخص .
- يجب أن يعبر خط النهاية بشكل كامل كي يعود ويستكمل الاختبار .
- إذا فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود ويكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة .
- يعطى لكل مختبر محاولتان .
- طريقة التسجيل : يحتسب الزمن الأمثل بين المحاولتين (أفضل محاولة) .



الشكل (٥) اختبار مهارة الدرجة ، الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً

- اختيار المناولة :

اسم الاختيار : الدرجة والمناولة على شواخص متعددة<sup>(١)</sup> .

الهدف من الاختيار : دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة : أرض مستوية و (١٢) كرة قدم ، و (٦) شواخص كبيرة ، و (٦) شواخص صغيرة ، صافرة ، بورك .

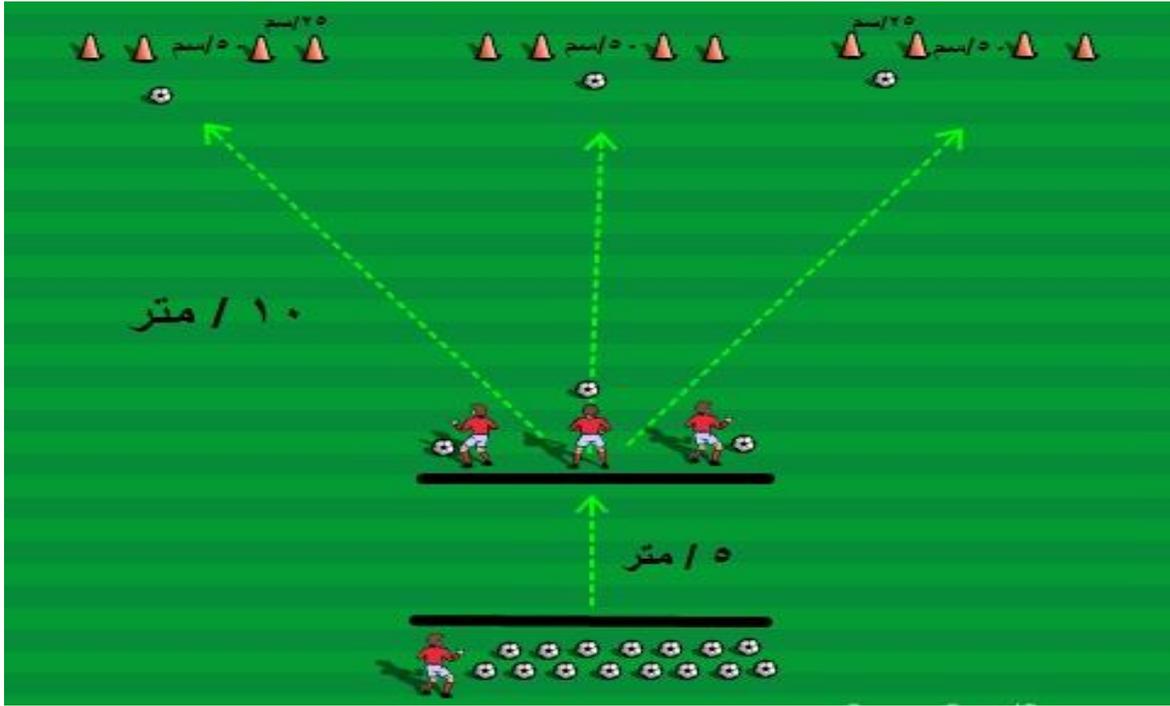
وصف الاختيار : يرسم خطان متوازيان عن بعض (٥م) ويعرض (٣م) ويبعد (١٠م) عن مجموعة من الشواخص الموزعة أمام وعلى الجانبين من خط المناولة ، والمسافة بين الشاخصين الكبيرين (٥٠سم) والصغيرين (٢٥سم) من كلا الجانبين ، وهكذا بالنسبة للشاخصين الآخرين وكما موضح بالشكل (٦) ، ويقوم المختبر بدرججة الكرة لمسافة (٦م) وعند وصوله إلى خط المناولة يقوم بالمناولة إلى الشواخص الموجودة في جهة اليسار بالنسبة للمختبر ومن ثمَّ يرجع ويستلم الكرة ويدرجها إلى خط المناولة ويقوم بالمناولة إلى المنتصف ومن ثمَّ إلى جهة اليمين ، وهكذا يكرر المحاولات (١٢) تكرار بواقع (٤) محاولات على كل شخص .

شروط الاختبار :

- يجب أن لا يبعد اللاعب الخط المحدد للمناولة .
- يجب أن يؤدي الاختبار بالتسلسل المطلوب نفسه .
- الدرجة والمناولة بالقدم المفضلة لدى المختبر .
- يعطى المختبر (١٢) محاولة .

طريقة التسجيل : تحتسب للاعب نقطتان في حال دخول الكرة بين الشاخصين الصغيرين ، ونقطة واحدة في حال دخول الكرة بالشاخص الكبير والصغير .

(١) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٢ .



الشكل (٦) اختبار مهارة المناولة على شواخص متعددة

#### - اختبار دقة الهدف :

اسم الاختبار : الدرجة بالكرة بين الشواخص والتهديف<sup>(١)</sup> .

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم قانونية عدد (٥) ، شريط لتقسيم المرمى ، شريط قياس ،

شواخص عدد (٦) .

إجراء الاختبار : تخطيط منطقة الاختبار ، توضع (٦) شواخص ، المسافة بين كل

شاخص (٢م) والمسافة الكلية هي (٤م) إلى قوس الجراء ، يقسم

الهدف إلى ثلاثة أقسام الأول يبعد (١م) عن العمود وكذلك الثالث ،

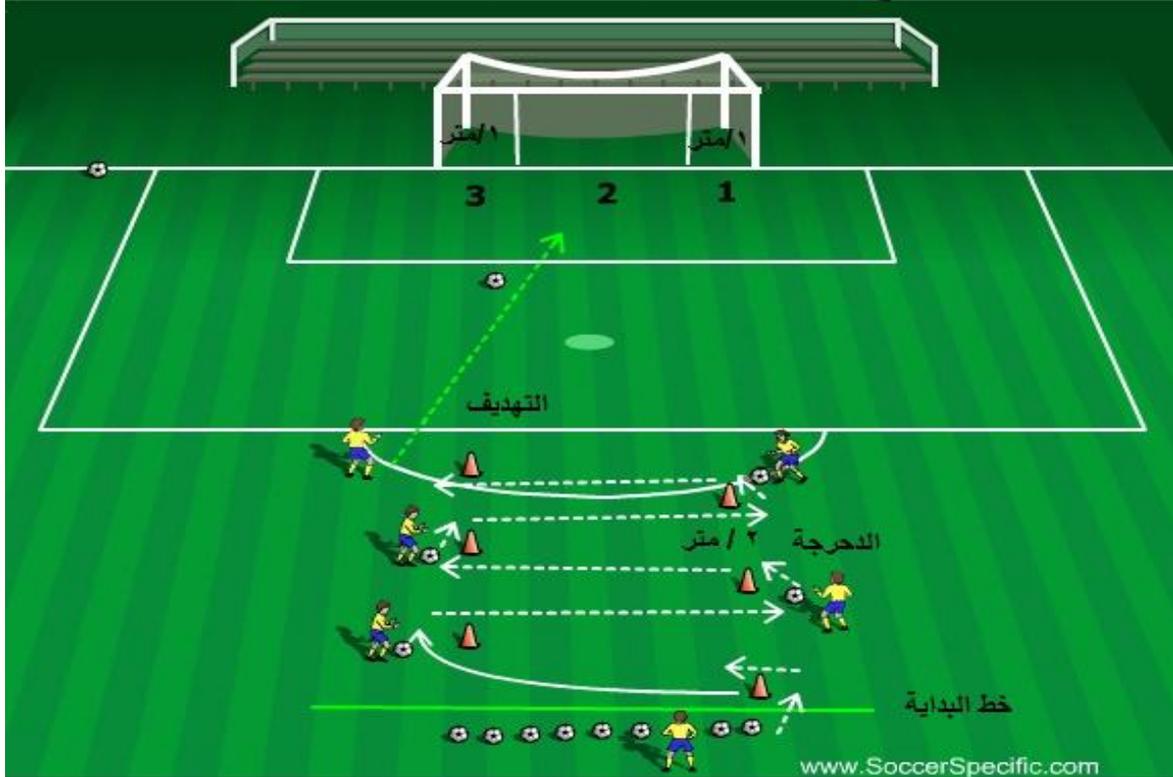
والمسافة بين القسم الأول والثالث تمثل القسم الثاني .

وصف الاختبار : يبدأ اللاعب بالدرجة بين الشواخص من خط البداية إلى خط النهاية

ويقوم بالتهديف نحو المرمى .

(١) ثامر محسن وآخرون ، الاختبار والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٩١ ،

طريقة التسجيل : يعطى اللاعب نقطة واحدة في القسم الثاني ، ويعطى نقطتين في القسمين الأول والثالث ، ويعطى اللاعب صفر في حالة خروج الكرة إلى خارج الهدف .



الشكل (٧) اختبار مهارة التهديف الدرجة بالكرة بين الشواخص والتهديف

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

#### ٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى (التمرينات النوعية) :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ٢٠١٤/١١/١٥ والخاصة بالتمرينات النوعية المعدة من قبل الباحث على عينة من (٦) لاعبين من شباب نادي ديالى الرياضي من غير عينة البحث وهم من مجتمع البحث مع وجود فريق العمل المساعد .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى هو :

١. ملاءمة التمارين النوعية مع عينة البحث .
٢. ملاءمة التمارين النوعية مع وقت الوحدات التدريبية المحددة .
٣. التعرف على الصعوبات التي تواجه العينة أثناء التطبيق .
٤. التأكد من كفاءة فريق العمل ، ومدى الدقة في تنفيذ الاختبار .
٥. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

#### ٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية (المؤشرات الفسيولوجية) :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الإثنين الموافق ٢٠١٤/١١/١٧ في مختبر الفسلجة التابع لكلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، وذلك لاستخلاص المؤشرات الفسيولوجية عن طريق جهاز (Fit mate pro) بواسطة اختبار بروس (Bruce Test) وعلى جهاز (Trad mail) وعلى لاعبي شباب نادي ديالى وعددهم (٦) لاعبين من غير عينة البحث .

(\* فريق العمل المساعد :

دكتور تربية رياضية	مسؤول مختبر الفسلجة	غسان بحري شمجي
ماجستير تربية رياضية	مدرب شباب نادي ديالى	طارق حميد
بكالوريوس تربية رياضية	مساعد مدرب نادي ديالى	صالح لطفي
بكالوريوس تربية رياضية	مدرب فئات عمرية	محمد فارس عواد
قسم التربية الرياضية	طالب كلية التربية الأساسية	عبد المهيمن خالد
قسم التربية الرياضية	طالب كلية التربية الأساسية	صفاء عبد السلام

- وقد واجهت الباحث عدة صعوبات وتمكن من حلها ، وهذه الصعوبات هي :
١. عدم كفاية شريط القياس في الجهاز مما دعا الباحث إلى إيجاد و شراء الشريط بما يكفي عدد اللاعبين في الاختبارين القبلي والبعدي .
  ٢. عند انقطاع للتيار الكهربائي يجب أن يعيد اللاعب العمل من البداية مما دعا الباحث إلى الاتفاق مع الكلية ومع مشغل المولد بتشغيل المولد قبل انقطاع التيار الكهربائي .
  ٣. توفير إنارة في المختبر وذلك لمساعدة المصور على تصوير الاختبار .
  ٤. كل لاعب يحتاج الى وقت ( ٢٠ ) دقيقة ، ولذلك قُسم اللاعبون إلى مجموعتين.

### ٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة (القدرات البدنية والمهارات الأساسية) :

- لقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثالثة يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٤/١١/١٩ على العينة نفسها التي ذكرت في التجريبتين الاستطلاعيتين : الأولى والثانية ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثالثة هو :
١. معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث .
  ٢. التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .
  ٣. التعرف على ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة ولموضوع البحث .
  ٤. اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .

### ٦-٣ التجربة الرئيسية :

#### ١-٦-٣ الاختبارات القبلية :

- تم إجراء الاختبارات القبلية لمؤشرات البحث على النحو التالي :
- ١-٦-٣-١ الاختبارات القبلية للمؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة :
- تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يومي الاحد والاثنين الموافق ٢٣-٢٤/١١/٢٠١٤ في مختبر الفلسفة التابع لكلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، وذلك لإيجاد المؤشرات الفسيولوجية عن طريق جهاز (Fit mate pro) وبواسطة اختبار بروس (Bruce Test) وعلى جهاز (Trad mail) .

قام الباحث بتقسيم العينة على مجموعتين ، المجموعة الأولى وكان عددهم (١١) لاعباً تم اختبارهم يوم الاحد الموافق ٢٣/١١/٢٠١٤ يمثلون المجموعة التجريبية ، والمجموعة الثانية وكان عددهم (١١) لاعباً تم اختبارهم يوم الاثنين الموافق ٢٤/١١/٢٠١٤ يمثلون المجموعة الضابطة ، وقد بدأ الاختبار الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة الثانية ظهراً وبزمن (٢٠) دقيقة لكل لاعب .

وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبار البعدي :

-تم شرح الاختبار وتطبيقه من قبل الباحث حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبار وصحة تطبيقه .

- إعطاء فرصة للاعبين لغرض الإحماء البسيط قبل إجراء الاختبار .
- تم ربط الجهاز للاعب المختبر بعناية وبدقة مع ربط القناع بإحكام .
- تم توفير كهرباء مستمرة بالتعاون مع مشغل المولد وعمادة الكلية .
- تم الحصول على شريط قراءة المؤشرات الفسيولوجية لكل لاعب .

### ٣-٦-١-٢ الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والمهارات الأساسية :

تم إجراء الاختبارات القبلية والمهارات الأساسية للقدرات البدنية لعينة البحث يومي الثلاثاء والأربعاء الساعة (٢) مساءً الموافق ٢٥-٢٦/١١/٢٠١٤ وعلى الملاعب التابعة لوزارة الشباب والرياضة بكرة القدم (ديالى) .

قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية .

تم شرح اختبارات القدرات البدنية والمهارات الأساسية من قبل الباحث بصورة مفصلة قبل إجراء الاختبارات على أفراد العينة :

-تم تطبيق الاختبارات من قبل الباحث حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها .

-تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الإحماء قبل أداء الاختبار .

-تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

### ٢-٦-٣ تكافؤ المجموعات في مؤشرات البحث :

الجدول (٣) بين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث في المؤشرات (البدنية ، الأساسية ، الفسيولوجية) في الاختبار القبلي

الدالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
غير دالة	٢,٠٨٦	٠,٤٦	٠,١١	٩,٤٣	٠,٢٥	٩,٤٠	رشاقة (ثا)
غير دالة		٠,٢٩	٠,٣٣	٢٥,١٠	٠,٣٥	٢٥,٠٥	مطاولة السرعة (ث)
غير دالة		٠,٥٣	٠,٨٣	٣١,٩١	٠,٧٩	٣١,٧٣	قوة مميزة بالسرعة (م)
غير دالة		١,٤١	٠,١٠	١,٩١	٠,٢١	٢,٠٥	القوة الانفجارية (م)
غير دالة		١,٢٠	٠,٢٢	١٢,١٠	٠,١٧	١٢,٩٠	الدرجة (ث)
غير دالة		٠,١٣	١,٦٧	١٢	١,٧٠	١٢,٠٩	المناوله (درجة)
غير دالة		٠,٢٩	٠,٧٠	٤,٩١	٠,٧٥	٤,٨٢	تهديف (درجة)
غير دالة		٠,٢٥	١,١٥	٣٩,٧٣	١,٤٠	٣٩,٥٩	الحد الأقصى لاستهلاك O <sub>٢</sub>
غير دالة		٠,٠٩	٠,٧١	٤٧,٦٧	٠,٧٦	٤٧,٧٠	معدل التنفس
غير دالة		٠,٨٣	٢,٤٠	١٧٠,٨٢	٣,٢٢	١٧١,٨٢	معدل دقائق القلب

درجة الحرية = ٢٠ ، نسبة الخطأ = ٠,٠٥

### ٣-٦-٣ التمرينات النوعية في الوحدات التدريبية :

من أجل إتباع السياق العلمي السليم للتوصل إلى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحث مجموعة من التمرينات النوعية بهدف تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم ، وقد طبق الباحث هذه التمرينات خلال فترة الإعداد الخاص على عينة من لاعبي كرة القدم يمثلون شباب نادي ديالى ، وقد اعتمد الباحث في وضع هذه التمرينات على خبرته الشخصية لكونه لاعباً سابقاً وتدريبياً في جامعة ديالى فضلاً عن كونه مدرباً وحاصلاً على شهادة تدريبية ، ويقوم بواجباته التدريبية في الجامعة مع منتخب الجامعة في جميع بطولات العراق ، كما اعتمد الباحث على خبرة السيد المشرف لكونه متخصصاً في هذا المجال ، فضلاً عن اطلاعه على المراجع والمصادر والدراسات الخاصة بكرة القدم ، وعلى هذا الأساس استطعنا أن نستخلص مجموعة من التمرينات النوعية الخاصة بالبحث ، والتي تخدم أهداف البحث ، واعتمد الباحث في تطبيق التمرينات النوعية للمجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، ولم يتدخل الباحث في المنهج المستخدم من قبل المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة ، وتم إعطاء هذه التمرينات لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وبمجموع (٣٦) وحدة تدريبية وخلال فترة الإعداد الخاص للفريق ، واعتمد الباحث التدرج بالحمل بنسبة ٣:١ ، واعتمد التدريب الفترتي المرتفع الشدة ، ولقد بدأ البرنامج التدريبي بتاريخ ٢٩/١١/٢٠١٤ ، وقام الباحث بتوفير مجموعة من التمرينات النوعية بمساعدة الأشخاص المذكورين آنفاً ، وفقاً لما يأتي :

١. مراعاة مبدأ التنوع وأداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر اللاعبون بالملل .
٢. إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب من حيث التمرينات البدنية والمهارية .

### ٤-٦-٣ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي على عينة البحث أُجريت القياسات البعدية لمجاميع البحث (التجريبية والضابطة) ، مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة .

### ٣-٦-٤-١ الاختبارات البعدية للمؤشرات الفسيولوجية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي الأحد والاثنين الموافقين ٢٢-٢٣/٢/٢٠١٥ في مختبر الفسلجة التابع لكلية التربية الرياضية - جامعة ديالى وبوجود فريق العمل المساعد .

### ٣-٦-٤-٢ الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والمهارات الأساسية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي الثلاثاء والأربعاء الموافقين ٢٤-٢٥/٢/٢٠١٥ على ملاعب وزارة الشباب والرياضة وبوجود فريق العمل المساعد .

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS<sup>(١)</sup> لمعالجة البيانات التي حصل عليها من الوسائل الإحصائية التي اعتمدها وكما يأتي :

١. الوسط الحسابي .
٢. الوسيط .
٣. الانحراف المعياري .
٤. معامل الالتواء .
٥. النسبة المئوية .
٦. اختبار (T) للعينات المترابطة .
٧. نسبة التطور<sup>(٢)</sup> .

$$\text{نسبة التطور} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100\%$$

٨. اختبار (T) للعينات المستقلة .

(١) حمزة محمد دودين ، التحليل الإحصائي المتقدم باستخدام SPSS ، ط٢ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع

والطباعة ، عمان ، ٢٠١٣ ، ص .

(٢) محمد صبحي حسنين وعودي عبد المنعم ، مصدر سبق ذكره ، ص .

## الباب الرابع

### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### ٤-١ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات (القبلي والبعدي) لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها :

#### ٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات الفسيولوجية (قيد البحث) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة كما موضح في الجدول (٤) .

### الجدول (٤)

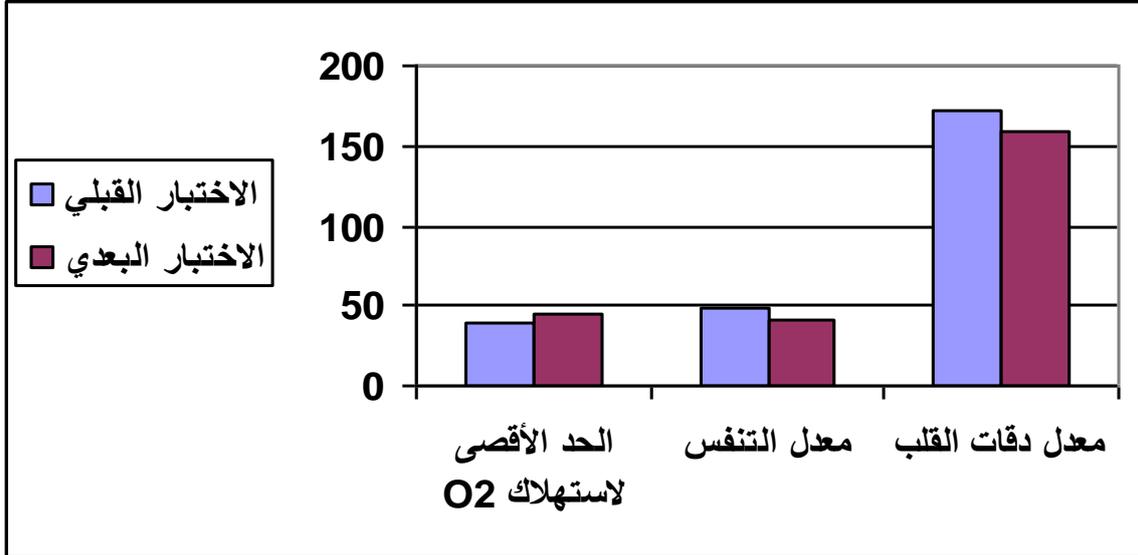
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات الفسيولوجية

المؤشرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %	متوسط الفروق س-ف	انحراف معياري للفروق ع ف	القيمة المحسوبة t	الجدولية قيمة t	الدلالة
	ع	س-	ع	س-						
فسيولوجية	الحد الأقصى لاستهلاك O <sub>2</sub> (ملم.كغم.د)	٣٩,٥٩	١,٤٠	٤٤,٩٠	٠,٧٢	٥,٣١	٠,٩٣	١٩,٨٥	٢,٢٢	معنوي
	معدل التنفس (د)	٤٧,٧٠	٠,٧٦	٤١,٥٥	٠,٦٥	٦,١٥	٠,٥٠	٤١,١٠		معنوي
	معدل دقات القلب (د)	١٧١,٨	٣,٢٢	١٥٨,٥٥	٢,٣٤	١٣,٢٧	١,٥٦	٢٨,٣١		معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية = ١٠ .

يتضح لنا من الجدول (٤) من الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق

في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الفسيولوجية (قيد البحث) .



الشكل (٨)

يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية

يبين الجدول (٤) والشكل (٨) إنَّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية للمؤشرات الفسيولوجية مختلفاً عن الاختبار البعدي إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة لكل متغير من المؤشرات الفسيولوجية قيد البحث (١٩,٨٥ ، ٤١,١٠ ، ٢٨,٣١) على التوالي وهي أكبر من (t) الجدولية التي تساوي (٢,٢٢) يعني أنَّ هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ونجد أنَّ جميع المؤشرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة ويعزو الباحث التطور الحاصل في المؤشرات الفسيولوجية إلى مدى فاعلية استعمال التمرينات النوعية المستخدمة في المنهج التدريبي أدى إلى استجابة الأجهزة الداخلية للجسم بشكل جيد فنسبة التطور في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وصلت إلى نسبة تطور (١٣,٢١%) ، ومعدل التنفس (١٢,٨٩%) ، وأما معدل ضربات القلب (٧,٧٢%) ، ويرى الباحث إنَّ الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين دليل على قدرة اللاعب على أداء

الجهد وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي " وان أعلى كمية من الأوكسجين المستخدمة لدى شخص هو مقياس مهم للعمليات الفسيولوجية من الجسم" (١) .

ويعزو الباحث الانخفاض في معدل التنفس " نتيجة ممارسة التمارين المعطاة ، إذ كانت التمرينات حسب ما يقطعه الرياضي من (مسافة وعدد خطوات) كلها تجعل تطور المجموعة التجريبية كميًا وحسب المنهاج التدريبي المنتظم وبالتالي له التأثير الفيزيائي على كل الجهاز العصبي السمبثاوي والبارسمبثاوي الذي يعمل على خفض عدد مرات التنفس وعدد ضربات القلب (٢) .

ويعزو الباحث الانخفاض في معدلات ضربات القلب (النبض) وهو مؤشر ايجابي على المنهاج التدريبي والتمرينات النوعية التي تضم في هذا المنهاج ، والذي ضم النظامين الهوائي واللاهوائي واللذين ساعدا على تطوير معدل ضربات القلب تجاه الانخفاض ، إذ بين لنا (Andrea) " إنَّ تطور الأداء القلبي مرتبط مع القدرتين الهوائية واللاهوائية باختلاف نسبة التأثير ، فكلما عملنا على تطور قدرة هوائية قابلها تطور لقدرة لاهوائية" (٣) .

#### ٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات الفسيولوجية (قيد البحث) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة كما موضح في الجدول (٥) .

#### الجدول (٥)

(١) Devries , h, physiology of Exercise . Third Edition , USA : F,A, daris company , ١٩٨٠ , p: ٢١٦ .

(٢) ضياء حمود مولود ، تأثير تنظيم الحمل التدريبي على وفق المسافة وعدد الخطوات والسرعات المستهلكة لمراكز اللاعبين في بعض المتغيرات الفسلجية والبدنية الخاصة بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٣ ، ص ١١٧ .

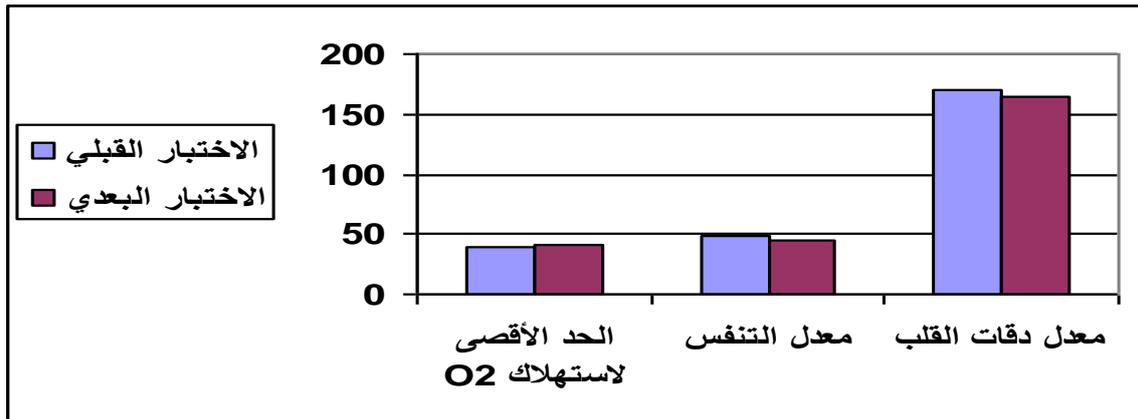
(٣) BarbaraE & Ruthanna M , Pathophysiology for the health professions , ٤ed : (USA , Sounders , ٢٠١١) , p: ٢٧٥ .

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات الفسيولوجية

الدلالة	الجدولية قيمة t	المحسوبة قيمة t	انحراف معيارى للفروق ع-ف	متوسط الفروق س-ف	نسبة التطور %	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات
						ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٢٢	٧,٨٣	٠,٩٤	٢,٢١	٥,٥٦	٠,٧٣	٤١,٩٤	١,١٥	٣٩,٧٣	الحد الأقصى لاستهلاك O <sub>2</sub> (ملم، كغم (د،
معنوي		٣٢,٦٢	٠,٤٥	٣,١٨	٦,٦٧	٠,٦٥	٤٤,٤٩	٠,٧١	٤٧,٦٧	معدل التنفس) (د
معنوي		١٨,٠٩	١,٣٠	٧,٠٩	٤,٥١	٢,١٠	١٦٣,٧٣	٣,٤٠	١٧٠,٨٢	معدل دقات القلب) (د)

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية = ١٠ .

يتضح لنا من الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات الفسيولوجية (قيد البحث) .



الشكل (٩)

يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (٥) والشكل (٩) أنّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة للمؤشرات الفسيولوجية لا تختلف قيمتها كثيراً عن الاختبار البعدي ، إذ تبين أن

قيمة (t) المحسوبة لكل متغير من المؤشرات الفسيولوجية قيد البحث (٧,٨٣ ، ٣٢,٦٢ ، ١٨,٠٩) على التوالي وهي أكبر من (t) الجدولية ، وان نسبة التطور التي حصلت في هذه المؤشرات قليلة ، إذ بلغت النسبة في متغير الحد الأقصى للأوكسجين (٥,٥٦%) ومعدل التنفس (٦,٦٧%) ومعدل ضربات القلب (٤,٥١%) .

ويعزو الباحث سبب هذا التطور اليسير والقليل لتأثير التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية ولما لها من أثر على التطور يحصل داخل الأجهزة الوظيفية وعلى القدرات والمهارات الأساسية ، وهذا ما أكده السيد عبد المقصود (١٩٨٨) فقد قدم اقتراحاً خاصاً بكيفية اختيار التمرينات النوعية ومعياره في ذلك هو تطابق هدف التمرينات مع السلوك التدريبي فيما يختص بالعوامل التالية ذات المواصفات الخاصة التي تؤثر على المستوى (الفسيولوجي والبعدي) ، وأطلق معياره هذا المصطلح (معيار المفتاح - القفل) ، ويكون الهدف من هذا هو التطبيق بين المفتاح (التمرينات المستخدمة في التدريب) ، والقفل (هدف التدريب) أي المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة<sup>(١)</sup> .

#### ٤-١-٣ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات (البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الأوساط الحسابية للاختبارات والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات الفسيولوجية (قيد البحث) وكما موضح في الجدول (٦) .

#### الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات الفسيولوجية

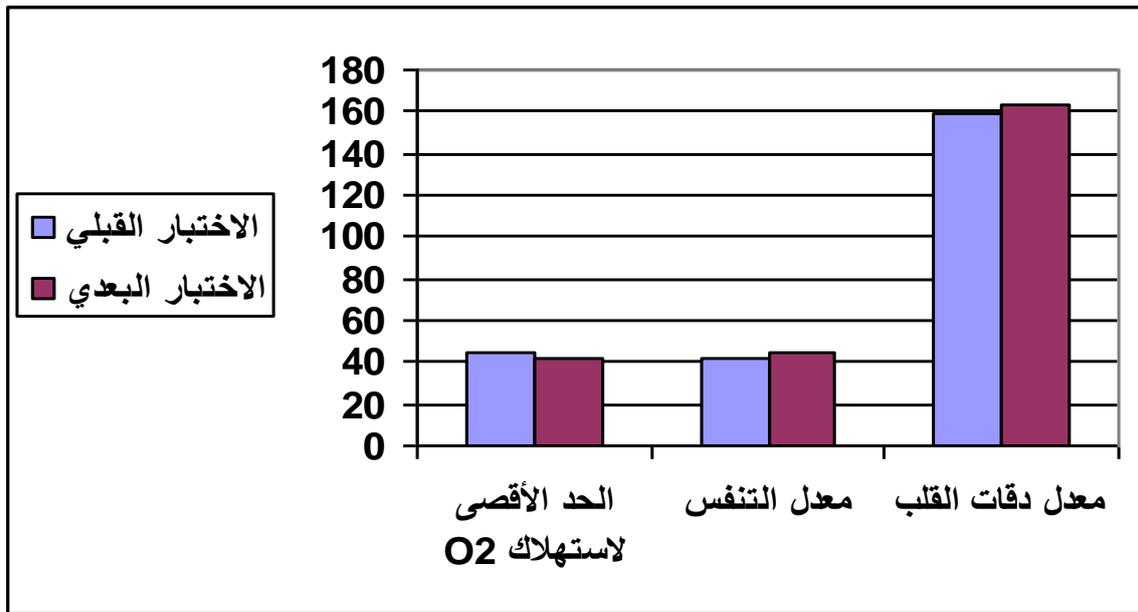
المهارات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة t	قيمة t	الدلالة
----------	--------------------	------------------	--------	--------	---------

(١) السيد عبد المقصود ، نظريات التدريب ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢٥ .

		المحسوبة	ع	س	ع	س		
معنوي	٢,٠٨٦	٩,٥٧	٠,٧٣	٤١,٩٤	٠,٧٢	٤٤,٩٠	الحد الأقصى لاستهلاك O <sub>2</sub> (ملم، كغم، د)	فسيولوجية
معنوي		١٠,٦٢	٠,٦٥	٤٤,٤٩	٠,٦٥	٤١,٥٥	معدل التنفس (د)	
معنوي		٥,٤٧	٢,١٠	١٦٣,٧٣	٢,٣٤	١٥٨,٥٥	معدل دقات القلب (د)	

قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية = ٢٠ .

يتضح لنا من الجدول (٦) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات الفسيولوجية (قيد البحث) .



الشكل (١٠)

يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات والبعدي في الاختبارات

الفسيولوجية للمجموعتين التجريبية والضابطة

يبين الجدول (٦) والشكل (١٠) إنّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المؤشرات الفسيولوجية كانت أفضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ، إذ إنّ هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدي للمؤشرات الفسيولوجية ولصالح المجموعة التجريبية وأن قيمة (t) المحسوبة للمؤشرات

على التوالي (٩,٥٧ ، ١٠,٦٢ ، ٥,٤٧) وهي أكبر من (t) الجدولية التي تساوي (٢,٠٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية والتي تتميز من المجموعة الضابطة بالابتعاد عن تكرار التمرينات التي تعاد بين الحين والآخر ، ويعزو الباحث السبب إلى التطور الحاصل في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، وإن المنهج التدريبي في هذه الدراسة والمتضمن التمرينات النوعية اعتمد بشكل أساسي على التمرينات البدنية بالكرة وبدونها المنفذ من قبل مجموعة البحث ، إذ احتوت أكثر التمرينات على مسافات قسمت على ضوء المساحة التي قطعتها المجموعة قد أثرت ايجابياً على قطع المسافة بالزمن أو حجم التمرين ، وهذا تؤثر على أكسدة مواد الطاقة بالطريقة الهوائية وهي بذلك ستعمل على استهلاك الأوكسجين نظراً لاشتراك معظم العضلات الإرادية بالركض<sup>(١)</sup> .

أما فيما يخص التطور الحاصل في معدل التنفس فيعزو الباحث السبب إلى التمرينات النوعية التي استخدمها الباحث في المنهج التدريبي والتي أدت إلى انخفاض في معدل التنفس لدى المجموعة التجريبية والتي أدت إلى تطور هذا المتغير ، ويتفق الدراسة مع دراسة (CATZ and BRADER) " إذ تظهر النتائج إن التمرينات تزيد من اللياقة الصحية والذي يؤدي إلى انخفاض في معدل التنفس وضربات القلب"<sup>(٢)</sup> .

أما ما يخص معدل ضربات القلب فانخفاض في معدل ضربات القلب مؤشر ايجابي ويدل على التكيف الحاصل في القلب مما يسبب تكيفاً ناتجاً من تنظيم وضبط أكبر لمعدل ضربات القلب مما يعود بالناتج الايجابي ، ويتفق الباحث مع رأي (محمد حسن علاوي) " إذ إن زيادة حجم الدفع القلبي في كل ضخة لسد حاجة الجسم بعدد أقل من الضربات في الدقيقة يعتمد على النشاط البدني المنظم الذي يعمل على حدوث استجابة في عضلة القلب"<sup>(٣)</sup> .

(١) بهاء الدين سلامة ، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٢-١٤٣ .

(٢) CATZ and BRADEY . R .A , The Effects of Asix Week LowIntensity Nautitus Ciruit Traning Programmed on Resting Blood Pressure in Females sport medicin , ١٩٩٢ , P:٣٥-٣٧ .

(١) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢٣-٢٢٦ .

## ٤-٢ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدي) لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها :

### ٤-٢-١ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للقدرات البدنية (قيد البحث) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة كما موضح في الجدول (٧) .

### الجدول (٧)

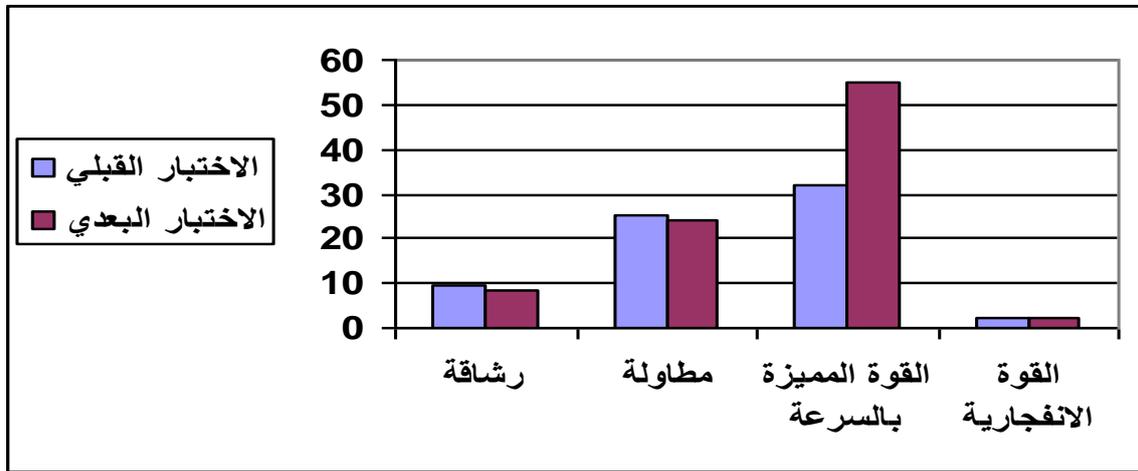
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %	متوسط الفروق س-ف	انحراف معياري للفروق ع-ف	المحسوبة	التجريبية	الدلالة
	ع	س-	ع	س-						
القدرات البدنية	٩,٤٠	٠,٢٥	٨,٢٤	٠,٢٠	١٢,٣٤ %	١,١٦	٠,٣٣	١١,٥٦	٢,٢٢	معنوي
	٢٥,٠٥	٠,٣٥	٢٣,٩٩	٠,٥٠	٤,٢٣	١,٠٦	٠,٤٦	٧,٦٢		معنوي

				%					السرعة (م/ثا)
معنوي	٢٨,٠١	٢,٧٧	٢٣,٣٦	٧٣,٦٢ %	٢,٨٢	٥٥,٠٩	٠,٧٩	٣١,٧٣	القوة المميزة بالسرعة (م/ثا)
معنوي	٤,١٨	٠,٢٣	٠,٢٩	١٤,١٥ %	٠,٠١	٢,٣٤	٠,٢١	٢,٠٥	القوة الانفجارية (م)

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية = ١٠ .

يتضح لنا من الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (قيد البحث) .



شكل (١١)

يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية

يبين الجدول (٧) والشكل (١١) إنَّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية للقدرات البدنية مختلفة تماماً عن الاختبار البعدي ، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة لكل قدرة من القدرات البدنية قيد البحث (١١,٥٦ ، ٧,٦٢ ، ٢٨,٠١ ، ٤,١٨) على التوالي وهي أكبر من (t) الجدولية التي تساوي (٢,٢٢) ، يعني أنَّ هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ونجد أنَّ جميع القدرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة ومتفاوتة ، ويعزو الباحث التطور الحاصل في القدرات البدنية إلى مدى فاعلية استعمال التمرينات النوعية المستخدمة أدى إلى زيادة قدرة اللاعبين على تنفيذ دقة الأداء المطلوب منهم ، فنسبة

التطور في الرشاقة كانت (١٢,٣٤%) ، والقوة المميزة بالسرعة (٧٣,٦٢%) ، والقوة الانفجارية (١٤,١٥%) ، أما المطاولة فكانت النسبة الأقل في القدرات البدنية حيث كانت نسب التطور (٤,٢٣%) ، وهذا يدل عدم وصول التمرينات النوعية للمستوى المطلوب ، ويجب الاهتمام بها .

ويعزو الباحث التطور الحاصل في القدرات البدنية إلى التمرينات النوعية المنظمة التي اختارها الباحث والتطبيق العملي للتمرينات النوعية التي أثرت بشكل ايجابي في تطور القدرات البدنية ، ويرى الباحث أيضاً أن المنهاج التدريبي المنتظم أدى إلى تطور الجانب البدني بشكل معنوي ، وهذا ما أظهرته نتائج المجموعة التجريبية إذ أثرت التمرينات النوعية في أدائهم البدني بشكل معنوي والذي يدل على الارتقاء بالجانب البدني وهو ذو أهمية بالغة للاعب كرة القدم ، وهو سمة أساسية من سمات اللعب الحديث أيضاً ، فالغاية الحقيقية من التدريب هي الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية عن طريق خلق حالة انسجام بين مكونات وقابليات اللاعبين الشباب مع المنهاج والتمرينات المختارة ، " نظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المنهاج التدريبي " (١) .

ولقد أظهرت النتائج التطور الحاصل في القدرات البدنية في المجموعة التجريبية (الرشاقة ، مطاولة السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية) بنسب متفاوتة ، لكن ظهر في قدرة القوة المميزة بالسرعة بشكل كبير وهي من القدرات البدنية المهمة للاعب كرة القدم ، وهذا ما أكده صالح راضي أميش " ينصح مدربي كرة القدم في تنمية المجاميع العضلية بحيث تكون باتجاه السرعة ، أي تنمية القوة السريعة لأهميتها في اللعب " (٢) .

(١) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٩ .

(١) صالح راضي اميش ، تأثير عناصر اللياقة البدنية والمهارة الرياضية في مستوى الانجاز ، بحث

غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١١ ، ص ٣١ .

ويرى الباحث أنّ التمارين البدنية والمهارية التي استخدمت في المنهاج التدريبي كانت تنمي عدداً من الصفات البدنية ومن ضمنها صفة القوة والسرعة أو كليهما معاً ، وهذا ما يتفق مع ما أكده الربيعي " على أنّ الصفة القوة المميزة بالسرعة يمكن تنميتها عن طريق القوة أو السرعة أو كليهما " (١) .

#### ٤-٢-٢ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للقدرات البدنية (قيد البحث) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة كما موضح في الجدول (٨) .

#### الجدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية

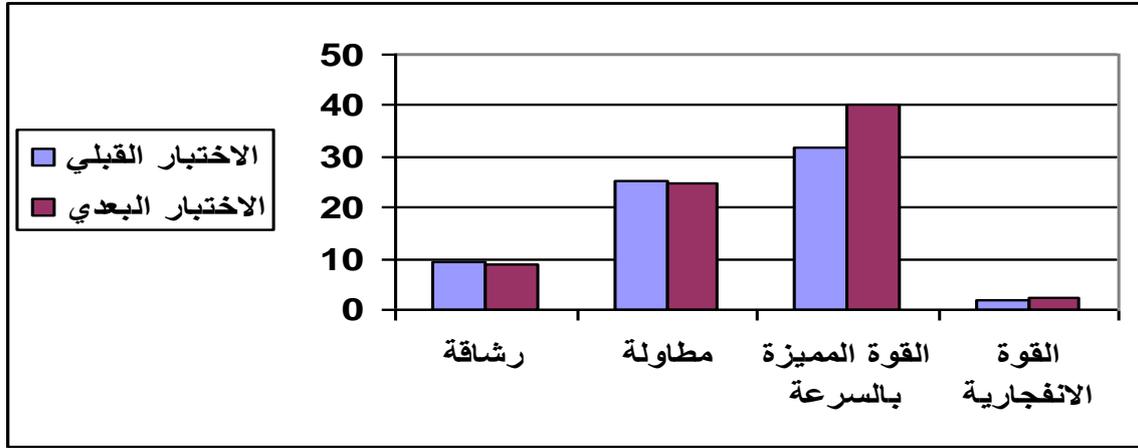
المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %	متوسط الفروق س-ف	انحراف معياري للفروق ع ف	القيمة المحسوبة t	القيمة t الجدولية	الدلالة
	س-	ع	س-	ع						
القدرات البدنية	٩,٤٣	٠,١١	٨,٨٩	٠,١٤	٥,٧٣ %	٠,٥٥	٠,١١	١٦,٢٥	٢,٢٢	معنوي
	٢٥,١٠	٠,٣٣	٢٤,٨٣	٠,٤٤	١,٠٤ %	٠,٢٦	٠,٣٢	٢,٦٩	٢,٢٢	معنوي

(٢) حاجم شاني الربيعي ، مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد وأطرافها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧ ،

معنوي	٣٢,٢٨	٠,٨٣	٨,٠٩	٢٥,٣٥ %	٠,٧٧	٤٠	٠,٨٣	٣١,٩١	القوة المميزة بالسرعة (ثا/م)
معنوي	٣,٣٧	٠,٢٠	٠,٢٠	١٠,٧٧ %	٠,٢٠	٢,١٦	٠,١٠	١,٩٥	القوة الانفجارية (م)

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية = ١٠ .

يتضح لنا من الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية (قيد البحث) .



الشكل (١٢)

يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (٨) والشكل (١٢) إنَّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للقدرات البدنية لا تختلف قيمها كثيراً عن الاختبار البعدي ، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة للقدرات البدنية قيد البحث وهي على التوالي (٢,٦٩ ، ١٦,٢٥ ، ٣٢,٢٨ ، ٣,٣٧) وهي مقاربة من قيمة (t) الجدولية ، وهذا يعني بأنه لا توجد فروق معنوية كبيرة بين الاختبارات القبلي والبعدي ، إذ إنَّ نسبة التطور التي حصلت في هذه القدرات قليلة مقارنة بالمجموعة التجريبية ، إذ بلغت نسبة التطور في القدرات البدنية على التوالي (١٠,٧٧% ، ٢٥,٣٥% ، ١,٠٤% ، ٥,٧٣%) .

ويعزو الباحث التطور القليل الذي حدث في المجموعة الضابطة ، إلى أنّ بعض التمرينات التي طبقت كانت تؤدي بصيغة عشوائية ، وكذلك إنّ الوحدة التدريبية التي يضعها المدرب لا تعتمد بشكل كبير على الأسس العلمية الصحيحة في العملية التدريبية التي من شأنها أن تساعد في تقدم مستوى اللاعبين ، فضلاً عن قلة اهتمام بعض المدربين بالتدرج في التمارين من السهل إلى الصعب " لذا فعدم العناية باختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب يؤخر وصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب خلال المدة الزمنية المحددة للتدريب "(١) ، وهذا ما أكده أيضاً زهير قاسم الخشاب وآخرون (١٩٩٩) : أن التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أصبح قاعدة مهمة في التدريب ، وإنّ التدرج يعني سير خطة التدريب وعلى النحو الآتي (٢) :

١. التدرج من السهل إلى الصعب .
٢. التدرج من البسيط إلى المركب .

#### ٤-٢-٣ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الأوساط الحسابية للاختبارات والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية (قيد البحث) وكما موضح في الجدول (٩) .

#### الجدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية

الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٠٨٦	٨,٨١	٠,١٤	٨,٨٩	٠,٢٠	٨,٢٤	رشاقة(ثا)
معنوي		٤,٨٩	٠,٤٤	٢٤,٨٣	٠,٥٠	٢٣,٩٩	مطاوله السرعة(م/ثا)

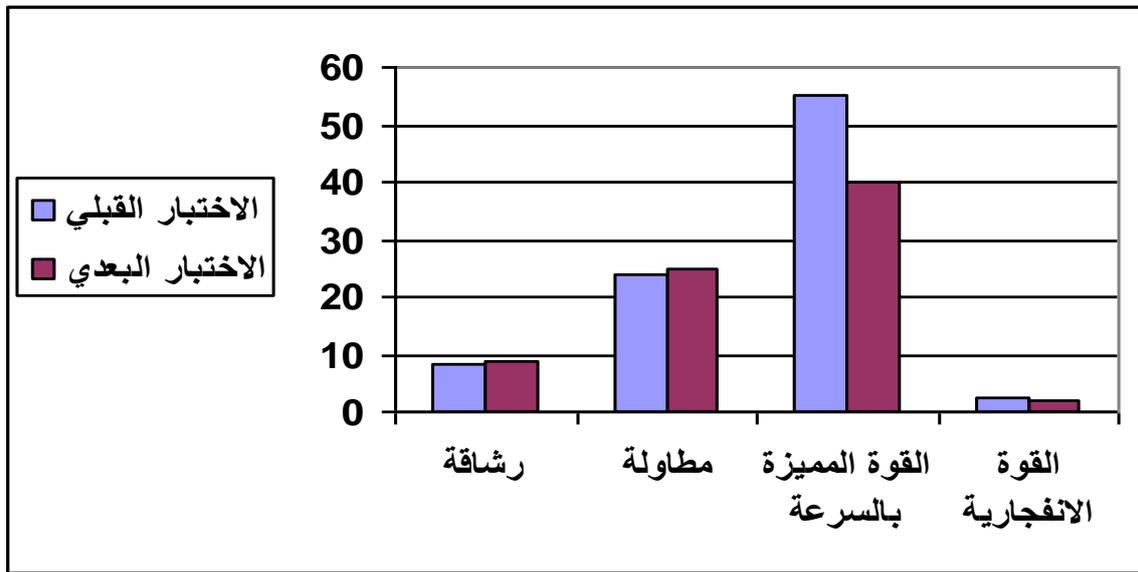
(١) حنفي محمود مختار ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٧ .

(٢) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٦ .

معنوي	١٦,٩٨	٠,٧٧	٤٠	٢,٨٤	٥٥,٠٩	القوة المميزة بالسرعة (م/ثا)
معنوي	٢,٨١	٠,٢٠	٢,١٦	٠,١٠	٢,٣٤	القوة الانفجارية (م)

قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية = ٢٠ .

يتضح لنا من الجدول (٩) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية (قيد البحث) .



الشكل (١٣)

يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات والبعدي في القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة

يبين الجدول (٩) والشكل (١٣) أنّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية كانت أفضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ، إذ إنّ هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدي للقدرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية ، وأن قيمة (t) المحسوبة للقدرات البدنية قيد البحث وهي على التوالي (٨,٨١ ، ٤,٨٩ ، ١٦,٩٨ ، ٢,٨٧) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية التي تساوي (٢,٠٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، فالفارق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية والتي تتميز من المجموعة الضابطة بالابتعاد عن ملل التدريب وتكرار التمرينات واختيار التمرينات النوعية المناسبة للقدرات البدنية ، ولهذا فإنّ رأي

الباحث بالنسبة للاعبين بهذا المستوى من العمر يجب أن يتخلله تمارين متنوعة من طبيعة الأداء ، لأنها تبعد اللاعب عن الرتابة والملل ، كما تفعل وتنشط قدرات اللاعب ، ولأن التنوع يقود إلى التغيير والاستمتاع ولاسيما في هذه الأعمار ، وهذا ما أكده قاسم المندلوي وآخرون (١٩٩٠) " إنَّ استخدام التمارين المتنوعة والهادفة لها تأثير إيجابي في تطور القدرات والمهارات " (١) .

ويرجع هذا التطور الحاصل في القدرات البدنية إلى المدرب الناجح ، إذ يجب على المدرب اختيار تمارين نوعية خاصة بالقدرة أو المهارة المعطاة ، وهذا ما يساعد على ارتفاع المستوى البدني أو المهاري للعبة ، وهو ما أكدته خيرية إبراهيم السكري (١٩٩٧) " إنَّ المدرب المتميز المبتكر يصمم من التمارين التي لها الأثر الجيد في تطوير القدرات البدنية للاعبين باستخدام مجموعة متنوعة من التمارين داخل الوحدة التدريبية " (٢) .

#### ٣-٤ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات (القبلي والبعدي) لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها :

#### ١-٣-٤ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية المهارات الأساسية (قيد البحث) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة كما موضح في الجدول (١٠) .

(١) قاسم المندلوي وآخرون ، الاختبارات والقياس والتقويم في الفرق الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٩٠ ، ص ٢٨٤ .

(٢) خيرية إبراهيم السكري ، مصدر سبق ذكره ، ص ٤٣ .

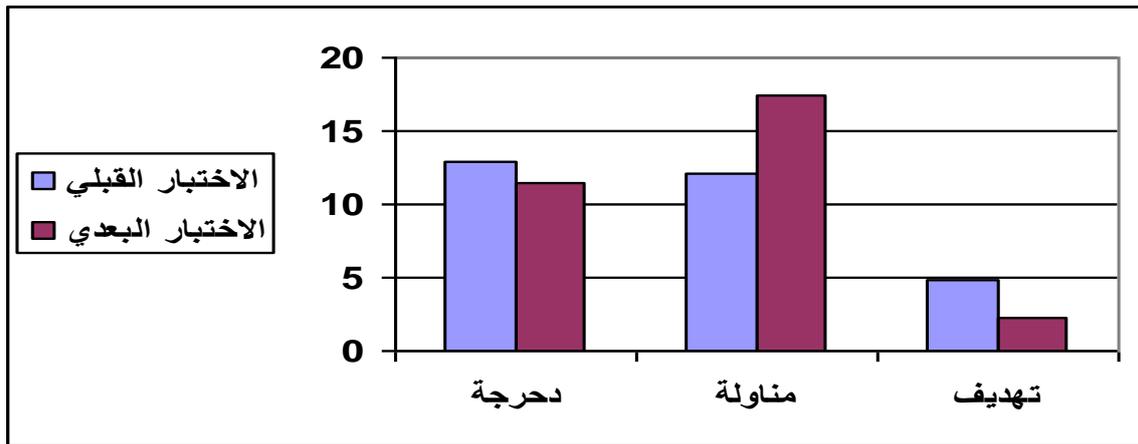
الجدول (١٠)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %	متوسط الفروق س-ف	انحراف معياري للفروق ع-ف	المتوسطية	الانحراف المعياري	الدلالة
	ع	س	ع	س						
المهارات الأساسية	درجة	١٢,٩٠	٠,١٧	١١,٣٩	٠,٤٠	١,٥١	١,٢١	١٥,٩٠	معنوي	
	مناولة	١٢,٠٩	١,٧٠	١٧,٤٥	١,٠٤	٥,٣٦	٠,٥٢	١٤,٧٥	معنوي	٢,٢٢
	تهديف	٤,٨٢	٠,٧٥	٧,٢٧	٠,٦٥	٢,٤٥	٠,٩٣	١٥,٥٩	معنوي	

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية = ١٠ .

يتضح لنا من الجدول (١٠) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية (قيد البحث) .



الشكل (١٤)

يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية

يبين الجدول (١٠) والشكل (١٤) أن قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية للمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم مختلف تماماً عن الاختبار

البعدي ، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة لكل مكون من المهارات الأساسية قيد البحث على التوالي (١٥,٩٠ ، ١٤,٧٥ ، ١٥,٥٩) وهي اكبر من (t) الجدولية التي تساوي (٢,٢٢) ، وهذا يعني أنّ هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ونجد إنّ جميع المهارات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة ، ويعزو الباحث ذلك إلى الزيادة الحاصلة في تطور القدرات البدنية للاعبين الذي ارتفع لديهم بعد أداء التمرينات النوعية ، وبالتالي أدى إلى تطوير المهارات الأساسية ، فنسبة التطور في مهارة الدرجة وصلت إلى (١١,٧%) ، أما مهارة المناولة فقد وصلت إلى نسبة (٤٤,٣٣%) ، وأما دقة التهديد فقد سجلت تطوراً وصل إلى (٥٠,٨٣%) ، وهذا ما أكده جمال محمد علاء الدين وناهدة أنور الصباغ " على أنّ التمرينات النوعية هي تمرينات خاصة لكونها تأخذ خواص التكنيك (الأداء المهاري) المدروس في الاعتبار عند تشكيل بنيتها حيث تمزج في هذه التمرينات التشابه من القوة المبذولة وأنظمة العمل العضلي مع مثيلاتها في الأداء المهاري (التكنيك) للحركة الأساسية" (١) .

ويرى الباحث أنّ التطور الحاصل في المهارات الأساسية (درجة ، مناولة ، تهديد) يعود إلى استخدام التمرينات النوعية المتنوعة على وفق أسس علمية مبنية على التكرار والتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وإلى التمرينات المشابهة للعب ، هذا ما أكده هاشم ياسر حسن (٢٠١١) : إنّ الطرق الخاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري هي (٢) :

١. التغيير في سرعة وتوقيت الحركات (أداء الحركات المركبة كالجري والمحاورة والاستلام والتسليم والجري بالكرة ثم التصويب) .
٢. زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التدريبية (ويهدف إلى الوصول بالأداء الحركي والمهاري إلى الحالة الأوتوماتيكية) .

(١) جمال محمد علاء الدين وناهدة أنور الصباغ ، مصدر سبق ذكره ، ص ٦-٧ .

(٢) هاشم ياسر حسن ، تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ، ط ١ ،

مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، ٢٠١١ ، ص ٣١ .

### ٤-٣-٢ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية المهارات الأساسية (قيد البحث) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة كما موضح في الجدول (١١) .

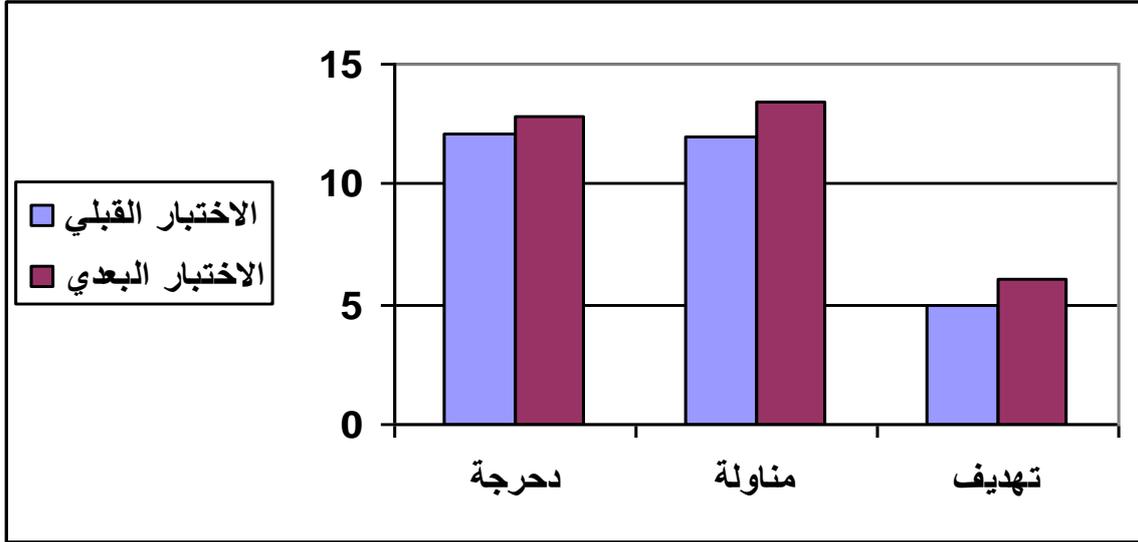
#### الجدول (١١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية

المهارات الأساسية	المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %	متوسط الفروق س-ف	انحراف معياري للفروق ع ف	القيمة المحسوبة t	القيمة الجولية t	الدلالة
		ع	س	ع	س						
المهارات الأساسية	درجة	١٢,١٠	٠,٢٢	١٢,٨٥	٠,٢٥	١,٠٩ %	٠,١٤	٠,١٩	٢,٤٣	٢,٢٢	معنوي
	مناولة	١٢	١,٦٧	١٣,٤٥	١,٥١	١٢,٠٨ %	١,٤٥	٠,٥٢	٩,٢٤	٢,٢٢	معنوي
	تهديف	٤,٩١	٠,٧٠	٦	٠,٦٣	٢٢,٢ %	١,٠٩	٠,٣٠	١٢	٢,٢٢	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية = ١٠ .

يتضح لنا من الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية (قيد البحث) .



الشكل (١٥)

يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (١١) والشكل (١٥) أنّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات المهارات الأساسية بكرة القدم لا تختلف قيمها كثيراً عن الاختبار البعدي ، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة لمهارة الدرجة المناولة والتهديف هي أكبر من قيمة (t) الجدولية لكن بشكل قليل ، وهذا يعني وجود فروق معنوية لكن أقل من المجموعة التجريبية ، أما بالنسبة لنسبة التطور في مهارة الدرجة والمناولة والتهديف فكانت على التوالي ( ٢٢,٢% ، ١٢,٠٨% ، ١,٠٩% ) ، وهذه النسبة قليلة مقارنة مع المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث التطور الحاصل في المهارات الأساسية (درجة ، مناولة ، تهديف) وكان هذا التطور بنسبة قليلة إلى عدم فاعلية البرنامج التدريبي للمدرب في تطوير نقاط الضعف لدى اللاعبين ، ومن ثم انعكس على مستوى اللاعبين بصورة عامة ، وكذلك إنّ هذه المهارات من المهارات المهمة والدقيقة تحتاج إلى القوة والسرعة وتوافق عمل الأجهزة العصبية والعضلية المختلفة ، لذا لم تظهر هناك فروق واضحة في الاختبار البعدي

قياساً بالمجموعة التجريبية ، فضلاً عن عدم مراعاة المدرب التدرج في التمرين من أجل الوصول إلى الدقة ، وهذا ما أكده يعرب خيون (٢٠١٠) " إنَّ العلاقة بين السرعة والقوة تعكس مستوى الأداء المهاري ، فعند التدريب على مهارة معينة يحاول المدرب أن يكون أدائها بسرعة بطيئة لغرض إعطاء فكرة واضحة لكيفية هذا الأداء ، وبعد ذلك يحاول زيادة السرعة إلى أن يصل إلى السرعة الحقيقية له ومحاولة الاحتفاظ بالدقة ، فإذا تطورت سرعة التنفيذ مع دقة الأداء فإن ذلك يعكس تطور وتحسن الأداء المهاري" (١) .

### ٣-٣-٤ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات (البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة الأوساط الحسابية للاختبارات والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية (قيد البحث) وكما موضح في الجدول (١٢) .

#### الجدول (١٢)

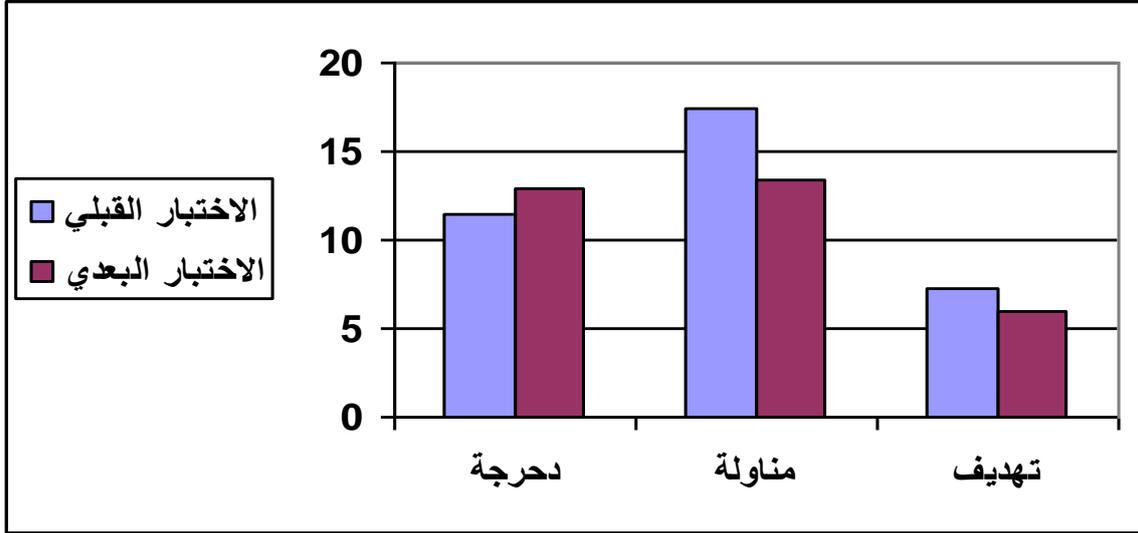
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية

المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
المهارات الأساسية	درجة	١١,٣٩	٠,٤٠	١٢,٨٥	٠,٢٥	١٠,٣٥	معنوي
	مناولة	١٧,٤٥	١,٠٤	١٣,٤٥	١,٥١	٧,٢٥	معنوي
	تهديف	٧,٢٧	٠,٦٥	٦	٠,٦٣	٤,٦٧	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية = ٢٠ .

(١) يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، دار الكلمة الطبية ، بغداد ، ٢٠١٠ ، ص ٤٣ .

يتضح لنا من الجدول (٦) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية (قيد البحث).



الشكل (١٦)

يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية في المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

يبين الجدول (١٢) والشكل (١٦) أنّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية نتائجه أفضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ، إذ إنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية في المهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية ، وأن قيمة (t) المحسوبة للمهارات الأساسية قيد البحث وهي على التوالي (١٠,٣٥ ، ٧,٢٥ ، ٤,٦٧) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية التي تساوي (٢,٠٨٦) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ، فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى أنّ التطور الحاصل للمجموعة التجريبية يعود إلى فاعلية التمرينات النوعية وما تتضمنه هذه التمرينات من تمارين مهارية في الوحدات التدريبية على وفق أسلوب عملي دقيق ، التمرينات التي اختارها الباحث هي تمرينات متنوعة منها السهلة والصعبة والبسيطة والمركبة والمشابهة للعب لما يحدث في المباراة ، فقد تم ربط هذه التمارين مع تمارين السرعة والرشاقة والقوة والمطاولة التي أسهمت بدورها

في تطوير المهارات الأساسية التي تعد من الضروريات الأساسية للاعب كرة القدم ، وهذا ما أكده محمد حسن علاوي (١٩٩٤) " أن كل أداء مهاري ناجح في أي نشاط رياضي تسبقه قدرات بدنية وفسيولوجية تتعلق باستعدادات الفرد ، وإنَّ هذه القدرات تؤدي وظائفها بشكل مترابط في نسق متتابع يسهم في النهاية في تحقيق أداء المهارات بشكل أفضل"<sup>(١)</sup> ، كما أن " هدف الإعداد المهاري هو اكتساب وإتقان كافة المهارات الأساسية للعبة ، إذ إنَّ التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء بجهد أقل وعدم تعرض اللاعب للإصابة ، وفي لعبة كرة القدم لا يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بالشكل المطلوب إلا من خلال إتقان النواحي المهارية ، والذي بدوره يؤثر في قابلية اللاعبين الخطئية والبدنية ، لذلك يؤكد خلال التدريب على أداء المهارة أو إعطاء الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد "<sup>(٢)</sup> .

(١) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ٤٢٣ .

(٢) هارة Harra ، أصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، ط٣ ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ،

## الباب الخامس

### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥-١ الاستنتاجات :

استناداً إلى نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

١. إنَّ استخدام التمرينات النوعية أسهمت بشكل إيجابي في تطوير المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم .

٢. إنَّ تطور المجموعة التجريبية في متغيرات البحث كانت أفضل من نسب التطور بالنسبة للمجموعة الضابطة .

٣. ملاءمة التمرينات النوعية لأعمار عينة البحث أسهم في تطبيقها بشكل مناسب ودقيق الذي ساعد بشكل كبير في تطوير متغيرات البحث .

٤. إنَّ تكرار التمرينات النوعية والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد وفق أسس علمية اثر ايجابياً في تطوير متغيرات البحث .

٥. فاعلية التمرينات النوعية لمتغيرات البحث الفسيولوجية والبدنية الخاصة والمهارات الأساسية .

٦. إنَّ التدرج في شدة التمرينات النوعية كان له الأثر في استيعابها والاستفادة منها .

#### ٥-٢ التوصيات :

١. أهمية استخدام التمرينات النوعية في التدريب بصورة عامة .
٢. مراعاة اختيار التمرينات النوعية المناسبة في الأداء التخصصي بما يتشابه مع طبيعة الأداء في المسابقة .
٣. اعتماد التمرينات النوعية من قبل أندية الشباب في محافظة ديالى وذلك لما حققته من تطوير للمؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم .
٤. إجراء بحوث مشابهة تستعمل فيها التمرينات النوعية مع فئات عمرية مختلفة (ناشئين ، متقدمين) .
٥. إجراء بحوث مشابهة تستعمل فيها التمرينات النوعية مع متغيرات أخرى مثل الجانب النفسي أو الخططي .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مِّنْ نَّشَاءٍ وَفَوْقَ

كُلِّ ذِي عِلْمٍ﴾

بِسْمِ اللَّهِ  
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(يوسف: ٧٦)

بسم الله الرحمن الرحيم

## إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ(تأثير تمرينات نوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للشباب باعمار (١٧-١٩) سنة) والمقدمة من قبل طالب الدكتوراه (وسام جليل سبع العبيدي) قد تمت بإشرافي في جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية .

التوقيع :

المشرف : أ.د فرات جبار سعد الله

التاريخ : / / ٢٠١٥

بناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الأطروحة للمناقشة

التوقيع

أ.د فرات جبار سعد الله

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

التاريخ : / / ٢٠١٥

بسم الله الرحمن الرحيم

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأن هذه الأطروحة الموسومة بـ(تأثير تمرينات نوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للشباب باعمار (١٧-١٩) سنة) المقدمة من قبل طالب الدكتوراه (وسام جليل سبع العبيدي) ، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية إذ أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : م.د. قاسم محمد أسود

التاريخ : / / ٢٠١٥

بسم الله الرحمن الرحيم

## إقرار المقوم العلمي

أشهد بأن هذه الأطروحة الموسومة بـ(تأثير تمرينات نوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للشباب باعمار (١٧-١٩) سنة) المقدمة من قبل طالب الدكتوراه (وسام جليل سبع العبيدي) ، قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية إذ أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. ليث إبراهيم جاسم

التاريخ : ٢٠١٥ / ٥ /

بسم الله الرحمن الرحيم

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد بأن هذه الأطروحة الموسومة بـ(تأثير تمرينات نوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للشباب باعمار (١٧-١٩) سنة) المقدمة من قبل طالب الدكتوراه (وسام جليل سبع العبيدي) ، قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية إذ أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : م.د. أيمن كاظم احمد

التاريخ : ٢٠١٥ /٤/

بسم الله الرحمن الرحيم

### إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والتقويم اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ(تأثير تمرينات نوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم للشباب باعمار (١٧-١٩) سنة) ، وقد ناقشنا الطالب (وسام جليل سبع العبيدي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة دكتوراه فلسفة في علوم التربية الرياضية وبتقدير (جيد جداً).

التوقيع :

الاسم : أ.د. نبيل محمود شاكر

التاريخ : ٢٠١٥ / ٦ /

رئيساً

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. كاظم عبد الربيعي

التاريخ : ٢٠١٥ / ٦ /

عضواً

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. صباح قاسم خلف

التاريخ : ٢٠١٥ / ٦ /

عضواً

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. أياد حميد رشيد

التاريخ : ٢٠١٥ / ٦ /

عضواً

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. فخري الدين قاسم صالح

التاريخ : ٢٠١٥ / ٦ /

عضواً

صُدِّقَت الأطروحة من مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى في جلسته المرقمة )

( والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٥

التوقيع

الاسم : أ.م.د. حيدر شاكر مزهر

عميد كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى/وكالة

٢٠١٥ / /

# الإهداء

إلى .. الرسول الأعظم خير من تعلّم وعلم ، الى النبي العربي المكيّ سيد الخلق  
أبي القاسم محمد ﷺ .

إلى .. والدي الحبيب طيب الله ثراه وألحقه بالصالحين ، وجعل الجنة مأواه ،  
اللهم اغفر له وأرحمه ووسّع في قبره واجعله روضة من رياض الجنة .  
إلى .. من تحملتني صغيراً وكبيراً .. والدتي العزيزة أمدّ الله بعمرها بالصالحات  
.. براً و عرفانا .

إلى .. سندي في هذه الحياة إخوتي وأخواتي الأعمام .

إلى .. من بذلوا الجهد في تشجيعي وإعانتني زوجتي وأطفالي الأعمام .

إلى .. الغائب الحاضر أخي الشهيد (حيدر) وفاءً واعتزازاً .

أهدي هذا الجهد المتواضع



**شكر وتقدير**

بعد حمد الله وشكره وبعد أن أكملت كتابة أطروحتي ، أتقدم بوافر الشكر والاحترام إلى رئيس وأعضاء لجنة المناقشة لتحملهم عناء السفر لغرض مناقشة الأطروحة والأخذ بملاحظاتهم القيمة لإخراج هذه الأطروحة بالوجه الأمثل ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وأنتقدم بالشكر والعرفان لأستاذي الفاضل الدكتور (فرات جبار سعد الله) الذي لم يبخل عليّ بملاحظاته القيمة ، وتتبعه المستمر طوال مرحلة الجمع والكتابة إذ أعاد قراءة مسودة الأطروحة مرات متعددة مثبتاً عليها ملحوظاته وإضافاته ، التي اهتديت بها في هذه الدراسة ، فجزاهم الله عني خير الجزاء ، وأطال في عمره ، وأبقاه ذخراً لنا .

وأنتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور حاتم جاسم عميد الكلية سابقاً والدكتور حيدر شاكر مزهر عميد كلية التربية الأساسية لرعايتهما الأبوية الكريمة لطلبة الدراسات العليا وتقديمهما العون والمساعدة لهم ، كما أنتقدم بالشكر الجزيل لكل من قدم لي العون والمساعدة ، وأخص بالذكر أساتذتي الأفاضل الأستاذ الدكتور نبيل محمود شاكر ، والدكتورة ماجدة حميد كمش ، والدكتورة مها محمد صالح ، والدكتور غسان بحري شمخي ، والدكتور قيس جبار ، والدكتورة إيمان كاظم احمد ، والدكتور بشار غالب ، والأساتذة الذين درسوني في السنة التحضيرية ، وإلى جميع أساتذة وموظفي قسم التربية الرياضية ، وإلى الأساتذة المقومين العلمي واللغوي ، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وشكري وتقديري إلى لاعب المنتخب الوطني وعضو الهيئة الإدارية لنادي الزوراء الرياضي ومحلل قناة الرياضية العراقية الكابتن (عبد الأمير ناجي) ، فجزاهم الله عني خير الجزاء سائلاً الله أن يوفقه ، وكذلك أنتقدم بأسمى كلمات الشكر والعرفان والتقدير إلى الهيئة الإدارية لنادي ديالى الرياضي .

وأقدم شكري واعتزازي إلى الكادر المساعد وعلى رأسهم المدرس المساعد طارق محمد لما بذله من جهد فله كثير الشكر والامتنان ، وإلى باقي الكادر المساعد وهم : صالح لطفي و محمد فارس عواد و عبد المهيم خالد و صفاء عبد السلام ، كذلك أقدم شكري إلى الأصدقاء وأخص منهم بالذكر الدكتور عادل عباس والدكتور سعد شحادة والمدرس المساعد حسين شحادة لمساعدتهم لي في إعداد هذه الأطروحة ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وأنتقدم بالشكر والتقدير إلى موظفي قسم الدراسات العليا/كلية التربية الأساسية وموظفي مكتبة كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى لتوفير المصادر والمراجع اللازمة للبحث .

وأقدم شكري أيضاً إلى زملاء الدراسة وهم : الأستاذ جبار ، و حردان ، و صبار ، و خلدون ، و محمد زامل ، و سعيد ، و الست انتصار ، و رجاء لما أبدوه لي من تعاون ومساعدة ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .  
وأنتقدم بالشكر الجزيل إلى عائلتي التي لم تبخل عليّ بكل شيء لإتمام دراستي ، وإلى الأنامل التي خطت هذه الأطروحة الأخ (محمد طالب أبو العباس) ، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وأنتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من مد لي يد العون والمساعدة ولم يذكر اسمه في الشكر والتقدير .

الباحث

## مستخلص الأطروحة باللغة العربية

## تأثير تمارين نوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم للشباب باعمار (١٧-١٩) سنة

الباحث : وسام جليل سبع      ٢٠١٥م      المشرف : أ.د فرات جبار سعد الله

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي :

الباب الأول . التعريف بالبحث :

تضمن هذا الباب مقدمة البحث وأهميته ، إذ أبان الباحث فيها أنّ ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة والذي أحدث تغييرات في كافة مرافق حياتنا العصرية ، وفتح هذا التطور آفاقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي ، وإنّ التغييرات في مختلف الألعاب الرياضية سواءً كانت من الألعاب الفرعية أو الفردية كانت نتيجة للجهود المستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما يتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول إلى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد ، وتتجلى أهمية البحث من خلال إعداد مجموعة من التمارين النوعية الخاصة بكرة القدم والتي تساعد على تطوير المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم لما لها من أهمية كبيرة في تطوير هذه المؤشرات والابتعاد عن التمارين الاعتيادية بكرة القدم .

أما مشكلة البحث فتكمن في الإجابة عن السؤال الآتي : (هل التمارين النوعية تؤثر في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم أم لا؟) .

أما أهداف البحث فهي :

١ . إعداد تمارين نوعية لتطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية

الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي

للشباب بكرة القدم .

٢ . التعرف على تأثير التمارين النوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية

والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي

للشباب بكرة القدم .

٣. التعرف على أفضل المجموعتين التجريبيية والضابطة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث .

**أما فرضيتا البحث فهما :**

١. للتمرينات النوعية والاعتيادية تأثير في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم .

٢. هناك أفضلية للتمرينات النوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم .

**مجالات البحث هي :**

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو الشباب بكرة القدم في نادي ديالى الرياضي .

٢-٥-١ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٣/١١/١٥ ولغاية ٢٠١٥/٤/١٢ .

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم .

**الباب الثاني . الدراسات النظرية والدراسات السابقة :**

أحتوى هذا الباب الدراسات النظرية ؛ إذ تطرق الباحث الى مواضيع التدريب الرياضي وأهميته في المجال الرياضي ، وكذلك تطرق الباحث الى التمرينات النوعية وما لها من أهمية في تطوير لعبة كرة القدم من خلال اختيار تمرينات خاصة في هذا المجال وتأثيرها على مؤشرات البحث (الفسيولوجية ، والقدرات البدنية ، والمهارات الأساسية) هذا فيما يخص المحور الأول ، أما المحور الثاني فتطرق الى بعض الدراسات السابقة التي أغنت الدراسة .

**الباب الثالث . منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**

اشتمل هذا الباب على منهج البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين التجريبيية والضابطة أساساً لتنفيذ بحثه ، وذلك لملاءمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها ، وتضمنت عينة البحث (٢٢) لاعباً من نادي ديالى الرياضي للشباب المسجلين رسمياً في الاتحاد الفرعي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٤-٢٠١٥ ، واختيروا بالطريقة العشوائية المنظمة (القرعة) ونسبة (٧٣%) من مجتمع البحث ، وقام الباحث بتحديد مؤشرات البحث (الفسيولوجية ، والقدرات البدنية ،

والمهارات الأساسية) واختباراتها ، وبعد جمع البيانات استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجتها وتحليلها .

#### الباب الرابع . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

أحتوى هذا الباب عرض نتائج عينة البحث وتحليلها ومناقشتها في تأثير التمرينات النوعية على مؤشرات البحث (الفسولوجية ، والقدرات البدنية ، والمهارات الأساسية) ، لغرض معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ونسبة التطور لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ، ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين لمعرفة أي منها كان الأفضل من غيرها ، فضلاً عن تحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها .

#### الباب الخامس . الاستنتاجات والتوصيات :

في ضوء النتائج تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات الآتية :

١. إنّ استخدام التمرينات النوعية أسهمت بشكل إيجابي في تطوير المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم .
٢. إنّ نسبة تطور المجموعة التجريبية في مؤشرات البحث كانت أفضل من نسب التطور بالنسبة للمجموعة الضابطة .

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي :

١. مراعاة اختيار التمرينات النوعية المناسبة في الأداء التخصصي بما يتشابه مع طبيعة الأداء في المسابقة .
٢. إعادة إجراء مثل هذه الدراسة مع عينات مختلفة من حيث السن والجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس ، وكذلك مع مؤشرات أخرى لم يتناولها الباحث .

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
١	عنوان الأطروحة
٢	الآية القرآنية
٣	إقرار المشرف
٤	إقرار الخبير اللغوي
٥	إقرار الخبير العلمي
٦	إقرار الخبير الإحصائي
٧	إقرار لجنة المناقشة
٨	الإهداء
٩	الشكر والتقدير
١٠-١٢	ملخص الأطروحة
١٣-١٧	ثبت المحتويات
١٨-١٩	ثبت الجداول
٢٠	ثبت الأشكال
٢١	ثبت الملاحق
<b>الباب الأول</b>	
٢٢-٢٦	١- التعريف بالبحث
٢٣-٢٥	١-١ مقدمة البحث وأهميته
٢٥	١-٢ مشكلة البحث
٢٦	١-٣ أهداف البحث
٢٦	١-٤ فرضيتا البحث
٢٦	١-٥ مجالات البحث
٢٧	١-٦ تحديد المصطلحات

رقم الصفحة	الموضوع
<b>الباب الثاني</b>	
٦٢-٢٨	٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة
٥٨-٢٩	١-٢ الدراسات النظرية
٣٠-٢٩	٢-١-٢ علم التدريب
٣١-٣٠	٢-١-٢ التدريب بكرة القدم
٣٣-٣١	٢-١-٢ التمرينات
٣٢	٢-١-٣-١ التمرينات الخاصة كوسيلة لتنمية الحالة البدنية
٣٣	٢-١-٣-٢ أهمية التمرينات
٣٩-٣٣	٢-١-٤ التمرينات النوعية
٣٩-٣٦	٢-١-٤-١ كيفية اختيار التمرينات النوعية
-٣٩	٢-١-٥ فسيولوجيا التدريب الرياضي
٤١-٤٠	٢-١-٥-٢ الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين: $Vo_{2max}$
٤٢-٤١	٢-١-٥-٣ معدل التنفس: RF
٤٣-٤٢	٢-١-٥-٤ معدل ضربات القلب: HR
٥٢-٤٣	٢-١-٦ القدرات البدنية النوعية بكرة القدم
٤٧-٤٥	٢-١-٦-١ القوة الانفجارية للرجلين بكرة القدم
٤٩-٤٧	٢-١-٦-٢ القوة المميزة بالسرعة
٥٠-٤٩	٢-١-٦-٣ مطاولة السرعة
٥٢-٥٠	٢-١-٦-٤ الرشاقة
٥٨-٥٣	٢-١-٧ المهارات الأساسية بكرة القدم
٦٢-٥٩	٢-٢ الدراسات السابقة
٥٩	٢-٢-١ دراسة خالد عبد الرحمن محمود فرج (٢٠٠٩)
٦٠-٥٩	٢-٢-٢ دراسة سعاد عبد الله عزت محمد (٢٠١٠)
٦١-٦٠	٢-٢-٣ دراسة محمد عبد العزيز (٢٠١٠)

رقم الصفحة	الموضوع
٦١	٢-٢-٤ دراسة علي خلف حسين العامري (٢٠١٤)
٦٢-٦١	٢-٢-٥ أوجه التشابه والاختلاف في الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية
٦١	٢-٢-٥-١ أوجه التشابه
٦٢	٢-٢-٥-٢ أوجه الاختلاف
٦٢	٢-٢-٦ الاستفادة من الدراسات السابقة
<b>الباب الثالث</b>	
٨٦-٦٣	٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية
٦٤	٣-١ منهج البحث
٦٥-٦٤	٣-٢ مجتمع البحث وعينته
٦٥	٣-٢-١ تجانس العينة
٦٧-٦٦	٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات
٦٦	٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات
٦٧-٦٦	٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة
٨٠-٦٧	٣-٤ تحديد مؤشرات البحث
٧٠-٦٧	٣-٤-١ المؤشرات الفسيولوجية
٧٠-٦٩	٣-٤-١-١ اختبارات المؤشرات الفسيولوجية
٧٩-٧٠	٣-٤-٢ القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم
٧٠	٣-٤-٢-١ تحديد اختبارات القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم
٧٥-٧١	٣-٤-٢-٢ اختبارات القدرات البدنية
٧٩-٧٥	٣-٤-٢-٣ اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم
٨١-٨٠	٣-٥ التجربة الاستطلاعية
٨٠	٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى (التمرينات النوعية)
٨١-٨٠	٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية (المؤشرات الفسيولوجية)

رقم الصفحة	الموضوع
٨١	٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة (القدرات البدنية والمهارات الأساسية)
٨٦-٨١	٦-٣ التجربة الرئيسة
٨٢-٨١	١-٦-٣ الاختبارات القبلية
٨٢-٨١	١-١-٦-٣ الاختبارات القبلية للمؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة
٨٢	٢-١-٦-٣ الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والمهارات الأساسية
٨٣	٢-٦-٣ تكافؤ المجموعات في مؤشرات البحث
٨٤	٣-٦-٣ التمرينات النوعية في الوحدات التدريبية
٨٥	٤-٦-٣ الاختبارات البعدية
٨٥	١-٤-٦-٣ الاختبارات البعدية للمؤشرات الفسيولوجية
٨٥	٢-٤-٦-٣ الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والمهارات الأساسية
٨٦	٧-٣ الوسائل الإحصائية
<b>الباب الرابع</b>	
١٠٩-٨٧	٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
٩٥-٨٨	١-٤ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات (القبلي والبعدى) لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها
٩٠-٨٨	١-١-٤ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها
٩٢-٩٠	٢-١-٤ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات (القبلي والبعدى) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها
٩٥-٩٢	٣-١-٤ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها
١٠٢-٩٥	٢-٤ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدى) لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها
٩٨-٩٥	١-٢-٤ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

رقم الصفحة	الموضوع
١٠٠-٩٨	٤-٢-٢ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها
١٠٢-١٠٠	٤-٢-٣ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها
١٠٩-١٠٣	٤-٣ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات (القبلي والبعدي) لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها
١٠٥-١٠٣	٤-٣-١ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها
١٠٧-١٠٥	٤-٣-٢ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها
١٠٩-١٠٧	٤-٣-٣ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها
<b>الباب الخامس</b>	
١١٢-١١٠	٥- الاستنتاجات والتوصيات
١١١	٥-١ الاستنتاجات
١١٢	٥-٢ التوصيات
١٢٢-١١٣	قائمة المصادر
-١٢٣	الملاحق
A-D	الملخص باللغة الانكليزية

## ثبت الجداول

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
٦٥	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء والخطأ المعياري بين مجموعتي البحث في (العمر بالسنوات ، الكتلة ، الطول)	١
٦٨	يبين الأهمية النسبية لاتفاق السادة المتخصصين والخبراء حول تحديد أهم المؤشرات الالفسيولوجية الخاصة التي يقيسها جهاز (Fit mate Pro) لدى لاعبي كرة القدم	٢
٨٣	يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث في المؤشرات (البدنية ، الأساسية ، الفسيولوجية) في الاختبار القبلي	٣
٨٨	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات الفسيولوجية	٤
٩١	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات الفسيولوجية	٥
٩٣	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات الفسيولوجية	٦
٩٦	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية	٧

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
٩٩	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية	٨
١٠١	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية	٩
١٠٣	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية	١٠
١٠٦	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية	١١
١٠٨	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية	١٢

## ثبت الأشكال

رقم الصفحة	الشكل	رقم الشكل
٧١	اختبار القوة الانفجارية للرجلين ، الوثب العريض من الثبات	١
٧٢	اختبار القوة المميزة بالسرعة ، الحجل لأقصى مسافة في (١٠ ثا)	٢
٧٣	اختبار مطاولة السرعة ، ركض (٢٠ م × ٥)	٣
٧٥	اختبار الرشاقة ، جري الزكزاك بطريقة بارو	٤
٧٦	اختبار مهارة الدرج ، الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً	٥
٧٨	اختبار مهارة المناولة على شواخص متعددة	٦
٧٩	اختبار مهارة التهديف الدرجة بالكرة بين الشواخص والتهديف	٧
٨٩	يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية	٨
٩١	يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة	٩
٩٣	يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات والبعدي في الاختبارات الفسيولوجية للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٠
٩٦	يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية	١١
٩٩	يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية للمجموعة الضابطة	١٢
١٠١	يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٣
١٠٤	يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية	١٤
١٠٦	يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة	١٥
١٠٨	يوضح المقارنة بين قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٦

## ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الملاحق	رقم الملحق
١٢٤	أسماء الأساتذة المتخصصين والخبراء الذين أسهموا في تحديد المؤشرات الفسيولوجية المستخدمة في البحث	١
١٢٦-١٢٥	استمارة استبانة لاستطلاع آراء الأساتذة المتخصصين والخبراء حول تحديد أهم المؤشرات الفسيولوجية في البحث	٢
١٢٧	استمارة تسجيل القياسات البدنية	٣
١٢٧	استمارة تسجيل اختبارات القدرات البدنية	٤
١٣٢-١٢٨	جهاز الفت ميت Fit mate motor	٥
١٣٥-١٣٣	ساعة معدل القلب	٦
١٣٦	الرموز المستخدمة في التمرينات	٧
١٥٢-١٣٧	التمرينات النوعية البدنية	٨
١٦٤-١٥٣	التمرينات النوعية المهارية	٩
١٧٦-١٦٥	المنهج التدريبي لمرحلة الإعداد الخاص	١٠

## الملاحق (١)

أسماء الأساتذة المتخصصين والخبراء الذين أسهموا في تحديد المتغيرات  
الفيولوجية المستخدمة في البحث

ت	الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.م.د.	ماهر عبد اللطيف	فسلجة تدريب	كلية التربية الرياضية جامعة ديالى
٢	أ.م.د.	وسن حنون	فسلجة كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٣	أ.م.د.	فراس مطشر	فسلجة كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٤	أ.م.د.	علي احمد	فسلجة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٥	أ.م.د.	احمد شاكر	فسلجة تدريب	كلية التربية الأساسية جامعة ديالى
٦	أ.م.د.	آمال صبيح	فسلجة كرة الطائرة	كلية التربية الأساسية جامعة ديالى
٧	م.د.	غسان بحر عبد	فسلجة ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية جامعة ديالى

## الملحق (٢)

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استمارة إستبانة

لاستطلاع آراء الأساتذة المتخصصين والخبراء حول تحديد أهم المتغيرات الفسلجية في

البحث

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم بـ(تأثير التمرينات النوعية في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للشباب بكرة القدم) ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية في هذا المجال ، لذا يرجى تفضلكم بإبداء آرائكم حول تحديد أهم المتغيرات الفسلجية الخاصة التي يكون للمنهج التدريبي عليها أكبر تأثير من غيرها .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية ولكرة القدم

\* ملاحظة :

من الممكن إبداء أية ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع

الشكر والتقدير .

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

وسام جليل سبع

ت	المتغيرات الفسلجية	وحدة القياس	١	٢	٣	٤	٥	الملاحظات
١	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO <sub>2</sub> max	MI/kg/ min						
٢	حجم احتياطي هواء الشهيق							
٣	حجم احتياطي هواء الزفير (erv)							
٤	معدل التهوية الرئوية (Ve)	L/min						
٥	معدل التنفس (RF)	L/min						
٦	حجم الهواء المتبقي في الرئتين (rv)							
٧	السعة الوظيفية للهواء المتبقي (Frc)							
٨	معدل التمثيل الغذائي (السعرات المستهلكة) (RmR)	Kcal/h						
٩	حجم المدى (الحجم التنفسي) (tr)							
١٠	السعة الكلية للرئتين (tlc)							
١١	معدل ضربات القلب (النبض) (HR)	Bpm						
١٢	معدل تركيز الأوكسجين في هواء الزفير (FeO <sub>2</sub> )	%						
١٣	المكون الشحمي وغير الشحمي							

## الملاح (٣)

## استمارة تسجيل القياسات البدنية

ت	اسم اللاعب	الطول (سم)	الكتلة (كغم)	العمر (سنة)

## الملاح (٤)

## استمارة تسجيل اختبارات القدرات البدنية

١ . اختبار القوة الانفجارية للرجلين :

ت	الاختبار	محاولة (١)
٣	الوثب العريض من الثبات	عدد المرات

٢ . اختبار القوة المميزة بالسرعة :

ت	الاختبار	محاولة (١)	محاولة (٢)	المحاولة الأفضل
٢	الحجل لأقصى مسافة في (١٠ ثا)			الوقت/ثا

٣ . اختبار مطاولة السرعة :

ت	الاختبار	محاولة (١)
٤	ركض (٢٠ م × ٥)	الوقت/ثا

٤ . اختبار الرشاقة :

ت	الاختبار	محاولة (١)
١	جري الزكزاك بطريقة بارو	الوقت/ثا

## الملحق (٥)

### جهاز الفت ميت Fit mate motor

هو جهاز ايطالي مصنع من شركة (COSMED) موديل ٢٠١٠ Fit mate PRO أنتج عام ٢٠٠٩ يستخدم هذا الجهاز لقياس الكثير من المتغيرات الحاصلة في الغازات التنفسية ، وبعد هذا الجهاز من الأجهزة الالكترونية الحديثة ، إذ يصنع من مواد الكترونية وميكانيكية عالية الثمن ويستخدم هذا الجهاز في الاختبارات الآتية :

١. معدل الطاقة المستهلكة وقت الراحة (Rate Metabolism Rest (RmR) .
٢. اللياقة القلبية التنفسية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين)  $VO_2max$  .
٣. قياس هواء التنفس الأساسي والذي يتضمن :
  - أ . السعة السريعة (Forced Vital Capacity (FVC) .
  - ب . (SVC) .
  - ج . الإمكانية التنفسية القصوى (mvv) .
  ٤. تقدير الاكسجة (تقدير كمية أوكسجين الزفير) Oximetry .
  ٥. كمية اللياقة .

ويستخدم جهاز (الفت مت) أيضاً كوسيلة طبية ، إذ يمكن استخدامه كوسيلة مساعدة لتشخيص ووصف العلاج المناسب عندما تستخدم تقنياته من قبل شخص ذي خبرة طبية ، وذلك لأن قانون (Federal) يحصر استخدام هذا الجهاز للأغراض الطبية . ولهذا عندما يستخدم هذا الجهاز لتقييم اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبار التمرين القصوي يتوجب إجراء هذا الاختبار بوجود طبيب وعند عدم وجوده يكتفى باختبار اللياقة القلبية التنفسية باستخدام التمرين تحت القصوي .

### وصف الجهاز :

يتكون الجهاز من الأجزاء الآتية :

- وحدة Fit mate .
- بطارية شحن .
- شاشة الكترونية .
- القناع الخاص بالاختبار مع ملحقاته .

**وحدة Fit mate :**

وتتكون من الأجزاء الآتية :

- أ . شاشة ملونة .
- ب . كي بورد خاص به .
- ج . طابعة داخلية .
- د . رابط على لوح الخشب الخلفي (وحدات الإخراج الخلفية في الجهاز) .

**شاشة العرض :**

والتي تسمح للمستخدم من الوصول إلى قياس كل الوظائف بمشاهدة الاختبارات وعرض البيانات .

**الكي بورد :**

ويحتوي على لوحة المفاتيح الرقمية .

**الطابعة :**

وهي طابعة ليزيرية داخلية .

**القناع :**

ويوجد نوعان منه ، النوع الأول ويستخدم عند قياس معدل الطاقة الأساسية المستهلكة (RmR) ، ويستخدم لقياس حجم هواء الشهيق والزفير وعدد مرات التنفس ويستخدم هذا النوع من القناع لمرة واحدة ، أما النوع الثاني فيستخدم عند قياس اللياقة والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين  $VO_{2max}$  خاصة عند اختبار اللياقة القلبية التنفسية ، وهذا النوع من القناع يستخدم أكثر من مرة .

**أهم المتغيرات الوظيفية التي يمكن قياسها بواسطة جهاز الـ Fit mate****معدل الايض الأساسي : Resting Metabolic Rate**

من وضع الجلوس على الكرسي يقوم القائم على الاختبار بإدخال المعلومات الأساسية عن المختبر الاسم ، العمر ، الطول ، الوزن) ، ومن ثمَّ وضع القناع على المختبر وضبطه بطريقة محكمة ، ثم يطلب من المختبر التنفس بشكل طبيعي بعد ذلك يتم الضغط على مفتاح OK والتي عندها يبدأ الجهاز بالعمل مع مراعاة أن يستمر الاختبار بما لا يقل عن (٥) دقائق على أقل تقدير ، وقد تظهر هناك بعض التحذيرات

على شاشة الجهاز بسبب عدم قدرة المختبر على الاسترخاء واستنشاق الأوكسجين بشكل طبيعي ، وتظهر هذه التحذيرات على شكل ألوان ضوئية وتشير هذه الألوان إلى مفاهيم ، إذ يشير اللون الأخضر إلى أن المختبر بوضع مثالي ، أما اللون الأصفر فيشير إلى أن المختبر غير مسترخٍ ، أما اللون الأحمر فيشير إلى أن المختبر متشنج .  
وبعد الانتهاء من الاختبار يتم إيقاف الجهاز بالضغط على مفتاح OK وستظهر النتائج المتعلقة بهذا الاختبار والتي تتضمن ما يأتي :

- وقت الاختبار بالدقائق والثواني .
  - الأوكسجين المستهلك  $VO_2$  خلال الاختبار بالملتر بالدقيقة .
  - التهوية الرئوية  $Ve$  مقدرة بوحدة لتر بالدقيقة .
  - معدل تكرار التنفس بالدقيقة RF .
  - معدل نبض القلب بالدقيقة HR .
  - النبض الاوكسجيني مقدراً بوحدة النسبة المئوية  $FeO_2$  .
  - معدل الايض وقت الراحة RMR مقدراً بوحدة كيلو كالوري باليوم .
- وكذلك يمكن الحصول من الجهاز على المعايير المثالية للطاقة الأساسية المصروفة التي يجب أن يكون عليها المختبر استناداً الى عمره وطوله ووزنه وجنسه ، إذ تشير هذه المعايير إلى ثلاثة مستويات هي (بطيء ، طبيعي ، وسريع) ، وبعد ذلك يمكن الحصول على هذه النتائج على ورقة أشبه بالورق البياني من خلال إعطاء الإيعاز بالطبع من خلال اختيار المفتاح رقم (٢) .



### Bruce Test

Level	Time	Speed	Grad
١	٠	٢,٧٤	١
٢	٣	٤	١,٥
٣	٦	٥,٤٧	٣
٤	٩	٦,٧٦	٤,٥
٥	١٢	٨	٦
٦	١٥	٨,٨٥	٧,٥
٧	١٨	٩,٦٥	٩
٨	٢١	١٠,٤٦	١٠,٥
٩	٢٤	١١,٢	

شريط قياس الاختبارات الفسلجية

**COSMED**  
37, Via dei Piani di Monte Savello  
I-00041 Rome ITALY (www.cosmed.com)

Last Name: M  
First Name: MUSTAFA  
ID: 000  
Test conducted by: GHA  
Height(cm): 187  
Age: 21

Date(dd-mm-yyyy): 12/12/2012  
Gender: Male  
Weight(Kg): 77.0  
BMI(Kg/m<sup>2</sup>): 22.0

**COSMED**  
37, Via dei Piani di Monte Savello  
I-00041 Rome ITALY (www.cosmed.com)

Last Name: RA  
First Name: HAEDA  
ID: 4  
Test conducted by: GHA  
Height(cm): 178  
Age: 23

Date(dd-mm-yyyy): 10/10/2012  
Gender: Male  
Weight(Kg): 79.0  
BMI(Kg/m<sup>2</sup>): 24.9

### Cardio Respiratory Fitness

Test type: Maximal  
Ergometer: COSMED-treadmill  
Exercise protocol: None

t	VO2Kg	Ve	Rf	HR	FeO2	EE	Speed	Grade
mm:ss	ml/Kg/min	l/min	l/min	bpm	%	kcal/h	km/h	%
Peak value	51.2	135.2	41.7	178	17.30	1182	0.0	0
Measured Anaerobic Threshold	28.6	55.8	24.4	123	16.17	550	0.0	0

VO2 (ml/Kg/min)  
Rank: 90%

Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
<37.1	37.1-41.0	41.0-44.2	44.2-48.2	48.2-54.0	>54.0

Functional Capacity (METs): 15

TRAINING ZONES (HR)

	Fat Burn.	Endurance	Thresh.*	VO2max
HR (bpm)	95 - 104	105 - 119	121 - 129	130 - 178
Kmh	5-6	6-7	8-8	9-14
%VO2	35-41	42-52	53-59	60-100
EE(Kcal/h)	500	500		

\* Measured Anaerobic Threshold = 56% VO2Max, 69% HRMax

These data only are intended to be used as a guide. They are not a prescription. Consult your physician before starting any weight loss or fitness program.

### Cardio Respiratory Fitness

Test type: Maximal  
Ergometer: COSMED-treadmill  
Exercise protocol: None

t	VO2Kg	Ve	Rf	HR	FeO2	EE	Speed	Grade
mm:ss	ml/Kg/min	l/min	l/min	bpm	%	kcal/h	km/h	%
Peak value	48.3	130.7	52.7	196	17.19	1146	0.0	0
Measured Anaerobic Threshold	20.8	39.4	34.1	127	15.83	394	0.0	0

VO2 (ml/Kg/min)  
Rank: 81%

Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
<37.1	37.1-41.0	41.0-44.2	44.2-48.2	48.2-54.0	>54.0

Functional Capacity (METs): 14

TRAINING ZONES (HR)

	Fat Burn.	Endurance	Thresh.*	VO2max
HR (bpm)	115 - 121	122 - 129	130 - 134	135 - 196
Kmh	4-4	5-5	6-6	6-13
%VO2	29-33	34-40	41-45	46-100
EE(Kcal/h)	410	480		

\* Measured Anaerobic Threshold = 43% VO2Max, 65% HRMax

These data only are intended to be used as a guide. They are not a prescription. Consult your physician before starting any weight loss or fitness program.

## ساعة معدل القلب

هي مؤشر اللياقة الشخصي للخط الرياضي أي مقدار الجهد المبذول ، ويقوم هذا الجهاز بقياس معدل القلب والمعلومات الأخرى المتعلقة مثل التوقيت ومقدار السرعات الحرارية عن طريق حساسات مثبتة على الإطار الخارجي ، وعند لمس هذه الحساسات (وهما اثنتان) بواسطة الإبهام والسبابة لمدة خمس ثوانٍ فإن القراءات تظهر على الشاشة فيما يخص معدل القلب والمعلومات الأخرى ، وعند استخدامها يجب إدخال المعلومات الشخصية مثل الوزن والطول أعلى وأقل معدل للقلب في الساعة من قبل اختصاصي أو من قبل الطبيب ، وتحتوي الساعة أيضاً على جهاز تنبيه عند الانخفاض والارتفاع الشديد لمعدل القلب ، ويجب عدم تعريضها للشمس لأوقات طويلة أو غطسها بالماء لأوقات طويلة أو الصدمات القوية ، وفيما يأتي نقاط أو مفاتيح العمل فيها :

١. الحساسات وعددها اثنتان وهما على الإطار الخارجي بلون يختلف عن لون الساعة والشاشة .

٢. مفتاح الإضاءة وهو لإضاءة الساعة .

٣. مفتاح التشغيل (MODE) ويتم عن طريقه كافة التنظيمات .

٤. مفتاح الإطفاء والتشغيل ويتم عن طريقه إطفاء أو تشغيل الساعة .

٥. مفتاح إعادة التنظيم (R) ويستخدم لإعادة تنظيم التوقيت والمعلومات .

وعند تقليل الوزن أو المحافظة عليه يجب أن يكون المعدل ما بين (٥٥-٨٥) ، وهذا يعتمد على لياقتك والهدف من القياس ، وهناك ثلاثة معدلات بهذا الشأن يتم تنظيمها هي :

١. المنطقة أو المجال الصحي من (٥٠-٦٥%) كأعلى معدل للقلب : وهذا القياس مثالي للمبتدئين ببرامج معتدلة والتمرين بهذا المجال يقلل من ضغط الدم والكوليسترول .

٢. منطقة حرق الشحوم من (٦٥-٧٥%) كأعلى معدل للقلب : التمرين ضمن هذا المجال يقوي منظومة الأوعية الدموية القلبية كما أنّ كافة السرعات الحرارية تقريباً تحرق من الشحوم .

٣. منطقة الايرويك (الإجهاد الأكبر) من (٧٥-٨٥%) كأعلى معدل للقلب : إنَّ الوصول الى هذا القياس يتطلب نشاطاً كبيراً وهو مناسب للمتحمسين للياقة ويصل الى أعلى أكسدة للسعرات الحرارية من الشحوم والكاربوهيدرات ويزيد الايض ويرفع من معدل الاكسدة الحراري .

❖ عند وضع التنظيمات تضغط وترفع على مفتاح MODE لإدخال البرنامج وتختار احد التنظيمات الثلاثة أعلاه ، وبعدها إذا أردت المنبه تضغط على مفتاح التشغيل أو الإطفاء ، ثم التنظيم باستخدام مفتاح MODE ، وبعدها تضغط اقل وأعلى عن طريق مفتاح التشغيل والإطفاء ، وكذلك يتم تنظيم التنبيه اليومي بنفس المفتاحين .

❖ ممكن استخدام هذه الساعة على اليد أو عن طريق حزام يلف القفص الصدري ، إذ تظهر القراءة في السطر الأسفل من الشاشة ، وعند القياس مرة أخرى فان القراءة الأولى تظهر أوتوماتيكياً ، وهي تعمل ببطارية قياس CR٢٠٣٢ قدرة ، عملها ما بين ٣٠٠-٤٠٠ ساعة تشغيل وبعدها يجب ان تبدل عن طريق باب البطارية .

❖ هذه الساعة مصممة للعمل كبداية لـ (٥٩) دقيقة و (٥٩) ثانية ، وعليه يجب تشغيل وتنظيم التوقيت عن طريق الضغط على زر التشغيل والإطفاء وستظهر الأوقات خلال (١٠) ثانٍ ويختار التوقيت ، ثم تضغط وترفع على مفتاح التشغيل والإطفاء لمدة ثانيتين ، ولتنشيت التوقيت اضغط على مفتاح إعادة التنظيم (R) وارفعه .

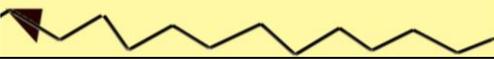
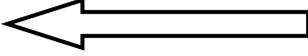
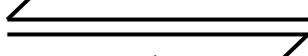
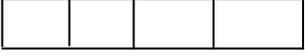
❖ عند اختيار الطريقة MODE فان هناك طرُقاً فرعية ثمانية ممكن اختيار واحد منها عن طريق الضغط على مفتاح إعادة التنظيم (R) وهي :

١. معدل القلب (بالتوقيت) .

٢. منطقة اقل معدل قلب .
٣. الوقت في معدل القلب .
٤. منطقة أعلى معدل القلب .
٥. منطقة أكسدة السرعات الحرارية .
٦. منطقة أكسدة الشحم .
٧. الوقت الحالي .
٨. أقصى معدل القلب .



## الرموز المستخدمة في التمرينات (١)

	حركة اللاعب بدون الكرة
	حركة اللاعب مع الكرة
	حركة الكرة الارضية (تمرير)
	حركة الكرة العالية (تمرير)
	الكرة
	تهدف
	مناولة مرتدة (دبل باص)
	علم
	قمع او شاخص
	حاجز
	رمح
	سلم
	دائرة

## الملحق (٨)

(١) مفتي ابراهيم حماد ؛ تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم . ط ١ : مصر ، القاهرة ، مركز

الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٩ .

## التمرينات النوعية البدنية

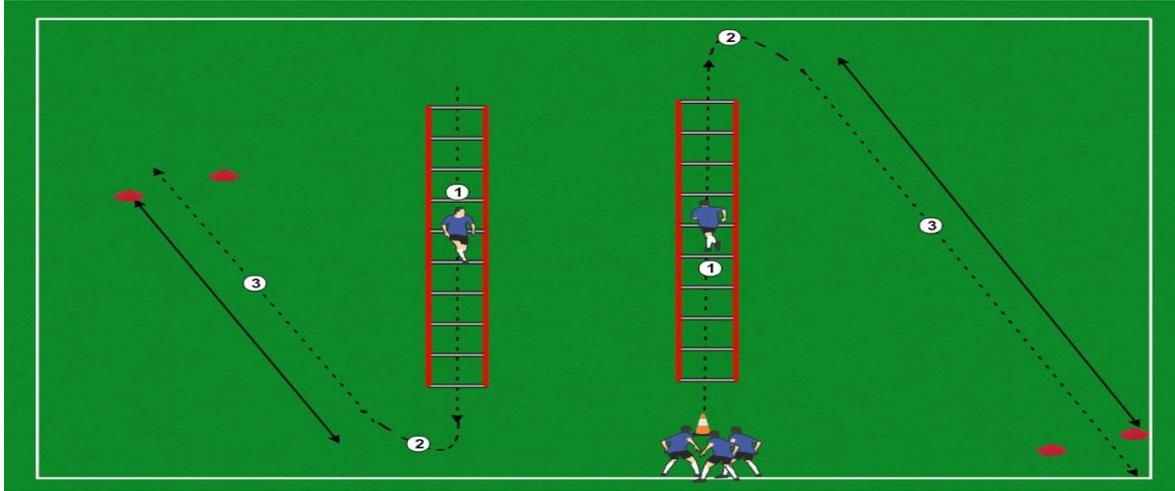
(مطاوله السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، القوة الانفجارية)

### التمرين (١)

الهدف من التمرين : تطوير الرشاقة .

الادوات : (سلم ، اقماع) .

وصف التمرين : من البداية تردد سريع على السلم العميق ، ثم الى سلم جانبي مرة على جهة اليمين ومرة على اليسار ، وبعد الانتهاء من السلم الجانبي سرعة فائقة الى ما بين القمعين .

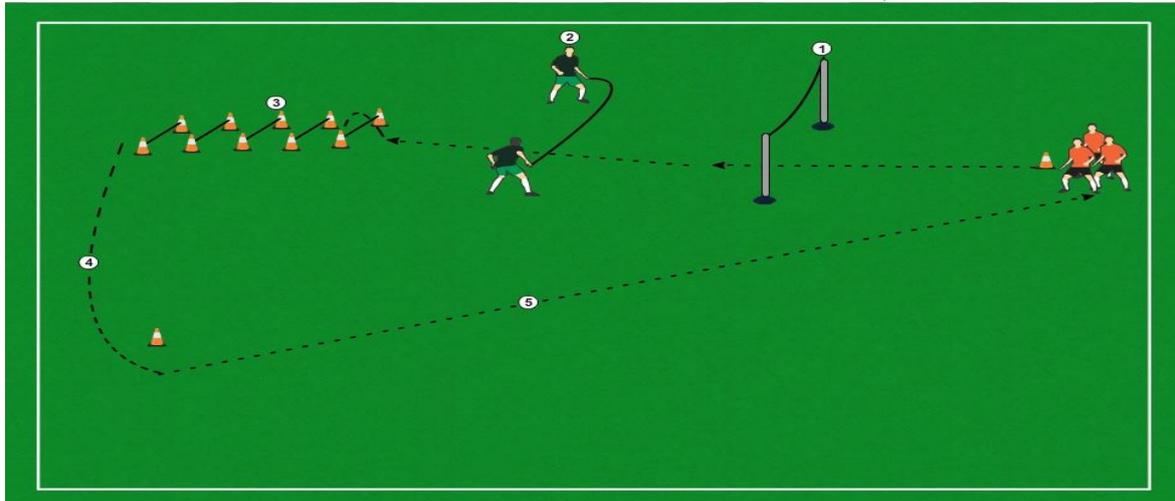


### التمرين (٢)

الهدف من التمرين : تطوير الرشاقة

الادوات : (شواخص ، رماح ، اقماع)

وصف التمرين : من البداية دحرجة جانبية من الانبطاح ، ثم الى الحبل الذي يفتله شخصان وعلى اللاعب اجتيازه بسرعة بعد التآني بدون ومع الحبل ، ثم الذهاب الموانع واجتيازها بسرعة ، ثم الى الشاخص وبعد العودة الى البداية تكون راحة .

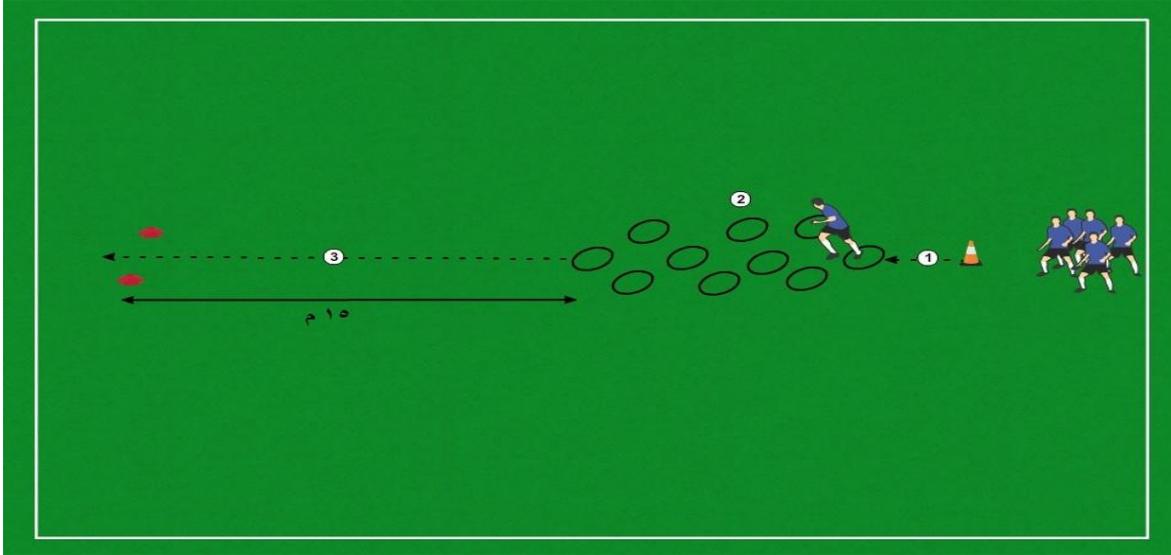


### التمرين (٣)

الهدف من التمرين: تطوير الرشاقة + مطاولة السرعة

الادوات : (دوائر، رماح ، اقماع)

وصف التمرين : من البداية تمرين على الدوائر بقدم واحدة العمل بطيء ومرة سريع وبعد الانتهاء سرعة القمعيين .

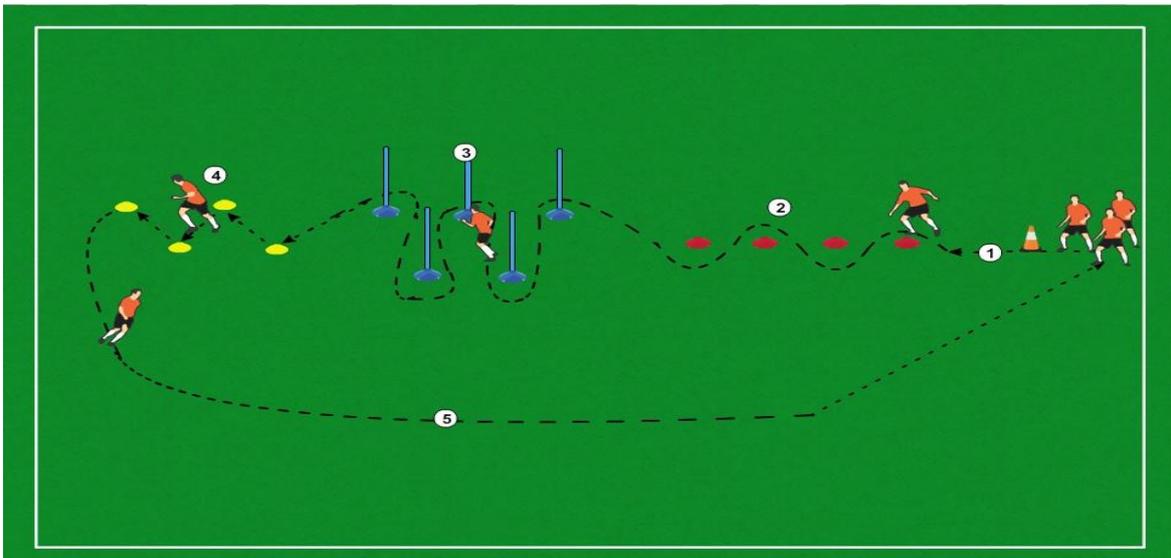


#### التمرين (٤)

الهدف من التمرين: تطوير الرشاقة .

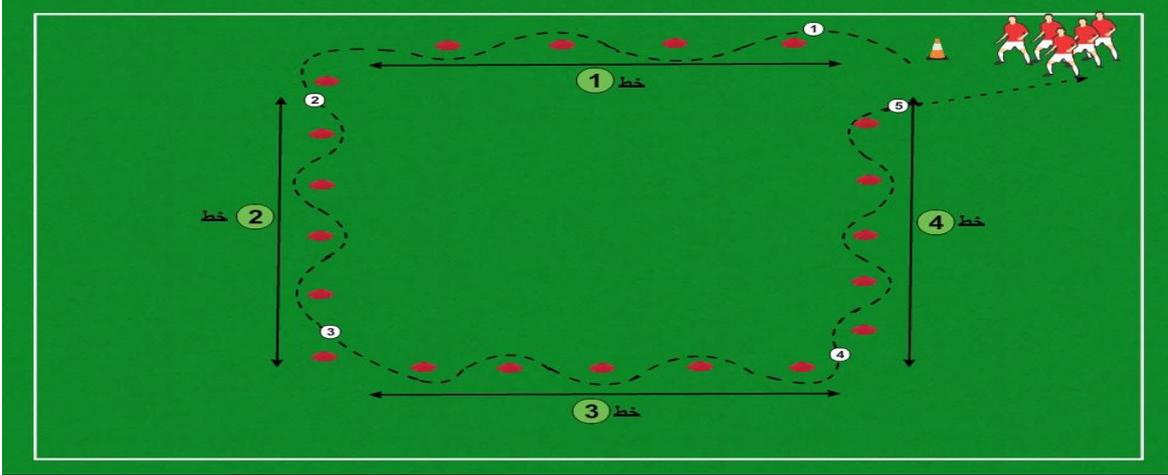
الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين: من البداية سرعة حول القماع وبعدها الى الأعمدة ومن ثم تردد سريع جانبي بالقدمين حول الاقماع الصفراء وبعد العودة الى البداية تكون راحة.



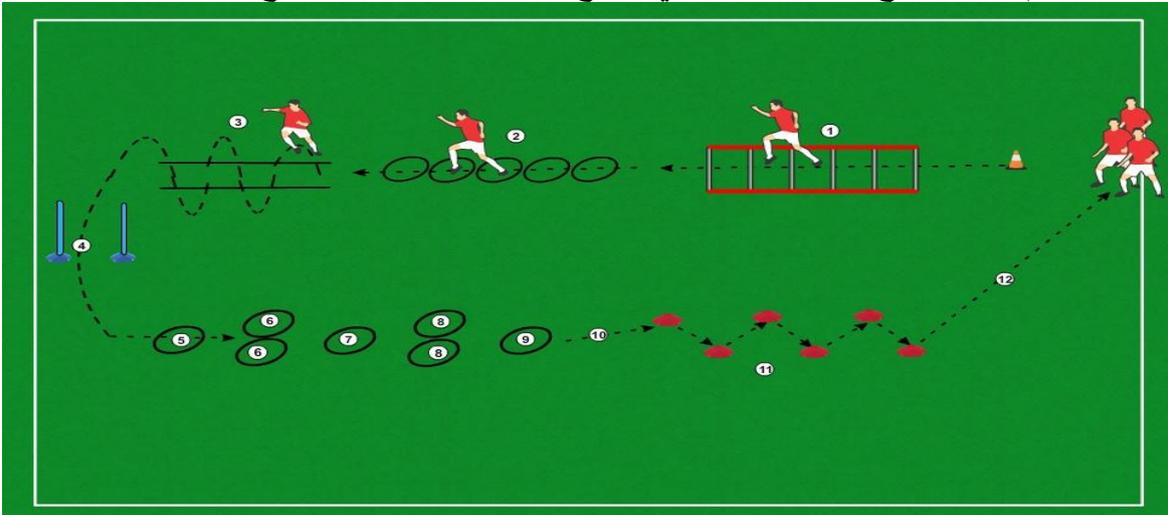
#### التمرين (٥)

الهدف من التمرين : تطوير الرشاقة + مطاولة السرعة  
 الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)  
 وصف التمرين : من البداية عمل من خلال الاقماع حركة جانبية ، ثم الخط الثاني قفز ما بين الاقماع الخط الثالث وبعدها الخط الثالث قفز بسرعة ، أما الخط الرابع تردد أمامي .



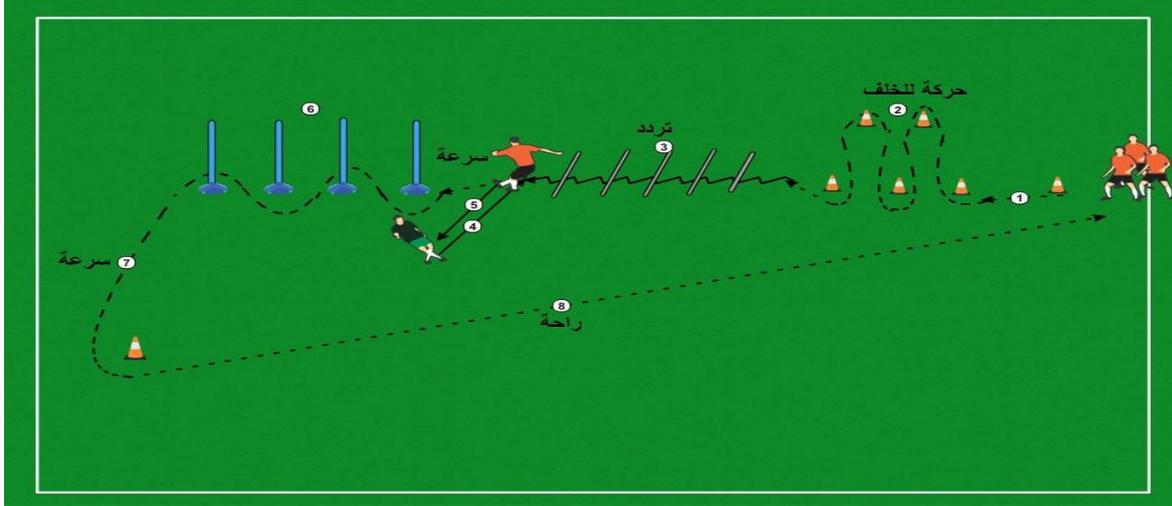
### التمرين (٦)

الهدف من التمرين : تطوير الرشاقة .  
 الادوات: (شواخص، رماح ، اقماع)  
 وصف التمرين: البداية من الشاخص الأول ، تمارين متنوعة على السلم العميق :  
 أ. تردد سريع .  
 ب. تردد سريع لكن القدم اليمنى خارج السلم .  
 ج. تردد سريع لكن القدم اليسرى خارج السلم .  
 د. تردد سريع على القدم اليسرى ثم اليمنى في آن واحد .  
 ثم بعد الانتهاء من السلم سرعة خمسة أمتار ، ثم الدوائر سرعة متناهية أيضاً فيها تمارين متنوعة ، ثم الى الحبال وعمل تردد سريع على الجوانب ، ثم الى العمودين ، ثم الى الدوائر لعمل القفز بالقدمين سوية القفز على الدائرة الواحدة ، ثم القفز بالقدمين على الدائرتين والقدمين مفتوحة ، ثم الى الاقماع لعمل تردد جانبي سريع ، وبعدها راحة الى موقع البداية .



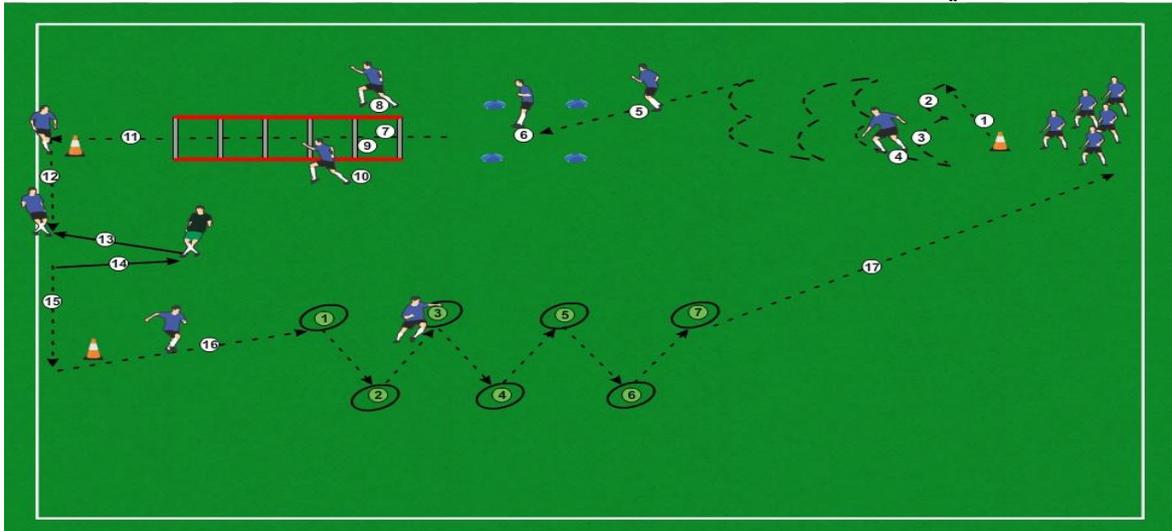
### التمرين (٧)

الهدف من التمرين : تطوير الرشاقة .  
 الادوات : (شواخص ، رماح ، اقماع)  
 وصف التمرين : من البداية حول الاقماع الحركة للخلف ثم تردد على العصي ، ثم الى الأعمدة قبل الوصول مناولة من المعد الى اللاعب ثم الاعادة الى المعد وعمل زكزاك حول الأعمدة ثم الى الشاخص والعودة تكون راحة .



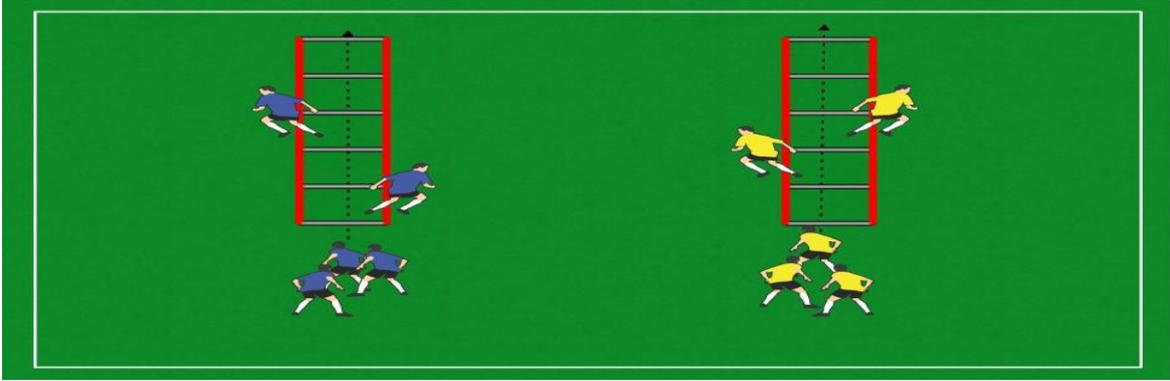
### التمرين (٨)

الهدف من التمرين : تطوير الرشاقة + القوة المميزة بالسرعة  
 الادوات : (شواخص ، رماح ، اقماع)  
 وصف التمرين : من البداية قتل الجذع والقدمين معاً ، ثم توقف في ساحة أم لعمل تردد من الوقوف ، ثم الى السلم العميق والدخول فيه والحركة تكون أولاً بعد الدخول الحركة الى جهة اليمين ، ثم الدخول ثم الى اليسار ، ثم الدخول وهكذا يستمر التمرين الى نهاية السلم ، وبعد الذهاب الى الشاخص الاول وقبل الوصول الى الشاخص الثاني مناولة من المعد الى اللاعب مناولة بالرأس ، ثم الى الدوائر والعمل يكون حسب قرار المدرب ، أما الحركة فتكون في الدوائر المرقمة فردياً أو زوجياً ، والعودة تكون الراحة .



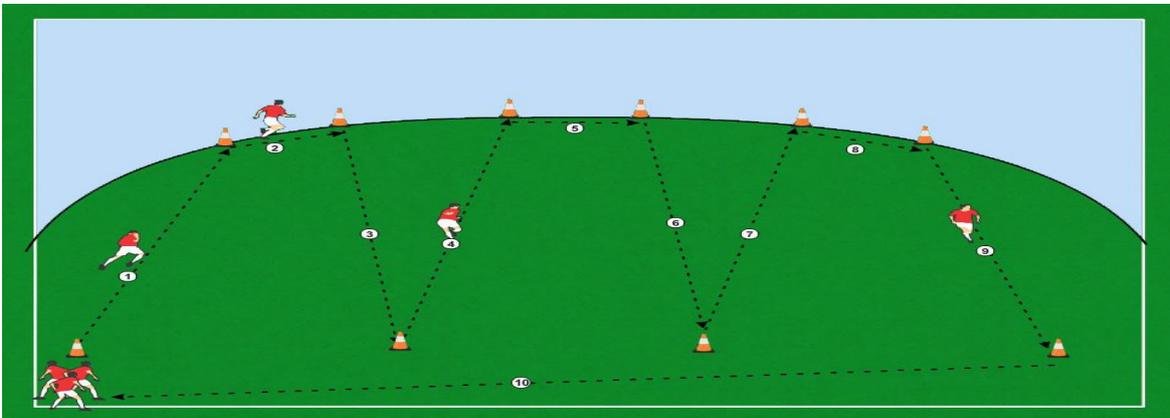
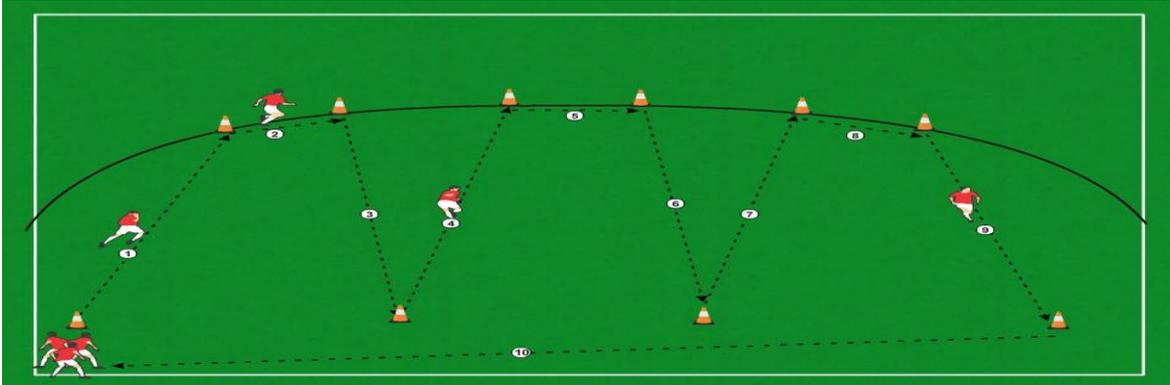
### التمرين (٩)

الهدف من التمرين : تطوير الرشاقة + القوة الانفجارية للرجلين .  
 الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)  
 وصف التمرين: توزيع اللاعبين على السلم عدد (٢) يقف اللاعبان على السلم بين لاعب  
 وآخر ستيب ، ويقوم اللاعبان بعد الصافرة حركة القدمين من الوقوف بالتناوب.



### التمرين (١٠)

الهدف من التمرين : تطوير القوة الانفجارية للرجلين .  
 الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)  
 وصف التمرين: من البداية صعود مرتفع الى القمع عندما يصل الى القمع يمشي ، وعند  
 وصوله الى القمع الثاني يبدأ بالنزول ، وعند الوصول الى القمع من الاسفل يبدأ اللاعبون  
 بالصعود ، وكلما يصل اللاعبون الى القمع في الأعلى مشياً الى القمع الثاني ، يبدؤون  
 بالنزول وهكذا .

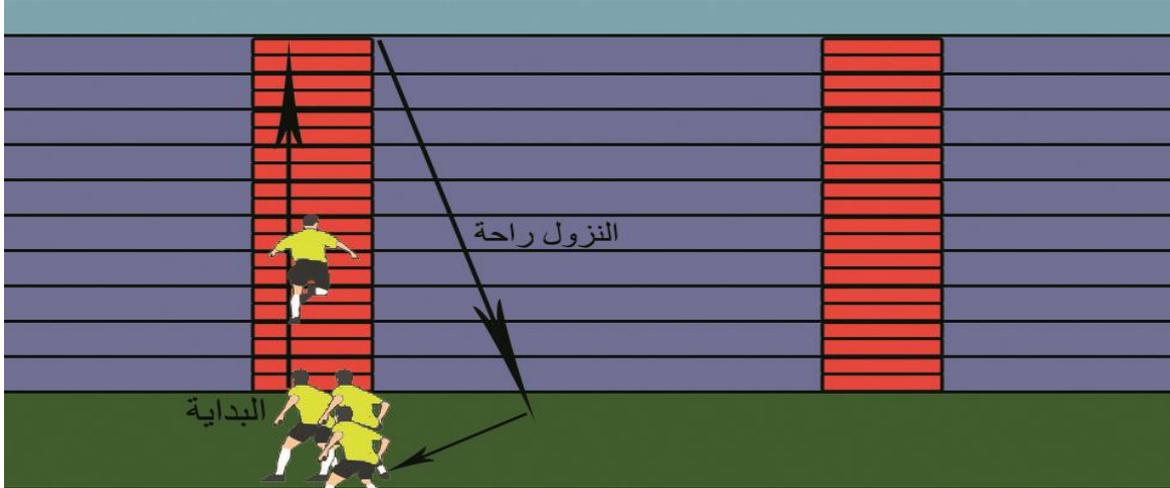


### التمرين (١١)

الهدف من التمرين : تطوير القوة الانفجارية للرجلين .

الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين: الصعود الى الأعلى على السلم بسرعة ، ثم النزول من قمة السلم الى البداية .

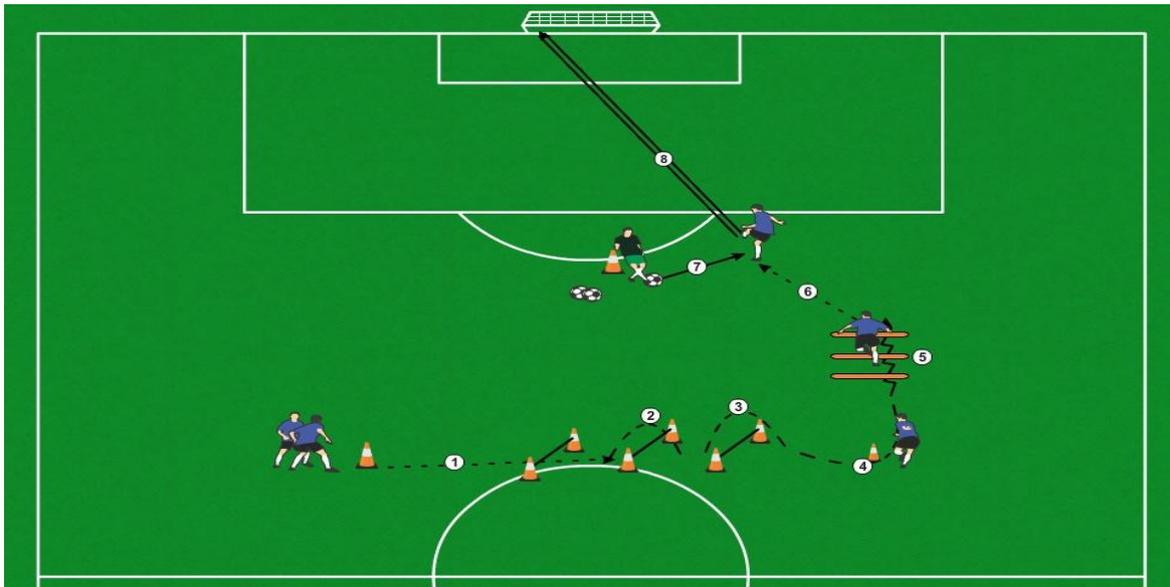


### التمرين (١٢)

الهدف من التمرين : تطوير القوة الانفجارية للرجلين .

الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين: من البداية عبور المانع الأول من الأسفل بتكور الجسم ، ثم عبور المانع الثاني والثالث بقفز مباشر ثم القفز عبر العصي بقدم واحدة ، ثم مناولة من المعد والتهديف المباشر على المرمى .

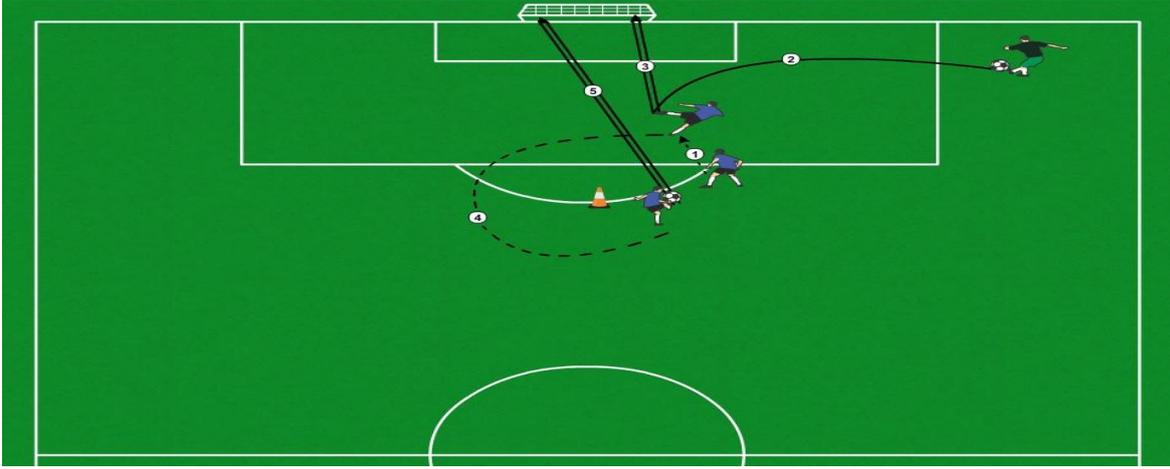


### التمرين (١٣)

الهدف من التمرين : تطوير القوة الانفجارية للرجلين .

الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين : مناولة ضرب الكرة بالرأس على الهدف من القفز للأعلى ، ثم العودة الى الشاخص والتهديف على المرمى بقوة ، وبعدها العودة الى ضرب الكرة بالرأس ، وثم العودة الى التهديف القوي خارج منطقة الجزاء .

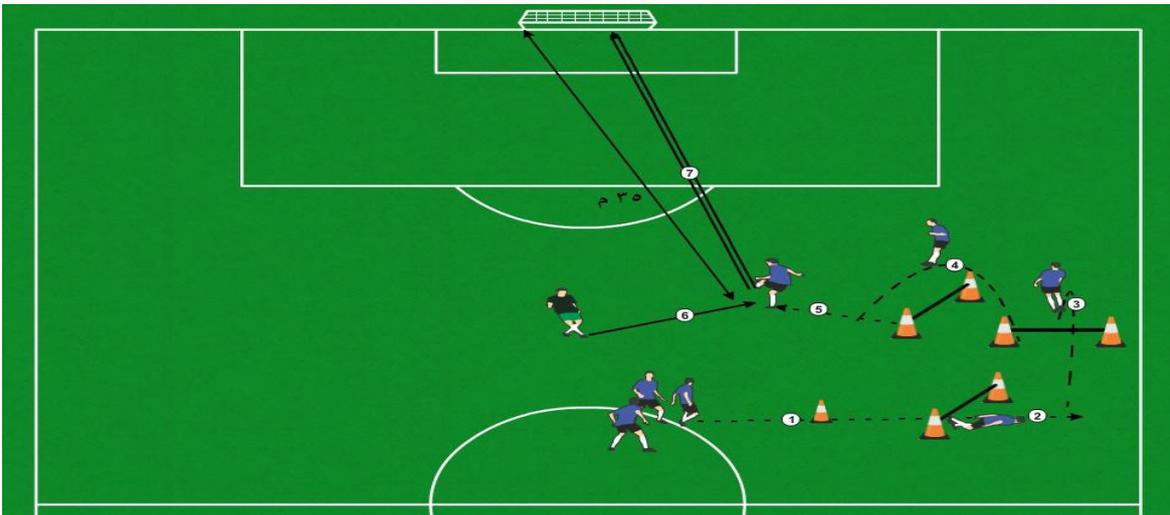


### التمرين (١٤)

الهدف من التمرين : تطوير القوة الانفجارية للرجلين .

الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين: من البداية عبور الشاخص بمد الجسم كاملاً تحت المانع ، ثم العبور الى المانع الثاني والثالث بقدم واحدة ، ثم التهديف على المرمى من مسافة (٣٥م) بأقصى قوة .



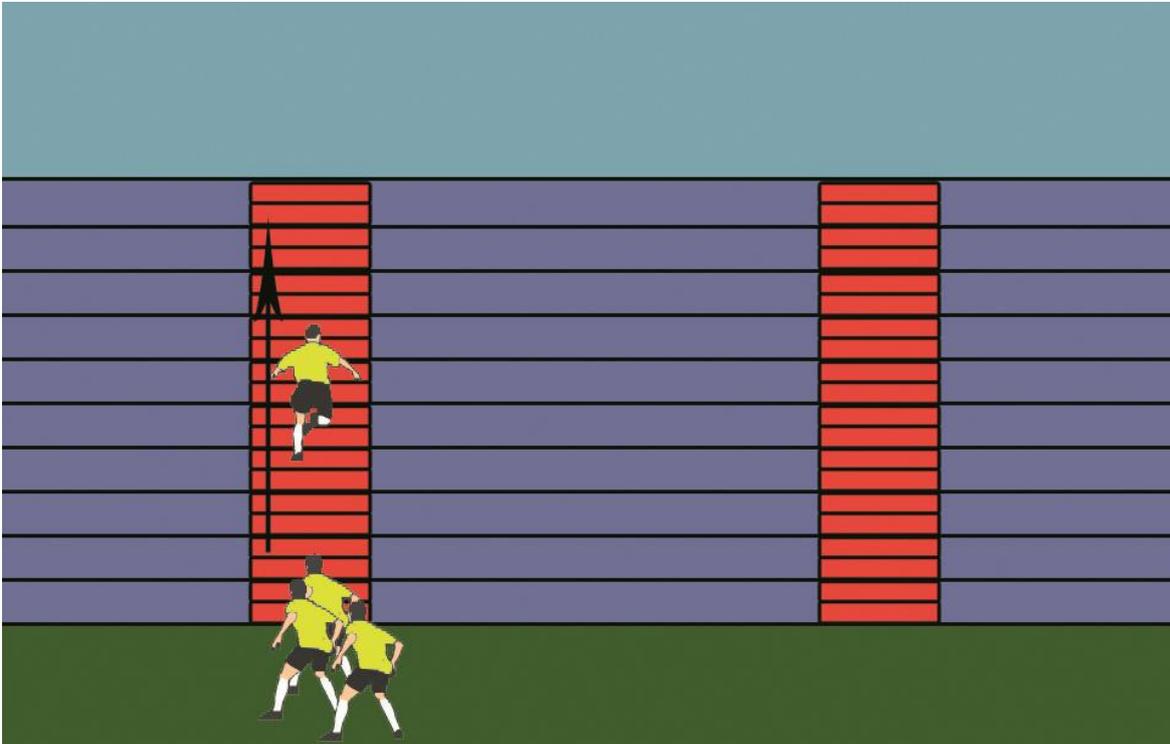
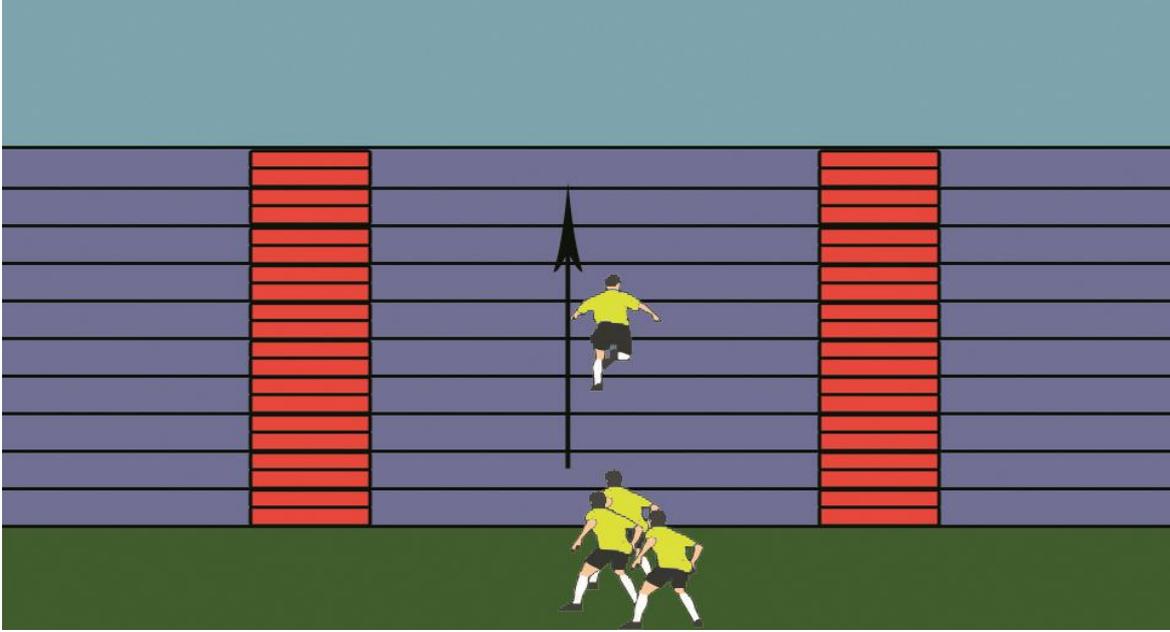
### التمرين (١٥)

الهدف من التمرين : تطوير القوة الانفجارية للرجلين .

الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين : أ. صعود المدرج العريض العمودي بقدم واحدة .

ب . صعود السلم سريعاً بقدم واحدة والثانية بالتناوب .

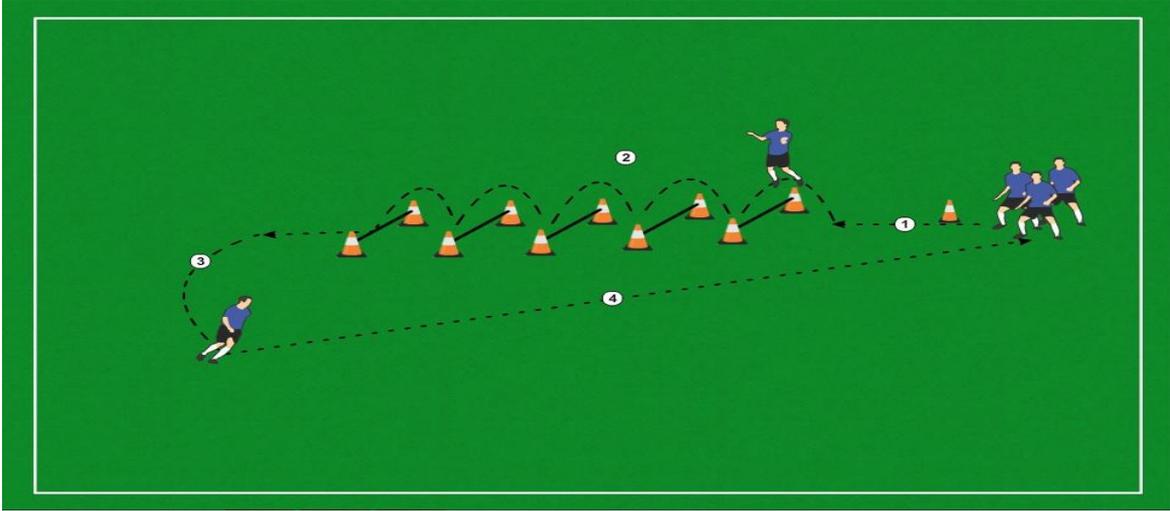


التمرين (١٦) :

الهدف من التمرين : تطوير القوة الانفجارية للرجلين .

الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين: القفز على موانع ارتفاع المانع (٧٠سم) ، ثم الرجوع هرولة خفيفة .



### التمرين (١٧) :

الهدف من التمرين: تطوير القوة الانفجارية للرجلين .

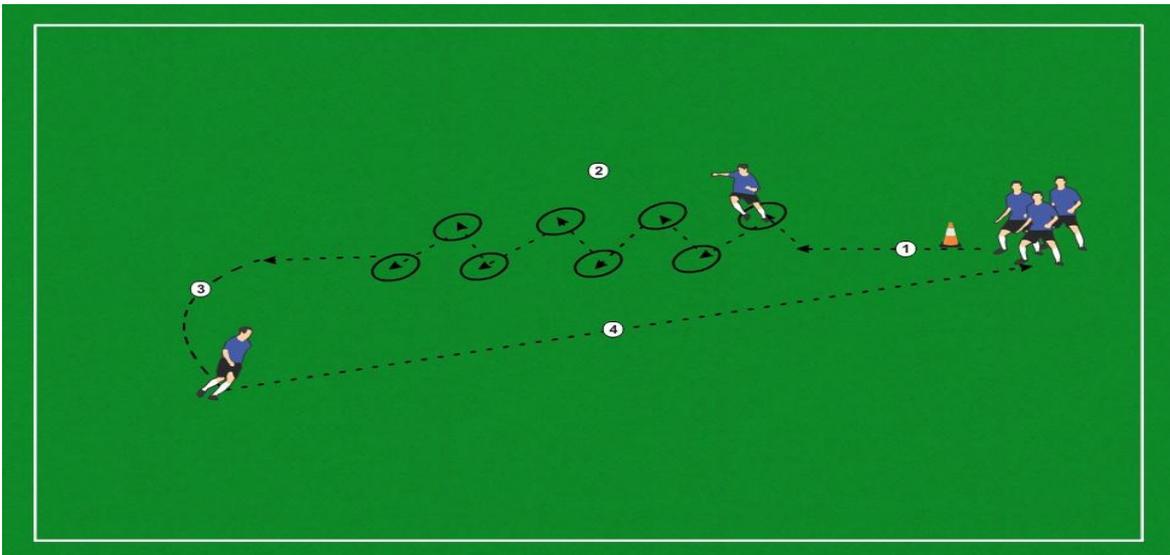
الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين : القفز بقدم واحدة على الدوائر يمين وقدم يسار ، وممكن الابداع في

هذا التمرين :

أ . بقدم واحدة . ب . بقدمين .

ج . بقدم واحدة للخلف . د . بقدم واحدة للجانب ، يمين ، يسار .



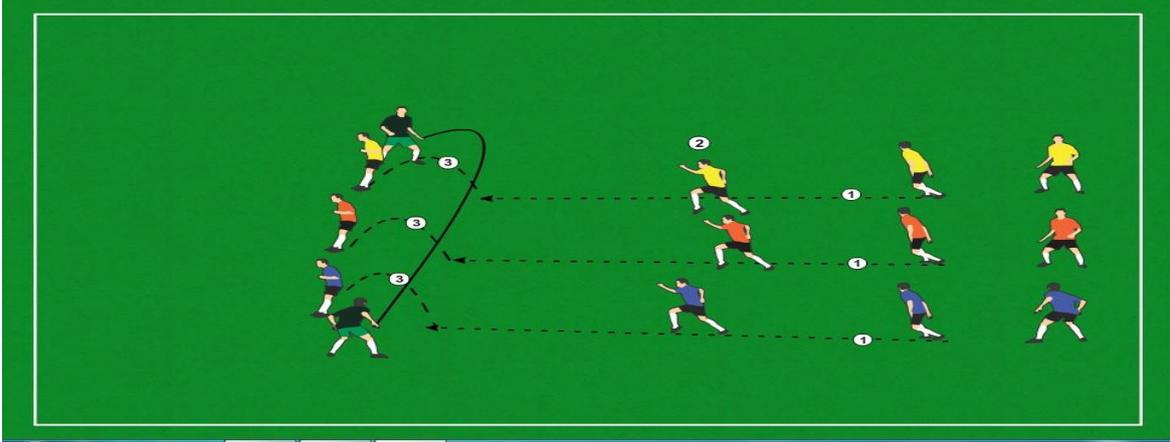
### التمرين (١٨) :

الهدف من التمرين : تطوير القوة المميزة بالسرعة .

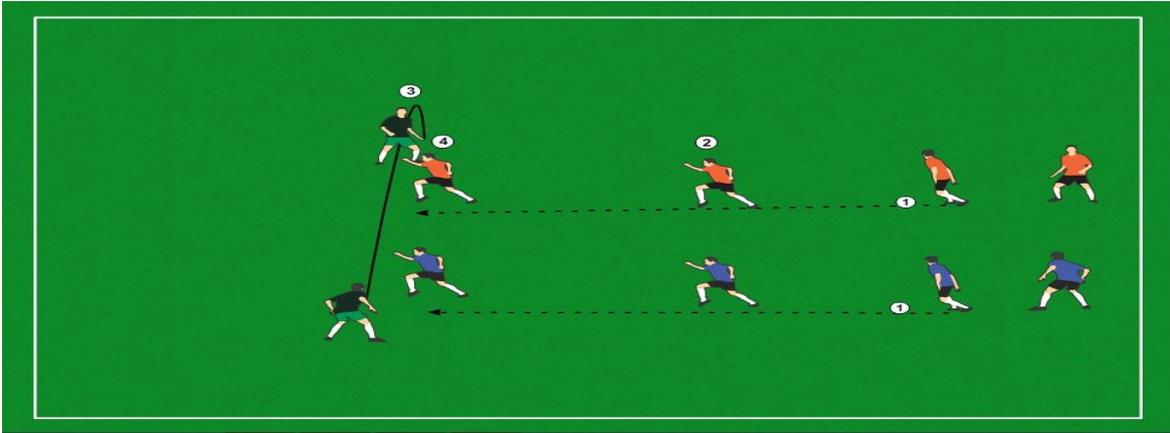
الادوات: (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين:

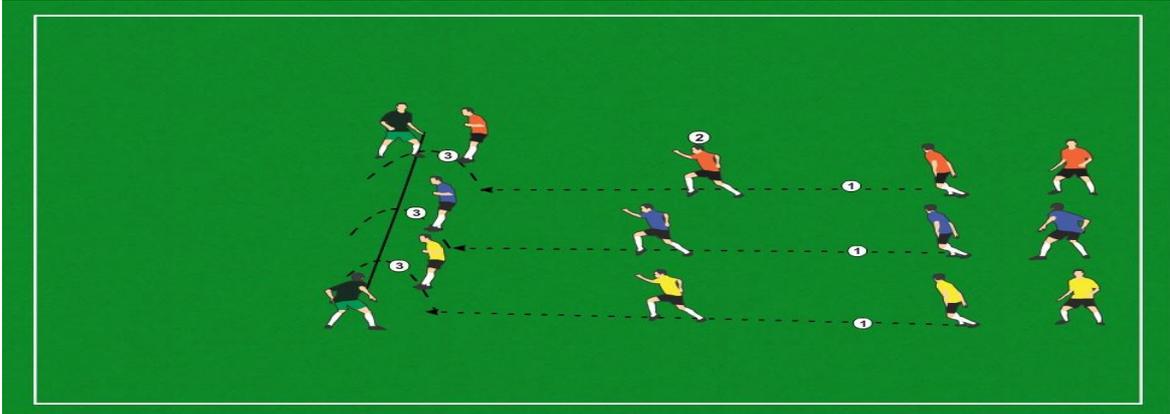
١. تمارين الحبل : لف الحبل بشكل دائري الى الاعلى واللاعبون الثلاثة قفز الى الأعلى عندما يصل الحبل اليهم .



٢. لاعبون سوية وعمل سرعة وعبور من الاسفل دون مسه .

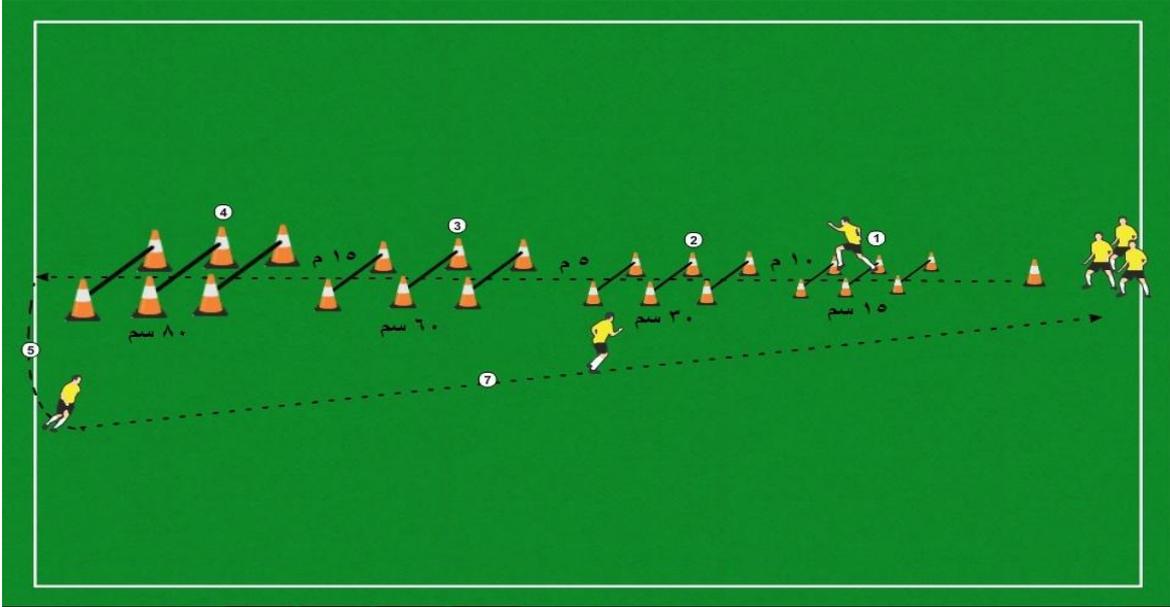


٣. ثلاثة لاعبين الركض سوية وقفز على الحبل الذي ارتفاعه (٨٠سم) .



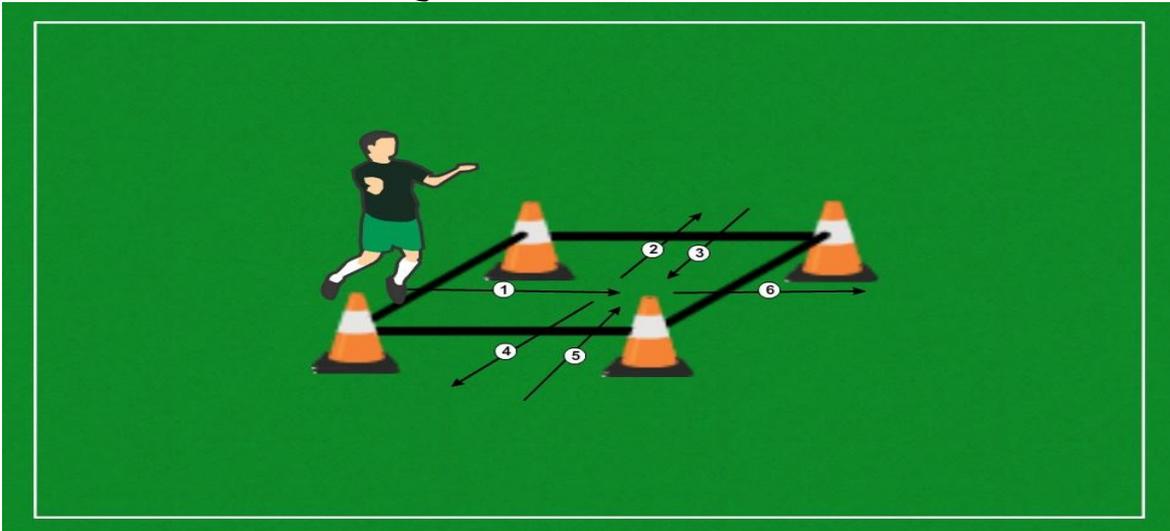
التمرين (١٩) :

- الهدف من التمرين : تطوير القوة المميزة بالسرعة .  
 الادوات : (شواخص ، رماح ، اقماع)  
 وصف التمرين: من البداية قفز على موانع بقياس :  
 ١ . ١٥ سم . ٢ . ٣٠ سم . ٣ . ٦٠ سم . ٤ . ٨٠ سم .  
 القفز يكون بالقدمين وبقدم واحدة .



### التمرين (٢٠) :

- الهدف من التمرين : تطوير القوة المميزة بالسرعة .  
 الادوات : (شواخص ، رماح ، اقماع)  
 وصف التمرين: موانع الساحة والميدان توضع على شكل مربع يبدأ اللاعب بالقفز الى داخل المربع ثم الى جهة اليمين خارج المربع ثم الدخول الى المربع ثم الى جهة اليسار خارج المربع ثم الدخول الى المربع ثم الى الأمام .  
 ملاحظة : لا يجوز التوقف أثناء القفز الى أن يكمل المربع كله .

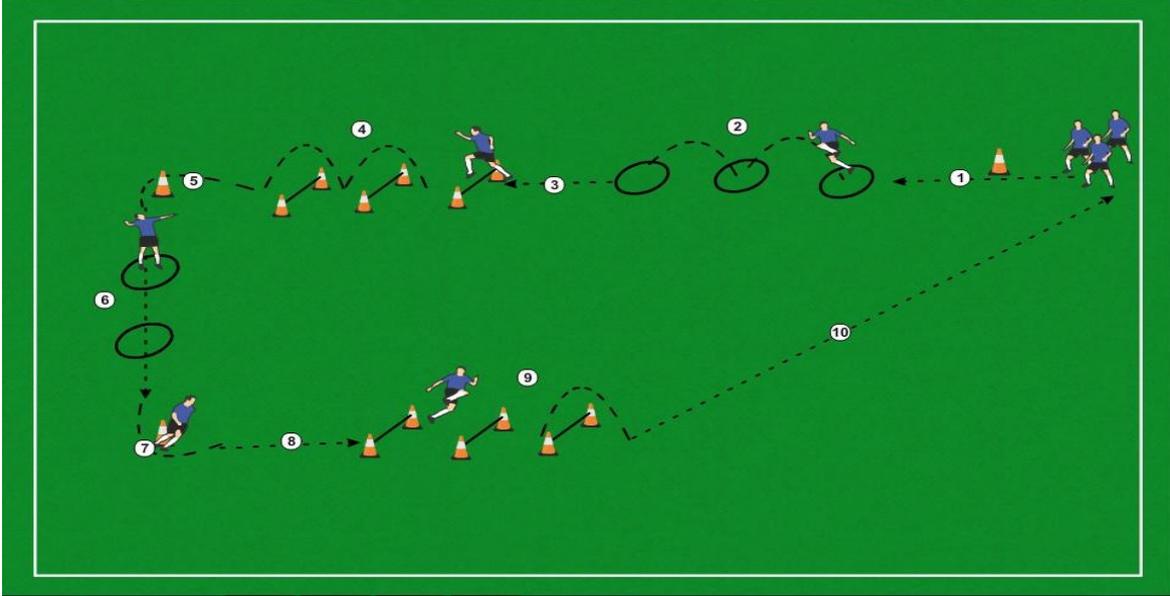


### التمرين (٢١) :

الهدف من التمرين : تطوير القوة المميزة بالسرعة .

الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين : من البداية بقدم واحدة على الدوائر الثلاث ثم الانتقال الى الموانع الثلاثة بقدم واحدة أيضاً ثم سرعة الى الشاخص ثم الى الدوائر بالقدمين ثم الى الموانع بالقدم الثانية ثم العودة راحة الى البداية بقدم أخرى .  
ملاحظة : يمكن الابداع في هذا التمرين بقدم واحدة وبقدمين .



### التمرين (٢٢) :

الهدف من التمرين : تطوير القوة الانفجارية للرجليت + مطاولة السرعة .

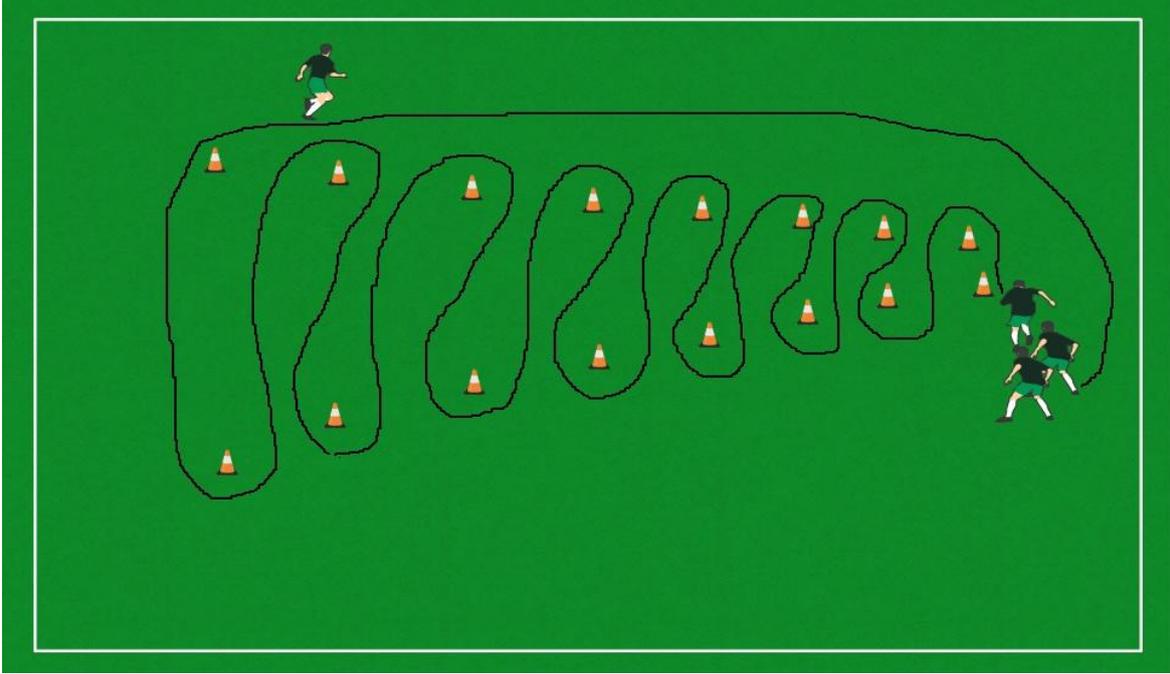
الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين: من البداية قفز على الموانع ثم الانتقال الى الدوائر أيضاً قفز لكن ببطيء ، ممكن الإبداع بقدم واحدة بقدمين الحركة سريعة وبطيئة .



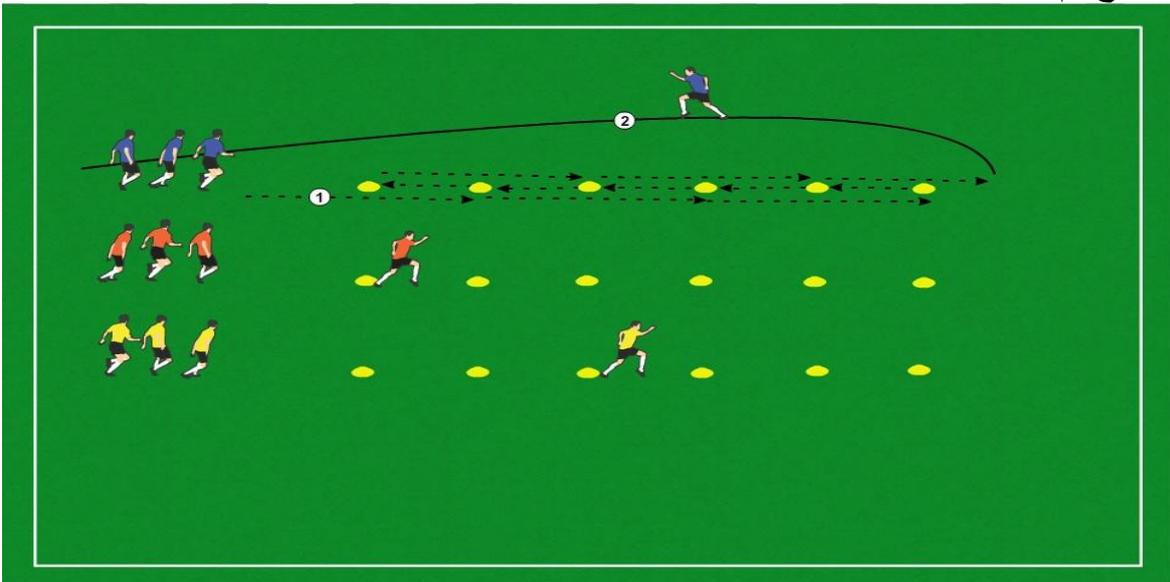
### التمرين (٢٣)

الهدف من التمرين : تطوير مطاولة السرعة .  
 الادوات : (شواخص ، رماح ، اقماع)  
 وصف التمرين: الركض ما بين الشواخص بالكرة وبدون الكرة ، ما بين شاخص وآخر (٢م) ، وتكبر المسافة بشكل عرضي .



### التمرين (٢٤)

الهدف من التمرين : تطوير مطاولة السرعة .  
 الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)  
 وصف التمرين: العمل ثلاثة لاعبين في واحد من مجموعة (أ) و(ب) و(ج) ، ويبدأ العمل بالركض الى الشاخص الثاني ثم العودة الى الشاخص الأول ثم الثالث ثم الثاني ثم الرابع ثم الثالث ، وهكذا الى النهاية .

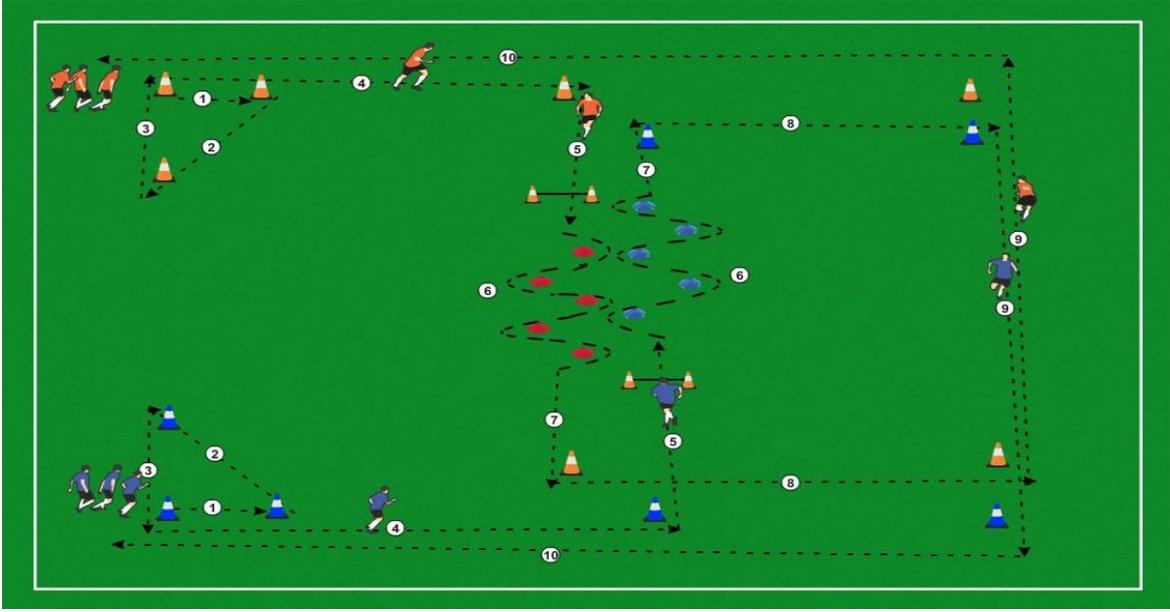


### التمرين (٢٥)

الهدف من التمرين : تطوير مطاولة السرعة .

الادوات : (شواخص، رماح ، أقماع)

وصف التمرين: البداية في أن واحد مجموعة (أ) ومجموعة (ب) حركة على المثلث المتكون من ثلاثة أقماع بعدها سرعة الى المانعين لعمل قفز ثم عمل زكراك على الأقماع الخمسة ثم الى القمع رقم (١) والى القمع الثاني والثالث حتى العودة الى البداية هذا العمل من مجموعة (أ) ومجموعة (ب) في وقت واحد ويمكن التبديل بين المجموعتين .

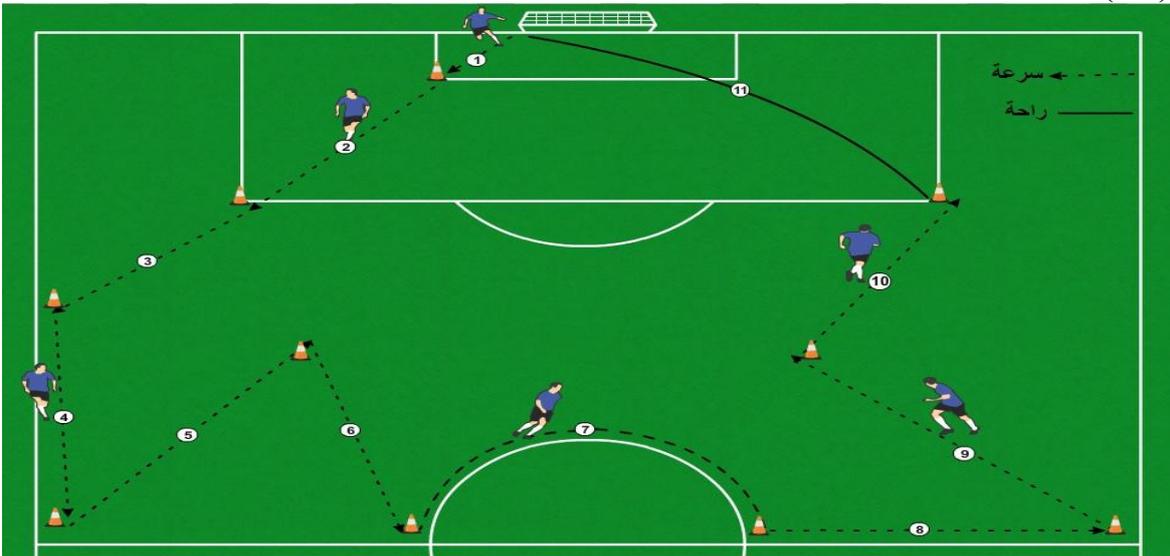


## التمرين (٢٦)

الهدف من التمرين : تطوير مطاولة السرعة .

الادوات : (شواخص، رماح ، أقماع)

وصف التمرين: البداية بسرعة الى القمع (٢) ثم الى قمع (٣) وقمع (٤) وقمع (٥) وقمع (٦) ثم الحركة تكون على شكل قوس الى القمع (٧) ثم الى قمع (٨) ثم قمع (٩) وقمع (١٠) ، العودة الى البداية تكون شيئاً من الراحة .

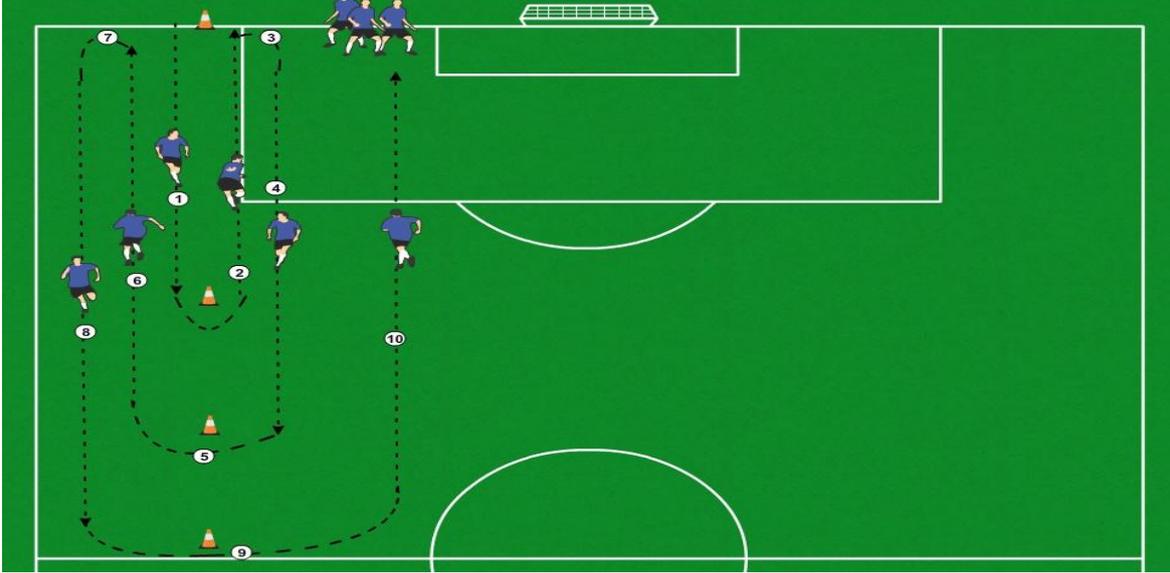


## التمرين (٢٧)

الهدف من التمرين : تطوير مطاولة السرعة .

الادوات: (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين: ركض متواصل المسافة (٢٤٠)م من البداية ركض (٣٠م) ثم العودة الى البداية ، ثم ركض الى المسافة (٤٠م) والعودة الى البداية ، ثم ركض الى المسافة (٥٠م) والعودة الى البداية ، يكرر هذا التمرين (٣) تكرارات .

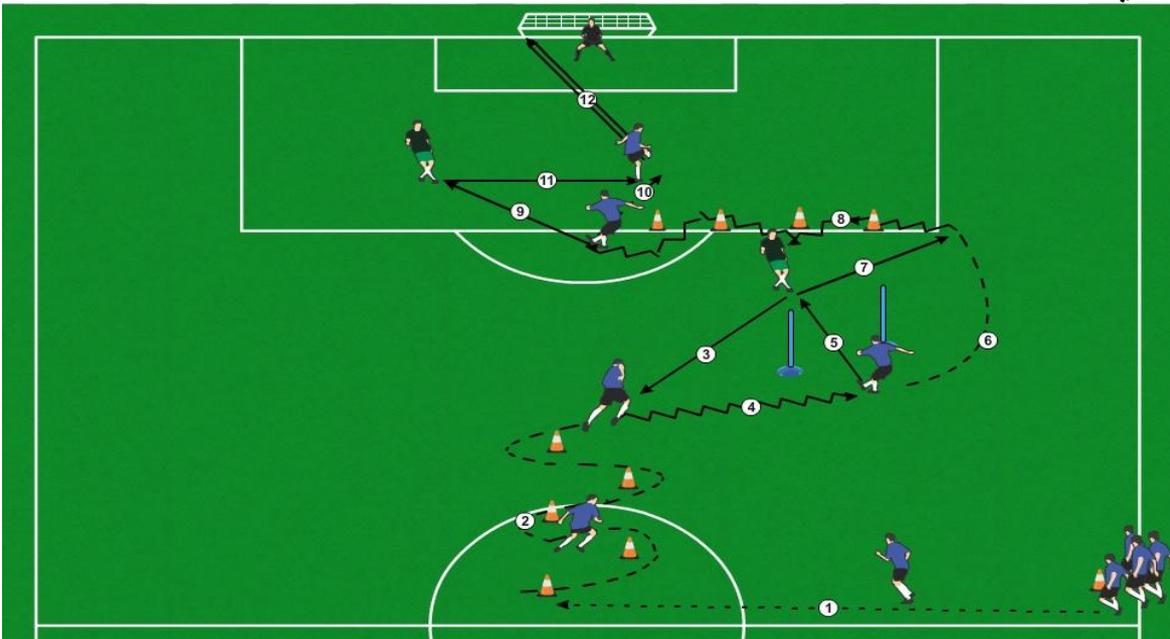


### التمرين (٢٨)

الهدف من التمرين : تطوير مطاولة السرعة .

الادوات : (شواخص، رماح ، اقماع)

وصف التمرين: البداية من الشاخص (أ) الى مجموعة شواخص (ب) بعد اكمالها مناولة من المع ثم اعادتها ثم الذهاب الى مجموعة شواخص (ب) ومناولة من المعد الى اللاعب الذي يهدف على المرمى .



### التمرين (٢٩)



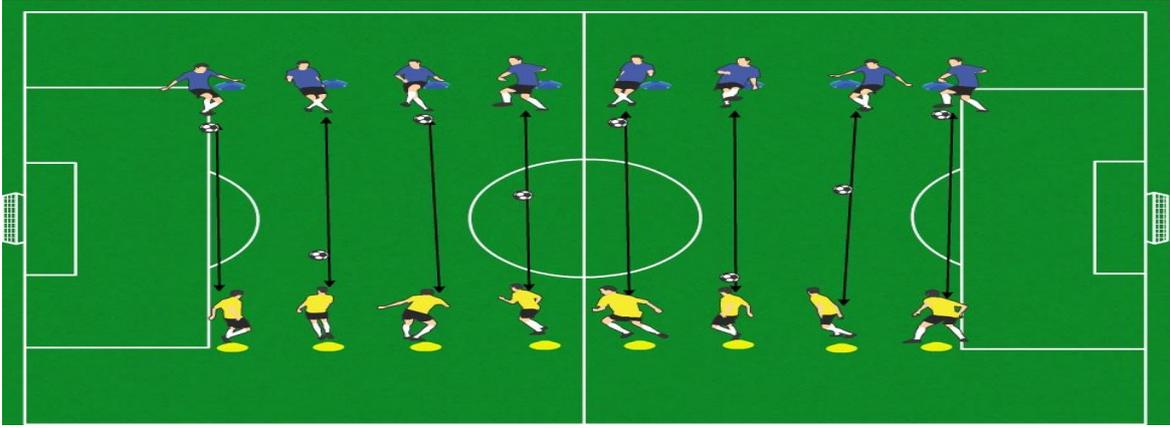
## التمرينات النوعية المهارية (المناوله ، التهديف ، الدرجه)

### التمرين (١) :

الهدف من التمرين : تطوير المناولة .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : لكل لاعبين بكرة مناوله إلى الزميل داخل القدم وخارج القدم ووجه القدم باليمين واليسار .



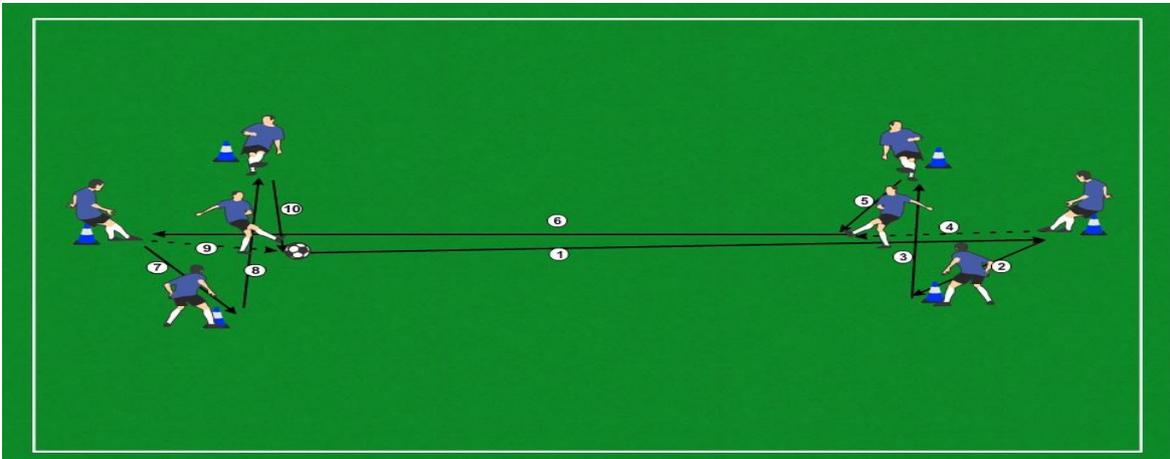
### التمرين (٢)

الهدف من التمرين : تطوير المناولة .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : مستطيل في كل طرف منه ثلاثة لاعبين على شكل مثلث البداية من مجموعة (أ) مناوله إلى لاعب الوسط للمجموعة (ب) ، لاعب (ب) مناوله إلى اللاعب (ج) الذي يناول إلى (د) الذي يناول إلى (ب) ، واللاعب (ب) مناوله إلى اللاعب (أ) ، وهكذا يستمر التمرين .

ملاحظة : تتم جميع المناولات واللاعبين بحركة مستمرة لتغيير أماكنهم كل مجموعة على حدة .

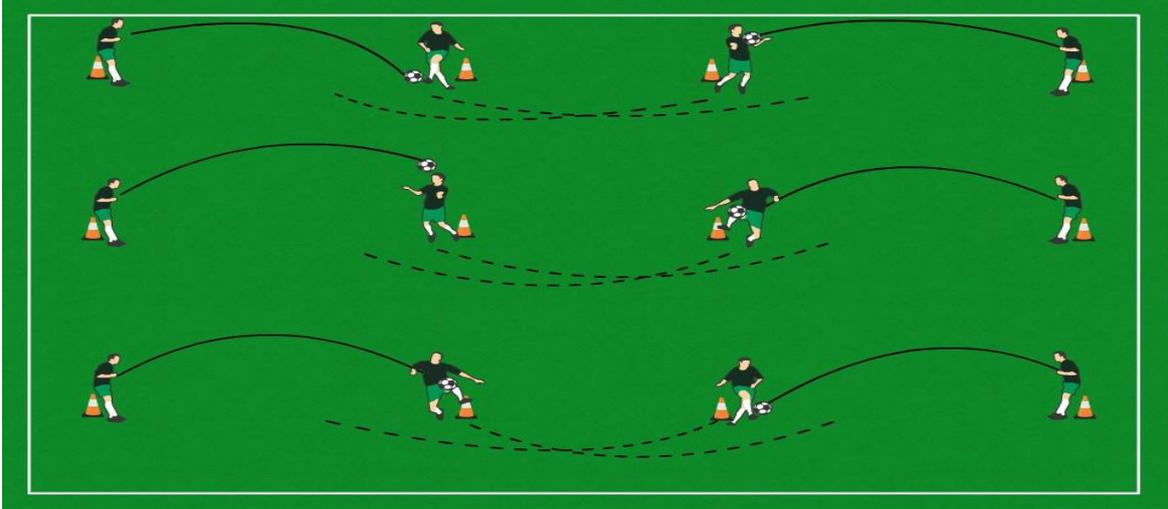


### التمرين (٣)

الهدف من التمرين : تطوير المناولة .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : كل أربعة لاعبين بكرتين الكرتين بالأطراف عمل مناوبة إلى لاعبي الوسط ، ولاعبي الوسط إعادة الكرة إلى لاعبي الأطراف ، المناولة بالقدم ، والرأس ، والصدر ، والفتخ .

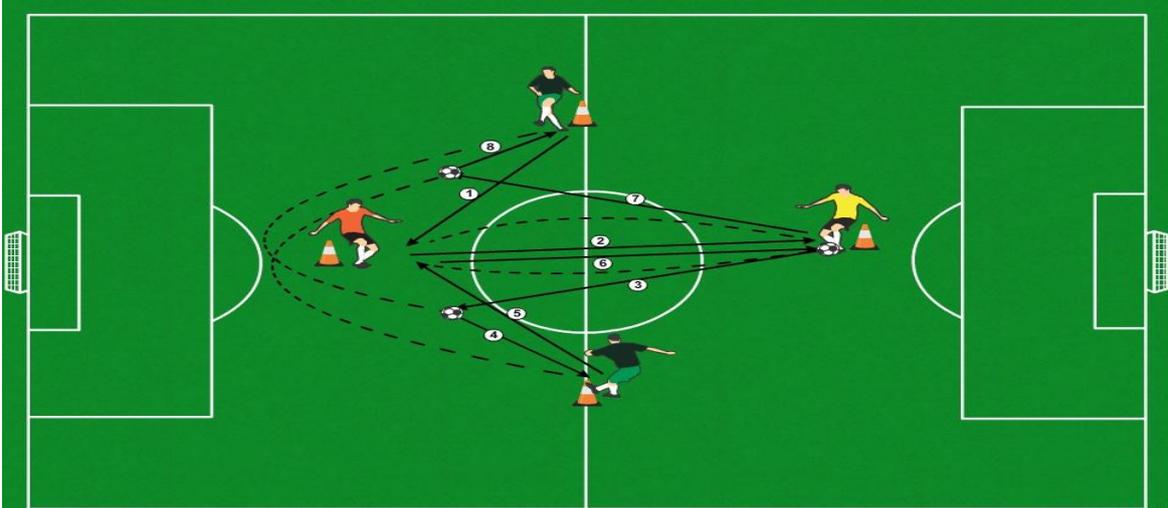


#### التمرين (٤)

الهدف من التمرين : تطوير المناولة .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : البداية من لاعب (أ) مناولة إلى اللاعب الأحمر وبدوره مناولة إلى اللاعب الأصفر ويبدلوا مراكزهم ، ثم لاعب الأصفر قبل التبديل مناولة إلى اللاعب من مجموعة (أ) الذي بدء التمرين مناولة إلى اللاعب الأصفر الذي بدل مركزه مع اللاعب الأحمر مناولة إلى اللاعب الأصفر والأصفر مناولة إلى اللاعب من مجموعة (ب) الذي يناول الكرة إلى مجموعة (أ) ، وهكذا يستمر التمرين مع تبديل المراكز .

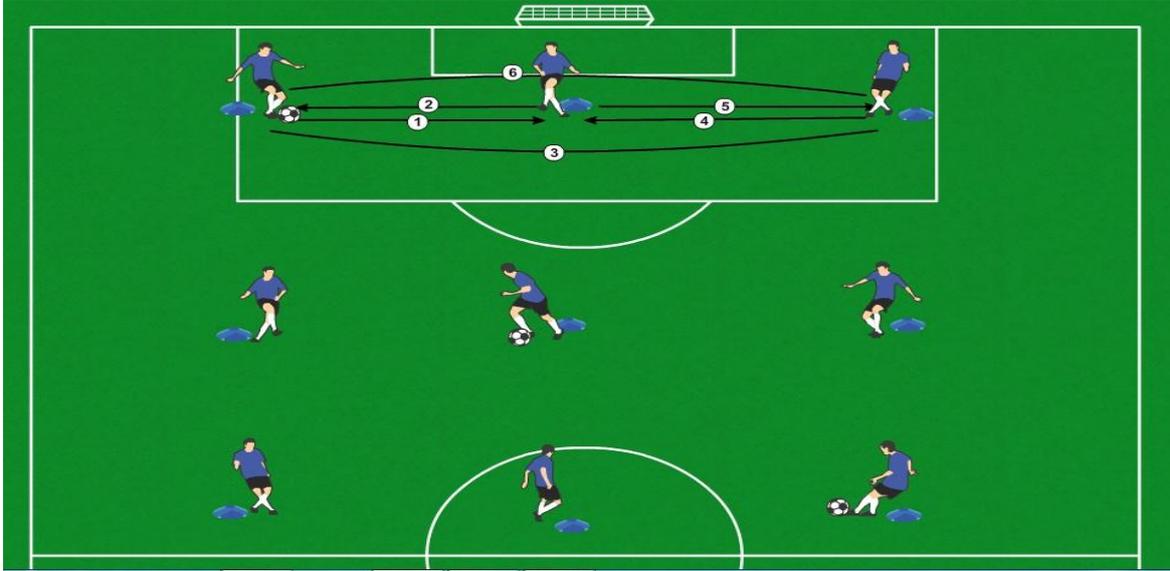


#### التمرين (٥)

الهدف من التمرين : تطوير المناولة .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : مناولة جب بول أو جب بامس كل ثلاثة لاعبين بكرة مناولة من اللاعب (أ) إلى اللاعب (ب) الذي يعيد الكرة إلى اللاعب (أ) وبدوره مناولة جب بول إلى اللاعب (ج) الذي يناول مباشرة الكرة إلى اللاعب (ج) ، واللاعب (ج) مناولة إلى اللاعب (ب) ، وهكذا يستمر التمرين .

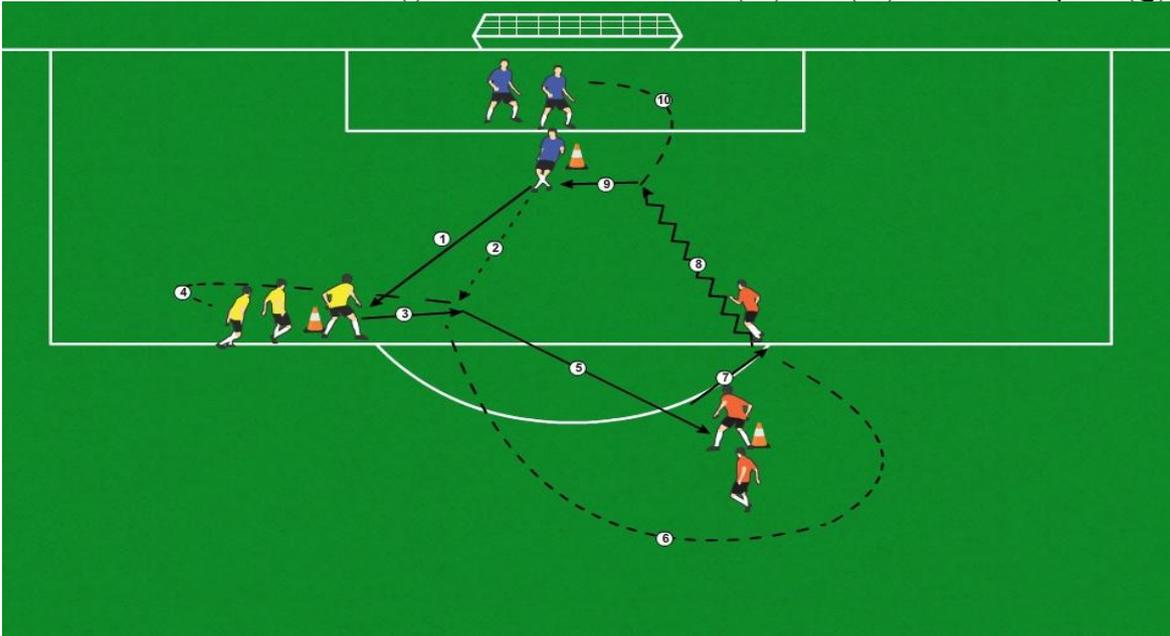


## التمرين (٦)

الهدف من التمرين : تطوير المناولة .

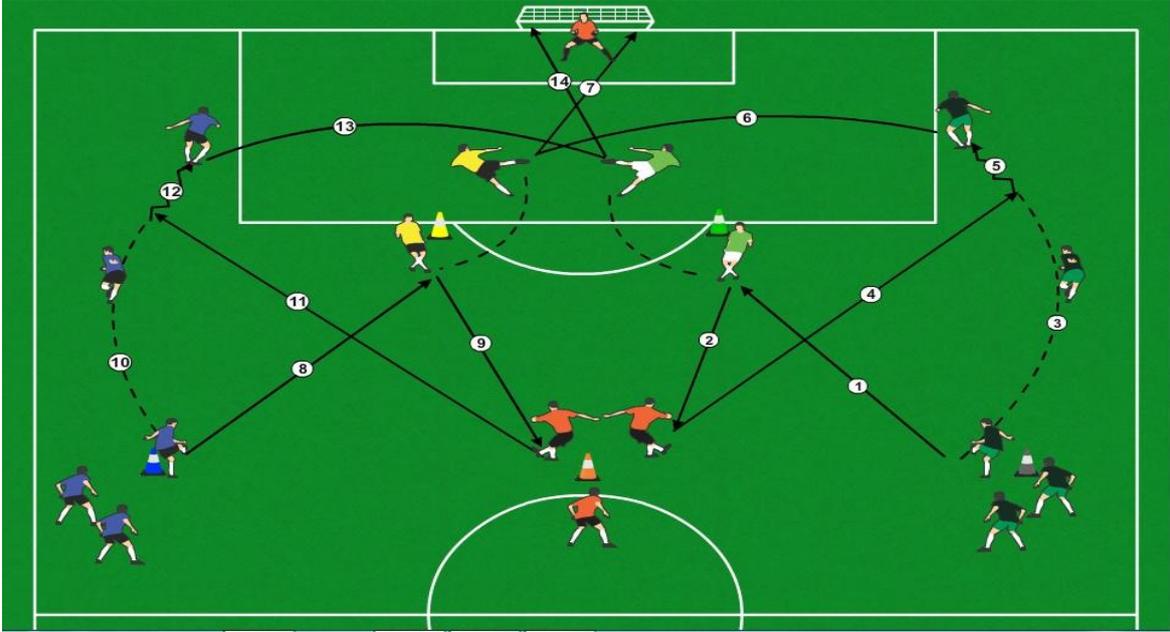
الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : البداية من مجموعة (أ) مناولة إلى (ب) الذي يهيئ إلى (أ) ثم (أ) إلى (ج) الذي يناول إلى (ب) ، و(ب) دحرجة إلى مجموعة (أ) وهكذا .



الهدف من التمرين : تطوير المناولة + التهديف .  
الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

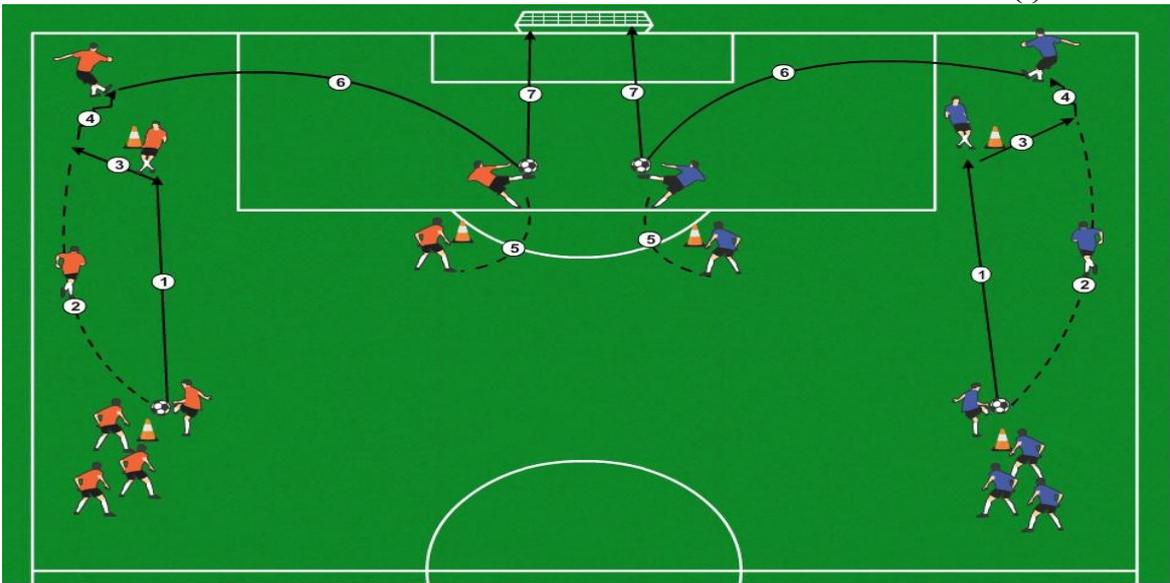
وصف التمرين : البداية من اللاعب الأيمن مناولة إلى المهاجم الذي يعيد الكرة إلى اللاعب الوسط ، و لاعب الوسط مناولة طويلة إلى اللاعب الأيمن الذي يسرع لعمل مناولة إلى منطقة الجزاء واللاعبين المهاجمين (١) و(٢) تهديف على المرمى ، وبعدها العمل من جهة اليسار .



### التمرين (٨)

الهدف من التمرين : تطوير المناولة + التهديف .  
الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

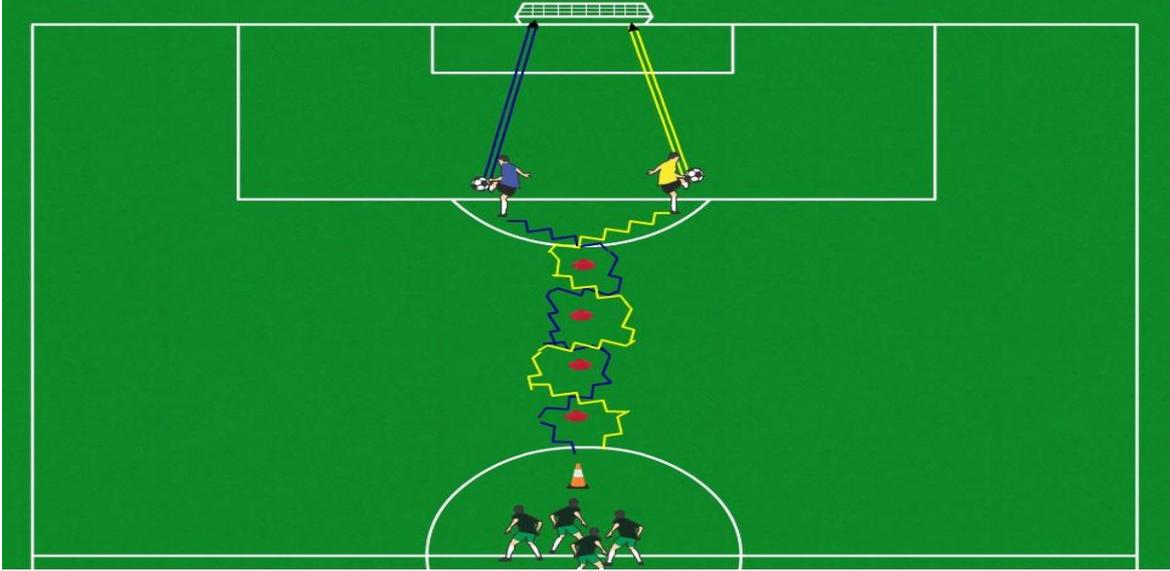
وصف التمرين : العمل من جهة اليمين واليسار مناولة إلى المعد ، ثم المعد يهيئ واللاعب (أ) مناولة إلى المهاجمين .



### التمرين (٩)

الهدف من التمرين : تطوير الدحرجة + التهديف .  
الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

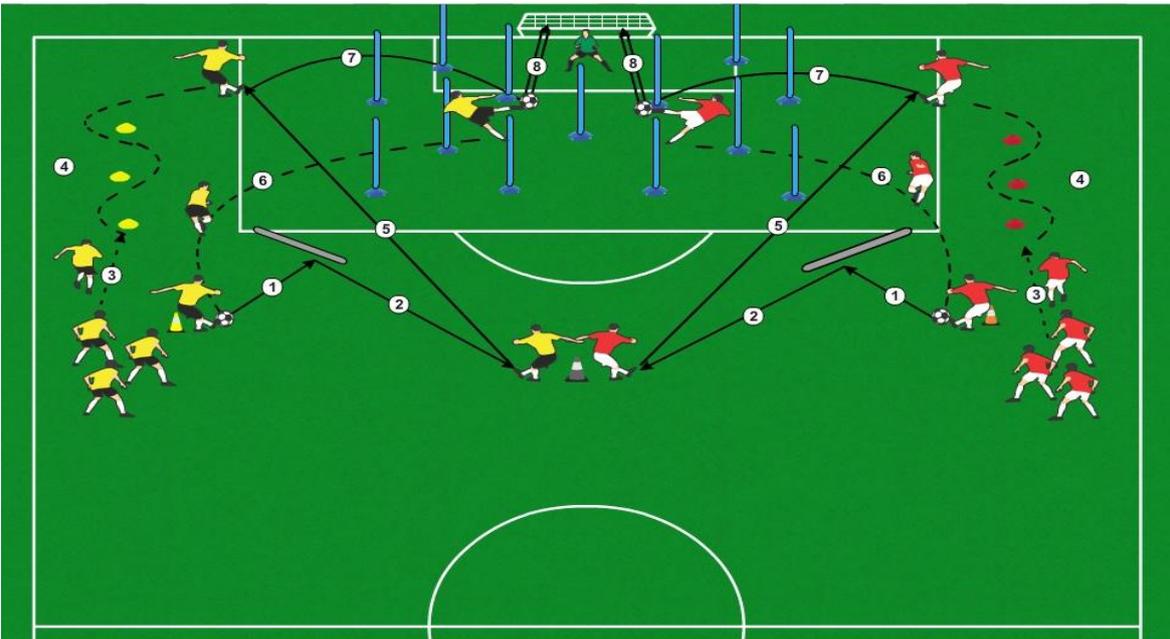
وصف التمرين : البداية من يهدف فردي ، دحرجة من خلال الأقماع ثم شوت على الهدف المرة الأولى الداخل الى الأقماع من جهة اليمين ، والثانية من اليسار .



### التمرين (١٠)

الهدف من التمرين : تطوير المناولة + التهديف .  
الأدوات : (شواخص ، كرة قدم ، رماح)

وصف التمرين : البداية من مجموعة الشاخص الأصفر مناولة جدارية إلى اللاعب الذي يناول إلى اللاعب من مجموعة الشاخص الأحمر الذي يناول إلى اللاعب من مجموعة الشاخص الأصفر والتهديف يكون من خلال الأعمدة الموجودة داخل منطقة الجزاء ، المرة الأولى من جهة اليمين ، والثانية من جهة اليسار ، وهكذا يستمر التمرين .

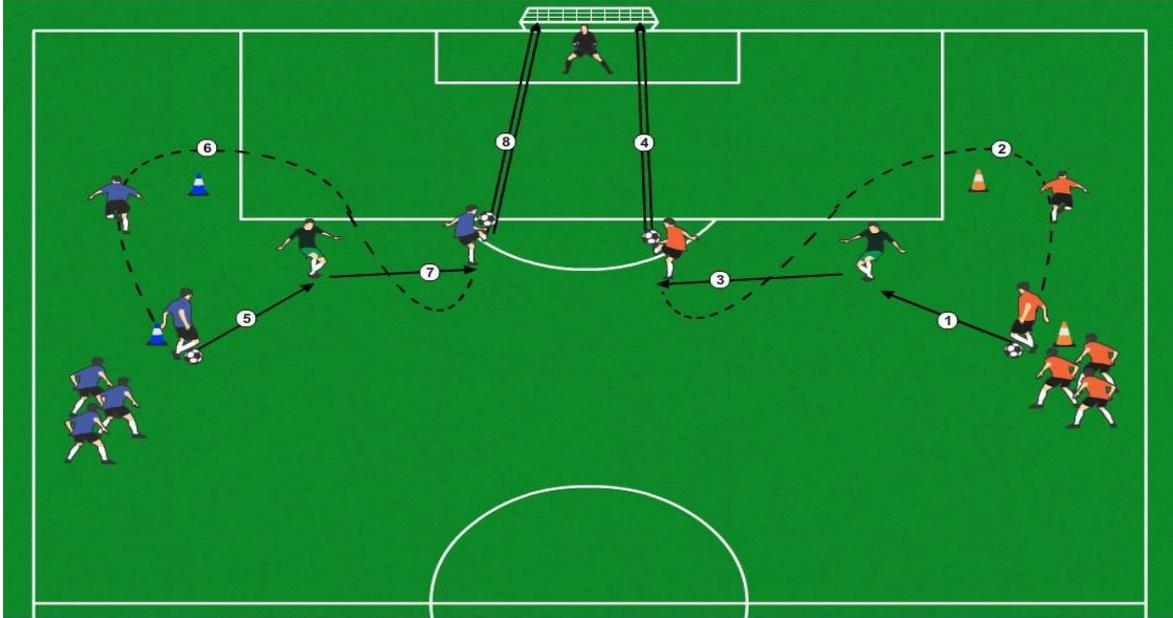


### التمرين (١١)

الهدف من التمرين : تطوير المناولة + تهديف .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : التهديف من جهة اليسار واليمين ، مناولة من اللاعب (أ) إلى المعد الذي يهينئ الكرة إلى نفس اللاعب بعد المناولة الذهاب إلى الشاخص بسرعة ثم أينما يجد الكرة يهدف على الهدف مباشرة .

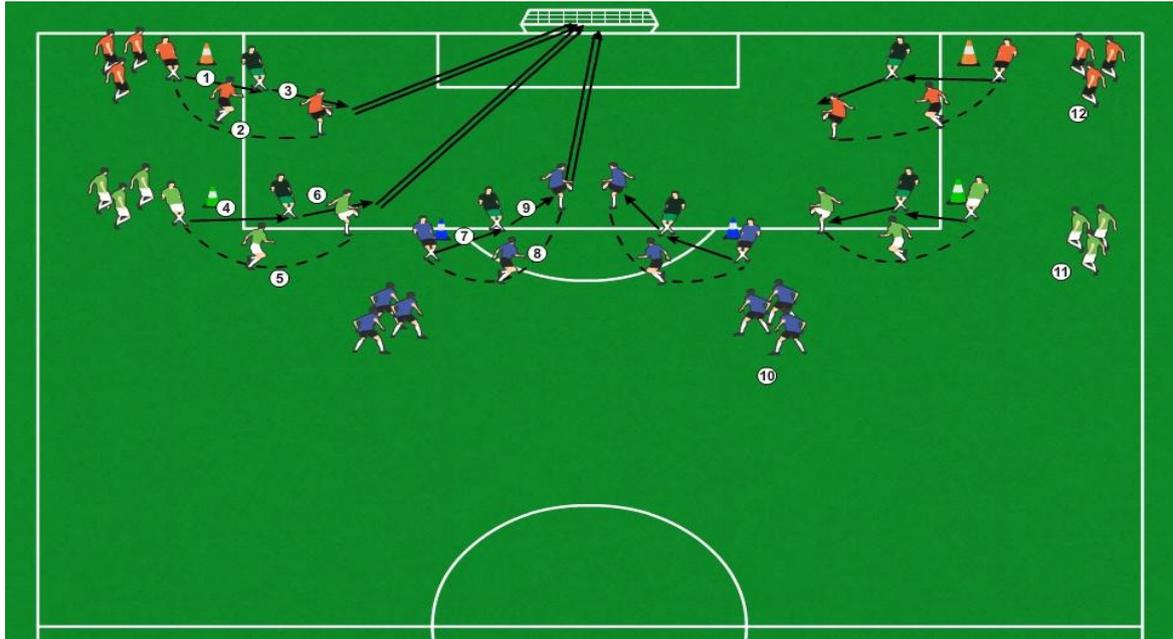


### التمرين (١٢)

الهدف من التمرين : تطوير التهديف .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

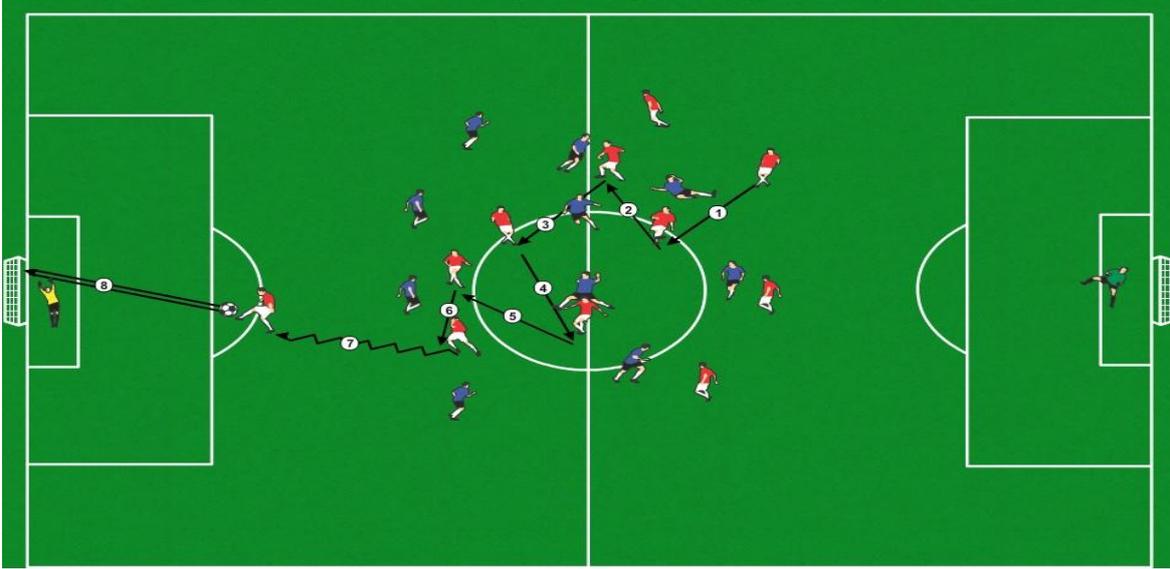
وصف التمرين : من خط الـ(١٨) يارد مناولة قصيرة للمعد ثم تهيئة ثم بسرعة إلى الكرة شوت على الزاوية البعيدة ، التهديف من جهة اليسار واليمين ومن ثلاثة أماكن .



### التمرين (١٣)

الهدف من التمرين : تطوير المناولة + التهديف .  
الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : تطوير المناولة والتهديف المنفرد من حالة اللعب ، جميع اللاعبين في الثلث الوسطي ، كل فريق بعمل (٦) مناولات بدون قطف ، يعمل مناولة إلى اللاعب الذي يعمل فريقه (٦) مناولات يذهب بمفرده إلى مواجهة الحارس ليهدف .



### التمرين (١٤)

الهدف من التمرين : تطوير المناولة + التهديف .  
الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : البداية من دائرة المنتصف ، مناولة إلى المهاجمين أحدهما خلف الآخر الأول يجعل الكرة تجتازه من بين قدميه ومباشرة ينتقل إلى جهة اليمين ، واللاعب الذي بالخلف يهيئ له الكرة ليقوم بعملية التهديف ، واللاعب الذي يهيئ يتابع الكرة بعد إنهاء الهجمة ، تتم عملية التبديل اللاعب الذي يشوت يذهب ليهيئ الكرة للاعب الوسط إلى عملية التهديف واللاعب الذي هيئ الكرة يعود إلى دائرة المنتصف .

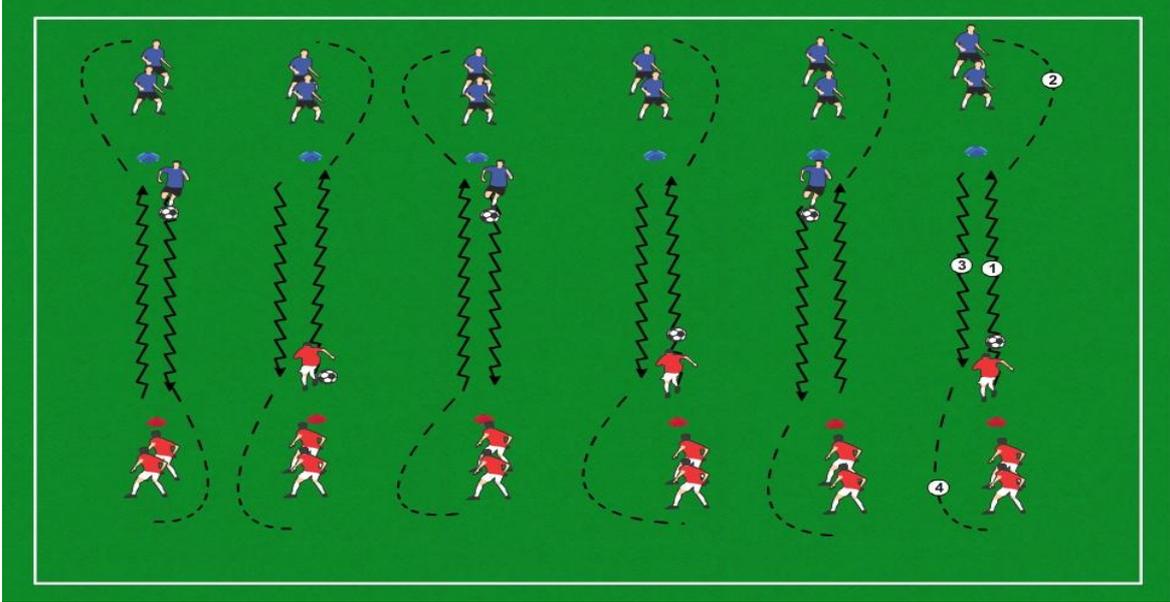


### التمرين (١٥)

الهدف من التمرين : تطوير الدحرجة .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : البداية من مجموعة (أ) دحرجة إلى مجموعة (ب) ثم لاعب مجموعة (ب) دحرجة إلى مجموعة (أ) ، ثم العودة إلى المكان الذي بدأ منه وهكذا يستمر التمرين.



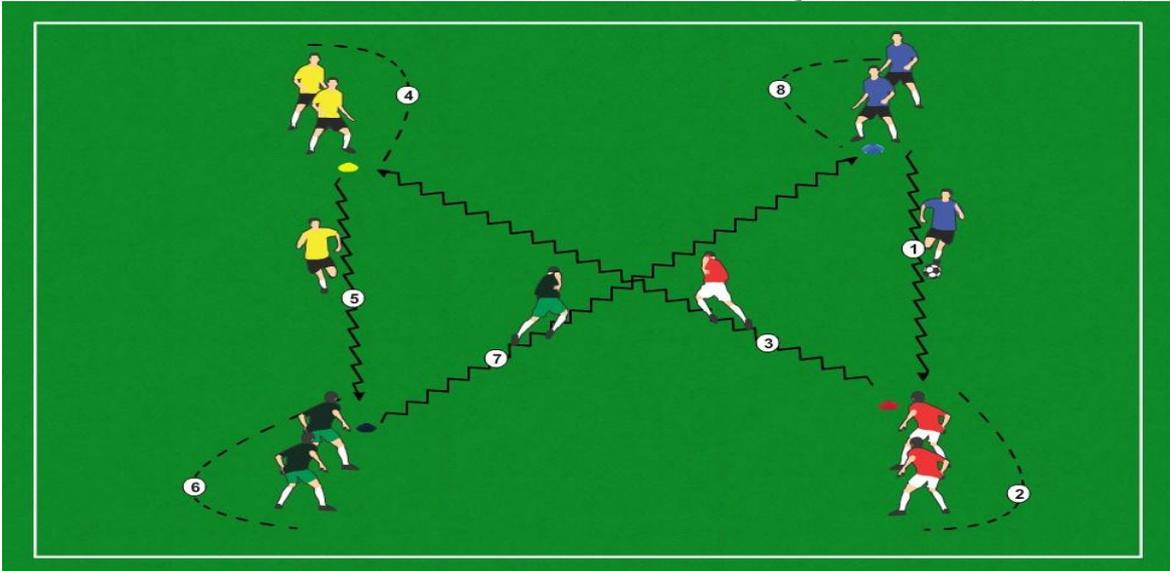
### التمرين (١٦)

الهدف من التمرين : تطوير الدحرجة .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : البداية من لاعب (أ) دحرجة إلى لاعب مجموعة (ب) ثم لاعب مجموعة (ب) دحرجة إلى مجموعة (ج) ثم لاعب مجموعة (ج) إلى مجموعة (د) وهكذا يستمر التمرين .

ملاحظة : تبديل مراكز اللاعبين لاعب (أ) إلى (ب) و(ب) إلى (ج) ، و(ج) إلى (د) ، و(د) إلى (أ) وهكذا ، نستطيع أن ندخل كرة ثانية لصعوبة التمرين .

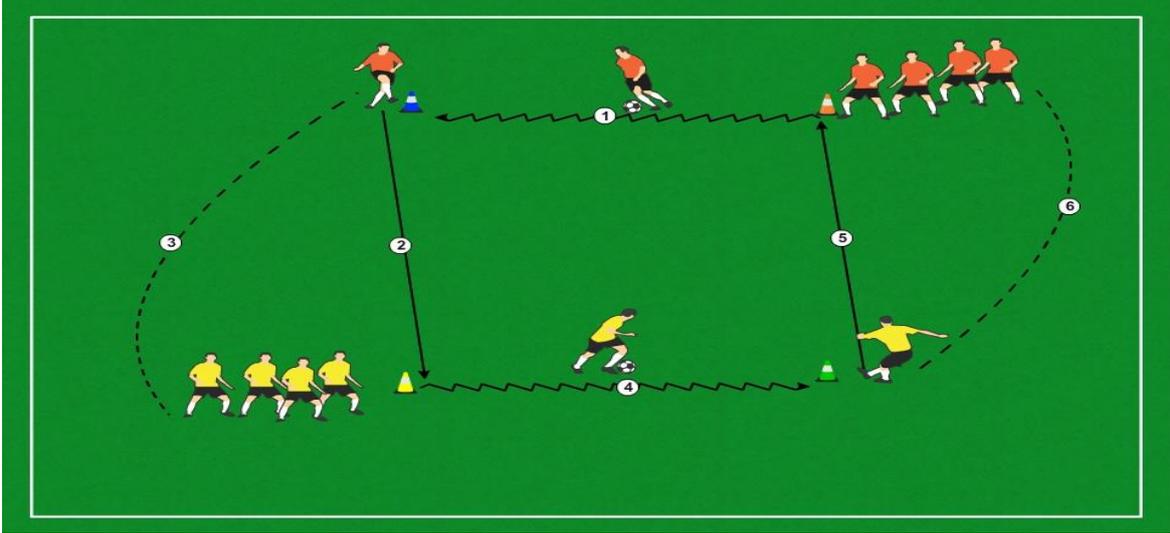


### التمرين (١٧)

الهدف من التمرين : تطوير الدرجة .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : من اللاعب (أ) درجة الى الشاخص (ب) ثم مناولة الى اللاعب (ج) وينتقل بعد المناولة الى (ج) ولاعب (ج) درجة الى الشاخص (د) ثم مناولة الى (أ) وهكذا يستمر التمرين .



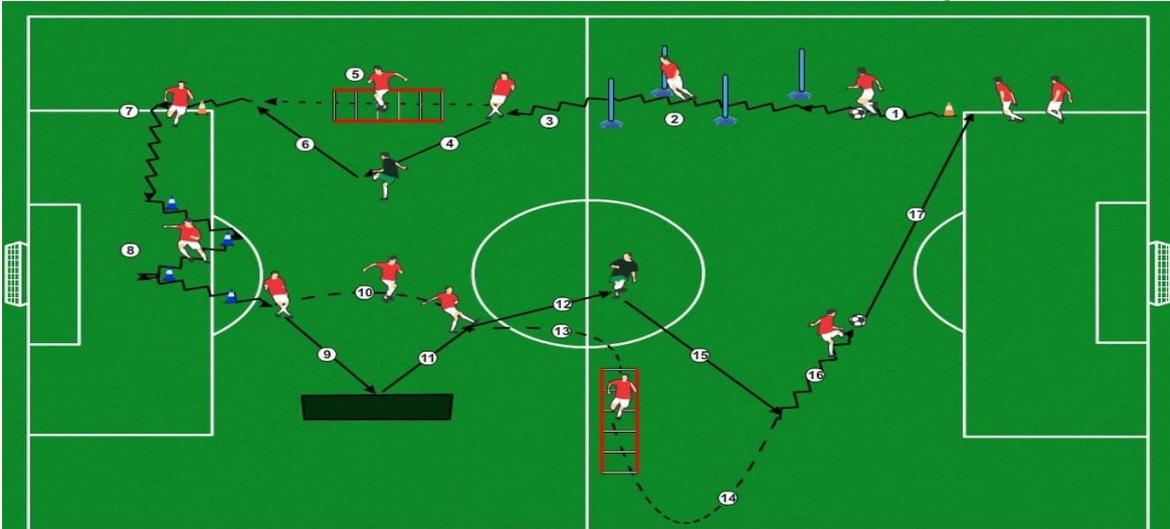
### التمرين (١٨)

الهدف من التمرين : تطوير الدرجة + المناولة .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم ، رماح ، سلم)

وصف التمرين : البداية من الشاخص (أ) درجة بين الأعمدة ثم مناولة الى معد الكرة والذهاب الى السلم الأمامي تردد (توافق) ثم استلام الكرة من المعد والذهاب الى الشاخص (١) ثم عمل درجة بين الأقماع الخمسة وعمل مناولة جدارية ثم مناولة الى المعد والذهاب الى السلم الجانبي واستلام الكرة من المعد وعمل مناولة طويلة الى لاعبي مجموعة (أ) وهكذا يستمر التمرين .

ملاحظة : نستطيع عمل التمرين طول الساحة أو على منتصف الساحة .



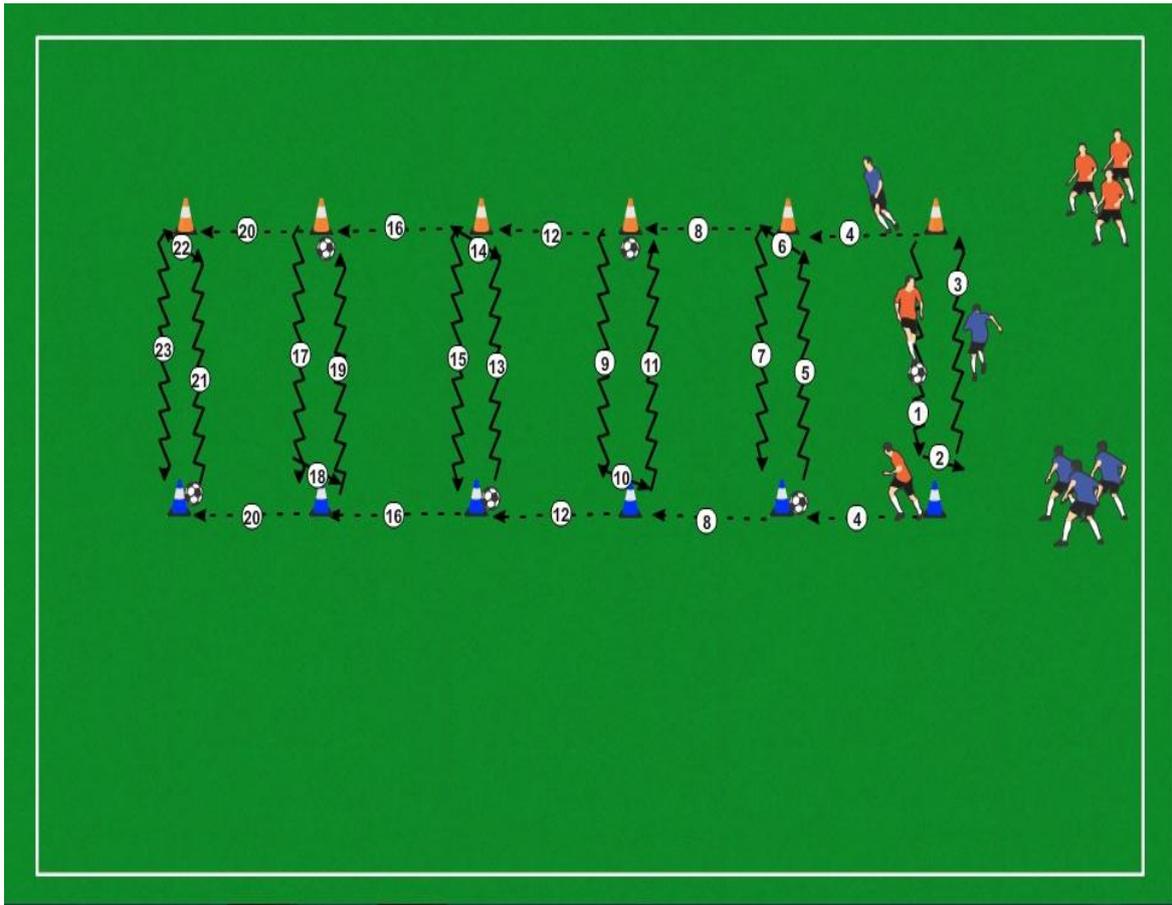
### التمرين (١٩)

الهدف من التمرين : تطوير الدرجة .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)

وصف التمرين : البداية من مجموعة (أ) يأخذ اللاعب الكرة الى الشاخص الذي يتواجد فيه لاعبو مجموعة (ب) ثم ينتقل اللاعب الى الشاخص الذي تتواجد فيه الكرة عمل درجة الى الشاخص المقابل ، وهكذا كلما يصل اللاعب الى الشاخص الذي تتواجد فيه الكرة يدحرج الكرة الى الشاخص المقابل .

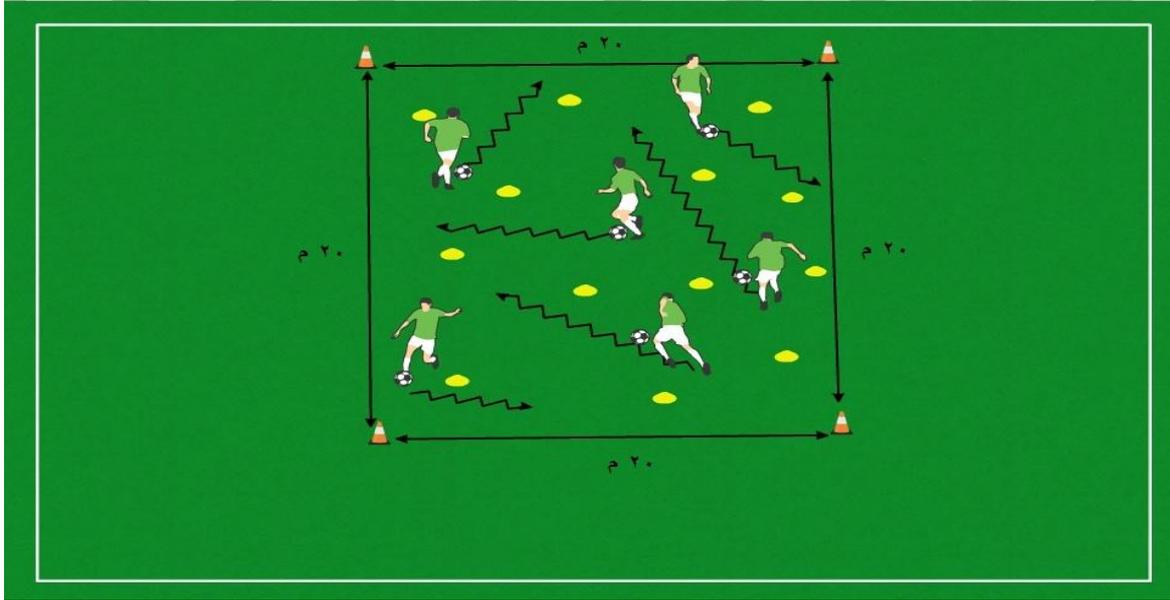
ملاحظة : عندما ينقل اللاعب من (أ) الى (ب) يعود اللاعب (ب) بالكرة الى اللاعب مجموعة (أ) ، وينتقل الى الشاخص الذي أمام مجموعة (أ) ، وهكذا يعمل جميع اللاعبين بحيث يكون نقل الكرة من الشاخص الجانبي الى الشاخص الذي يقابله ، يكرر التمرين ( ) مرات .



## التمرين (٢٠)

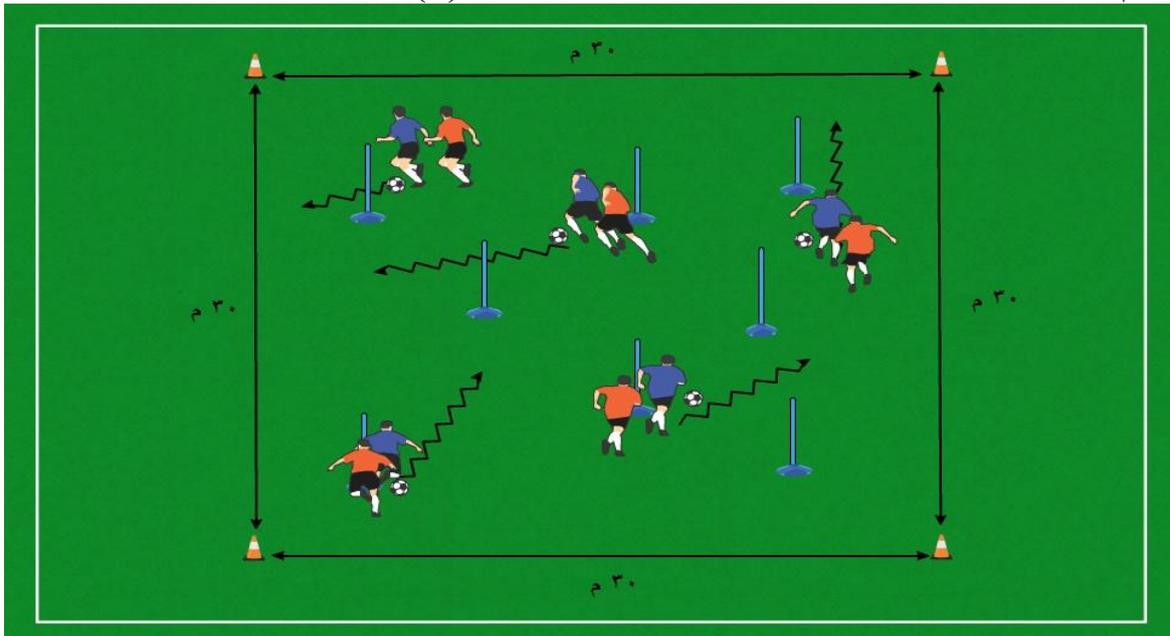
الهدف من التمرين : تطوير الدرجة .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم)  
وصف التمرين : مربع (٢٠×٢٠) كل لاعب بكرة بين الأقماع الموجودة داخل المربع على شرط عدم لمس أي قمع .



### التمرين (٢١)

الهدف من التمرين : تطوير الدرجة .  
الأدوات : (شواخص ، كرة قدم ، رماح)  
وصف التمرين : مربع (٣٠×٣٠) جميع اللاعبين في هذا المربع كل لاعبين بكرة الأول يدحرج واللاعب الثاني يلحق به يحاول أن يعرقل دحرجته على شرط عدم قطع الكرة ويتم التبديل بين لاعبين ، وهكذا يستمر التمرين يكرر ( ) مرات .

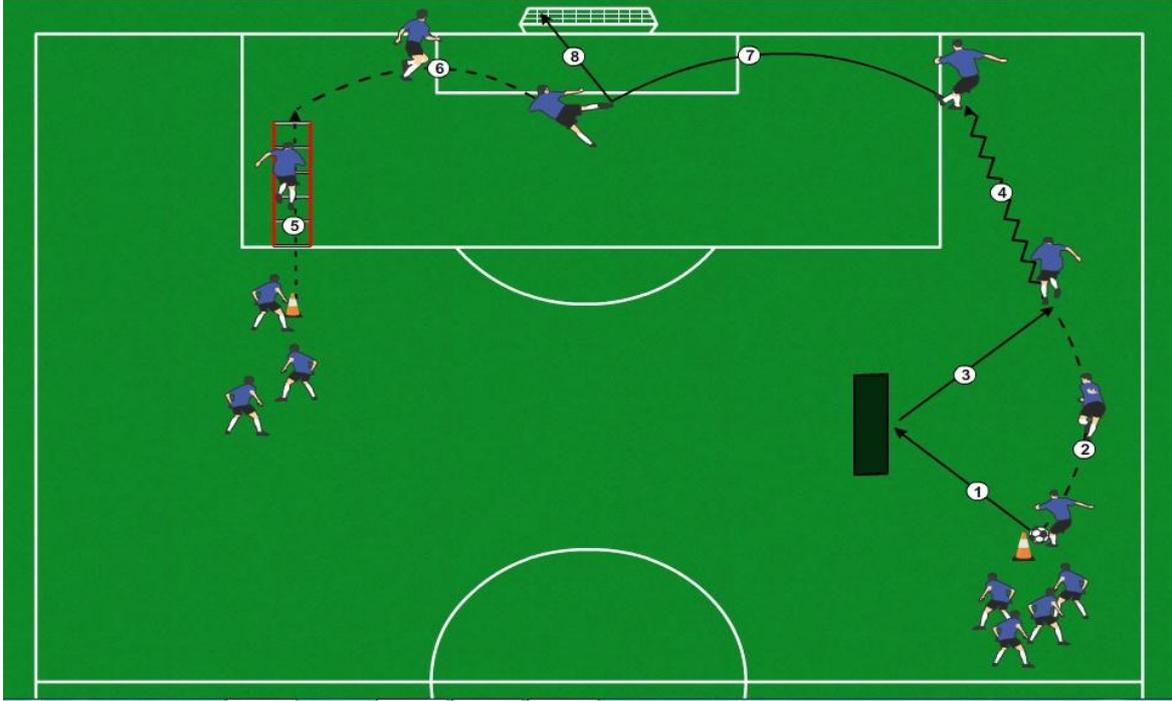


### التمرين (٢٢)

الهدف من التمرين : تطوير الدرجة + المناولة + التهديف .

الأدوات : (شواخص ، كرة قدم ، سلم)

وصف التمرين : البداية من الشاخص (١) مناولة جدارية ثم عمل دحرجة من الجانب ثم مناولة إلى الجزاء وعلى اللاعب من مجموعة الشاخص (٢) قبل التهديف عمل تردد على السلم العميق وبعدها التهديف .



## قائمة المصادر

## القرآن الكريم

## أولاً . المصادر العربية :

- ✽ أبو العلا احمد عبد الفتاح ، فسولوجيا التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ✽ أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر سليمان ، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، مطابع سجل العرب ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ✽ أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ، فسولوجيا اللياقة البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ✽ احمد عبد الرحمن السرهدي وفريدة عثمان ، الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، ط ١ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠ .
- ✽ بسطويسى احمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ✽ بهاء الدين إبراهيم سلامة ، الإعداد المهاري في كرة القدم ، مكتبة الطالب الجامعي ، الرياض ، ١٩٨٧ .
- ✽ — ، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ،
- ✽ — ، التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعبى تحمل السرعة ، نشرة ألعاب القوى ، العدد ٢٤ ، ١٩٩٩ .
- ✽ تغريد احمد السيد ، تأثير استخدام أسلوب " بيك اب " Pickuf على سرعة دقة حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق ، ٢٠٠٩ .
- ✽ ثامر محسن إسماعيل ، واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، مطبعة أركان ، بغداد ، ١٩٨٤ .

- ✿ ثامر محسن وآخرون ، الاختبار والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٩١ .
- ✿ ثامر محسن وموفق المولى ، التمارين التطبيقية بكرة القدم ، ط ١ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- ✿ ثامر محسن ووائل ناجي ، كرة القدم وعناصرها الأساسية ، مطبعة الجامعة ، بغداد ، ١٩٧٢ .
- ✿ جالروس هيوز ، التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، ترجمة : طارق الناصري ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ١٩٧٤ .
- ✿ جمال محمد علاء الدين وناهدة أنور الصباغ ، الأساس العلمي " الحركي اليوميكانيكي " للتمرينات البدنية في المدرسة ، المؤتمر العلمي الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ .
- ✿ حاجم شاني الربيعي ، مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد وأطرافها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧ .
- ✿ حسين جبار جاسم ، تأثير تمرينات خاصة وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس مرمى بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٢ .
- ✿ حمزة محمد دودين ، التحليل الإحصائي المتقدم باستخدام SPSS ، ط ٢ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، ٢٠١٣ .
- ✿ حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ✿ خالد عبد الرحمن محمود ، تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئي رمي الرمح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، مصر ، ٢٠٠٩ .
- ✿ خيرية إبراهيم السكري ، سليمان علي حسن ، دليل التعليم - التدريب في مسافات الرمي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ .

- ✽ رافع صالح فتحي وآخرون ، تطبيقات في الفسيولوجيا الرياضية وتدريب المرتفعات ، ط ١ ، دار دجلة للطباعة والنشر ، عمان ، ٢٠٠٩ .
- ✽ رافع صالح فتحي وحسين علي العلي ، نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية ، بغداد ، ب.م ، ٢٠٠٩ .
- ✽ رحى مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ، منهج وأساليب البحث العلمي ، النظرية والتطبيق ، ط ١ ، دار صفاء للنشر ، عمان ، ٢٠٠٠ .
- ✽ رشيد فيصل وعبد الخالق احمد ، كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية ، الجزائر ، ١٩٩٧ .
- ✽ رعد حسين حمزة ، اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ .
- ✽ ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، فلسطين ، ١٩٩٧ .
- ✽ زهير قاسم الخشاب وآخرون ، كرة القدم ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، ١٩٨٨ .
- ✽ — ، كرة القدم ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ .
- ✽ زهير الخشاب ومحمد خضير اسمر الحياني ، كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ .
- ✽ سعاد عبد الله عزت ، تأثير التمرينات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، مصر ، ٢٠١٠ .
- ✽ سعد محسن إسماعيل ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦ .

- ❖ سعد منعم الشبخلي ، دراسة مقارنة لفعالية الأداء للاعبى كرة القدم وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- ❖ السيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي ، مكتبة الحساء ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ .
- ❖ — ، نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ❖ شبكة المعلومات الدولية الانترنت ، المكتبة الافتراضية ، ٢٠١٤ .
- ❖ صالح راضي اميش ، تأثير عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الانجاز ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١١ .
- ❖ صباح رضا وآخرون ، كرة القدم للصفوف الثالثة ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩١ .
- ❖ ضياء حمود مولود ، تأثير تنظيم الحمل التدريبي على وفق المسافة وعدد الخطوات والسعرات المستهلكة لمراكز اللاعبين في بعض المتغيرات الفسلجية والبدنية الخاصة بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٣ .
- ❖ طلحة حسين حسام الدين وآخرون ، التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الثالث ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ❖ طلحة حسين حسام الدين ، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ❖ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٦ .
- ❖ عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط ٤ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ .

- ❁ ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط ٧ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
- ❁ علي جلال الدين ، مبادئ وظائف الأعضاء ، ط ١ ، جامعة الزقازيق ، مصر ، ٢٠٠٧ .
- ❁ علي خلف حسين العامري ، تأثير تمرينات بالأرض الرملية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، العراق ، ٢٠١٤ .
- ❁ غازي صالح محمود ، كرة القدم (مفاهيم - تدريب) ، ط ١ ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية ، مكتبة المجمع العربي ، عمان ، ٢٠١١ .
- ❁ غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن ، كرة القدم التدريب البدني ، ط ١ ، عمان ، ٢٠١٣ .
- ❁ غسان بحري شمخي ، تقويم الحالة التدريبية على وفق الطاقة المصروفة باستخدام جهاز (Fit mate pro) وبدلالة بعض المؤشرات الوظيفية وانجاز ركض (٥٠٠٠) متر للمتقدمين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٢ .
- ❁ فاضل كامل مذکور وعامر فاخر شغاتي ، اتجاهات حديثة في تدريب التحمل . القوة . الإطالة . التهدئة ، بغداد : مكتب النور ، ٢٠٠٨ .
- ❁ فتحي احمد إبراهيم إسماعيل ، المبادئ الأساسية العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ .
- ❁ فرات جبار العزاوي ، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .
- ❁ قاسم حسن حسين ، تعليم قواعد اللياقة البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، عمان ، ١٩٩٨ .
- ❁ ، الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ .

- ❖ — ، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، كلية التربية البدنية ، دار الفكر ، عمان ، ٢٠٠٩ .
- ❖ قاسم حسن حسين وآخرون ، التدريب العاب الساحة والميدان ، بغداد ، ١٩٩٠ .
- ❖ قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد ، التدريب العضلي الابروتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٧٩ .
- ❖ قاسم حسن حسين ومنصور جميل ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- ❖ قاسم لزام صبر وآخرون ، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، ٢٠٠٥ .
- ❖ قاسم المندلاوي وآخرون ، الاختبارات والقياس والتقويم في الفرق الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٩٠ .
- ❖ قاسم المندلاوي واحمد سعيد احمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ١٩٧٩ .
- ❖ كاظم عبد الربيع وموفق مجيد المولى ، الإعداد البدني بكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- ❖ كمال جميل الرضي ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط ١ ، دائرة المطبوعات والنشر ، عمان ، ٢٠٠١ .
- ❖ كمال عبد الحميد ، أسس التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ❖ ليث إبراهيم باسم ، التدريب الرياضي أساسيات منهجية ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، المطبعة المركزية ، ديالى ، ٢٠١٠ .
- ❖ محمد جلال قريطم ومحمد عبد صالح ، كرة القدم ، مطبعة التقدم ، القاهرة ، ب.ت .
- ❖ محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٠ .
- ❖ — ، علم التدريب الرياضي ، ط ٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

- ✿ محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ✿ محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- ✿ محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم ، الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، ١٩٩٧ .
- ✿ محمد عبد العزيز ، اثر استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارة (مجيار) على جهاز حسان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مصر ، ٢٠١٠ .
- ✿ محمد عبد الغني عثمان ، التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط ٢ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٤ .
- ✿ محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم ، الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ✿ مفتي إبراهيم حماد ؛ تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم . ط ١ : مصر ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ✿ — ؛ موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم ، مصر ، ١٩٩٨ .
- ✿ مفتي إبراهيم ، جمل الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة ، ط ١ ، دار الكتب الحديثة ، القاهرة ، ٢٠١٢ .
- ✿ موفق مجيد المولى وعلي خليل ، فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ، ط ٢ ، دار الراهة للنشر والتوزيع ، الدوحة ، ١٩٩٧ .
- ✿ موقع الاتحاد الدولي الفيفا ، تحليل مباريات كأس العام ، ٢٠١٠ وأمم أوروبا . ٢٠٠٨ .
- ✿ نبيل احمد عبد احمد ، تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض مظاهر الانتباه والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٢ .

- ✽ نوري إبراهيم الشوك ورافع صالحى فتحى ، دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٤ .
- ✽ هارة Harra ، أصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، ط٣ ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٩٠ .
- ✽ هاشم ياسر حسن ، تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبى كرة القدم ، ط١ ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، ٢٠١١ .
- ✽ وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار المينا للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .
- ✽ وجيه احمد شمئدي ، الكرايه الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة قطامي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ✽ وجيه محجوب ، التمرين ، محاضرات في مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- ✽ وديع ياسين طه ، الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٦ .
- ✽ ياسين طه محمد علي ، الاستجابات الوظيفية والعضلية بعد عدو المسافات الطويلة في الجو الحار والمعتدل ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٤ .
- ✽ يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، دار الكلمة الطيبة ، بغداد ، ٢٠١٠ .
- ✽ يوسف لازم كماش ، برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخطئية عند لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٨٨ .
- ✽ يوسف لازم كماش ، المهارات الأساسية في كرة القدم تعليم تدريب ، دار الخليج ، الأردن ، ١٩٩٩ .

ثانياً . المصادر الأجنبية :

- ❁ Barrow and Mcgee , **A practical Approach of measurement inphysical Education** , lea , Fibiger , Philadelphia , ١٩٧٣ .
- ❁ CATZ and BRADEY . R .A , **The Effects of Asix Week LowIntensity Nautitus Ciruit Traning Programmed on Resting Blood Pressure in Females sport medicin** , ١٩٩٢ .
- ❁ Cratty , B. J. Howell , Maxwell , Op. City.
- ❁ Barbara E & Ruthanna M , **Pathophysiology for the heaith professions** , ٤ed : (USA , Sounders , ٢٠١١)
- ❁ Schmidt , A. Richard and Timothy lee , **Motor control and Learning Behavioral emphasis Champaign** . IL Human tin CS (١٩٩٩) .
- ❁ PATE R.R and MCCLNACHAN , BAND ROTEUA , R : Scientific Foundation of Coaching , USA . ١٩٨٤ .
- ❁ Wasserman K , et al . **Principles of Exercise Testing and Interpretation** . ١٩٩٩ .
- ❁ Devries , h, physiology of Exercise . **Third Edition** , USA : F,A, daris company , ١٩٨٠ .

## الملحق (١٠)

## المنهج التدريبي لمرحلة الإعداد الخاص

رقم الوحدة :	١	زمن الوحدة :	٩٠ د
الأسبوع :	الأول	النسبة :	١١٧-١٥٦ ن/د
اليوم :	السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين :	٧٥%
التاريخ :	٢٠١٤/١١/٢٩ : ٢٠١٤/١٢/٤-٢	الأهداف التربوية :	الالتزام والانضباط في أداء التمارين
الوقت :	٢،٣٠ عصراً	الأهداف التدريبية :	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية والمناولة والتهديف والدرجة
الملعب :	ملاعب وزارة الشباب والرياضة		

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	التمرين	التدريب	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
التحضيرى	٢٠ د								خاص بالمدرّب	
	٦٠ د									
الرئيسى	١٥ د	الجزء التعليمى							يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث	
	٤٥ د	الجزء التطبيقي								
	بدنى		تمرين رقم (١)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠ ث	٣٠ ث	١٢٠ ث		٤٠ ث
			تمرين رقم (٩)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠ ث	٣٠ ث	١٢٠ ث		٤٠ ث
		مهاري		تمرين رقم (١)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠ ث	٣٠ ث		١٢٠ ث
			تمرين رقم (٩)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠ ث	٣٠ ث	١٢٠ ث		٤٠ ث
			تمرين رقم (١٥)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠ ث	٣٠ ث	١٢٠ ث		٤٠ ث
الختامى	١٠ د								خاص بالمدرّب	
	٥ د	تمارين تهدئة								
	٥ د	تمارين استرخاء								

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (١٠،٢) والمهارة (١٦،١٠،٢) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (١١،٣) والمهارة (١٧،١١،٣)

رقم الوحدة :	٤	زمن الوحدة :	٩٠ د
الأسبوع :	الثاني	النسبة :	١٢٦-١٦٦ ن/د
اليوم :	السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين :	٨٠%
التاريخ :	٦-٩-١١/١٢/٢٠١٤	الأهداف التربوية :	التعاون بين اللاعبين
الوقت :	٢،٣٠ عصراً	الأهداف التدريبية :	١. مناولة التهديف والدرجة ٢. القوة المميزة بالسرعة ومطاولة سرعة
الملعب :	ملاعب وزارة الشباب والرياضة		

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	تمرين	تمرين	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	٢٠ د								خاص بالمدرّب
	٦٠ د								يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
	١٥ د	الجزء التعليمي	شرح المهارات والتمرينات النوعية						
٤٥ د	الجزء التطبيقي								
الرئيسي	مهامي	تمرين رقم (٧)	٣٠ ثا	٢×٧	٤٢٠ ثا	٣٠ ثا	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	
		تمرين رقم (٨)	٣٠ ثا	٢×٧	٤٢٠ ثا	٣٠ ثا	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	
		تمرين رقم (١٠)	١٨ ثا	٢×٥	١٨٠ ثا	٣٠ ثا	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	
		تمرين رقم (١١)	٢٠ ثا	٢×٥	٢٠٠ ثا	٣٠ ثا	٦٠ ثا	٩٠ ثا	
		تمرين رقم (٢٠)	٢٠ ثا	٢×٥	٢٠٠ ثا	٣٠ ثا	٦٠ ثا	٩٠ ثا	
بدني	مهامي	تمرين رقم (١٦)	٣٠ ثا	٢×٧	٤٢٠ ثا	٣٠ ثا	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	
		تمرين رقم (٢٣)	١٥ ثا	٢×٥	١٥٠ ثا	٢٠ ثا	٣٠ ثا	٥٠ ثا	
الختامي	١٠ د							خاص بالمدرّب	
	٥ د	تمارين تهدئة							
	٥ د	تمارين استرخاء							

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (٢٤،١٧) والمهارية (١٥،١٢،٩،٤،١) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (٢٥،١٨) والمهارية (١٩،١٨،١٣،٦،٥)

رقم الوحدة :	٧	زمن الوحدة :	٩٠ د
الأسبوع :	الثالث	النسبة :	١٣٦-١٧٦ ن/د
اليوم :	السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين :	٨٥%
التاريخ :	٢٠١٤/١٢/١٨-١٦-١٣	الأهداف التربوية :	زيادة الثقة بالنفس للاعبين
الوقت :	٢،٣٠ عصرًا	الأهداف التدريبية :	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية والمناولة والدرجة والتهديف
الملعب :	ملاعب وزارة الشباب والرياضة		

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	الوقت الكلي للعمل والراحة	الوقت الكلي للراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل	مجموع الوقت الكلي للراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
التحضيرى	٢٠د								خاص بالمدرّب	
	٦٠د								يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث	
	١٥د	الجزء التعليمي								
٤٥د	الجزء التطبيقي									
بدني		تمرين رقم (٤)	٣٠ث	٢×٧	٣٠ث	٣٠ث	٤٢٠ث	١٢٠ث		
		تمرين رقم (١٢)	١٨ث	٢×٥	٣٠ث	٣٠ث	١٨٠ث	١٢٠ث		
	مهاري		تمرين رقم (١)	٢٠ث	٢×٥	٣٠ث	٣٠ث	٢٠٠ث		٩٠ث
			تمرين رقم (٢)	٢٠ث	٢×٥	٣٠ث	٣٠ث	٢٠٠ث		٩٠ث
		تمرين رقم (١٦)	٣٠ث	٢×٧	٣٠ث	٣٠ث	٤٢٠ث	١٢٠ث		
		تمرين رقم (١٥)	١٥ث	٢×٥	٢٠ث	٣٠ث	١٥٠ث	٥٠ث		
الختامي	١٠د								خاص بالمدرّب	
	٥د	تمارين تهدئة								
	٥د	تمارين استرخاء								

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (١٣،٥) والمهارة (١٠،٤،٣،١٧) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (١٤،٦) والمهارة (١٨،١٢،٦،١)

رقم الوحدة : ١٠	زمن الوحدة : ٩٠ د
الأسبوع : الرابع	النسبة : ١١٧-١٥٦ ن/د
اليوم : السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين : ٧٥%
التاريخ : ٢٠-٢٣-٢٥/١٢/٢٠١٤	الأهداف التربوية : رباطة الجأش للاعبين
الوقت : ٢،٣٠ عصرًا	الأهداف التدريبية : ١. تطوير الدرجة والمناولة والتهديف ٢. تكوين القوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة
الملعب : ملاعب وزارة الشباب والرياضة	

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	ملاحظات الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	٢٠ د							خاص بالمدرّب
	٦٠ د							يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
	١٥ د	الجزء التعليمي	شرح المهارات والتمرينات النوعية					
٤٥ د	الجزء التطبيقي							
الرئيسي	بدني	تمرين رقم (٧)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠ ث	٣٠ ث	٤٠ ث	
		تمرين رقم (١٥)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠ ث	٣٠ ث	٤٠ ث	
		تمرين رقم (١٧)	٢٠ ث	٢×٥	١٠ ث	٣٠ ث	٢٩ ث	
		تمرين رقم (٣)	١٨ ث	٢×٥	١٠ ث	٣٠ ث	٣٠ ث	
		تمرين رقم (٩)	١٥ ث	٢×٥	١٠ ث	٢٠ ث	٢٠ ث	
مهاري		تمرين رقم (٥)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠ ث	٣٠ ث	٤٠ ث	
		تمرين رقم (١١)	٢٠ ث	٢×٥	١٠ ث	٣٠ ث	٢٩ ث	
الختامي	١٠ د							خاص بالمدرّب
	٥ د	تمارين تهدئة						
	٥ د	تمارين استرخاء						

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (٩،٨) والمهارة (٧،٥،١١،١٩،٧) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (١٠،١) والمهارة (١٤،٢١،١٥،٨،٢٠)

رقم الوحدة : ١٣	زمن الوحدة : ٩٠ د
الأسبوع : الخامس	النسبة : ١٢٦-١٦٦ ن/د
اليوم : السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين : ٨٠%
التاريخ : ٢٧-٣٠/١٢/٢٠١٤ ؛ ١/١/٢٠١٥	الأهداف التربوية : المثابرة والإصرار
الوقت : ٢،٣٠ عصاراً	الأهداف التدريبية : تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية والمناولة والتهديف والدرجة
الملعب : ملاعب وزارة الشباب والرياضة	

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	وقت	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	مجموع الوقت الكلي للراحة	ملاحظات الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
التحضيرى	٢٠ د							خاص بالمدرّب	
	٦٠ د							يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث	
	١٥ د	الجزء التعليمي							
٤٥ د	الجزء التطبيقي								
الرئيسي	بدني	تمرين رقم (٤)	٤٤ ث	٢×٥	٤٤ ث	٨٠ ث	١٢٠ ث		
		تمرين رقم (١٥)	٣٠ ث	٢×٧	٣٠ ث	٩٠ ث	١٢٠ ث		
		تمرين رقم (٥)	١٨ ث	٢×٥	١٨ ث	٣٠ ث	٩٠ ث		١٢٠ ث
		تمرين رقم (١٢)	٤٤ ث	٢×٥	٤٤ ث	٨٠ ث	١٢٠ ث		١٢٠ ث
مهاري		تمرين رقم (٢٢)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠ ث	٩٠ ث	١٢٠ ث		
الختامي	١٠ د							خاص بالمدرّب	
	٥ د	تمارين تهدئة							
	٥ د	تمارين استرخاء							

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (١٣،٥) والمهارية (١٨،١٠،٣) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (١٢،٦) والمهارية (٢٠،١٢،٤)

رقم الوحدة :	١٦	زمن الوحدة :	٩٠ د
الأسبوع :	السادس	النسبة :	١٣٦-١٧٦ ن/د
اليوم :	السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين :	٨٥%
التاريخ :	٢٠١٥/١/٨-٦-٣	الأهداف التربوية :	التعاون بين اللاعبين
الوقت :	٢،٣٠ عصرًا	الأهداف التدريبية :	تطوير المناولة والتهديف والدرجة والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة
الملعب :	ملاعب وزارة الشباب والرياضة		

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية		
التحضيرى	٢٠ د						خاص بالمدرّب		
	٦٠ د						يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث		
	١٥ د	الجزء التعليمي							
٤٥ د	الجزء التطبيقي								
الرئيسي	مهاري	تمرين رقم (٤)	٤٥ ث	٢×٤	٣٦ ث	٩٠ ث		٤٥ ث	
		تمرين رقم (٨)	٤٥ ث	٢×٤	٣٦ ث	٩٠ ث		٤٥ ث	
		تمرين رقم (١٠)	١٨ ث	٢×٥	١٨ ث	١٢٠ ث		٣٠ ث	٣٠ ث
		تمرين رقم (١٤)	١٨ ث	٢×٥	١٨ ث	١٢٠ ث		٣٠ ث	٣٠ ث
		تمرين رقم (١٩)	٤٥ ث	٢×٤	٣٦ ث	٩٠ ث		٤٥ ث	٤٥ ث
		تمرين رقم (١٩)	٤٥ ث	٢×٤	٣٦ ث	٩٠ ث		٤٥ ث	٤٥ ث
بدني	مهام	تمرين رقم (٢٦)	١٨ ث	٢×٥	١٨ ث	١٢٠ ث		٣٠ ث	٣٠ ث
		الختامي	١٠ د						
خاص بالمدرّب	٥ د	تمارين تهدئة							
	٥ د	تمارين استرخاء							

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (٢٧،٢٠) والمهارية (١٧،١٦،١١،٥،٢) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (٢٨،٢١) والمهارية (١٥،١٢،٩،٣،١)

رقم الوحدة : ١٩	زمن الوحدة : ٩٠ د
الأسبوع : السابع	النسبة : ١٤٦-١٨٦ ن/د
اليوم : السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين : ٩٠%
التاريخ : ١٠-١٣-١٥/١/٢٠١٥	الأهداف التربوية : الالتزام والانضباط في أداء التمارين
الوقت : ٢،٣٠ عصرًا	الأهداف التدريبية : تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية والمناولة والتهديف والدرجة
الملعب : ملاعب وزارة الشباب والرياضة	

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	تمارين	تمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
التحضيرى	٢٠ د								خاص بالمدرّب	
	٦٠ د	الجزء التعليمي							يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث	
	١٥ د	الجزء التطبيقي								
٤٥ د	تمرين رقم (٥)	٤٥ ث	٢×٤	٣٦٠ ثا	٣٠ ث	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٤٥٠ ثا		
الرئيسي	بدني	تمرين رقم (١٥)	١٨ ث	٢×٥	١٨٠ ثا	٣٠ ث	٩٠ ثا	١٢٠ ثا		٣٠٠ ثا
		تمرين رقم (٦)	٤٥ ثا	٢×٤	٣٦٠ ثا	٣٠ ث	٦٠ ثا	٩٠ ثا		٤٥٠ ثا
		تمرين رقم (١٣)	١٨ ثا	٢×٥	١٨٠ ثا	٣٠ ث	٩٠ ثا	١٢٠ ثا		٣٠٠ ثا
		تمرين رقم (١٤)	٤٥ ثا	٢×٤	٣٦٠ ثا	٣٠ ث	٦٠ ثا	٩٠ ثا		٤٥٠ ثا
		تمرين رقم (١٨)	١٨ ثا	٢×٥	١٨٠ ثا	٣٠ ث	٩٠ ثا	١٢٠ ثا		٣٠٠ ثا
		تمرين رقم (٢٠)	٤٥ ثا	٢×٤	٣٦٠ ثا	٣٠ ث	٦٠ ثا	٩٠ ثا		٤٥٠ ثا
الختامي	١٠ د									خاص بالمدرّب
	٥ د	تمارين تهدئة								
	٥ د	تمارين استرخاء								

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (١١،٢) والمهارية (٢١،١٢،٩،٨،٧) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (١٤،٧) والمهارية (٢٢،١٣،١١،٢،١)

رقم الوحدة : ٢٢	زمن الوحدة : ٩٠ د
الأسبوع : الثامن	النسبة : ١٢٦-١٦٦ ن/د
اليوم : السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين : ٨٠%
التاريخ : ٢٠١٥/١/٢٢-٢٠	الأهداف التربوية : التعاون بين اللاعبين
الوقت : ٢،٣٠ عصرًا	الأهداف التدريبية : تطوير المناولة والتهديف والدرجة والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة
الملعب : ملاعب وزارة الشباب والرياضة	

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	تمارين	تمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	٢٠ د									خاص بالمدرّب
	٦٠ د									يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
	١٥ د	الجزء التعليمي	شرح المهارات والتمرينات النوعية							
٤٥ د	الجزء التطبيقي									
مهارى		تمرين رقم (٧)	٣٠ ث	٢×٧	٤٢٠ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	١٢٠ ث	٥٤٠ ث	
		تمرين رقم (٨)	٣٠ ث	٢×٧	٢٤٠ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	١٢٠ ث	٥٤٠ ث	
		تمرين رقم (١٣)	١٨ ث	٢×٥	١٨٠ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	١٢٠ ث	٣٠٠ ث	
		تمرين رقم (٢١)	٢٠ ث	٢×٥	٢٠٠ ث	٣٠ ث	٦٠ ث	٩٠ ث	٢٩٠ ث	
		تمرين رقم (٢٢)	٢٠ ث	٢×٥	٢٠٠ ث	٣٠ ث	٦٠ ث	٩٠ ث	٢٩٠ ث	
		تمرين رقم (٢٢)	٣٠ ث	٢×٧	٤٢٠ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	١٢٠ ث	٥٤٠ ث	
بدنى		تمرين رقم (٢٩)	١٥ ث	٢×٥	١٥٠ ث	٢٠ ث	٣٠ ث	٥٠ ث	٢٠٠ ث	
الختامى	١٠ د									خاص بالمدرّب
	٥ د	تمارين تهدئة								
	٥ د	تمارين استرخاء								

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (٢٤،١٦) والمهارية (٢٠،١٣،١٢،٦،٥) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (٢٣،١٧) والمهارية (١٩،١٨،١١،١٠،٤)

رقم الوحدة :	٢٥	زمن الوحدة :	٩٠ د
الأسبوع :	التاسع	النسبة :	١٣٦-١٧٦ ن/د
اليوم :	السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين :	٨٥%
التاريخ :	٢٠١٥/١/٢٩-٢٧-٢٤	الأهداف التربوية :	رَباطة الجَاش للاعبين
الوقت :	٢،٣٠ عصرًا	الأهداف التدريبية :	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية والمناولة والتهديف والدرجة
الملعب :	ملاعب وزارة الشباب والرياضة		

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	وقت	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	ملاحظات الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
التحضيرى	٢٠د						خاص بالمدرّب	
	٦٠د						يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث	
	١٥د	الجزء التعليمي	شرح المهارات والتمرينات النوعية					
٤٥د	الجزء التطبيقي							
الرئيسي	بدني	تمرين رقم (١)	٣٠ثا	٢×٧	٢٠د	٣٠ثا		٩٠ثا
		تمرين رقم (١١)	٣٠ثا	٢×٧	٢٠د	٣٠ثا		٩٠ثا
		تمرين رقم (٦)	٣٠ثا	٢×٧	٢٠د	٣٠ثا		٩٠ثا
		تمرين رقم (١٢)	٣٠ثا	٢×٧	٢٠د	٣٠ثا		٩٠ثا
مهاري		تمرين رقم (٢٠)	٣٠ثا	٢×٧	٢٠د	٣٠ثا	٩٠ثا	
الختامي	١٠د						خاص بالمدرّب	
	٥د	تمارين تهدئة						
	٥د	تمارين استرخاء						

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (١٣،٥) والمهارية (٢١،١٣،٧) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (٣،١٠) والمهارية (٢٢،١٤،٨)

رقم الوحدة :	٢٨	زمن الوحدة :	٩٠ د
الأسبوع :	العاشر	النسبة :	١٤٦-١٨٥ ن/د
اليوم :	السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين :	٩٠%
التاريخ :	٢٠١٥/١/٣١ ؛ ٢٠١٥/٢/٥-٣	الأهداف التربوية :	الثقة بالنفس للاعبين
الوقت :	٢،٣٠ عصرًا	الأهداف التدريبية :	تطوير المناولة والتهديف والدرجة والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة
الملعب :	ملاعب وزارة الشباب والرياضة		

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	تمارين	تمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	٢٠ د									خاص بالمدرّب
	٦٠ د									يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
	١٥ د	الجزء التعليمي	شرح المهارات والتمرينات النوعية							
٤٥ د	الجزء التطبيقي									
الرئيسي مهاري		تمرين رقم (٣)	٣٠ ث	٢×٧	٢٤٠ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	١٢٠ ث	٥٤٠ ث	
		تمرين رقم (٦)	٣٠ ث	٢×٧	٢٤٠ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	١٢٠ ث	٥٤٠ ث	
		تمرين رقم (٩)	١٨ ث	٢×٥	١٨٠ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	١٢٠ ث	٣٠٠ ث	
		تمرين رقم (١٦)	٢٠ ث	٢×٥	٢٠٠ ث	٣٠ ث	٦٠ ث	٩٠ ث	٢٩٠ ث	
		تمرين رقم (١٧)	٢٠ ث	٢×٥	٢٠٠ ث	٣٠ ث	٦٠ ث	٩٠ ث	٢٩٠ ث	
		تمرين رقم (١٨)	٣٠ ث	٢×٧	٢٤٠ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	١٢٠ ث	٥٤٠ ث	
بدني		تمرين رقم (٢٧)	١٥ ث	٢×٥	١٥٠ ث	٢٠ ث	٣٠ ث	٥٠ ث	٢٠٠ ث	
الختامي	١٠ د									خاص بالمدرّب
	٥ د	تمارين تهدئة								
	٥ د	تمارين استرخاء								

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (٢٩،٢٠) والمهارة (٢،٨،١١،١٥،١٩) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (٢١،٢٧) والمهارة (١٠،١٦،١،٣،٩)

رقم الوحدة :	٣١	زمن الوحدة :	٩٠ د
الأسبوع :	الحادي عشر	النسبة :	١٥٦-١٩٥ ن/د
اليوم :	السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين :	٩٥%
التاريخ :	٢٠١٥/٢/١٢-١٠-٧	الأهداف التربوية :	المثابرة والإصرار
الوقت :	٢،٣٠ عصرًا	الأهداف التدريبية :	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية والمناولة والتهديف والدرجة
الملعب :	ملاعب وزارة الشباب والرياضة		

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	تمارين	تمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
التحضيرى	٢٠ د								خاص بالمدرّب	
	٦٠ د									
الرئيسى	١٥ د	الجزء التعليمى							يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث	
	٤٥ د	الجزء التطبيقى								
	بدنى		تمرين رقم (٦)	٣٠ ثا	٢×٧	٢٠٤ ثا	٣٠ ثا	٩٠ ثا		١٢٠ ثا
			تمرين رقم (١٥)	٣٠ ثا	٢×٧	٢٠٤ ثا	٣٠ ثا	٩٠ ثا		١٢٠ ثا
			تمرين رقم (٥)	٣٠ ثا	٢×٧	٢٠٤ ثا	٣٠ ثا	٩٠ ثا		١٢٠ ثا
			تمرين رقم (١٢)	٣٠ ثا	٢×٧	٢٠٤ ثا	٣٠ ثا	٩٠ ثا		١٢٠ ثا
			تمرين رقم (١٩)	٣٠ ثا	٢×٧	٢٠٤ ثا	٣٠ ثا	٩٠ ثا		١٢٠ ثا
الختامى	١٠ د								خاص بالمدرّب	
	٥ د	تمارين تهدئة								
	٥ د	تمارين استرخاء								

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (٩،٨) والمهارة (١٨،١١،٤) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (١٠،٧) والمهارة (١٥،١٠،٣)

رقم الوحدة :	٣٤	زمن الوحدة :	٩٠ د
الأسبوع :	الثاني عشر	النسبة :	١٣٦-١٧٦ ن/د
اليوم :	السبت ، الثلاثاء ، الخميس	الشدة الكلية للتمارين :	٨٥%
التاريخ :	٢٠١٥/٢/١٩-١٧-١٤	الأهداف التربوية :	التعاون بين اللاعبين
الوقت :	٢،٣٠ عصرًا	الأهداف التدريبية :	١. تطوير المناولة والتهديف والدرجة ٢. تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة
الملعب :	ملاعب وزارة الشباب والرياضة		

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	تمارين	تمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
التحضيرى	٢٠ د								خاص بالمدرّب	
	٦٠ د									
الرئيسى	١٥ د	الجزء التعليمى							يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث	
	٤٥ د	الجزء التطبيقى								
		تمرين رقم (٢)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠٤ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	٢٠١ ث		٤٠٥ ث
		تمرين رقم (١٣)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠٤ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	٢٠١ ث		٤٠٥ ث
		تمرين رقم (٢١)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠٤ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	٢٠١ ث		٤٠٥ ث
		تمرين رقم (٢٠)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠٤ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	٢٠١ ث		٤٠٥ ث
		تمرين رقم (٢٩)	٣٠ ث	٢×٧	٢٠٤ ث	٣٠ ث	٩٠ ث	٢٠١ ث		٤٠٥ ث
الختامى	١٠ د								خاص بالمدرّب	
	٥ د	تمارين تهدئة								
	٥ د	تمارين استرخاء								

ملاحظة : الوحدة التدريبية الثانية التمارين البدنية (٢٥،٢٢) والمهارية (٢٢،١٢،١) ، أما الوحدة التدريبية الثالثة التمارين البدنية (٢٦،٢١) والمهارية (٢٠،١٤،٥)

## Abstract



This dissertation involves five chapters as explained below :-

### Chapter One: Definition of research basic terms

This chapter includes an introduction and the significance of the study, in which the researcher approaches the scientific development, as this privileges the current era , in various fields of life. The scientific development causes greater changes in all the disciplines of our contemporary life, as it opens up new horizons in terms of research and knowledge, probing various domains of life, including the athletic discipline. Some changes in various athletics, whether individual or team games, happened because of continuous efforts of a more profound understanding of essentials and rules of the science of Athletic Training, and due to an absolute necessity for improving the training level and ultimately achieving higher levels through research and constantly keeping pace with developments. The significance of study is manifested through setting up a group of qualitative exercises in terms of football game , which supports the process of improving the physiological variables, physical capacities and basic skills of football game and due to the importance in developing these variables and keep away from traditional football training.

The research problem is stated to answer the following question (**Do the qualitative exercises affect the process of improving some physiological variables, physical capacities and basic skills of the young football players, or not?**)

The research aims at the following goals:-

- ١- Preparing qualitative exercises to improve some physiological variables, physical capacities and basic skills in football game for Diyala team of youth football players.
- ٢- Identifying the effect of qualitative exercises on improving some physiological variables, physical capacities and basic skills in football game for Diyala team of youth football players.

- ٢- Recognizing the preference of both experimental and control groups in improving some physiological variables, physical capacities and basic skills in football game for the surveyed sample of the research.

#### The Research Hypothesis

- ١- It is hypothesized that traditional and qualitative exercises have an effect on improving some physiological variables, physical capacities and basic skills in football game.
- ٢- It is hypothesized that qualitative exercises have better effect on improving some physiological variables, physical capacities and basic skills in football game.

#### The Scopes of Research

- ١- The human domain : young football players in Diyala Sport Club
- ٢- The Temporal domain : the period from ١٥<sup>th</sup> of November ٢٠١٤ to ١٢<sup>th</sup> of April ٢٠١٥
- ٣- The spatial domain : football Stadium of Diyala Sport Club

### Chapter Two: Theoretical Framework and Literature Review

This chapter includes some theoretical studies, in which the researcher deals with certain topics about athletic training and its importance in sport discipline. Section one of this chapter discussed the qualitative exercises and their significance in developing the football game by electing some trainings specified in this field and their impact on the research variables (physiological, special physical capacities and basic skills).Section two approaches some previous studies which really enriched the ideas of this study.

### Chapter Three

#### The Research Methodology and Field Procedures

This chapter involves the research methodology and field procedures, in which the researcher adopts the empirical approach, which is basically designed of both experimental and control groups to carry out the study, since it suits the examined research problem. The Research Sample is constituted by ٢٢ young football players from Diyala Youth Football Team, who are formally registered in football sub union of ٢٠١٤-٢٠١٥ Sport Season. The players were selected randomly by organized

tossing with rate of (٧٣%) from the research sample. The researcher determines the research variables (physiological, special physical capacities and basic skills) and their tests, and then he collected the data and processed them by using SPSS to analyze them.

#### Chapter Four

##### Results and Discussion

This chapter includes the results of research sample and discussion of analysis concerning the effect of qualitative exercises on the research variables (physiological, special physical capacities and basic skills). This chapter contains the results in order to identify the average ( arithmetic mean ) , the standard deviations, calculated value of (T), the development ratio of Pre and Post Test results, significance of differences of post-tests taken by both groups to recognize which group is better than the other , in addition to analyzing the disusing the results.

#### Chapter Five

In the light of results, the following conclusions are drawn up

- ١- The utilization of qualitative trainings contribute positively in improving research variables physiological variables, special physical capacities and basic skills in football game.
- ٢- The percentage of improvement of experimental group in terms of research variables was better than that of control group.

In the light of concluding remarks which summed up, the researcher recommends that:-

- ١- Taking into account the process of choosing the qualitative trainings , which should be suitable in terms of special performance and similar to the nature of performance in the competition.
- ٢- Re-conducting similar studies to this study by choosing different samples in terms of age , gender and the type of an exercised athletic activity and different variables from the ones dealt with in this dissertation.



# الباب الأول

## ١ . التعريف بالبحث

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته

### ٢-١ مشكلة البحث

### ٣-١ أهداف البحث

### ٤-١ فرضيتنا البحث

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

### ٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ التمرينات النوعية Specific Exercises

# الباب الثاني

## ٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

### ١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ علم التدريب

٢-١-٢ التدريب بكرة القدم

٣-١-٢ التمرينات

٤-١-٢ التمرينات النوعية

٥-١-٢ فسيولوجيا التدريب الرياضي

٦-١-٢ القدرات البدنية النوعية بكرة القدم

٧-١-٢ المهارات الأساسية بكرة القدم

### ٢-٢ الدراسات السابقة

١-٢-٢ دراسة خالد عبد الرحمن محمود فرج (٢٠٠٩)

٢-٢-٢ دراسة سعاد عبد الله عزت محمد (٢٠١٠)

٣-٢-٢ دراسة محمد عبد العزيز (٢٠١٠)

٤-٢-٢ دراسة علي خلف حسين العامري (٢٠١٤)

٥-٢-٢ أوجه التشابه والاختلاف في الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية

٦-٢-٢ الاستفادة من الدراسات السابقة

# الباب الثالث

## ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### ١-٣ منهج البحث

### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته

١-٢-٣ تجانس العينة

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

### ٤-٣ تحديد متغيرات البحث

١-٤-٣ المتغيرات الفسيولوجية

٢-٤-٣ القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم

### ٥-٣ التجربة الاستطلاعية :

١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى (التمرينات النوعية)

٢-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية (المؤشرات الفسيولوجية)

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة (القدرات البدنية والمهارات الأساسية)

### ٦-٣ التجربة الرئيسية

١-٦-٣ الاختبارات القلبية

٢-٦-٣ تكافؤ المجموعات في متغيرات البحث

٣-٦-٣ التمرينات النوعية في الوحدات التدريبية

٤-٦-٣ الاختبارات البعدية

### ٧-٣ الوسائل الإحصائية

# الباب الرابع

## ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات (القبلي والبعدي) لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-١-٣ عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية في الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-٢ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدي) لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-١ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-٢ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-٣ عرض نتائج القدرات البدنية في الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-٣ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات (القبلي والبعدي) لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

٤-٣-١ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

٤-٣-٢ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-٣-٣ عرض نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

# الباب الخامس

٥ - ١ الاستنتاجات

٥ - ٢ التوصيات

**قائمة**

**المصادر والمراجع العربية**

**والأجنبية**

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية



**تأثير تمرينات نوعية في تطوير بعض المؤشرات  
الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات  
الأساسية لكرة القدم للشباب باعمار (١٧-١٩) سنة**

**أطروحة قدّما**

**وسام جليل سبح العبيدي**

**إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهي جزء من**

**متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في علوم**

**التربية الرياضية**

**بإشراف**

**الأستاذ الدكتور**

**فرات جبار سعد الله**

**نيسان ٢٠١٥ م**

**رجب ١٤٣٦ هـ**