

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الأنبار
كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة

تأثير تمارين خطية في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين

اطروحة دكتوراه تقدم بها
هاشم درويش جبرائيل
الى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار وهي جزء من متطلبات نيل درجة
الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الاستاذ الدكتور

موفق اسعد الهيتي

2016 الميلادي

1437 الهجري

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

((إِنَّا نُنْزِلُ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ وَإِنَّا لَنُضِيعُ أَجْرَ مَنْ

أَحْسَنَ عَمَلًا))

صدق الله العظيم

سورة الكهف / الآية / 30

إقرار المشرف

اشهد ان اعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ " تاثير تمرينات خطيية في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين " جرى تحت اشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في اختصاص التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع :

الاسم : أ . د موفق اسعد الهيتي

الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2016

إقرار رئيس لجنة الدراسات العليا

بناء على التوصيتين المقدمتين من المشرف والمقوم اللغوي أرشح هذه الأطروحة للمناقشة .

التوقيع :

الاسم: أ.د. جمعة محمد عوض

الكلية: كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة / جامعة الانبار

التاريخ: / / 2016

إقرار المقوم اللغوي

اشهد ان هذه الأطروحة الموسومة " تأثير تـمـرـيـنـات خطـطـية في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين " المقدمة من قبل طالب الدكتوراه هاشم درويش جبرائيل تمت مراجعتها من الناحية اللغوية من قبلي وتم تصحيح ما ورد فيها من اخطاء لغوية وتعبيرية وبذلك اصبت الأطروحة مؤهلة للمناقشة بقدر تعلق الامر بسلامة الاسلوب وصحة التعبير .

التوقيع:

الاسم : أ.د. عادل كتاب نصيف

الكلية : جامعة بغداد /

كلية التربية للبنات / قسم اللغة

العربية

التاريخ: / / 2016

اقرار المقوم العلمي

أقر أنّ هذه الاطروحة الموسومة بـ " تأثير تمارين خطية في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين " المقدمة من طالب الدكتوراه هاشم درويش جبرائيل قد تم تقويمها علميا من قبلي بحيث اصبحت باسلوب علمي سليم وانها جديرة بالمناقشة ولاجله وقعت .

التوقيع:

الاسم : أ.م.د كاظم عبد الربيعي
الكلية : جامعة بغداد / كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة
التاريخ: / / 2016

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة باننا قد اطلعنا على الاطروحة الموسومة " تاثير تمرينات خطية في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين " المقدمة من قبل طالب الدكتوراه (هاشم درويش جبرائيل) وناقشنا الطالب في محتوياتها ونشهد بانها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع: الاسم: أم.د هاشم ياسر حسن عضوا	التوقيع: الاسم: أ.د صباح قاسم خلف عضوا	التوقيع: الاسم: أ.د سليم حسن جلاب عضوا
-----------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------

التوقيع: الاسم: أ.د. موفق اسعد الهيتي عضوا مشرفا	التوقيع: الاسم: أ.م.د لبيب زويان مصيخ عضوا
--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

التوقيع:
الاسم: أ. د وليد خالد حمادي
رئيسا

إقرار مجلس الكلية

صدقت الأطروحة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار في جلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2016

التوقيع :
أ.د. جمعة محمد عوض
عميد كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة / جامعة الأنبار
التاريخ : / / 2016

الإهداء

* إلى من قال فيه سبحانه وتعالى :

سورة الانبياء / الآية 107 (وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ)

سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وسلم

* إلى من قال فيهما الله عز وجل :-

سورة الاسراء/الآية 23

(وَقُلْ لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا)

رمزا للوفاء والعطاء أبي وأمي

* إلى من قال الله لاجلهم :-

سورة البقرة/ الآية 187

(هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ)

الى زوجتي العزيزة رمز المحبة والوفاء

* إلى من يقول الشاعر احمد شوقي في حقهم :-

قم للمعلم وفه التبجيلا

كاد المعلم ان يكون رسولا

* الى قرة عيني في الحياة ابنتي سدن واليف ...

الى جميع من أسهم في انجاح هذا البحث .

الباحث

الشكر والثناء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى آله وأصحابه الطيبين الطاهرين ، يا رب لك الشكر ولك الحمد لأتئك منحتني الصبر والسلوان وأنرت لي الطريق لإنجاز هذه الأطروحة بعد عناء شديد فلك الحمد على كل نعمة أنعمتها عليّ ونسيت أن أحمذك عليها .

يسر الباحث أن يتقدم بالشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والى لجنة الدراسات العليا لما أبدوه من المساعدة خلال دراستي في الكلية المذكورة لنيل هذه الشهادة وأخص بالذكر منهم السيد العميد الأستاذ الدكتور (جمعة محمد عوض) والأستاذ الدكتور (صالح شافي) والأستاذ الدكتور (حامد سليمان) والأستاذ الدكتور (خليل ابراهيم سليمان) والاساتذ الدكتور(سليم حسن الجلاب) والاساتذ المساعد الدكتور (لبيب زويان مصيخ) .

ولا بد للباحث أن يتقدم بالشكر الوافر وجزيل الامتنان للاستاذ الدكتور (موفق اسعد الهيتي) المشرف على الأطروحة الذي كرّس لي من وقته الشيء الكثير وفتح أبواب بيته وكل سبل الاتصال به وبأية ساعة كانت وبذل معي الجهد الكبير والمساعدة التي لا توصف طيلة مدة البحث وقدم النصائح السديدة وحقيقة أنه رجل العلم الكبير فجزاه الله خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر والتقدير وعميق الإمتنان الى الاساتذ الدكتور (عبدالمنعم احمد جاسم) والاساتذ الدكتور (ثيلام يونس علاوي) لما قدماه من مساعدة وتوصيات في إختبارات البناء وفي الإحصاء .

ويسر الباحث أن يتقدم بالشكر الوافر الى أعضاء لجنة المناقشة لسعة صدرهم وإستماعهم للباحث ، كما أتقدم بالشكر والإمتنان وعظيم العرفان للسادة رئيس وأعضاء (نادي الثورة الرياضي) بكركوك ومدرب الفريق الاستاذ (طه قاسم) لما قدموه من مساعدة في إنجاز هذه الأطروحة وعمل الإختبارات على فريقهم وإستعمال ملاعبهم لمدة طويلة من الزمن ، كما أسجل شكري الى أعضاء فريق العمل المساعد وإلى الست (سلوى فكرت) لما قدمت من مساعدة في إنجاز عملية الإحصاء .

وفي الختام أشكر أفراد عائلتي الأعزاء وخاصة زوجتي التي صبرت معي وتحملت مشاق إنجاز هذه الاطروحة طيلة ثلاثة أعوام .

وأخيراً أرجو من الله العظيم أن يوفقنا جميعاً في خدمة العلم والوطن والأصدقاء .

والله ولي التوفيق

ملخص الأطروحة

" تأثير تمارين خطية في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين "

المشرف

الباحث

أ.د. موفق اسعد الهيتي

سنة 2016

هاشم درويش جبرائيل

في السنوات الاخيرة شهدت لعبة كرة القدم تطورا كبيرا في اساليب اللعب المختلفة واصبحت المهارة والخطط تلعبان دورا كبيرا في نتائج المباريات واصبح اللعب الحديث يتطلب لياقة عالية وتنفيذ التحركات الخطية في الدفاع والوسط والهجوم مما دفع علماء التدريب الرياضي في كرة القدم على البحث عن طرائق واساليب جديدة لكي يكون اللاعب فعالا في المباراة وممتلكا القدرات والمهارات لتنفيذ الخطط المطلوبة .

*** مشكلة البحث :**

من خلال خبرة الباحث كونه لاعبا قديما ومدربا ومن الملاحظة والتحليل التي قام بها الباحث على العديد من الوحدات التدريبية اثناء جولاته الميدانية على عدد من اندية الدرجة الاولى في اقليم كردستان وجد الباحث نقصا كبيرا وعدم تخصيص الوقت الكافي للتمارين الخطية في مراكز اللعب المختلفة وبالتالي عدم تطور القدرات التوافقية والحركية وتحمل الاداء بما تحتويه تلك التمارين للقدرات المذكورة بشكل كبير .

لذا ارتى الباحث الخوض في هذه المشكلة لمعرفة مدى تأثير التمارين الخطية في مراكز اللعب المختلفة في بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم المتقدمين .

*** يهدف البحث الى الكشف عما ياتي :-**

- وضع تمارين خطية في مراكز اللعب المختلفة للاعبين كرة القدم المتقدمين .
- بناء اختبارات للقدرات التوافقية الاستجابة السريعة والربط الحركي والتكيف مع الاوضاع المتغيرة .
- الكشف عن تأثير تمارين خطية في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم المتقدمين .
- الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية والقدرات الحركية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم المتقدمين .

- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الاداء للاعبي كرة القدم المتقدمين .

* منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وحددت عينة البحث للاعبي نادي الثورة الرياضي لكرة القدم المتقدمين للموسم الرياضي 2014 – 2015 والبالغ عددهم (20) لاعبا .

امام خطوات البحث الرئيسية فقد تم بناء اختبارات القدرات التوافقية الثلاث وتم اجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث الضابط والتجريبية في كافة متغيرات البحث ثم تعرضت المجموعة التجريبية للمتغير المستقل وبعد ذلك تم اجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابط لمعرفة الفروق بين الاخبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين ولمعرفة الفروق بين الاختبارين البعديين لكلا المجموعتين .

وتوصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات اهمها :-

* حققت التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة تطوراً معنوياً في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ،والربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) والقدرات الحركية (التوازن ،والدقة ،والرشاقة)وتحمل الأداء اللاهوائي للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الإختبار بين القبلي والبعدي .

* حققت التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة تطوراً معنوياً في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ،والربط الحركي ، والتكيف مع أوضاع المتغيرة) والقدرات الحركية (التوازن ،والدقة ،والرشاقة)وتحمل الأداء اللاهوائي في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

* عدم وجود تطور معنوي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية والحركية وتحمل الاداء في الاختبارات البعدية قياسا بالاختبارات القبليّة .

* تم التوصل الى اختبارات لقياس القدرات التوافقية الاستجابة السريعة والربط الحركي والتكيف مع الاوضاع المتغيرة عن طريق بناء اختبارات جديد للقدرات المذكورة .

ثبت المحتويات

الصفحة	المبحث	الموضوع.
1		العنوان .
2		الآية القرآنية الكريمة .
3		إقرار المشرف - إقرار رئيس لجنة الدراسات العليا.
4		إقرار المقوم اللغوي - إقرار المقوم العلمي.
5		إقرار لجنة المناقشة - إقرار مجلس الكلية.
6		الإهداء .
7		الشكر والثناء .
9-8		ملخص الأطروحة .
16-10		ثبت المحتويات.
14-13		ثبت الجداول .
15		ثبت الأشكال .
16		ثبت الملاحق.
17		الباب الاول
20-18	-1	التعريف بالبحث
18	1-1	مقدمة البحث وأهميته.
19	2-1	مشكلة البحث.
19	3-1	أهداف البحث.
20	4-1	فروض البحث .
20	5-1	مجالات البحث .
21		الباب الثاني
38-22	-2	الدراسات النظرية والسابقة .
22	1-2	الدراسات النظرية.
22	1-1-2	التمرينات الخططية .
23	1-1-1-2	التمرينات الخططية الدفاعية .
23	2-1-1-2	التمرينات الخططية الهجومية
24	2-1-2	مراكز اللعب المختلفة .
25	3-1-2	القدرات التوافقية .
27	4-1-2	مكونات القدرات التوافقية .
29	5-1-2	أهمية القدرات التوافقية في كرة القدم .
29	6-1-2	القدرات الحركية .
34	7-1-2	تحمل الأداء.
38-36	2-2	الدراسات السابقة .
37	1-2-2	دراسة عبد علي جعفر محمد الدهامي.
37	2-2-2	دراسة جمال أبو بشارة.
38	3-2-2	تحليل ومناقشة الدراستين السابقتين ومناقشتها .
39		الباب الثالث

57-40	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3-
40	منهج البحث.	1-3
40	مجتمع البحث.	2-3
41	عينة بناء اختبارات القدرات التوافقية	1-2-3
42	عينة التجربة الرئيسية .	2-2-3
43-42	تجانس العينة	3-2-3
44	التكافؤ بين مجموعتي البحث	4-2-3
44	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستعملة .	3-3
44	وسائل جمع المعلومات .	1-3-3
45	الأجهزة والادوات المستعملة .	2-3-3
45	إجراءات البحث الميدانية .	4-3
45	بناء إختبار ات القدرات التوافقية .	1-4-3
47	الإختبارات المستعملة في البحث .	2-4-3
47	إختبارات القدرات التوافقية .	1-2-4-3
47	إختبارات القدرات الحركية .	2-2-4-3
47	إختبار تحمل الأداء.	3-2-4-3
48	الأسس العلمية للإختبار ات .	3-4-3
48	صدق الإختبار .	1-3-4-3
48	الصدق الظاهري.	2-3-4-3
48	الصدق الذاتي.	3-3-4-3
49	الصدق التمييزي للمجموعتين العليا والسفلى.	4-3-4-3
50	ثبات الإختبار .	5-3-4-3
52	الموضوعية .	6-3-4-3
53-52	التجارب الإستطلاعية.	4-4-3
54	الإجراءات النهائية للدراسة .	5-4-3
54	التصميم التجريبي المستعمل.	1-5-4-3
54	الإختبار ات القبليّة لمتغيرات البحث.	2-5-4-3
55	تصميم منهج التمرينات الخططية وتنفيذه .	3-5-4-3
57	مدة تنفيذ المنهج المعد للتمرينات الخططية .	4-5-4-3
57	الإختبارات البعدية للقدرات التوافقية والقدرات الحركية وتحمل الأداء.	5-5-4-3
57	الوسائل الإحصائية.	5-3
58	الباب الرابع	
59	عرض النتائج ومناقشتها	4-
59	عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الاوضاع المتغيرة) والقدرات الحركية (التوازن، الدقة ، الرشاقة) وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين وتحليلها .	1-4

59	عرض نتائج الفروق بين الإختبار بين القبلي والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ، الربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين .	1-1-4
60	مناقشة نتائج الفروق بين الإختبار بين القبلي والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ، الربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين.	2-1-4
64	عرض نتائج الفروق بين الإختبار بين البعديين لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ، الربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين وتحليلها.	2-4
64	عرض نتائج الفروق بين الإختبار بين البعديين لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ، الربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين.	1-2-4
65	مناقشة نتائج الفروق بين الإختبار بين البعديين لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ، الربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين.	2-2-4
66	عرض نتائج الفروق بين الإختبار بين القبلي والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن، الدقة و الرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين ومناقشتها .	3-4
66	عرض نتائج الفروق بين الإختبار بين القبلي والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن، الدقة و الرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين.	1-3-4
67	مناقشة نتائج الفروق بين الإختبار بين القبلي والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن، الدقة و الرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين	2-3-4
68	عرض نتائج الفروق بين الإختبار بين البعديين لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن، الدقة و الرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين ومناقشتها .	4-4
68	عرض نتائج الفروق بين الإختبار بين البعديين لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن، الدقة و الرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين.	1-4-4
69	مناقشة نتائج الفروق بين الإختبار بين البعديين لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن، الدقة و الرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين.	2-4-4
71	عرض نتائج الفروق بين الإختبار بين القبلي والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية لتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين ومناقشتها .	5-4
71	عرض نتائج الفروق بين الإختبار بين القبلي والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية لتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين.	1-5-4
72	مناقشة نتائج الفروق بين الإختبار بين القبلي والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية لتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين.	2-5-4
73	عرض نتائج الفروق بين الإختبار بين البعديين لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية لتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين ومناقشتها .	6-4
73	عرض نتائج الفروق بين الإختبار بين البعديين لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية لتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين.	1-6-4

74	مناقشة نتائج الفروق بين الإختبار بين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين.	2-6-4
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

ثبت الجداول

الجدول	الموضوع	الصفحة
1	الاندية المشاركة في الدوري الكرديستاني للموسم الرياضي 2014-2015 الدرجة الاولى	40
2	عينة بناء إختبارات القدرات التوافقية ونسبتها المئوية .	41
3	عينة التجربة الإستطلاعية الاولى ونسبتها المئوية .	41
4	عينة التجربة الإستطلاعية الثانية ونسبتها المئوية .	41
5	عينة التجربة الإستطلاعية الثالثة ونسبتها المئوية .	42
6	عينة التجربة الإستطلاعية الرابعة ونسبتها المئوية.	42
7	عينة التجربة الرئيسة ونسبتها المئوية من مجتمع الاصل	42
8	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم التشتت (معامل الاختلاف) لمجموعتي عينة البحث الضابطة والتجريبية.	43
9	التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات البحثية قيد الدراسة .	44
10	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الثبات والصدق الذاتي والموضوعية للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي و التكيف مع الاوضاع المتغيرة) والقدرات الحركية (التوازن ، الدقة والرشاقة) ، وتحمل الأداء .	49
11	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة صدق التمييز للمجموعتين العليا والسفلى من عينة البناء .	50
12	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة وقيمة sig . للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي و التكيف مع الاوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث الضابطة في الإختبار بين القبلي والبعدي	59
13	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة وقيمة sig . للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي و التكيف مع الاوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث التجريبية في الإختبار بين القبلي والبعدي	60
14	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة وقيمة sig . للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي و التكيف مع الاوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الإختبار بين البعديين .	64
15	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة وقيمة sig . للقدرات الحركية (التوازن ، الدقة والرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث الضابطة في الإختبار بين القبلي والبعدي.	66
16	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة وقيمة sig . للقدرات الحركية (التوازن ، الدقة والرشاقة) للاعبين كرة	67

	القدم المتقدمين لمجموعة البحث التجريبية في الإختبار ين القبلي والبعدي.	
17	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة وقيمة sig. للقدرات الحركية (التوازن ، الدقة والرشاقة) للاعبي كرة القدم المتقدمين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الإختبار بين البعديين .	68
18	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة sig. (لتحمل الأداء) للاعبي كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث الضابطة في الإختبار بين القبلي والبعدي.	71
19	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة sig. (لتحمل الأداء) للاعبي كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث التجريبية في الإختبار بين القبلي والبعدي.	72
20	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة sig. (لتحمل الأداء) للاعبي كرة القدم المتقدمين لمجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في الإختبار بين البعديين.	73

ثبت الاشكال

الشكل	الموضوع
1	التصميم التجريبي للبحث.
2	إختبار القدرة التوافقية (الإستجابة السريعة).
3	إختبار القدرة التوافقية (الربط الحركي).
4	إختبار القدرة التوافقية (القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة).
5	إختبار القدرة الحركية (التوازن).
6	إختبار القدرة الحركية (الدقة).
7	إختبار القدرة الحركية (الرشاقة).
8	إختبار تحمل الأداء.
9	التمرين الاول الدقة والربط الحركي والتوازن والرشاقة
10	التمرين الثاني الربط الحركي التكيف مع الاوضاع المتغيرة والدقة والتوازن والرشاقة
11	التمرين الثالث التوازن والرشاقة والدقة والربط الحركي والتكيف مع الاوضاع المتغيرة والتحمل اللاهوائي والاستجابة السريعة
12	التمرين الرابع الربط الحركي والرشاقة والتوازن والدقة
13	التمرين الخامس الربط الحركي والرشاقة والتوازن والدقة
14	التمرين السادس الربط الحركي والرشاقة والتوازن والدقة
15	التمرين السابع التحمل اللاهوائي والرشاقة والدقة والربط الحركي والتكيف مع الاوضاع المتغيرة والاستجابة السريعة .
16	التمرين الثامن الدقة والتكيف مع الاوضاع المتغيرة والتوازن
17	التمرين التاسع الاستجابة السريعة والتحمل اللاهوائي والرشاقة
18	التمرين العاشر التحمل اللاهوائي والرشاقة والدقة والتكيف مع الاوضاع المتغيرة
19	التمرين الحادي عشر التحمل اللاهوائي والدقة والرشاقة والتكيف مع الاوضاع المتغيرة والربط الحركي والاستجابة السريعة .
20	التمرين الثاني عشر التحمل اللاهوائي والرشاقة والدقة والتكيف مع الاوضاع المتغيرة والربط الحركي والاستجابة السريعة .
21	التمرين الثالث عشر الاستجابة السريعة والدقة والرشاقة والتكيف مع الاوضاع المتغيرة والربط الحركي
22	التمرين الرابع عشر الاستجابة السريعة والرشاقة والدقة والربط الحركي
23	التمرين الخامس عشر التحمل اللاهوائي والتكيف مع الاوضاع المتغيرة والرشاقة والدقة
24	التمرين السادس عشر الاستجابة السريعة والرشاقة والدقة والربط الحركي والتكيف مع الاوضاع المتغيرة
25	التمرين السابع عشر الاستجابة السريعة والربط الحركي والرشاقة والتوازن والتكيف مع الاوضاع المتغيرة والدقة
26	التمرين الثامن عشر التكيف مع الاوضاع المتغيرة والدقة والرشاقة
27	التمرين التاسع عشر التحمل اللاهوائي والرشاقة والتكيف مع الاوضاع المتغيرة والربط الحركي

ثبت الملاحق

الملحق	الموضوع
1	إختبارات القدرات التوافقية
2	إختبارات القدرات الحركية
3	إختبارات تحمل الأداء
4	التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة المستخدمة في المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية
5	المنهج التدريبي الخاص للمجموعة التجريبية(الدائرة المتوسطة الأولى - الثامنة)
6	متوسط شدة التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة
7	معدل النبض نسبة للشدة
8	القياسات التي تجري قبل اجراء التدريب لتحديد مكونات الحمل ومرحلة الإسترداد
9	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تمت مقابلتهم من الباحث
10	أسماء فريق العمل المساعد
11	صورة الجهاز لقياس النبض المستعمل في التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة

الباب الأول

1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

في السنوات الأخيرة شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً في أساليب اللعب المختلفة وظهر ذلك جلياً في البطولات العالمية الأخيرة لكرة القدم وأصبحت الخطط والمهارات يلعبان دوراً كبيراً في نتائج المباريات وازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيداً فاللياقة البدنية العالية المطلوبة وتنفيذ التحركات الخطئية في الدفاع والوسط والهجوم أصبحت سريعة ومتشعبة ومن ثم أصبح إعداد الفريق بدوره صعباً وأصبح التدريب أكثر تعقيداً وصعوبة ، فتنوعت خطط اللعب ، وأصبح التدريب أكثر حداثة بما ينسجم مع السرعة والقوة واللياقة العالية المطلوبة وآلية الإنسجام مع العمل الخطئي للفريق .

تتطلب كرة القدم الحديثة من اللاعب السرعة والإنطلاق والقوة والقفز وإستلام الكرة وتسليمها والحركة السريعة لأخذ الفراغ والتغطية والإسناد والتهديف المركز وتغيير الإتجاه (إتجاه اللعب) ، وبصورة مستمرة داخل الملعب فضلاً عن التوقف الفجائي والمراوغة والإنزلاق لأخذ الكرة من المنافس وذلك كله أدى الى ضرورة ان يمتلك اللاعب قدرات مختلفة منها البدنية والمهارية والتوافقية والحركية وتحمل الأداء لخدمة العمل الجماعي والخطئي للفريق .

وهذا بدوره أجبر علماء التدريب في كرة القدم على البحث عن طرائق وأساليب جديدة في التدريب ، فتنوعت التدريبات وأصبحت قريبة بل مشابهة للتنافس الفعلي في أثناء المباراة مما أدى إلى لجوء المدربين الى تمارينات جماعية وخطئية لتطوير النواحي البدنية والقدرات التوافقية والحركية وتحمل الأداء ، إذ يقوم اللاعب بتطوير قدراته التوافقية والحركية وتحمل الأداء بتلك التمارينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة ، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزه في تلك التمارينات بحيث يكسب مقداراً كبيراً من المعرفة الخطئية التي يحتاجها في المباريات .

ومما زاد من أهمية البحث قلة البحوث والدراسات العلمية التي تطرقت الى تأثير التمارينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة على القدرات التوافقية التي تلعب دوراً كبيراً في تطوير اللاعب وتحسين أدائه، فضلاً عن قلة الإختبارات للقدرات التوافقية في كرة القدم في بلدنا فضلاً عن قلة الابحاث في معرفة مدى تأثير التمارينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة وتأثيرها في القدرات الحركية ، وتحمل الأداء مما دفع الباحث الى محاولة سد هذا الفراغ ولو بشكل يسير ، وتقديم خدمة للمدربين والباحثين في المستقبل ، فالمدة المخصصة للتدريبات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة وتأثيرها في القدرات

(التوافقية ، الحركية وتحمل الأداء) ولاسيما التوافقية تكاد تكون قليلة جداً في الوحدة التدريبية اليومية في فرقنا .

1-2 مشكلة البحث:

ان الوصول الى المستويات العليا والاداء المهاري العالي الذي حصل في لعبة كرة القدم نتيجة الابحاث والدراسات التجارب العلمية الرياضية وطرائق التدريب المتنوعة هي السبيل للوصول الى مستوى الاداء والانجاز العالين للعبة والمستويات العليا لها .

وان من اهم مميزات لعبة كرة القدم امتلاك اللاعب لمختلف القدرات واللياقة البدنية العالية فضلا عن تطوير المهارات الاساسية والناحية الخطئية للعبة لكي يكون انجاز اللاعب واداءها الحركي في المباريات بالمستوى المطلوب .

من خلال خبرة الباحث كونه لاعبا قديما ومدربا ومن الملاحظة والتحليل التي قام بها الباحث على العديد من الوحدات التدريبية اثناء جولاته الميدانية على عدد من اندية الدرجة الاولى في اقليم كوردستان وجد الباحث نقصا كبيرا وعدم تخصيص الوقت الكافي للتمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة وبالتالي عدم تطور القدرات التوافقية والحركية وتحمل الاداء بما تحويه تلك التمرينات للقدرات المذكورة بشكل كبير .

لذا ارتى الباحث الخوض في هذه المشكلة لمعرفة مدى تاثير التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة في بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم المتقدمين .

1-3 اهداف البحث

- وضع تمرينات خطئية في مراكز اللعب المختلفة للاعبين كرة القدم المتقدمين .
- بناء اختبارات للقدرات التوافقية الاستجابة السريعة والربط الحركي والتكيف مع الاوضاع المتغيرة .
- الكشف عن تاثير تمرينات خطئية في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم المتقدمين .
- الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية والقدرات الحركية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم المتقدمين .

- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية والحركية وتحمل الاداء للاعبي كرة القدم المتقدمين .

1 - 4 فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية والقدرات الحركية وتحمل الأداء للاعبي كرة القدم المتقدمين

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية والقدرات الحركية وتحمل الأداء للاعبي كرة القدم المتقدمين .

1 - 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الثورة الرياضي بكرة القدم المتقدمين الدرجة الاولى والبالغ عددهم)

(20) لاعبا للموسم الرياضي 2014-2015

1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي الثورة الرياضي في محافظة كركوك .

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2014/1/1 لغاية 2015/10/3

الباب الثاني

2 الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمرينات الخطئية

1-1-1-2 التمرينات الخطئية الدفاعية

2-1-1-2 التمرينات الخطئية الهجومية

2-1-2 مراكز اللعب المختلفة

3-1-2 القدرات التوافقية

4-1-2 مكونات القدرات التوافقية

5-1-2 اهمية القدرات التوافقية في كرة القدم

6-1-2 القدرات الحركية

7-1-2 تحمل الاداء

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة عبد علي جعفر محمد الدهامي

2-2-2 دراسة جمال ابو بشارة

3-2-2 تحليل ومناقشة الدراستين السابقتين

2- الدراسات النظرية والسابقة :

2 - 1 الدراسات النظرية:

2-1-1 التمرينات الخطئية:

في كرة القدم الحديثة تعدّ التمرينات الخطئية في مراكز اللعب مهمة جدا في الوحدة التدريبية ، ويتدرب الفريق على التمرينات الخطئية ما لا يقل عن أربع وحدات تدريبية في الأسبوع ، وهي الوسيلة الأساسية في تدريب اللاعب وفهمه التحركات الخطئية المطلوبة في الملعب وتعطى هذه التمرينات في مدة الإعداد الخاص وفي وقت المنافسات⁽¹⁾.

والتدريب الخطئي يمكن أن يبدأ بلاعب واحد ضد واحد ويتدرج حتى تكون الخطة لمجموعة من اللاعبين ثم الفريق بأكمله .

ويعرف (2004- Topkaya) التمرينات الخطئية بأنها " هي تلك التمرينات التي يؤديها لاعبو الدفاع والوسط والهجوم بصورة فردية أو جماعية بالكرة وبدونها وبوجود منافس أو عدم وجوده لتطوير قدرات اللاعب الأساسية لكي يتعود على الحالات المشابهة لحالات اللعب"⁽²⁾.

ويرى الباحث ان التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة تشكل الهيكل الاساسي في الوحدات التدريبية للاعبين كرة القدم المتقدمين ، اذ تحتوي هذه التمرينات على عدة مبادئ اساسية للدفاع والهجوم كما تحسم المهارات الاساسية والقدرات المختلفة للاعب كرة القدم .

والهدف من هذه التمرينات خلق ظروف مشابهة لما يحدث في اللعب ولتأكيد أو تثبيت القدرة على التصرف الخطئي في أثناء المباريات المقبلة ، وبصورة عامة يمكن تقسيم التمرينات الخطئية على تمرينات الخطط الدفاعية والهجومية⁽³⁾.

1) Massimo Lucchesi ، tactics and analysis of attack and defense ، printed by data Reproductions ، pennsylvania ، 2000 ، p,3 .

2) Ismail topkaya ve tevfik tekin ، futbol genel kurumsal ، Ankara ، nobel yayın dagıtım ، 2004 ،p,110.

3) Ismail topkaya ve Tevfik Tekin،Lbid ، p, 109 .

2-1-1-1 : التمرينات الخطئية الدفاعية:

هي مجموعة من الحركات الهادفة التي يقوم بها اللاعبون في حالة فقدانهم الكرة وإمتلاك الفريق المنافس لها ، والهدف منه تدريب اللاعبين على كيفية إسترجاع الكرة من المنافس وإحباط هجماته ومنعه من تسجيل الأهداف ، فالفريق عندما يفقد الكرة يعدّ في حالة دفاع ولا يهتم هنا موقع الكرة في الملعب ، لذا عليه أن يدافع خطئياً لكي يمنع الفريق المنافس من تسجيل الأهداف ، ومن أهم مبادئ الخطط الدفاعية ما يأتي⁽¹⁾:

1. الحصول على الكرة قبل المهاجم .
2. عدم تحويل وجه المهاجم الى هدف الدفاع.
3. تأخير المهاجم.
4. المحافظة على العمق.
5. المحافظة على التوازن.
6. التغطية .
7. إتخاذ موقف دفاع جيد (المكان الصحيح).
8. دفاع رجل لرجل.
9. دفاع المنطقة .

وهذه المبادئ مهمة ويحاول المدرب دائماً تطبيق هذه المبادئ في التمرينات الخطئية ، فمثلاً عند لعب (4ضد4) يمكن تطبيق هذه المبادئ فيتدرب اللاعب كيف يعمل الإسناد وكيف يغطي ومتى يكون هناك توازن في اداء اللاعبين ، وكيف يمكن الحصول على الكرة ، كما يتمرن اللاعب على طريقة دفاع رجل لرجل أو دفاع منطقة في هذه التمرينات .

2-1-1-2 التمرينات الخطئية الهجومية:

تهدف خطط اللعب الهجومية اساسا الى تمكين الفريق من اصابة مرمى الفريق المضاد باكبر عدد من الاهداف وكقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية ان يكون لاعب الهجوم على مستوى عال من المهارات الاساسية والقدرات التوافقية الحركية وتحمل الاداء اكثر من لاعبي الدفاع وقد يكون من السهل نوعا ما على لاعبي الدفاع منع المهاجم من اصابة الهدف وعلى العكس منه فانه من الصعب على المهاجمين ان يقوموا

بالخطيطة لاصابة الهدف وبذلك يصبح تدريب المهاجمين اكثر اهمية من تدريب المدافعين.

ومن أهم مبادئ الخطط الهجومية :- (1)

1. سرعة اجتياز الخصم .
2. خلق الفراغ.
3. التحويلات الجانبية من الأجنحة.
4. الإحتفاظ بالكرة لمدة مناسبة عند اللزوم.
5. مناولات هات وخذ.
6. الوقوف في المناطق المناسبة للتهديف والتهديف الجيد.
7. الزيادة العددية في مناطق تواجد الكرة في الهجوم .

ويتفق العديد من الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم على الخطة الهجومية

تمر بعدة مراحل أساسية هي:- (2)

1. السيطرة على الكرة والتحكم بها .
2. التهيؤ والتحضير .
3. التنفيذ .

ويرى الباحث أن تأثير التمرينات الخطيطة في مراكز اللعب المختلفة على تدريب مبادئ الهجوم مهم جداً ، ففي كل تمرين من التمرينات الخطيطة في مراكز اللعب المختلفة توجد الدرجة وأنواعها يتم فيها التدريب على أخذ الفراغ وكيفية تحويل اللعب من جهة الى أخرى ، واللعب على الأجنحة والمناولات البيئية و(هات خذ) كما يتدرب اللاعب على كيفية تكوين الزيادة العددية في أثناء الهجوم وهذه النقطة لها أهمية كبيرة ودور فعال في تسجيل الأهداف .

2- 1- 2 مراكز اللعب المختلفة:

يقصد بمراكز اللعب المختلفة مراكز اللعب في (الدفاع والوسط والهجوم) ولكل مركز من مراكز اللعب واجبات محددة ومهام مختلفة عن غيره من المراكز ويساعد هذا التحديد مراكز اللعب على تنسيق وتنظيم اللعب إذ يضمن عدم التعارض في أداء المهام بين لاعبي الفريق كما يساعد على إستغلال المساحات كلها في الملعب دون إهمال مساحة معينة قد تكون ذات أهمية في سير مجريات المباراة كما يسهل كثيراً من

1) Ismail Topkaya ve Tevfik Tekin ، op. cit ، p, 114 .

2) قاسم لزام واخرون ، اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، بدون مطبعة ، 2005 ، ص252 .

ملاحظة الاخطاء التي تحصل في أداء الفريق التي يسببها عدم إنجاز أحد اللاعبين في أحد المراكز لمهامه بالدرجة المطلوبة .

ولكل من مركز من مراكز اللعب خصائص معينة ولا بد للاعب ان يتقنها سواء في الدفاع او الهجوم رغم ان كرة القدم الحالية شاملة فاللاعب المدافع قد يكون مهاجماً والمهاجم قد يكون مدافعاً في اوقات مختلفة وقصيرة في اللعب .

وتقسم مراكز اللعب أيضاً طبقاً للواجبات الهجومية والدفاعية على ثلاث أنواع رئيسية:- (1)

1. لاعبو الدفاع وتزداد نسبة أدائهم لواجباتهم الدفاعية عن نسبة ادائهم لواجباتهم الهجومية وتختلف هذه النسبة طبقاً لطبيعة كل مركز من مراكز الدفاع وطبقاً لطريقة اللعب وخطته .

2. لاعبو الوسط وتتفاوت نسبة ادائهم لواجباتهم الدفاعية بالنسبة الى الواجبات الهجومية طبقاً لطبيعة كل مركز في منطقة الوسط وطبقاً لطريقة اللعب المستخدمة وتحركات خطط اللعب الموكلة لكل منهم .

3. لاعبو الهجوم وتزداد نسبة واجباتهم الهجومية عن الواجبات الدفاعية .

وعلى الرغم من وجود المراكز إلا أن كرة القدم الحديثة تتطلب من اللاعب التنقل من مركز الى آخر وأداء الواجبات الدفاعية والهجومية في آن واحد(2).

2- 1 - 3 القدرات التوافقية:

عرف (وجيه محجوب 2002) القدرات التوافقية بأنها " صفة الإنسجام في القدرات الحركية والبدنية والأجهزة الداخلية للجسم "(3).

أمّا (سامية فرغلي منصور 2008) فقد عرفت القدرات التوافقية " إنها قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الضبط والتوجيه لعدد من المهارات الحركية في تناسق مكاني وزماني وديناميكي " .

ويعرف (أثير محمد صبري 2010) القدرات التوافقية بأنها " عبارة عن تجميع متعدد للقابليات الحركية المختلفة التي لها دور كبير وفعال في تنفيذ الواجبات الحركية المعنية بشكل متقن "(4).

1 - مستور الفقيه ، الاكاديمية الرياضية العراقية ، المنتدى الرياضي . www.iraqacad.com

2) Umit urartu ; futbol teknik ve taktik, inkilap yayin evi ، istanbol ، 2010 ، p,29.

3 - وجيه محجوب واخرون ؛ اصول التعلم الحركي ، بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2002 ، ص133.

4 - اثير محمد صبري ؛ القدرات التوافقية ، الاكاديمية العراقية الرياضية ، www.Iraq.aca.org .

ويعرفها (قاسم لزّام صبر ويوسف لازّم واخرون 2005) بأنّها " عبارة عن شروط نفسية وبدنية للتحكم في التصرفات المهارية او هي مؤهلات وشروط تؤدي الى عكس نوعية الجهاز الحس حركي ومدى جودته من عدمها"⁽¹⁾.

وتلعب صفة القدرة التوافقية دوراً كبيراً ومهماً في أداء لاعب كرة القدم من عدة نواحي سواء البدنية أو المهارية أو الخططية إذ أنّ الأداء الرائع عند لاعبي المستويات العالية وقلّة الأخطاء مع الإقتصاد بالجهد المبذول وزيادة العائد من الحركة عند مقارنتهم باللّاعبين المبتدئين إذ يتميز اداؤهم بكثرة الأخطاء وزيادة الجهد المبذول⁽²⁾.

ان العلاقة بين اداء اللاعب والقدرة التوافقية علاقة وثيقة إذ ان اللاعب يجب ان يملك اساسا معيناً من القدرات التوافقية حتى يستطيع ان ينمي ويطور مهاراته الخططية وان التدريب على الاداء الخططي باستخدام التدريبات المتنوعة يعمل على رفع مستوى القدرات التوافقية لدى اللاعب⁽³⁾.

ولكي تكون عملية التدريب للمهارات الحركية بطريقة سريعة وسهلة لا بد من تطوير القدرات التوافقية .

ويمكن القول أنّ القدرة التوافقية تعني⁽⁴⁾ :

1. عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية لتحقيق الهدف من تصرف معين .
2. هي الأساس في تعلم جميع المهارات .
3. هي عملية التنسيق بين اجزاء المهارة الحركية .
4. هي جودة الأداء الحركي والمهاري الذي يظهر من خلال ترابط اجزاء الحركة فضلاً عن ربطها مع حركة أخرى .

ويرى الباحث أنّ هناك علاقة مهمة بين القدرات التوافقية وبين المهارات والأداء الجيد في لعبة كرة القدم وتوافر القدرة التوافقية لدى لاعب كرة القدم يحسن الإستجابة السريعة كما يحسن الإتقان والإنسيابية في العمل ، بحيث يكون اللاعب نداءً قوياً لمنافسه في المباراة وتساعد القدرة التوافقية اللاعب على تسريع عملية إتقان النواحي التكنيكية والتكتيكية وإكتساب أفضل المهارات وصلها بما يناسب جو المنافسة .

1 - قاسم لزّام صبر ويوسف لازّم كماش واخرون ، اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، بدون مطبعة ، 2005 ، ص79 .

2 - ابو العلا عبدالفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص205 .

3 - قاسم لزّام صبر ويوسف لازّم كماش واخرون ، المصدر السابق ، ص79 .

4 - احمد محمد احمد ؛ برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري للناشئين ، رسالة ماجستير ، اسويط ، 2013 ، ص26 .

2- 1- 4 مكونات القدرات التوافقية:

للقدرات التوافقية أهمية كبيرة جداً في المجال الرياضي ولاسيما في لعبة كرة القدم التي تحتاج الى لياقة بدنية عالية ومستوى مهاري بالاضافة الى المجهود الفكري والعصبي والعضلي طول وقت المباراة إذ تعد هذه القدرات ذات أهمية كبيرة في تنفيذ المهارات المختلفة والخاصة بهذه اللعبة ولاسيما المهارات المركبة والصعبة منها والتي تتطلب اشترك اكثر من مجموعة عضلية لأدائها.

ونستطيع ملاحظة ذلك عند مقارنة لاعبي المستويات العالية باللعبين المبتدئين حيث الأداء العالي وقلة الأخطاء والإقتصاد في الجهد عند لاعب ذي مستوى عالياً بينما المبتدأ يتميز بكثرة الأخطاء وعدم الإنسيابية وإشراك أكثر من مجموعة عضلية بدون سبب في الأداء الحركي المطلوب، وسبب ذلك يعود الى ضعف القدرة التوافقية لدى هؤلاء اللاعبين، فتظهر الحركة مرتبكة وغير متناسقة والسبب في ذلك يعود أيضاً الى إنتشار الإثارة العصبية في مراكز عصبية متعددة مما يؤدي الى إثارة عدد كبير من العضلات لا دخل لها بالحركة المطلوبة⁽¹⁾.

وترتبط القدرات التوافقية مع كثير من القدرات الأخرى مثل (السرعة والرشاقة والتوازن والدقة) فيظهر إرتباط القدرة التوافقية بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية التوافقية أما من حيث الرشاقة والتوازن والدقة فيظهر إرتباط القدرة التوافقية واضحاً من الناحية الشكلية والمكانية⁽²⁾.

فالمختصون معظمهم في مجال التدريب والتعلم الحركي يعبرون عن القدرات التوافقية بسبع مكونات وقد أشار كل من (اثير محمد صبري 2010)⁽³⁾ و(البهادلي⁽⁴⁾) و(و(2014، HaydarTarik)⁽⁵⁾ الى ذلك وكما يأتي :

1- القدرة على الإستجابة السريعة : هي إمكانية اللاعب من الرد وفي أسرع وقت ممكن على إشارات حسية حركية ولمسية وبصرية وسمعية متوقعة وغير متوقعة بأفعال مهارية وخطوية مناسبة لتنفيذ المهام الحركية الخاصة المطلوبة منه، وتتوقف الحركة الهجومية أو الدفاعية ودقتها وسرعة تنفيذها على قدرة اللاعب على الإستجابة السريعة الخاصة .

1 - عبدالله حسين اللامي ؛ اساسيات التعلم الحركي ، القادسية ، مطبعة مؤيد الفنية ، 2006 ، ص 37 .

2 - ابو العلا عبدالفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، مصدر سبق ذكره ، ص 205.

3 - اثير محمد صبري ؛ القدرات التوافقية ، مصدر سبق ذكره .

4 - علي فالح سلمان البهادلي ؛ تأثير تدريبات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لاهاي ، 2009 .

5- Haydar Tarik ; kordinasyon ، Istanbul , inkilab yayin evi , 2014 ، p25 .

2- **القدرة على الربط الحركي** : ان ترابط اجزاء الحركة بعضها ببعض او بحركة اخرى يؤدي الى جمالية الاداء الحركي والمهاري وبمعنى اخر ان قدرة اللاعب على حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكاناً وزماناً وحركة ، وأداء هذا التناسق عند مجابهته المنافس أو عند استخدامه الأداء .

ويرى الباحث أن القدرة على الربط الحركي في أجزاء الحركة أو حركة مع حركة أخرى مهمة للاعب كرة القدم ، فقد لا يستطيع اللاعب ربط الدرجة مع التهديف في أثناء الوصول الى الهدف ، وقد يعتقد البعض أن سبب ذلك يرجع الى نقص في اللياقة البدنية لكن السبب الرئيس في كثير من الأحيان هو ضعف القدرة التوافقية عند اللاعب ونلاحظ ذلك جلياً عند عدم ربط إخماد الكرة وسرعة المناولة أو ربط قدرة بدنية مثل السرعة بالإخماد أو بالدرجة .

3- **القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة** : عبارة عن قدرة اللاعب على تقدير التغيرات التي تطرأ على الوضع تقديراً صحيحاً بناءً على تحليل دقيق للوضع وإختيار أو وضع برنامج ذهني مناسب للتحركات الخطئية والمهارية لإستغلال الوضع الجديد وتنفيذ هذا البرنامج الحركي مع إجراء التعديلات اللازمة ، ويقوم اللاعب بتحديد وضع حركة الجسم بالمكان نسبة الى الأشياء الأخرى المتحركة حوله مثل حركة المنافس وحركة الكرة وحركة الزميل⁽¹⁾.

4- **القدرة على التوازن** : هي قدرة الرياضي في المحافظة على وضع كامل جسمه بأسرع ما يمكن بعد اضطراب طرأ على توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء وتعرضه للمزاحمة من المنافس.

5- **القدرة على الإيقاع الحركي** : هي قدرة اللاعب على إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل أداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة وقدرته على إستدعاء هذه المراحل المختزنة والتنوع في أدائها مثل الخطوات التقريبية في كرة اليد وكرة السلة .

6- **القدرة على بذل الجهد المناسب** : هي قدرة اللاعب على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الإحساس بها داخلياً ومجرى قوتها وزمانها ومكانها والتنوع بها حسبما يقتضي الموقف مثل تمرير الكرة وتقدير سرعتها ومسافتها وقوتها في التصويب .

7- **القدرة على تقدير الوضع** : تشبه هذه القدرة كثيراً القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة ، وهنا يجب على اللاعب أن يعرف أين يقف وكيف يتحرك على وفق تحركات المنافس وتقدير وضعه المناسب لأداء حركة جيدة .

1 - أشرف ممتاز بونس الأنباري ؛ اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل 2011 ، ص 16 .

2- 1- 5 أهمية القدرات التوافقية في كرة القدم:

- أثبتت القدرات التوافقية أهميتها في الكثير من الفعاليات الرياضية ولهذا نرى أن تطورها سيكون إيجابياً في تطور المستوى العام للاعب وذلك من خلال⁽¹⁾
- 1- كفاية القدرات التوافقية التي تعمل على تقليل الزمن اللازم لإتقان اللاعب المهارات الأساسية في كرة القدم .
 - 2- جودة أداء اللاعب في الحركات والإقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ .
 - 3- يساعد أو يزيد من إستغلال القدرات البدنية لتحقيق الإنجاز المطلوب .
 - 4- تساعد اللاعب على الإستخدام السريع والهادف للمهارات الرياضية في الشروط والمواقف المتغيرة .
 - 5- تعمل على سرعة إتقان اللاعب للاداء الحركي حينما يتطلب الأمر تعديل المهارة أو تعلم مهارة جديدة بالنسبة للاعب المتدرب لسنوات عديدة .
 - 6- تحديد القدرات التوافقية بالإشتراك مع باقي عناصر الإنجاز الأخرى في امكانية اللاعب الإنجازي.
 - 7- قدرة اللاعب على إتقان الحركات بشكل عام والحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية .

ويرى الباحث ان المستوى العالي من القدرات التوافقية يؤدي الى إتقان المهارات الأساسية للاعب كرة القدم بسرعة ويكون مستعداً للتدريب والإحماء والإسترداد أكثر ممن يملكون مستوى أقل إنخفاضاً في القدرات التوافقية وتسهم القدرات التوافقية في صقل مهارة اللاعب الفنية وتطويرها .

2- 1- 6 القدرات الحركية:

يعرف (وجيه محجوب 2000) القدرات الحركية " بأنّها القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن والدقة ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور على وفق قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية "⁽²⁾.

ويعرف (يعرب خيون 2010) القدرة الحركية بأنّها " القدرات التي تعتمد على إستثمار الإحساس الحركي وإستعمال الجهاز العصبي والمركزي والمحيطي من اجل التحكم "⁽³⁾.

1 -Haydar Tarik ;kordinasyon ،Istanbul ,inkilab yayin evi , 2014 ،p27.

2 - وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم الحركي ، ط2 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2000 ، ص57.

3 - يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره ، ص25 .

بينما يقول (اثير محمد صبري 2012) ان القدرة الحركية تعني " القيام بمختلف الحركات الرياضية المطلوبة بمرجحات ومديات حركية قصوى ، ومن الناحية الوظيفية تعتمد على الكفاية المفصلية ومطاطية العضلات والأوتار والأربطة "(1).

وتعد القدرة الحركية الركيزة الأساسية في عملية الإعداد في الأنشطة المختلفة إذ توجد علاقة وثيقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري ، وإنَّ إمتلاك الفرد مستوى عالياً من القدرة الحركية يعني أنَّ هذا الفرد لديه درجة من القوة والسرعة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح إذ أنَّ تطويرها في وقت مبكر من مراحل العمر عن طريق التمرينات البدنية الخاصة سيؤدي الى التوصل لمستوى عالي في قدرته الأدائية ، والقدرة الحركية ذات أهمية كبيرة للاعب كرة القدم ، وتعد عنصراً أساسياً وفعالاً في وصول اللاعب الى اعلى المستويات ، ويؤكد (Singer 1990) ذلك فيقول " إنَّ القدرات الحركية مهمة جداً للاعب لأنها تسهم في تطوير المتطلبات المهارية والحركية لنزع متطلبات الأداء "(2).

ويقول (اثير محمد صبري 2012) نقلاً عن (Schnabel) " إنَّ تنمية القدرة الحركية وتطويرها للاعب في الفعاليات والالعاب الرياضية معظمها تساعد على تنفيذ الأداء الحركي بإقتصادية عالية ومخزون كبير ومتوافر عند الطلب للقدرة الحركية أي الإحتفاظ بالمخزون للحركات اللاحقة "(3).

وتعتمد حركات الانسان على مدى فعالية أجهزة جسمه الداخلية التي تعمل بصورة مترابطة وجيدة ويستطيع اللاعب من الوصول الى مستوى عالٍ في الأداء الحركي عن طريق الاجهزة العضوية السليمة واي خلل في تلك الاجهزة يؤثر سلبياً في صحة الانسان ومن ثم ينعكس على مستوى ادائه الحركي (4).
وتتكون القدرات الحركية من (5):

1- التوازن :

يعدُّ التوازن عنصر مهم في القدرات الحركية وقد أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية انه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أية حركة بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن ، وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال

1 - اثير محمد صبري ؛ القدرات الحركية الرياضية ، الاكاديمية العراقية الرياضية ، www.Iraq.acad.org .

2 - Singer . N ، Robert Motor learning and human 3rd ، macmillan ، publishing ، ince New Yourk ، 1990 ، P, 221 .

3 - اثير محمد صبري ؛ القدرات الحركية الرياضية ، مصدر سبق ذكره .

4 - وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم الحركي ، مصدر سبق ذكره ، ص 57 .

5 - يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 25 .

المرحلة التحضيرية لأداء المهارة ، فإذا فقد اللاعب التوازن في المرحلة التحضيرية أدى ذلك الى عدم دقة أداء المهارة في أثناء المرحلة الأساسية ويعرف (نزار الطالب ومحمود السامرائي 1981) التوازن " أنه قابلية الفرد على خفض مركز ثقل جسمه فوق قاعدة الارتكاز وعدم السقوط "(1).

ويقول (ريسان خريبط 1999) نقلا عن (Yocam Larson) بأن التوازن يعني " قدرة الفرد في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية "(2).

وفي كرة القدم للتوازن دور كبير ومهم ونرى الآن أن الفرق الكبيرة تعطي الأهمية البالغة للتوازن في الوحدة التدريبية اليومية لأن التماس مع اللاعب المنافس يتطلب مركز ثقل ضمن قاعدة واسعة ، ولهذا سيكون التماس غير مؤذ وذلك بتفادي مواقف عدم التوازن بنقل سريع لمركز ثقل الجسم الى القاعدة الضيقة الجديدة (3).

ويعتمد التوازن على العلاقة بين مركز الثقل وقاعدة الإستناد عند الثبات ، وعند الحركة وإن هذه العلاقة نابعة من قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على التحكم في كمية الإستثارات الموجهة الى مختلف المجاميع العضلية للوصول الى حالة التوازن ، وعندما يكون اللاعب في وضع بعيد عن التوازن فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة في ضوء استجابات مناسبيه ، كما لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو إستخدامها في أي إتجاه سوى في إتجاه واحد(4).

ويرى الباحث إن التوازن مهم جداً للاعب كرة القدم سواء أكان حارس مرمى أو مدافع أو لاعب وسط أو الهجوم ، فإذا فقد حارس المرمى مثلاً توازنه فإنه لا يستطيع أن يصد أبسط الكرات الموجهة اليه ، وكلما كان متوازناً استطاع القفز الى اليمين واليسار بسهولة كذلك الحال بالنسبة للمدافعين فإذا فقد اللاعب توازنه فإنه لا يستطيع الدوران والحق بالمهاجم المنافس واللاعب المهاجم أيضاً يجب أن يكون متوازناً عندما ينطح الكرة أو يركلها والتوازن مهم جداً عند مراوغة المنافس أو التخلص منه كذلك عند المناولة ودائماً يطلب المدربين اللاعبين الثبات على القدمين وعدم فقد التوازن بغية عدم الوقوع على الارض .

1 - نزار الطالب ومحمود السامرائي ، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 ، ص44.

2 - ريسان خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص213.

3 - حسين مردان ؛ علاقة التوازن لبعض التخصصات الرياضية ، بحث منشور ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 1995 ، ص12.

4 - محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان ؛ إختيارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982 ، ص363

2- الدقة :

انها مهمة بل هي مطلوبة في حركات لاعب كرة القدم لأن مميزات الأداء المهاري المتميز هو أن تتوافر الدقة في الأداء فهي مهمة في السيطرة على الكرة والمناولة والتهديف ، ويجب أن يتقن اللاعب توجيه الكرة وكيفية ركلها ونطحها والى أين؟. وإلا فما جدوى لاعب يؤدي المناولة او التهديف بمستوى عال من التوافق والإنسيابية إلا انه لا يتمكن من تحقيق الهدف الاساس وهي الدقة مثل تسجيل الهدف أو إيصال الكرة الى زميل آخر في مكان مناسب فان متطلبات الدقة كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي والدقة مرتبطة بالإشارة العصبية الواردة بالعضلات من الجهاز العصبي ، ومتى ما كانت هذه الإشارة محكمة التوجيه للعضلة العاملة كانت الحركة المطلوبة دقيقة وإذا حدث أي خلل في الاشارات الواردة فان ذلك يؤثر في دقة الحركة .

ويمكن تعريف الدقة بأنها " مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته لتوجيه شيء نحو شيء اخر " (1).

ويعرفها (طلحة حسام الدين) بأنها " إنَّ الدقة مقدار رقمي او وصفي والصبر على قدرة الفرد في التحكم بأدائه " (2) .

ويعرفها (Mehmet Gok Tepe 2013) " قابلية الفرد على بلوغ مستوى معين من الأداء المرتبط بنتيجة والذي يستطيع من خلالها إظهار قدراته المهارية تبعاً لصفة الواجب الحركي " (3) .

بينما يعدّ (اثير محمد صبري 2012) إنَّ الدقة هي قابلية الفرد العالية على فهم المعلومات والبرامج الحركية واستيعابها وخزنها وإستخدامها في حل الواجبات الحركية المطلوبة بنجاح تام ، ويعتمد تطور الدقة على عمل الجهاز العصبي المركزي في السيطرة على وظائف حساسة في النظر والسمع واللمس ، وتلعب الدقة دوراً رئيسياً ومهماً في جميع المسابقات الرياضية وخاصة الألعاب الجماعية مثل كرة القدم ، ومتى ما كان اللاعب دقيقاً كانت النتائج مرضية (4) .

3 - الرشاقة :

الرشاقة في كرة القدم هي قابلية اللاعب على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم وهي عبارة عن تناسق حركات جسم اللاعب عند اداء الحركات بالتوافق العضلي العصبي ونشاهد هذه الحركات في ضرب الكرة بالراس والتنظيط بها بالقدمين والتهديف

1 - موفق اسعد الهيتي ؛ الإختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، 2007 ، ص112.

2 - طلحة حسام الدين ، التعلم والتحكم الحركي ، القاهرة ، بدون مطبعة ، 2006 ، ص11 .

3 - Mehmet gok tepe، futbolda dikkat، istanbol ، nobil yayin eve ، 2013 ، P,81.

4 - اثير محمد صبري ؛ القدرات الحركية الرياضية ، مصدر سبق ذكره .

لذا فان الرشاقة ترتبط بالسرعة ونتمكن من قياس الرشاقة عندما نربط هذا القياس بالعمل السليم الذي يؤديه اللاعب اضافة الى الزمن الذي يستغرقه في اداء تلك المهارة⁽¹⁾ والرشاقة مطلوبة في الالعاب الرياضية جميعها وخاصة في كرة القدم ويعرف (مفتي ابراهيم 2010) الرشاقة بأنها " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت سليم " ⁽²⁾.

ويعرف كل من (محمد صبحي حسانين وحمدى عبدالمنعم 1997) الرشاقة " أنها القدرة المتبادلة للربط والتركيز بين الحركات المكتسبة والمهارات المرتبطة بانماط الحركات الجديدة بدون اعداد مسبق ومتطلبات رد الفعل المتضمن سرعة التغيير في المتطلبات الخاصة بالمهام الجديدة " ⁽³⁾.

ويعرفها (سعد منعم الشبخلي وهافال خورشيد 2012) عن (Hirtiz) بأنها " القدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وكذلك القدرة على استعمال المهارات على وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة ، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الوقت وبسرعة " ⁽⁴⁾.

وللرشاقة فوائد عديدة منها ⁽⁵⁾.

- إمكانية التكيف على الواجبات الحركية الجديدة .
- إمكانية الإستجابة الصحيحة للمستلزمات المتغيرة .
- القدرة على السيطرة الصحيحة وعدم فقدان الحركة .
- القدرة على ربط عدة حركات مختلفة .
- إمكانية تغيير الإتجاه وفق متطلبات اللعب .

ويرى الباحث إنَّ الرشاقة من المتطلبات الضرورية في كرة القدم فهي مطلوبة للمراوغة والخداع والدوران والإنطلاق والتوقف فجأة وتغيير أوضاع الجسم وفق الوضع الذي يمر به اللاعب كما إنَّ الرشاقة تلعب دوراً مهماً في دمج حركات الجسم المختلفة وكلما كانت العلاقة سليمة بين الجهازين العضلي والعصبي كانت الرشاقة سليمة وكانت الحركة اقتصادية وتوافقية وجيدة .

- 1 - زهير الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم لطلاب واقسام التربية الرياضية ، 2ط ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص117 .
- 2 - مفتي ابراهيم ؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2010 ، ص203
- 3 - محمد صبحي حسانين وحمدى عبدالمنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم بدني مهاري معرفي تعليمي ، 1ط ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص105 .
- 4 - سعد منعم الشبخلي وهافال خورشيد ، تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات ، السليمانية ، مطبعة جامعة السليمانية ، 2012 ، ص281 .
- 5 - ماجد علي موسى التميمي ؛ التدريب الرياضي الحديث ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 ، ص136 .

ويمكن تطوير الرشاقة بزيادة الحركة والتنويع في الأداء وتكراره والتغيير المتعدد في السعة ومواصفات الأداء الحركي مثلا اللعب في مساحات ضيقة (4 ضد 4) او (5 ضد 5).

2 - 1 - 7 تحمل الأداء :

يعدُّ التحمل من القدرات المهمة للرياضيين جميعهم لاسيما بالنسبة لهؤلاء الذين يمارسون أنواع الأنشطة الرياضية والتي تتطلب تحمل الأداء لمدة طويلة ، ويرى كثير من علماء التدريب إنَّ التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الفاعلية بينما يقول البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب

ويقصد بالتحمل اللاهوائي قدرة العضلة على العمل لاطول مدة ممكنة في إطار إنتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح بين (20 ثا - 2 دقيقة) ويتطلب هذا النوع من التحمل كفاية في قدرة العضلة على تحمل نقص الاوكسجين ، وزيادة في قدرتها على استخدام نظم الطاقة اللاهوائية مع تحمل زيادة حامض اللاكتيك الذي يكون له أهمية خاصة إذ أنَّ زيادة حامض اللاكتيك في العضلة نتيجة الجلكزة اللاهوائية تؤدي الى سرعة التعب وبطء الأداء الحركي وإنخفاض المستوى .

ويعرف (زهير الخشاب واخرون 1999) التحمل اللاهوائي بأنه " قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة والمحافظة على مثل هذا النشاط دون الهبوط في فعالية المهارات التكنيكية والقدرات التكتيكية كما يقصد به قدرة المحافظة على العماليات الفسلجية بمستوى عالٍ تحت ظروف العمل اللاهوائي" (1).

ويعرفه (Yasar sevim 2002) " قدرة الفرد على الأداء دون هبوط المستوى ويضيف فيقول " ان الحركات في كرة القدم (80%) منها تقع ضمن نطاق الطاقة اللاهوائية" (2).

ويعدُّ تحمل الأداء من المكونات المهمة التي ترتبط بالعديد من ألوان الأنشطة الرياضية لاسيما الأنشطة التي تتطلب الإستمرار في الأداء لمدة طويلة نسبيا (20 ثا - 2 دقيقة) ، وحركات اللاعب في كرة القدم في تغيير مستمر نتيجة المواقف

1 - زهير الخشاب واخرون ؛ كرة القدم لطلاب واقسام التربية الرياضية ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص29.

2- Yasar Sevim enterman bilgisi,Ankara ,nobil yayin evi ، 2002 ، p 232 .

المتعددة للأداء الخططي الذي يتطلب توفير درجة عالية من تحمل الأداء اللاهوائي ، لكي يتمكن اللاعب من الإستمرار في اللعب نتيجة التحول السريع من الهجوم الى الدفاع وبالعكس (1).

ويرى الباحث إنَّ الحركات في كرة القدم في تكرار مستمر في الدفاع والهجوم مما يتطلب توفير تحمل الأداء اللاهوائي لكي يستطيع اللاعب الإستمرار في المنافسة دون الشعور بالتعب لإنجاز الواجب المهاري والخططي وإنَّ تلك الحركات تقع ضمن النطاق اللاهوائي مثل ركل الكرة والإنطلاقات والقفز والمراوغة والنتح وركلات المرمى والزاوية .

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة عبد علي جعفر محمد الدهامي سنة 2012.

2-2-2 دراسة جمال ابو بشارة سنة 2010

2- 2 الدراسات السابقة :**2 - 2 - 1 دراسة عبد علي جعفر محمد الدهامي سنة 2012 :- (1)**

" تأثير تمارينات خطافية في تطوير الأداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب بكرة القدم".

هدفت الدراسة الى إعداد تمارينات خطافية باستخدام مبادئ اللعب الهجومية الفردية بكرة القدم و التعرف على تأثير التمارينات الخطافية في تطوير الأداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب ومعرفة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية .

وتكونت عينة البحث من (24) لاعباً شاباً من نادي نفط الجنوب الرياضي للموسم (2012- 2013) أختيروا بالطريقة العمدية وقسموا على مجموعتين الضابطة وتجريبية عشوائياً بواقع (12) لاعباً لكل مجموعة واستعمل الباحث المنهج التجريبي وقام بتطبيق المنهج المعد للمجموعة التجريبية من التمارينات الخطافية ولمدة (8) أسابيع لدورتين متوسطتين ، كل دورة متوسطة تتكون من (4) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع .

وأظهرت نتائج الدراسة أن التمارينات الخطافية التي نفذتها المجموعة التجريبية قد أحدثت تطوراً معنوياً في تطوير الأداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب قياساً بالمجموعة الضابطة ، وأوصى الباحث بضرورة الإهتمام بالتمارين الخطافية عند وضع المناهج التدريبية .

2 - 2 - 2 دراسة جمال أبو بشارة سنة 2010 :- (2)

" أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم" .

وهدف الدراسة الى الكشف عن أثر تمارين توافقية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة التجريبية في كرة القدم وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعباً مبتدئاً في محافظة طوباس لعام (2009) وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي وقد إستغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وإستعمل الباحث إختبارات لتحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي عند المجموعة التجريبية والضابطة .

1 - عبدعلي جعفر محمد الدهامي ، تأثير تمارينات خطافية في تطوير الأداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2013 .
2 - جمال ابو بشارة ؛ اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم ، 2010 ، بحث منشور ، مجلة جامعة النجاح للابحاث والعلوم الانسانية ، فلسطين ، مجلد 24 ، 3/5 .

وأظهرت نتائج الدراسة أنّ البرنامج المقترح ذو فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة وتراوحت نسبة التحسن بين (10% - 14%) .

وأوصى الباحث بإستعمال البرنامج المقترح من الأندية والمدارس الكروية جميعها لتطوير القدرات التوافقية .

2 - 2 - 3 تحليل الدراستين السابقتين ومناقشتها :

للإفادة من خلال إستعراض الدراستين السابقتين يمكن القول :

إنّ الدراسة الأولى تتشابه مع دراسة الباحث في التمرينات الخطئية (المتغير المستقل) بينما اختلفت في (المتغير التابع) وقد أفاد الباحث من الدراسة المشابهة في كيفية اعداد التمرينات الخطئية والإطلاع عليها واقتباس فكرة عن هذه التمرينات للإفادة منها عند وضع التمرينات الخطئية في الوحدة التدريبية لدراسة الباحث .

أمّا الدراسة الثانية فهناك تشابه في قسم من المتغيرات التابعة لدراسة الباحث منها القدرات التوافقية وقد أفاد للباحث من هذه الدراسة في معرفة إمكانية تطوير أو تحسين القدرات التوافقية والى أي مدى ، كما أفاد الباحث من الدراسة السابقة من الناحية النظرية والإطلاع على الأهداف والفروض والتصاميم والتجربة المستخدمة .

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع البحث

1-2-3 تجانس العينة

2-2-3 تكافؤ العينة

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستعملة

1-3-3 وسائل جمع المعلومات

2-3-3 الأجهزة والادوات المستعملة

4-3 اجراءات البحث الميدانية

1-4-3 اعداد الصيغة الاولى لبناء اختبارات القدرات التوافقية

2-4-3 الاختبارات المستعملة في البحث

1-2-4-3 اختبارات القدرات التوافقية .

2-2-4-3 اختبارات القدرات الحركية

3-4-3 الاسس العلمية للاختبارات

1-3-4-3 صدق الاختبار

2-3-4-3 الصدق الظاهري

3-3-4-3 الصدق الذاتي

4-3-4-3 الصدق التمييزي للمجموعتين العليا والسفلى

5-3-4-3 ثبات الاختبار

6-3-4-3 الموضوعية

4-4-3 التجارب الاستطلاعية

5-4-3 الاجراءات النهائية للدراسة

1-5-4-3 التصميم التجريبي المستعمل

2-5-4-3 الاختبارات القبليـة لتغيرات البحث

3-5-4-3 تصميم منهج التمرينات الخطية تنفيذه

4-5-4-3 مدة تنفيذ المنهج المعد للتمرينات الخطية

5-5-4-3 الاختبارات البعدية للقدرات التوافقية والقدرات الحركية وتحمل الاداء

5-3 الوسائل الاحصائية

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3 - 1 منهج البحث :

إعتمد الباحث المنهج التجريبي بإسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءمته طبيعة البحث .

3 - 2 - مجتمع البحث وعينه :

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الدوري الكردستاني الدرجة الأولى بكرة القدم للمتقدمين الدرجة الأولى للموسم الرياضي (2014 – 2015) التي إشتملت على (16) ناديا وبلغ عدد اللاعبين (320) لاعباً في الأندية جميعها وتكونت عينات البحث من الاتي :

الجدول (1)

الاندية المشاركة في الدوري الكردستاني للموسم الرياضي للموسم 2014-2015 الدرجة الأولى

ت	اسم الفريق	عدد اللاعبين
1.	نادي سميل	20
2.	نادي كويه	20
3.	نادي ئالا	20
4.	نادي ئاشتى	20
5.	نادي كاره	20
6.	نادي دربندخان	20
7.	نادي سرجنار	20
8.	نادي سيروان	20
9.	نادي خاك	20
10.	نادي سوران	20
11.	نادي التون كوبري	20
12.	نادي سولاف الجديد	20
13.	نادي هلو	20
14.	نادي شاهيدان	20
15.	نادي سولاف	20
16.	نادي الثورة	20

1-2-3 عينة بناء إختبارات القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ، والقدرة على الربط الحركي ، والقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة):

تكونت من (70) لاعباً يمثلون أندية (خاك ، سولاف ، آلتون كوبري والثورة الرياضي) ووقع الإختيار بصورة عمدية على لاعبي هذه الأندية وذلك لتعاون الأندية المذكورة مع الباحث في إجراءات بناء الإختبارات وبلغت نسبتهم من مجتمع البحث (21.87 %) والجدول (1) يبين نسبة اللاعبين من الأندية المشاركة في إختبارات البناء

الجدول (2)

عينة بناء إختبارات القدرات التوافقية ونسبتها المئوية

النسبة المئوية	عينة البناء (لاعب)	النادي
% 28.57	20	خاك
% 28.57	20	سولاف
% 14.28	10	آلتون كوبري
% 28.57	20	الثورة
% 100	70	المجموع

الجدول (3)

عينة التجربة الإستطلاعية الأولى ونسبتها المئوية

النسبة المئوية	عدد عينة البناء	عدد اللاعبين	النادي
% 0.28	70	2	خاك

الجدول (4)

عينة التجربة الإستطلاعية الثانية ونسبتها المئوية

النسبة المئوية	عدد عينة البناء	عدد اللاعبين	النادي
% 0.85	70	3	خاك
		3	سولاف
	70	6	المجموع

الجدول (5)**عينة التجربة الإستطلاعية الثالثة ونسبتها المئوية**

النسبة المئوية	عدد عينة التجربة الرئيسية	عدد اللاعبين	النادي
25%	20	5	سولاف

الجدول (6)**عينة التجربة الإستطلاعية الرابعة ونسبتها المئوية**

النسبة المئوية	عدد عينة التجربة الرئيسية	عدد اللاعبين	النادي
50%	20	10	الثورة الرياضي

الجدول (7)**عينة التجربة الرئيسية ونسبتها المئوية من مجتمع الاصل**

النسبة المئوية	عدد لاعبي مجتمع الاصل	عدد اللاعبين	النادي
0.62%	320	20	الثورة الرياضي

2-2-3 عينة التجربة الرئيسية:

تمثلت عينة التجربة الرئيسية بلاعبي نادي (الثورة الرياضي) بركوك البالغ عددهم (20) عشرين لاعباً بعد إستبعاد حراس المرمى ، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية وقسموا على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية وتكونت كل مجموعة من (10) عشرة لاعبين .

3 - 2 - 3 تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لمنع المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة . كما موضح في الجدول (7) .

وأجرى الباحث التجانس لعينة البحث في المتغيرات الآتية :

- 1- العمر الزمني بالسنة.
- 2- الوزن مقاساً بالكيلو غرام.

3- الطول مقاساً بالسنتيمتر .

4- العمر التدريبي بالأشهر .

الجدول (8)
الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم التشتت (معامل الاختلاف)
لمجموعتي عينة البحث الضابطة والتجريبية

ت	العمر / السنة	الوزن/كغم	الطول/سم	العمر التدريبي / السنة
1	23	73	176	7
2	21	78	184	6
3	22	75	188	8
4	20	71	176	6
5	25	68	175	7
6	24	69	177	9
7	23	78	185	8
8	22	66	174	7
9	24	68	176	8
10	24	73	173	8
11	21	70	175	6
12	23	74	179	7
13	26	69	170	9
14	24	73	182	7
15	23	70	177	6
16	22	75	180	6
17	21	65	170	6
18	25	70	180	8
19	23	68	176	7
20	24	69	177	8
	الوسط الحسابي	71.10	177.5	7.20
	الانحراف المعياري	3.655	4.651	1.005
	معامل الاختلاف	5.140	2.620	13.962

ومن خلال ملاحظتنا الجدول (8) يتضح ان قيم (معامل الإختلاف) لمجموعة عينة البحث كانت على التوالي (6.765 و 5.140 و 2.620 و 13.962) لمتغيرات (العمر، والوزن، والطول والعمر التدريبي) وهذه القيم جميعها أصغر من (30 %) مما

يدل على تجانس العينة إذ إنَّه كلما إقترب معامل الإختلاف من (1 %) دل على التجانس العالي للمجموعة ، وكلما زاد عن (30%) دل على عدم تجانس المجموعة (1).

3 - 2 - 4 التكافؤ بين مجموعتي البحث :

لكي نستطيع ذكر أن سبب الفرق بين المجموعتين هو العامل التجريبي لذا علينا أن نقوم بعمل تكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث وكما موضح في الجدول (9) .

الجدول (9)

التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات البحثية قيد الدراسة

الدلالة المعنوية	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع ±	س -	ع ±	س -		
غير معنوي	0.847	1.869	1.015	14.849	1.100	14.892	ثا	الإستجابة السريعة
غير معنوي	0.995	0.961	1.290	26.171	0.870	27.964	ثا	الربط الحركي
غير معنوي	0.994	1.808	1.028	27.276	1.330	27.272	ثا	التكيف مع الأوضاع المتغيرة
غير معنوي	0.073	1.903	4.570	69	4.111	72.700	درجة	التوازن
غير معنوي	0.782	0.362	1.247	3	0.994	5.5	درجة	الدقة
غير معنوي	0.813	0.942	0.673	17.715	0.646	17.786	ثا	الرشاقة
غير معنوي	0.165	1.446	3.006	26.238	0.955	27.681	ثا	تحمل الأداء

معنوي اذا كانت قيمة $0.05 \geq sig$

3 - 3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة :

3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات:

* المصادر العربية والأجنبية.

* المقابلات الشخصية (*)

* الهاتف النقال.

* شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت).

3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستعملة:

• ملعب كرة القدم.

• شواخص بلاستيكية كبيرة وصغيرة عدد/20.

• أطباق بلاستيكية عدد/10.

1 - وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الطباعة والنشر ، 1996 ، ص161 .
* . ملحق (9).

- سلاّم حبال.
- حواجز مختلف الارتفاعات عدد/15.
- ساعة توقيت صيني الصنع عدد/5.
- صافرة عدد/4.
- شريط قياس.
- بورك للتأشير.
- شاخص بشري عدد/2 .
- شاخص على شكل عمود عدد/10.
- مساطب بارتفاع 35 سم عدد/4.
- شريط لاصق لتخطيط مناطق الإختبار وتحديدّها.
- كرات قدم عدد/20.
- رايات ملونة عدد/4.
- سجل بيانات.
- أطواق بلاستيكية عدد/15.
- هدف كرة قدم مقسم على أجزاء.
- مقياس يدوي لقياس النبض ماركة (Omron) كوري الصنع عدد/5 .

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 بناء إختبارات القدرات التوافقية :

اولاً : إعداد الصيغة الاولى لبناء إختبارات القدرات التوافقية :

نظراً لقلّة وجود الإختبارات التخصصية لقياس القدرات التوافقية في كرة القدم قام الباحث ببناء مجموعة من الإختبارات للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، والربط الحركي ، والقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) .

وتم وضع الإختبارات بتفاصيلها كافة من حيث الاسم والهدف والوصف الكامل للاداء وطريقة التسجيل مستعيناً بالرسوم التوضيحية التي توضح طريقة تنفيذ الإختبار والمسافات والتقسيمات الخاصة والأدوات المستعملة مع الوصف الكامل لها وبعد إستكمال هذه الإجراءات قام الباحث بعرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في كرة القدم والقياس والتقويم والتدريب الرياضي داخل العراق وخارجه عن طريق المقابلة الشخصية (*) وذلك لكون المقابلة الشخصية مهمة جداً لان هناك عملية الأخذ والرد والمناقشة والإضافة والحذف في المقابلة ، وهذا ما لا يتوافر في الإستبيان. وفعلاً جلس الباحث مع أحد الأساتذة الخبراء قرابة ثلاث ساعات لمناقشة

*. ملحق(9) .

الإختبارات للقدرات التوافقية(الإستجابة السريعة والربط الحركي والقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) وقد سافر الباحث الى تركيا لعرض الإختبارات على الخبراء وأخذ فكرة عن الإختبارات الموجودة هناك والتقى بكثير من الخبراء والمختصين في مقابلات عديدة .

ثانيا : إختبارات البناء للقدرات التوافقية :

اجرى الباحث إختبارات البناء للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ، الربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للمدة من 1-2014/8/5 وفي الساعة الخامسة عصرا وعلى ملعب (نادي الثورة الرياضي) بكركوك وعلى عينة إختبارات البناء المكونة من (70) لاعبا يمثلون أندية (خاك ،وسولاف ،والتون كوبري، ونادي الثورة) وإستمرت الإختبارات لمدة (5) ايام وعلى النحو الآتي:-

- يوم الجمعة 2014/8/1 أجرى الباحث إختبار البناء للقدرة التوافقية الاستجابة السريعة وعلى عينة مكونة من (50) لاعبا من الأندية الأربعة المذكورة وإستمر الإختبار مدة ثلاث ساعات .

- وفي يوم السبت 2014/8/2 جرى تكملة إختبار البناء للقدرة التوافقية الإستجابة السريعة لـ (20) لاعبا .

- ثم أجرى الباحث في يوم السبت 2014/8/2 إختبار البناء للقدرة التوافقية والربط الحركي على (20) لاعبا واستمرت الإختبارات ليوم السبت مدة ثلاث ساعات

- وفي يوم الاحد المصادف 2014/8/3 أجرى الباحث إختبار الربط الحركي (التكملة) لـ (50) لاعبا الباقين وإستمر الإختبار مدة أربع ساعات مع التسجيل وجمع البيانات .

- وفي يوم الإثنين المصادف 2014/8/4 أجرى الباحث إختبار القدرة التوافقية التكيف مع الأوضاع المتغيرة لـ(35) لاعبا وإستمر الإختبار لمدة ثلاث ساعات.

- وفي يوم الثلاثاء 2014/8/5 أجرى الباحث (تكملة) إختبار القدرة التوافقية التكيف مع الأوضاع المتغيرة لـ(35) لاعبا الباقين وإستمر الإختبار مدة ثلاث ساعات مع تسجيل البيانات .

3-4-2 الإختبارات المستعملة في البحث :**3-4-2-1 إختبارات القدرات التوافقية :**

قام الباحث بتصميم وبناء إختبارات القدرات التوافقية مستعيناً بالمصادر الأجنبية والخبراء المتخصصين من الأجانب والمحليين في ذلك والملحق (1) يبين المواصفات التفصيلية مع الرسم لإختبارات القدرات التوافقية مقاساً بالزمن .
والإختبارات هي :-

1. إختبار الإستجابة السريعة .
2. إختبار الربط الحركي .
3. إختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

3-4-2-2 إختبارات القدرات الحركية :

قام الباحث باختيار القدرات الحركية مستعيناً بالمصادر الأجنبية والعربية والمتخصصين من الأجانب والمحليين ، والملحق (2) يبين المواصفات التفصيلية مع الرسم لإختبارات القدرات الحركية مقاساً بالزمن والدرجة .
والإختبارات هي

1. إختبار التوازن (إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي) (1) .
2. إختبار الدقة: (2) .
3. إختبار الرشاقة: (3) .

3-4-2-3 إختبار تحمل الأداء (4) :

قام الباحث بإختيار إختبار تحمل الأداء اللاهوائي مستعيناً بالمصادر الأجنبية والعربية والمتخصصين من الأجانب والمحليين في ذلك ، والملحق (3) يبين المواصفات التفصيلية مع الرسم لإختبارات تحمل الأداء اللاهوائي مقاساً بالزمن .

1 - محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان ، مصدر سبق ذكره ، ص 385 .

2 - اشرف ممتاز يونس ، مصدر سبق ذكره ، ص 97.

3 - Feday Aksoy ; Alt yapida sha ici uygulamalar ve testler ، has matbaacilik san ve tic Ltd sti ، samsun ، 2012 ، p, 93 .

4 - Feday Aksoy، kuvvet ، surat ، dayanaklık ve koordinasyon testleri Opt. Cit, p, 55 .

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

يتفق المختصون جميعهم في مجال القياس والتقويم أنّ من شروط الاختبارات الجيدة أن تتمتع بالثقل العلمي ونعني به الصدق والثبات والموضوعية (1).

3-4-3-1 صدق الاختبار :

يعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الاختبار فقد عرّفه (محمد نصرالدين رضوان 2006) " أنّه الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها " (2).

فيما عرفت (ليلي فرحات 2007) الصدق انه "الصحة فيما وضع من أجله أو الصلاحية التي يقيس بها الاختبار ما وضع لقياسه" (3).

ويضيف (وديع ياسين 2014) بأنّ الصدق معناه "صلاحية الاختبار في قياس ما وضع من أجله وأن يكون قادراً على التمييز بين طرفي القدرة التي يقيسها (*)".

3-4-3-2 الصدق الظاهري:

يستخدم تعبير الصدق الظاهري للإشارة الى مدى ما يبدو أنّ الاختبار يقيسه أي أنّ الاختبار يتضمن فقرات يبدو أنّها على صلة بالمتغير الذي يقاس وأن مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه وتم التوصل الى ذلك عن طريق عرض الاختبارات المرشحة على السادة الخبراء ذوي الاختصاص(**) ، وإتضح أنّ الاختبارات صادقة من حيث قياسها لما وضعت من أجله .

3-4-3-3 الصدق الذاتي :

قام الباحث بإستخراج الصدق الذاتي للاختبارات من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، والجدول (9) يبين ذلك إذ تشير المصادر العلمية "من أجل الدعم العلمي

*. مقابلة مع الدكتور وديع ياسين ، ملحق (9) .

** ملحق (9)

1 - علي سموم الفرطوسي وآخرون، القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد ، مطبعة المهيمن ، 2005 ، ص193 .

2 - محمد نصرالدين رضوان ، المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص177 .

3 - ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007 ، ص111.

للإختبارات المقبولة أن يقوم الباحث بإستخدام أكثر من نوع من أنواع الصدق وذلك لرصانة الإختبارات المقبولة" (4).

الجدول (10)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الثبات والصدق الذاتي والموضوعية
للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة)
والقدرات الحركية (التوازن، والدقة، والرشاقة) وتحمل الأداء

الموضوعية	قيمة الصدق الذاتي	قيمة الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		إسم الإختبار
			± ع	- س	± ع	- س	
%97	%0.974	0.949	1.323	16.022	1.535	15.480	الإستجابة السريعة
%96	%0.986	0.974	2.205	27.806	2.314	28.264	الربط الحركي
%97	%0.969	0.940	1.554	26.754	1.589	27.283	التكيف مع الأوضاع المتغيرة
%100	%0.990	0.982	3.391	71.000	4.278	72.600	التوازن
%100	%0.874	0.764	0.548	5.600	0.837	5.2000	الدقة
%98	%0.893	0.799	0.482	17.08	0.427	17.704	الرشاقة
%96	%0.962	0.926	0.829	26.952	0.757	27.842	تحمل الأداء

3-4-3-4 الصدق التمييزي للمجموعتين العليا والدنيا :

يشير هذا النوع من الصدق الى التمييز بين اللاعبين الذين يحصلون على درجات عالية وبين اللاعبين الذي يحصلون على درجات منخفضة، ويمكن تعريف القدرة على التمييز بأنها "قدرة الإختبار المقترح على التعريف بين الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة بالصفة أو السمة من ناحية وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من الصفة أو السمة من ناحية أخرى" (2).

وقام الباحث بإيجاد الصدق التمييزي على عينة بناء الإختبار البالغ عددها (70) لاعباً وتم ترتيب الدرجات تنازلياً لكل إختبار على حده، وأخذ الباحث (24) لاعباً من الثلث الأعلى و(24) من الثلث الأدنى لكل إختبار وإستعمل الباحث إختبار T للعينات المستقلة والمتساوية العدد لإيجاد قدرة الإختبار على التمييز والجدول (11) يبين ذلك .

4 - محمد نصر الدين رضوان ، مصدر سبق ذكره ، ص216.

2 - محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان ، مصدر سبق ذكره ، ص265 .

الجدول (11)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة صدق التمييز للمجموعتين
العليا والسفلى من عينة البناء

الدلالة المعنوية	قيمة Sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة السفلى		المجموعة العليا		إسم الإختبار
			± ع	- س	± ع	- س	
معنوي	0.000	17.989	1.041	17.767	0.338	13.745	الإستجابة السريعة
معنوي	0.000	8.945	0.989	30.756	1.883	26.872	الربط الحركي
معنوي	0.000	13.289	0.882	31.212	2.285	26.997	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

معنوي إذا كانت قيمة $\text{sig} \geq 0.05$

3-4-3-5 ثبات الإختبار :

يقصد بالثبات "درجة التجانس أو الإتساق بين نتائج مقياسين في تقدير صفة أو سلوك ما أو قدرة الإختبار على إعطاء نتائج مشابهة تحت ظروف قياس قليلة الإختلاف إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم" (1).

ويرى الباحث إن الثبات رأسمال التجربة التي يقوم بها الباحث فهو يظهر لنا الإستقرار .

قام الباحث بإيجاد ثبات الإختبار عن طريق الإختبار وإعادة تطبيقه للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للمدة من 2014/8/24-15 وفي تمام الساعة الخامسة عصراً وعلى ملعب (نادي الثورة الرياضي) بكركوك وعلى عينة مكونة من (24) لاعباً يمثلون اندية (خاك، وسولاف، والتون كوبري) وتم إختيار اللاعبين بالطريقة العشوائية وتم إيجاد الثبات وعلى النحو الآتي :

- في يوم الجمعة 2014/8/15 أجرى الباحث التطبيق الأول لإختبار القدرة التوافقية (الإستجابة السريعة) .

- وفي يوم السبت 2014/8/16 أجرى الباحث التطبيق الأول للقدرة التوافقية (الربط الحركي) .

- وفي يوم الاحد 2014/8/17 أجرى الباحث التطبيق الأول لإختبار القدرة التوافقية (التكيف مع الأوضاع المتغيرة).
- وقام بتسجيل البيانات للقدرات التوافقية كل على حدة ، مع وضع أسماء اللاعبين لكي يتم مقارنة النتائج للحصول على معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني .
- وبعد مرور أسبوع على التطبيق الأول وتعدّ مدة أسبوع كافية كفاصل بين التطبيقين الاول والثاني في حال إختبار ات الأداء (1) أجرى الباحث التطبيق الثاني للقدرات التوافقية في الساعة الخامسة عصرا وعلى ملعب (نادي الثورة الرياضي) بكروك و على عينة التطبيق الاول نفسها وعلى النحو الآتي :
- يوم الجمعة 2014/8/22 أجرى الباحث إعادة تطبيق الإختبار للقدرة التوافقية (الإستجابة السريعة) .
- يوم السبت 2014/8/23 أجرى الباحث إعادة تطبيق الإختبار للقدرة التوافقية (الربط الحركي) .
- يوم الأحد 2014/8/24 أجرى الباحث إعادة تطبيق الإختبار القدرة التوافقية (التكيف مع الأوضاع المتغيرة) .
- وقام بإيجاد ثبات الإختبار للقدرات الحركية (التوازن ، والدقة ، والرشاقة) وتحمل الأداء للمدة من 2014/9/11-3 عن طريق الإختبار وإعادة تطبيقها وعلى عينة مكونة من (5) لاعبين من نادي (الثورة الرياضي) تم إختيارهم بشكل عشوائي وجرى الإختبار في تمام الساعة الخامسة عصرا وعلى ملعب نادي(الثورة الرياضي) بكروك وعلى النحو الآتي :
- يوم الاربعاء 2014/9/3 أجرى الباحث إختبار ات التطبيق الأول للقدرات الحركية (التوازن والدقة) .
- يوم الخميس 2014/9/4 أجرى الباحث إختبار ات التطبيق الأول للقدرة الحركية (الرشاقة) وتحمل الأداء .
- وقام بإجراء اعادة تطبيق الإختبار بعد مرور أسبوع على التطبيق الأول للقدرات الحركية في الملعب نفسه وفي الساعة نفسها كما في التطبيق الأول وعلى النحو الآتي :
- يوم الأربعاء 2014/9/10 تم إجراء التطبيق الثاني للقدرات الحركية (التوازن والدقة) .

- وفي يوم الخميس 2014/9/11 تم التطبيق الثاني لإختبار القدرة الحركية (الرشاقة) وتحمل الأداء .

وقد أوجد الباحث علاقة الارتباط لقدرات البحث كاملة من خلال إيجاد علاقة ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وقام الباحث بإستعمال قانون (بيرسون) لإيجاد علاقة الارتباط بين المتغيرات ثم إستعمل الحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد الارتباط بالشكل النهائي والجدول (10) يبين بوضوح قيمة الثبات لإختبار ات القدرات التوافقية وقيمة الثبات لإختبار ات القدرات الحركية وتحمل الأداء .

3-4-3-6 الموضوعية :

للتأكد من موضوعية الإختبار خصص الباحث حكمين^(*) يقفان في مكانين مختلفين ليعطي كل منهما النتيجة الخاصة به للإختبار ، وأجريت الموضوعية للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، والربط الحركي ، والتكيف مع الاوضاع المتغيرة) مع إجراءات بناء الإختبار للقدرات التوافقية وعلى (10) لاعبين من عينة بناء الإختبار في المدة من 2014/8/4-1 أمّا القدرات الحركية (التوازن ، والدقة والرشاقة ، وتحمل الأداء) اللاهوائي فقد أجرى الباحث الموضوعية لهذه المتغيرات على عينة البحث الأصلية المكونة من (5) لاعبين في المدة من 9/29 لغاية 2014/10/1 والجدول (10) يوضح ذلك .

3-4-4 التجارب الإستطلاعية:

* التجربة الإستطلاعية الأولى لإختبار ات بناء القدرات التوافقية :

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية لإختبار ات بناء القدرات التوافقية في شهر تموز من عام (2014) وبالضبط في يوم الثلاثاء الموافق (2014/7/1) وعلى لاعبين عدد(2) من نادي الخاك ، وهما طالبان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وإستمرت التجربة الإستطلاعية لأيام (الثلاثاء ، الاربعاء والخميس) وذلك في الساعة السادسة عصرا وعلى ملعب نادي (الثورة الرياضي) بكركوك للإطلاع على إختبار ات البناء وتقدير الزمن لكي يأخذ الصيغة النهائية وفعلاً أفاد الباحث من هذه التجارب بشكل جيد إذ تم التعديل ومعرفة الأخطاء ، وقياس المسافات والأزمنة .

* - معين علي ، (حكم دولي)ساحة وميدان ، و ابراهيم بهران ،(حكم درجة اولي) ساحة وميدان .

*** التجربة الإستطلاعية الثانية :**

بعد عرض إختبارات القدرات التوافقية على الخبراء قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد (*) بالتجربة الإستطلاعية الثانية لإختبارات البناء للقدرات التوافقية ميدانياً وكان ذلك في يوم الثلاثاء المصادف (2014/7/8) وفي الساعة السادسة عصرا وعلى ملعب نادي (الثورة الرياضي) بكركوك على عينة من لاعبي نادي (الخاك ، وسولاف) البالغ عددهم (6) لاعبين وذلك للإطلاع على الإختبارات المصممة وصلاحيه الأجهزة والأدوات ومعرفة زمن الإختبارات ، وتم تعديل بعض فقرات الإختبارات بشكل بسيط وخاصة إختبار القدرة التوافقية (الإستجابة السريعة) وأفاد الباحث من التجربة الإستطلاعية الشيء الكثير.

***التجربة الإستطلاعية الثالثة:**

تم إجراؤها على (5) لاعبين من نادي (سولاف) في يوم الأربعاء المصادف (2014/9/24) ويوم الخميس المصادف(2014/9/25)في الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب (نادي الثورة الرياضي) بكركوك وكانت التجربة الإستطلاعية حول إختبارات البحث كاملة وهي (القدرات التوافقية) و(القدرات الحركية) و(تحمل الأداء)

***التجربة الإستطلاعية الرابعة :**

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الإستطلاعية الرابعة في يوم الخميس الموافق 2014 /10 /2 الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي الثورة الرياضي وعلى عينة عددها (10) لاعبين من العينة الرئيسة وكان هدف التجربة:

- 1- قياس الحد الأقصى لأداء التمرينات (زمن التمرين) .
- 2- تحديد عدد التمرينات والتكرارات في الزمن المحدد للقسم الرئيس .
- 3- قياس معدل النبض وقت الراحة (قبل الإحماء) (**).
- 4- قياس معدل النبض بعد الإحماء .
- 5- قياس معدل النبض في نهاية التمرين مباشرة .
- 6- قياس معدل النبض بعدالدقائق (الأولى ، والثانية ، والثالثة، والرابعة والخامسة)من نهاية الأداء (مدة الاسترداد) (***) .

* ملحق (10)

** ملحق(8).

*** ملحق (8) .

الغاية من هذه الاجراءات والقياسات هي :

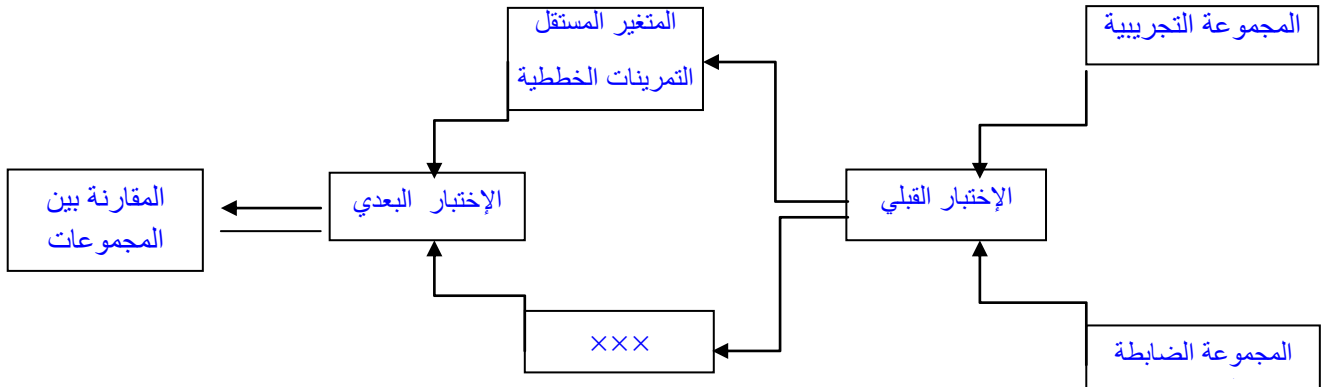
1- تحديد شدة الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي للتمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة عن طريق النبض وعلى وفق معادلة العمر الزمني (220- العمر)⁽¹⁾.

2- تحديد مدد الراحة البينية بين التكرارات وبين المجموعات .

3-4-5 الإجراءات النهائية للدراسة:

3-4-5-1 التصميم التجريبي المستعمل :

تعد عملية إختيار التصميم التجريبي أمراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو إجراء يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول الى النتائج المطلوبة لذا استعمل الباحث التصميم التجريبي الشكل (1) الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الإختيار ذو الإختبارين القبلي والبعدى⁽²⁾ .



الشكل (1)

التصميم التجريبي للبحث

3-4-5-2 الإختبارات القبليّة لمتغيرات البحث (القدرات التوافقية والقدرات الحركية وتحمل الأداء) :

أُجريت الإختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية (للقدرات التوافقية والقدرات الحركية وتحمل الأداء) للمدة من (2014/10/1-9/28) في الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب (نادي الثورة الرياضي)

¹ - موفق اسعد الهيتي ، منظومة التدريب الرياضي للمستويات العليا ، دمشق ، دار العراب ودار النور للدراسات والنشر والترجمة ، 2013 ، ص117.

2 - عبد الجليل الزوبعي ومحمد أحمد غنام، مناهج البحث في التربية، ج1، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1980 ، ص102-112

بكر كوك وعلی عينة الإختبار الرئيسة المتمثلة بـ (20) لاعباً من نادي (الثورة الرياضي) بكر كوك وإستمرت الإختبارات لمدة (4) أيام وعلی النحو الآتي :-

- الأحد 2014/9/28 أجريت إختبارات القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة والربط الحركي) .
 - الإثنين 2014/9/29 أجريت إختبارات (القدرة التوافقية التكيف مع الأوضاع المتغيرة) مع إختبار القدرة الحركية (التوازن).
 - الثلاثاء 2014/9/30 أجريت إختبارات القدرات الحركية (الدقة والرشاقة) .
 - الأربعاء 2014/10/1 أجريت إختبارات تحمل الأداء .
- وتم جمع المعلومات في سجلات خاصة من لدن الباحث والفريق المساعد ثم تم تبويبها وفق الأسماء والأزمان والدرجات لكل مجموعة ولكل إختبار على حدة .

3-5-4-3 تصميم منهج التمرينات الخطئية وتنفيذه في مراكز اللعب المختلفة:

قام الباحث وباستشارة الخبراء والمختصين^(*)، بإختيار (19) تمريناً^(**)، من التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة فوضع المنهج التجريبي الخاص بالتمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة، ملحق (5)، وتم تنفيذ المنهج التدريبي وكما يأتي:-

- بدأ الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المعد للتمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة للمدة من 2014/11/26-10/4 . وفي أيام السبت والإثنين والأربعاء من كل أسبوع.
- قام المدرب بتدريب مجموعة العينة التجريبية، أمّا مساعد المدرب فيقوم بتدريب المجموعة الضابطة .
- بدأت الوحدات التدريبية كافة بالإحماء العام يعقبه الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في أداء كل تمرين من التمرينات ضمن الوحدة التدريبية .
- إختار الباحث (19) تمريناً من التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة من عدة مصادر وعرضها على الخبراء والمختصين وحرص على أن تشمل هذه التمرينات على خطط الهجوم والدفاع وفيها قدرات توافقية وحركية وتحمل أداء .

*. ملحق (9).

** . ملحق (4).

- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية (3) وحدات في الايام (السبت ، الاثنين والاربعاء) .
- تم تنفيذ المنهج التدريبي المعد للتمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة لمدة (8) أسابيع ، وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية .
- تضمن المنهاج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية دورتين متوسطتين ، وتكونت كل دورة متوسطة من أربع دورات صغيرة وبتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (1:3) و (2 : 1) داخل الأسبوع الواحد (*) .
- تم إستخدام طريقة التدريب الفترى المتوسط الشدة والمرتفع الشدة في التمرينات الخططية .
- مدة الراحة تنتهي عندما يصل نبض اللاعب الى 130 نبضة بالدقيقة .
- تم تطبيق التمرينات الخططية جميعها في مراكز اللعب المختلفة بالمنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية في بداية القسم الرئيس للوحدة التدريبية .
- تم استخدام النبض لتحديد الشدة والراحات .
- راعى الباحث في المنهاج التدريبي للتمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة مبدئي التدرج والتموج في الحمل التدريبي .
- كان الباحث يغير من شدة التمرينات بتغيير الايقاع الخاص باللاعبين ، وذلك بوضع شروط إضافية صعبة للتمرين ، مثلاً شدة التمرين عند لعب (3ضد3) وفي مساحة (20×20) م غير شدته عندما يلعب (5ضد5) وفي المساحة نفسها .
- إستخدم الباحث جهاز (Ormon) لقياس النبض⁽²⁾ .
- كان زمن الوحدة التدريبية القسم الرئيسي فقط ما بين (60 – 80) دقيقة .

* ملحق (5)

** ملحق (11).

3-4-5-4 مدة تنفيذ المنهج المعد للتمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة :

تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي يوم السبت الموافق 2014/10/4 للمجموعة التجريبية ، وتم الإنتهاء من تنفيذ الوحدات الخاصة جميعها بتطبيق المنهاج التدريبي للاعبين المجموعة التجريبية في يوم الأربعاء الموافق 2014/11/26 تزامناً مع المنهاج التدريبي المعد من المدرب والمطبق من مساعد المدرب على المجموعة الضابطة .

3-4-5-5 الإختبارات البعدية لمتغيرات البحث (القدرات التوافقية والقدرات الحركية وتحمل الأداء)

أجريت الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية (القدرات التوافقية والقدرات الحركية وتحمل الأداء) للمدة من 11/29 – 2014/12/2 وفي الساعة الثالثة عصراً ، وعلى ملعب نادي (الثورة الرياضي) بكركوك وعلى عينة الإختبار الرئيسة المتمثلة بـ (20) لاعبا من نادي (الثورة الرياضي) بكركوك و استمرت الإختبارات (4) ايام وقد راعى الباحث تسلسل الإختبارات كما كان في الإختبارات القبالية والظروف نفسها وفريق العمل المساعد نفسه وعلى النحو الآتي :

- السبت 2014/11/29 اجريت الإختبارات للقدرات التوافقية (الاستجابة والربط الحركي) .

- يوم الاحد 2014/11/30 أجريت إختبارات القدرة التوافقية (التكيف مع الأوضاع المتغيرة) ، كما أجريت إختبارات للقدرة الحركية (التوازن) .

- يوم الاثنين 2014/12/1 اجريت إختبارات للقدرات الحركية (الدقة والرشاقة)

- يوم الثلاثاء 2014/12/2 اجريت إختبارات تحمل الأداء .

3-5 الوسائل الإحصائية المستعملة :

قام الباحث باستعمال الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
 - الإنحراف المعياري.
 - معامل الإختلاف.
 - معامل الإلتواء.
 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 - إختبار (T.test) للعينات المستقلة .
 - إختبار (T.test) للعينات المرتبطة .
- وتم إدخال البيانات بواسطة برنامج (Microsoft Office Excel 2010) وتمت معالجتها إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS) .

الباب الرابع

4- عرض النتائج

ومناقشتها

4 - عرض النتائج ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) والقدرات الحركية (التوازن، والدقة، والرشاقة) وتحمل الأداء للاعبى كرة القدم المتقدمين ومناقشتها .

1-1-4 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبى كرة القدم المتقدمين .

الجدول (12)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة (للاعبى كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدى .

الدلالة المعنوية	قيمة sig	قيمة T المحسوبة	الإختبار البعدى		الإختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات التوافقية
			± ع	- س	± ع	- س		
غير معنوي	0.131	1.661	0.948	15.030	1.021	14.892	ثا	الإستجابة السريعة
غير معنوي	0.435	0.817	1.615	28.073	1.926	27.964	ثا	الربط الحركي
غير معنوي	0.404	0.876	1.434	27.434	1.330	27.272	ثا	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

معنوي إذا كانت قيمة (sig) ≥ 0.05

يتبين من الجدول (12) :

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث الضابطة للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبى كرة القدم المتقدمين إذ بلغت قيمة (sig) للإستجابة السريعة (0.131) وهي أكبر من (0.05) وبلغت للربط الحركي (0.435) وهي أكبر من (0.05) وبلغت للتكيف مع الأوضاع المتغيرة (0.404) وهي أكبر من قيمة (0.05) .

الجدول (13)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) للقدرة التوافقية (الإستجابة السريعة ، والربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين القدم المتقدمين لمجموعة البحث التجريبية في الإختبارين القبلي والبعدي .

الدلالة المعنوية	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	القدرة التوافقية
			± ع	- س	± ع	- س		
معنوي	0.000	6.519	0.444	13.181	1.015	14.849	ثا	الإستجابة السريعة
معنوي	0.000	6.173	1.673	24.816	2.924	28.716	ثا	الربط الحركي
معنوي	0.000	12.587	0.862	24.074	1.025	27.265	ثا	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

معنوي إذا كانت قيمة sig ≥ 0.05

يتبين من الجدول (13) :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ، والربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) ولصالح الإختبار البعدي للاعبين القدم المتقدمين إذا بلغت قيمة (sig) للإستجابة السريعة (0.000) وهي أصغر من قيمة (0.05) وبلغت قيمة (sig) للربط الحركي (0.000) وهي أصغر من قيمة (0.05) وبلغت قيمة (sig) للتكيف مع الأوضاع المتغيرة (0.000) وهي أصغر من (0.05) .

4-1-2 مناقشة نتائج الفروق في الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرة التوافقية (الإستجابة السريعة ، والربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين القدم المتقدمين :

يتبين من الجدول (12) :

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ، والربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين القدم المتقدمين للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث ذلك الى عدم إحتواء المنهج التدريبي للمجموعة الضابطة على تمارين خطية في مراكز اللعب المختلفة وتمارين مشابهة للعب التي تتضمن الكثير من القدرات التوافقية وإعتمد المدرب على تمارين تقليدية والتي تكون على نمط واحد وهي تمارين غير إقتصادية معتمداً على خبرته دون الرجوع الى الأسس العلمية الحديثة في تطوير القدرات التوافقية وإستعمال تمارين خطية كثيرة ومكررة وأغلب الوحدات التدريبية للمجموعة الضابطة

كانت عبارة عن إحماء تقليدي وتمارين تطوير السرعة ولعب فريقين دون استخدام تمارين مشوقة ومثيرة وقد لاحظ الباحث ذلك مراراً عند مشاهدته تمارين المجموعة الضابطة .

وهذا كله أدى الى عدم ظهور الفروق ، ويؤكد (Fadayi Aksoy 2012) إن اللاعب عليه أن يتدرب في الأقل ثلاث وحدات تدريبية للتمارين الخطئية في مراكز اللعب المختلفة لتطوير القدرات التوافقية وهي تمارين مشابهة للعب⁽¹⁾ .

ويتبين من الجدول (13)

وجود فروق ذوات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للقدرات التوافقية للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي ، ويعزو الباحث ذلك الى طبيعة التمارين التي أعدها للمجموعة التجريبية التي تتشابه مع ما يحدث في المباريات إذ إعتد الباحث على المصادر العلمية الحديثة في التدريب وآراء السادة الخبراء فضلاً عن الخبرة الميدانية له في مجال اللعبة ما يقارب (50) سنة ليضع هذه التمارين التي تنسجم وإمكانية عينة البحث ، وما يحدث في أثناء المباريات إذ يجب على المدرب أن يركز وبشكل رئيس على إختيار التمارين التي تتشابه مع ما يحدث في المباريات وأن يعمل على تدريب اللاعبين عليها .

ويعزو الباحث إن هذا التطور الحاصل ولصالح الإختبارات البعيدة يرجع الى تأثير التمارين الخطئية التي أسهمت بشكل فعال في تطوير القدرات التوافقية الثلاث .

ويشير (Orhan Gençer 2008) الى أهمية التمارين الخطئية في مراكز اللعب المختلفة فيقول إنَّها تمكّن اللاعب على إتقان التوافق في حركاته ، ويضيف إنَّ عدم إستطاعة اللاعب من أداء بعض الحركات بصورة جيدة قد لا تكون سببها ضعف اللياقة البدنية بل السبب الرئيس في كثير من الاحيان ضعف القدرة التوافقية عند اللاعب فعندما ينفرد ويقوم بالدرجة مع الكرة ثم يقوم بركل الكرة بصورة غير جيدة على الرغم من إمتلاكه اللياقة فهذا معناه ضعف القدرة التوافقية لديه⁽²⁾ .

وعند مناقشة كل قدرة توافقية على حدة يرى الباحث إنَّ التطور الحاصل في القدرة التوافقية الأولى (الإستجابة السريعة) يرجع الى تأثير التمارين الخطئية وفعاليتها في مراكز اللعب المختلفة لما تتمتع به هذه التمارين من حركات مركبة وقدرات بدنية مختلفة ، والتركيز والإنتباه والتوقع إذ يستخدم اللاعب في هذه التمارين

1 - Fedayi Aksoy ، kuvvet، sürat، dayanıklılık، koordinasyon drileri، has Matbaacılık، Samsun، 2012، p, 16.

2 - Orhan Gençer ، Antronor el kitabı، Istanbul، bahar matba ، 2008. p,31

أكثر من جزء من أجزاء جسمه فضلاً عن الحركات المفاجئة التي تتمتع بالسرعة العالية، كما أن تكرار التمرينات خلال (24) وحدة تدريبية طويلة (8) أسابيع أدى الى إكتساب هذه القدرة وتطويرها ويؤكد (محمد رضا إبراهيم المداغمة 2009) فيقول "يتحقق تحسين مستوى التوافق الخاص نتيجة لأداء تكرارات كثيرة لمهارات وعناصر فنية خاصة طول حياة اللاعب التدريبية" (1).

إذ إن السرعة الحركية للاعب مع الكرة لها تأثير إيجابي في تطوير سرعة الإستجابة ، ففي التمرينات الخطئية هناك التركيز وهناك الإنتباه وقدرات ومهارات مركبة إذ يتعلم اللاعب كيف يستجيب لزميله بسرعة فيأخذ المناولة أو يعطيها وكيف يندفع الى الفراغ وكيف يستجيب بسرعة لحركة منافسه .

وفي التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة تلعب حاسة النظر الدور الأساس في إستقبال المثيرات العصبية التي تؤدي الى خلق نوع من الإنسجام العالي بين الخلايا العصبية الموجودة في القشرة الدماغية والمسقبلات الحركية الموجودة في العضلات العاملة المنفذة للواجب الحركي .

ويشير (محمد رضا إبراهيم المداغمة 2009) نقلا عن (DeVries) الى "أن القابليات الحركية لعملية الأعصاب ، والتغير السريع بين الإثارة والكبح والقدرة على التنظيم الجديد للتوافق العصبي العضلي يؤدي الى أداء تردد حركي وسريع" (2) .

وأشارت (سهاد قاسم سعيد الموسوي 2007) إلى أن اللاعب عندما يؤدي تمرينات مع الكرة ومع الزملاء يعمل على زيادة قدرته في الإنتباه والإحساس والتوقع، وهذا ما يؤدي الى تطوير سرعة الإستجابة لدى اللاعب (3) .

اما بالنسبة (للربط الحركي) فيؤكد (Orhan Gençer 2008) إن فشل اللاعب في التهديد بعد الدرجة السريعة عندما ينفرد بحارس المرمى هو إفتقاره للقدرة التوافقية (الربط الحركي) ويضيف أن اللاعب الذي يخمد الكرة بصورة جيدة يسبق المناولة الجيدة وكلاهما على الرغم من إمتلاكه للياقة البدنية مرتبطان بقابلية اللاعب التوافقية (الربط الحركي) ويضيف (Orhan Gençer 2008) أن اللاعب يستطيع

1 - محمد رضا إبراهيم المداغمة ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2009 ، ص548 .

2 - محمد رضا المداغمة ، المصدر السابق ، ص548 .

3 - سهاد قاسم سعيد الموسوي، التدريب بضغط جوي مختلف وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية الخاصة بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2007، ص49.

إكتساب القدرة التوافقية بتمرينات خاصة مشابهة لتمرينات اللعب وتكون في مساحات ضيقة من الساحة⁽¹⁾.

كما أنّ التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة التي أعدها الباحث كانت في مساحات ضيقة مع وجود المنافس ، وهذا ما يكسب اللاعب القدرة على التنبؤ والتوقع ، ويستطيع اللاعب بواسطة احتساب النتائج المتوقعة أن يربط بين تحركه في إتجاه معين وبين الحركة التي ينفذها ، ويجب أن يراع اللاعب مستلزمات الحركة اللاحقة قبل تنفيذها للحركة الأولى وفي اثنائها وأن تتم عملية الأداء بشكل إنسيابي مع القدرة على تنويع المهارات والخطط وفق الحالة والظروف ، ذلك وكله يتوقف على اللعب ضد منافس في مساحات ضيقة مما يكسبه قدرة توافقية ورشاقة ومرونة والخبرة والمستوى المهاري العالي .

ويرى الباحث أنّ التطور الحاصل في القدرة التوافقية **(الربط الحركي)** يرجع الى خصوصية التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة سواء عند الدفاع أو الهجوم إذ إنّ القدرة على الربط الحركي تعني تنسيق اللاعب لحركاته الجزئية بعضها مع البعض مكاناً وزماناً عند مجابهته للمنافس أو عند الأداء ، وتظهر أيضاً في كيفية ربط المهارات بعضها ببعض ، فالتمرينات الخطئية التي أعدها الباحث كانت تحتوي على الربط الحركي وبشكل واسع وبتكرار جيد مثلاً ربط المناولة بالتهديف أو ربط إستلام الكرة بالدرجة أو ربط الدرجة بالخداع أو السيطرة على الكرة ثم المناولة فالتمرينات المذكورة وبتكرارات كثيرة أدت الى تطور القدرة التوافقية **(الربط الحركي)** التي يحتاجها اللاعب في المباريات بشكل كبير .

أمّا بالنسبة الى التطور الحاصل في القدرة التوافقية **(التكيف مع الأوضاع المتغيرة)** فيعزو الباحث ذلك الى التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة التي إستمرت لـ (24) وحدة تدريبية طيلة (8) أسابيع وبواسطة هذه التمرينات المختلفة إكتسب اللاعب برامج حركية مختلفة وجاهزة ، ومتى ما كانت تغيرات الوضع متوقعة فيستطيع اللاعب أن يستند الى برامج حركية جاهزة ومناسبة للوضع الجيد وخاصة إذا ما تم تدريب اللاعب مسبقاً على تنفيذ حركاته على شكل مهارات تكتيكية وتكنيكية مركبة ، أمّا إذا كانت تغيرات الوضع غير متوقعة فيجب أن يكون اللاعب قادراً على الإبداع في وضع برنامج حركي مناسب إعتياداً على ذخيرته الواسعة التي إكتسبها من التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة والمشابهة لحالات اللعب

2-4 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين ومناقشتها .

1-2-4 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) للقدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

الجدول (14)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig)

للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، والربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الإختبارين البعديين

الدالة المعنوية	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	القدرات التوافقية
			ع ±	س -	ع ±	س -		
معنوي	0.000	5.581	0.444	13.181	1.045	15.031	ثا	الإستجابة السريعة
معنوي	0.000	4.427	1.674	24.816	1.615	28.073	ثا	الربط الحركي
معنوي	0.000	6.462	0.862	24.074	1.434	27.434	ثا	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

معنوي إذا كانت قيمة $sig \geq 0.05$

يتبين من الجدول (14) :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين البعديين بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (sig) للإستجابة السريعة (0.000) وهي أصغر من (0.05) ، وبلغت قيمة (sig) للربط الحركي (0.000) وهي أصغر من (0.05) ، وبلغت قيمة (sig) للتكيف مع الأوضاع المتغيرة (0.000) وهي أصغر من (0.05).

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق بين الإختبار ين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ،والربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبي كرة القدم المتقدمين .

يتبين من الجدول (14) :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبار ين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ،والربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبي كرة القدم المتقدمين ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرى الباحث أن سبب ذلك هو تأثير المنهاج التدريبي للتمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة التي أعدها الباحث للمجموعة التجريبية مقارنة بالمنهاج التدريبي التقليدي الذي أعده المدرب للمجموعة الضابطة ، وإنَّ التطور في القدرات التوافقية ما هو إلا حصيلة عمل علمي مدروس من حيث نوعية التمرينات بما يناسب قدرات اللاعبين وعلى وفق متطلبات اللعبة أو المنافسة ، وقد ركز الباحث على أهمية تلك التمرينات في تطوير قدرات اللاعبين التوافقية ، كما أخذ بنظر الإعتبار إمكانية تكرار هذه التمرينات وبالحجم والشدة المناسبة والراحة المقننة ، ومن هذا يتضح أنَّ السلاح القوي بيد اللاعب وهو القدرة التوافقية بأنواعها المختلفة إذ تحتوي لعبة كرة القدم على حركات تتطلب الإستجابة السريعة وحركات تتطلب أن يربط اللاعب حركته أو مهارة بأخرى ، وأن يتكيف مع الأوضاع المتغيرة سواء أكانت أوضاع مع الكرة أو المنافس "وكرة القدم الحديثة أو. التدريب الحديث الذي يعطي أهمية عظمى للقدرات التوافقية من خلال تمرينات متنوعة منها الخطئية المركبة الدفاعية منها والهجومية"⁽¹⁾.

4 - 3 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية (التوازن ، الدقة والرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين ومناقشتها.

4- 3 - 1 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن ، والدقة والرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين

الجدول (15)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) للقدرات الحركية (التوازن ، والدقة ، والرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي .

الدلالة المعنوية	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات الحركية
			± ع	- س	± ع	- س		
غير معنوي	0.743	0.338	4.157	72.20	4.111	72.70	درجة	التوازن
غير معنوي	0.780	0.287	1.264	5.40	0.527	5.50	درجة	الدقة
غير معنوي	0.364	0.956	0.555	17.887	0.646	17.786	ثا	الرشاقة

معنوي إذا كانت قيمة $0.05 \geq \text{Sig}$

يتبين من الجدول (15) :

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة للقدرات الحركية (التوازن ، والدقة ، والرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين، إذ بلغت قيمة (sig) للتوازن (0.743) وهي أكبر من (0.05) وبلغت قيمة (sig) للدقة (0.780) وهي أكبر من (0.05) وبلغت قيمة (sig) للرشاقة (0.364) وهي أكبر من (0.05) .

الجدول (16)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) للقدرات الحركية (التوازن ، والدقة ، والرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث التجريبية في الإختبارين القبلي والبعدى .

الدلالة المعنوية	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الإختبار البعدى		الإختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات الحركية
			± ع	- س	± ع	- س		
معنوي	0.000	6.192	7.745	81	4.570	69	درجة	التوازن
معنوي	0.045	2.333	0.666	6	0.948	5.30	درجة	الدقة
معنوي	0.000	11.136	0.424	16.222	0.672	17.715	ثا	الرشاقة

معنوي إذا كانت قيمة $sig > 0.05$.

يتبين من الجدول (16):

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية (التوازن ، والدقة ، والرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين إذ بلغت قيمة (sig) للتوازن (0.000) وهي أصغر من 0.05 وبلغت قيمة (sig) الدقة (0.045) وهي أصغر من 0.05 وبلغت قيمة (sig) للرشاقة (0.000) وهي أصغر (0.05) .

4 - 3 - 2 مناقشة نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن ، والدقة ، والرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين .

يتبين من الجدول (15) :

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في القدرات الحركية (التوازن ، والدقة ، والرشاقة) للمجموعة الضابطة للاعبين كرة القدم المتقدمين ويعزو الباحث ذلك الى إفتقار الوحدة التدريبية التي أعدها المدرب للمجموعة الضابطة الى تمارين خطية في مراكز اللعب المختلفة تشابه تمارين المنافسة التي تتكرر فيها حركات التوازن ، والدقة ، والرشاقة مراراً إذ هناك حركات مفاجئة في هذه التمارين تتطلب من اللاعب أن يحافظ على توازنه مثل حركات المراوغة والخداع والمناولة والتهديف والوقوف فجأة والقفز وكذلك الحال بالنسبة الى الدقة والرشاقة، إذ تتطلب هذه التمارين أن يكون اللاعب دقيقاً في المناولة والتهديف والتوقع الحركي وأن يكون رشيقاً في حركاته ، وهذه المهارات تتطور بالتمارين المشابهة لتمرينات اللعب إذ يأخذ اللاعب أوضاعاً مختلفة ويستطيع تغيير جسمه على وفق هذه الأوضاع من خلال تلك التمارين ، لذا لا نجد هذه الفروق في المجموعة الضابطة لعدم إحتواء الوحدة

التدريبية للمجموعة الضابطة على تمارينات متطورة تفيد عناصر التوازن والدقة والرشاقة .

ويتبين من الجدول (16)

وجود فروق ذات دلالة معنوية في القدرات الحركية (التوازن، والدقة، والرشاقة) ما بين الإختبار ين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاعبين كرة القدم المتقدمين ولصالح الإختبار البعدي، ويعزو الباحث ذلك الى التمارينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة التي أعدها الباحث للمجموعة التجريبية والتي فيها الحركات المفاجئة والسريعة وشدة وراحة مقننة وتتشابه ظروف تلك التمارينات أو أدائها لظروف وأداء المنافسات إذ تم خلال (24) وحدة تدريبية تطوير بعض القدرات فيها بنسب معينة، وكان اللاعب يقوم بتكرار التمارينات مع الراحة المقننة وكان للتوازن والدقة والرشاقة دوراً مهماً في تلك التمارينات .

4-4 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن، والدقة، والرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين ومناقشتها :

1-4-4 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن، والدقة، والرشاقة) .

الجدول (17)

الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) للقدرات الحركية (التوازن، والدقة، والرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الإختبارين البعديين

الدالة المعنوية	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	القدرات الحركية
			ع ±	س -	ع ±	س -		
معنوي	0.005	3.165	7.745	81	4.157	72.20	درجة	التوازن
معنوي	0.027	2.201	0.666	6	1.264	5.40	درجة	الدقة
معنوي	0.000	7.524	0.424	16.222	0.556	17.887	ثا	الرشاقة

معنوي إذا كانت قيمة $sig \geq 0.05$

يتبين من الجدول (17) :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن، والدقة، والرشاقة) للاعبين كرة القدم المتقدمين ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (sig) للتوازن (0.005) وهي أصغر من (0.05) وبلغت قيمة (sig) للدقة (0.027) وهي أصغر من (0.05) وبلغت قيمة (sig) للرشاقة (0.000) وهي أصغر من (0.05) .

2-4-4 مناقشة نتائج الفروق بين الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية (التوازن، والدقة، والرشاقة) للاعبين كرة القدم للمتقدمين

يتبين من الجدول (17):

وجود فروق ذو دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في القدرات الحركية (التوازن، والدقة، والرشاقة) ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى المنهجية العلمية

الصحيحة المتبعة في إستعمال التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة إذ سلك الباحث المنهج العلمي في عملية التدريب وطبق مبدأ التدرج والتموج في الحمل ويؤكد (عويس الجبالي 2001) من أن التدرج في زيادة مكونات الحمل يساعد على إكتساب عملية التكيف⁽¹⁾ ، فضلاً عن إحتواء التمرينات الخططية على قدرات مختلفة مما جعل التمرينات أكثر شمولية إذ أن "التنمية الشاملة المتعددة الجوانب أساس مهم للعملية التدريبية ، وتعد من المتطلبات الضرورية لبدء التدريب"⁽²⁾ وتم التركيز في إعداد التمرينات الخططية لإحتوائها لأهم عناصر التفوق في كرة القدم الحديثة حيث اللعب السريع وتغيير أوضاع الجسم والمحافظة عليها في الهواء والدقة في المناولات والتهديف والدقة في مراقبة تحركات المنافس والحصول على الكرة قبله ، وتغيير مسار اللعب من جهة الى أخرى وخلق الفراغ والإسناد والتغطية والإستحواذ الجيد على الكرة ومحاولة الإحتفاظ بها أطول مدة ممكنة.

كما إستطاع اللاعب تطوير قدرة التوازن لديه من خلال تلك التمرينات التي يكون فيها اللاعب في أوضاع مختلفة ويحاول دائماً الوقوف على قدميه محافظاً على توازنه .

ويرى الباحث أن تطور القدرات الحركية سببها التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة لما لهذه التمرينات من الأثر الكبير في تنمية التوافق العضلي العصبي ومن ثم أن لهذه التنمية دور كبير في تطوير التوازن والدقة والرشاقة للاعب .

ويضيف الباحث بان اللاعب الذي يملك توازناً جيداً يكون سريع الاستجابة في ضوء استجابات اللاعب المنافس كما يكون دقيقاً بتوجيه الكرة الى المكان المطلوب وكلما كان ماهراً بالتوازن يكون ماهراً في الأداء الجيد وبالعكس . وينقل (ريسان خريبط 1989) عن (scott) "أن هناك علاقة عالية بين التوازن والإحساس الحركي ، واللاعب كلما يكون متقدماً في أداء المهارات والفعاليات بصورة ماهرة يكون توازنه جيداً"⁽³⁾ ونظراً لكون التمرينات الخططية من الإعتبارات المهمة ويأخذ الجانب الكبير في الوحدة التدريبية عند الفرق المتقدمة لما تتميز به هذه التمرينات من صعوبات وتعقيدات وحركات مفاجئة وتوافق عضلي عصبي كبير لذا نرى أن لاعبي الفرق الكبيرة يتمتعون بالتوازن الجيد .

1 - عويس الجبالي ،التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع ، 2001 ، ص70 .

2 - عويس الجبالي ، المصدر السابق ، ص57 .

3 - ريسان خريبط ، مصدر سبق ذكره ، ص180 .

ويرى الباحث أن التطور الحاصل في القدرة الحركية والدقة مرتبط أيضاً بالكفاية العالية من الجهازين العصبي والعضلي ، والدقة مرتبطة بالتوازن كما أنها مرتبطة بالرشاقة والتوافق.

ويشير (ريسان خريبط ، 1989) عند ايجاد معامل الارتباط بين الدقة والرشاقة والتوازن بلغت (0.332) عند مستوى المعنوية (0.01)⁽¹⁾.

ومما سبق يتضح للباحث أن الدقة تعني الكفاية في إصابة الهدف وهذا ما ركزت عليه تمارينات الباحث الخططية في مراكز اللعب المختلفة كالدقة في المناولة والدقة في استلام الكرة والدقة في التهديف فضلاً عن ان منهاج التمارينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة أدى الى تطور التوافق العضلي العصبي من خلال التركيز على الجوانب الفنية التي تلائم المهارات التي قام اللاعبون بأدائها في أثناء تلك التمارينات وبذلك خدمت الدقة أيضاً .

أمّا القدرة الحركية (الرشاقة) فيقول (حنفي محمود مختار 1997) إن التمارينات المركبة والصعبة والتجديد والتنوع في ربط المهارات يزيد في الرشاقة⁽²⁾. لذا يقول الباحث ان كل ما ذكره (حنفي محمود مختار 1997) موجود في التمارينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة المستعملة في المنهاج التدريبي لأجزاء الجسم كافة والتي تتطلب من اللاعب تحركات وانطلاقات وتوقف مفاجئ فهذا النوع من التمارينات كما أشرنا إليه يؤدي الى تطوير التوافق العصبي العضلي بين أجزاء الجسم المختلفة مثلاً بين الرجلين والجذع مما يؤدي الى أن تكون حركات اللاعب رشيقة وإن التمارينات الخططية تجمع أكثر من حركة واحدة في وقت واحد مثل الإخماد ثم المناولة أو الدرجة ثم الخداع أو المراوغة ثم التهديف ويذكر (كاظم الربيعي وموفق المولى 1988) أن الرشاقة تعد من أكثر القدرات الحركية المطلوبة للاعب⁽³⁾.

1 - ريسان خريبيط ، المصدر السابق ، ص 212 .

2 - حنفي محمود مختار ؛ المصدر السابق، ص 60.

3 - كاظم الربيعي وموفق المولى ، الإعداد البدني لكرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص 67 .

5-4 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لتحمل الأداء للاعبي كرة القدم المتقدمين ومناقشتها :

1-5-4 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لتحمل الأداء للاعبي كرة القدم المتقدمين.

الجدول (18)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة sig لتحمل الأداء للاعبي كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي .

المتغير	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة sig	الدلالة المعنوية
		س -	ع ±	س -	ع ±			
تحمل الأداء	ثا	27.681	0.955	27.567	1.165	0.645	0.535	غير معنوي

معنوي إذا كانت قيمة Sig $0.05 \geq$

يتبين من الجدول (18) :

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (تحمل الأداء اللاهوائي) للاعبي كرة القدم المتقدمين ، إذ بلغت قيمة (sig) (0.535) وهي أكبر من (0.05) .

الجدول (19)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) لتحمل الأداء

للاعبي كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث التجريبية في الإختبارين القبلي والبعدي .

المتغير	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة sig	الدلالة المعنوية
		س -	ع ±	س -	ع ±			
تحمل الأداء	ثا	26.238	3.006	23.826	0.520	2.415	0.039	معنوي

معنوي إذا كانت قيمة sig $0.05 \geq$

يتبين من الجدول (19) :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في تحمل الأداء اللاهوائي ولصالح الإختبار البعدي للاعبي كرة القدم المتقدمين إذ بلغت قيمة (sig) (0.000) وهي أصغر من قيمة (0.05) .

4-5-2 مناقشة نتائج الفروق في الإختبار ين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين: من الجدول (18) يتبين :

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبار ين القبلي والبعدي في تحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين ،ويقول الباحث أن سبب ذلك يرجع الى عدم إحتواء المنهج التدريبي للمجموعة الضابطة الذي أعده المدرب لهذه المجموعة على تمارين خطية في مراكز اللعب المختلفة يمكن من خلالها أن يحدث تطور في تحمل الأداء (اللاهوائي) أو تجاهل المدرب مبدأ التشابه في التدريبات التي وضعها مع مواقف أو ظروف المباراة ، كذلك عدم المعرفة التامة بمفهوم التمارين اللاهوائية من المدربين التي لها دور كبير في تطوير تحمل الأداء (اللاهوائي) كذلك إهمال التمارين الخطية في مراكز اللعب المختلفة التي لها الأثر الكبير في تطوير التحمل (اللاهوائي) للاعب⁽¹⁾ . وهذا ما يؤكد مدرب نادي غلطة سراي التركي (حكمت قرمان 2014)^(*).

يتبين من الجدول (19)

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم للمتقدمين ، ويعزو الباحث ذلك للتمارين الخطية في المنهج التدريبي المعد للمجموعة التجريبية التي أفادت بل طورت تحمل الأداء اللاهوائي وفق نظام الطاقة الذي يستخدم فيه حامض اللاكتيك .
إذ إنَّ العبء الأكبر يقع على النظام اللاكتيكي في الإنقباضات العضلية المتكررة والتي تكون مدتها من 20 ثانية الى 2 دقيقة بإستعمال شدة عالية تعمل على تنمية التحمل اللاوكسيجيني⁽³⁾ .

وحرص الباحث على أن تكون شدة التمارين الخطية في مراكز اللعب المختلفة وفق التدرج والتموج بما يخدم تطور التحمل (اللاهوائي) لهذا ظهر لنا الفرق في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل الأداء (اللاهوائي) لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين .

1 - Ali niyazi inal، Futbolda eğitim öğretim, istanbul, nobel yayın evi، 2004، p 162

*. ملحق (9) .

3 - هاشم درويش ، تأثير تمارين تطبيقية لاهوائية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ونسبة تركيز أنزيم الهكسوكانيز في الدم لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم بإعمار 15-17 ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2009 ، ص 34 .

4-6 عرض نتائج الفروق بين الإختبار ين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لتحمل الأداء للاعبى كرة القدم المتقدمين ومناقشتها :

4-6-1 عرض نتائج الفروق بين الإختبار ين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لتحمل الأداء للاعبى كرة القدم المتقدمين .

الجدول (20)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) لتحمل الأداء للاعبى كرة القدم المتقدمين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الإختبارين البعديين

المتغير	وحدة القياس	الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	قيمة sig	دلالة المعنوية
		ع ±	س -	ع ±	س -			
تحمل الأداء	ثا	1.165	27.567	0.520	23.826	9.267	0.000	معنوي

معنوي إذا كانت قيمة $sig \geq 0.05$

يتبين من الجدول (20) :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبار ين البعديين لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية في تحمل الأداء اللاهوائي للاعبى كرة القدم المتقدمين ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة (Sig) لتحمل الأداء (0.000) وهي أصغر من (0.05) .

4-6-2 مناقشة نتائج الفروق بين الإختبار البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تحمل الأداء للاعبى كرة القدم المتقدمين:

يتبين من الجدول (20) :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبار ين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تحمل الأداء للاعبى كرة القدم ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث سبب ذلك الى أهمية التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة والى المنهجية العلمية في تطبيق هذه التمرينات على المجموعة التجريبية بحيث أن التمرينات الخططية كانت متنوعة ومختلفة تشتمل على قدرات عديدة يقوم اللاعب بربط بعضها ببعض .

وأكد الباحث على تطوير تحمل الأداء اللاهوائي بتطبيق تمرينات خططية تعمل على نظام حامض اللاكتيك الذي هو الأساس بل هو المهيمن في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم والسلة واليد ، لأن أكثر الحركات في كرة القدم لا هوائية مثل الانطلاقات

والقفز والركل ويعتمد اللاعب على أنظمة الطاقة الفوسفاجيني وفوسفات الكرياتين وحامض اللاكتيك ، ويقول (عمار عبدالرحمن قبع 1989) "إنه يمكن رفع كفاية العضلات العاملة وتزويدها بالطاقة اللاهوائية بتمرينات خاصة لاداء الانقباضات العضلية بأقصى سرعة وأقل زمن دون تدخل الاوكسجين الخارجي"⁽¹⁾ .

ويقول (محمد رضا اسماعيل المداغمة 2008) على المدربين الإهتمام التام بنظم الطاقة ومصادرهما عند تخطيط المناهج التدريبية وبنائها ، ويضيف فيقول على المدرب ان يعرف أي تمرين يفيد تحمل الأداء اللاهوائي فضلاً عن معرفة شدة هذه التمرينات ذات مستوى كاف واوقات راحة مقننة والتي تؤدي بالتالي الى تكيف أجهزة وأعضاء جسم اللاعب⁽²⁾ .

ويرى الباحث ان تحمل الاداء هو الاساس بل من الدعائم الاساسية لاداء المهارة الرياضية وتحسينها وتطويرها ويصل الرياضي بها مع العناصر البدنية والمهارية الاخرى الى اعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها امكانية تحقيق اللاعب متطلبات التخصص وبدون تعب وفاعلية تحت ظروف المنافسة وذلك من خلال زيادة الشدة وحجمه كما هو الحال في التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة .

ويقول (Yasar Sevim) انه لتحسين التحمل اللاهوائي وتطويره يجب ان يتشابه التدريب قدر الامكان مع طبيعة النشاط الممارس والا فالنتائج تكون غير مرضية ولا ينفع شيئاً ويضيف ايضا ان تحمل الاداء يرتبط بعنصر الرشاقة ويمكن ان يكون هناك تحمل لاداء مهارات حركية بتوافق جيد مع امكانية تكراره بالشكل الصحيح لفترات طويلة نسبيا اذ ان المطلوب في المسابقات هو استمرار الاداء الحركي بالسرعة والقوة وذلك لفترات زمنية محددة⁽³⁾ .

وحرص الباحث على التركيز على تكرار التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة خلال فترة زمنية محددة لكونه هو الحافز باثارة عدد ممكن من الوحدات الحركية نتيجة التقلصات العضلية ويؤكد (محمد رضا المداغمة ، 2009) أن "إعادة التمرينات عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة وأدائها بشكل حسن وهذا ما يساعد اللاعب على الأداء السليم خلال المباراة"⁽⁴⁾ . كما حرص ان تحتوي التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة على حركات تفيد التحمل اللاهوائي كالانطلاقات السريعة

1 - عمار عبدالرحمن قبع ؛ الطب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989 ، ص 55 .

2 - محمد رضا اسماعيل المداغمة ، مصدر سبق ذكره ، ص 41 .

3- Yasar Sevim , op , cit , p, 233

4 - Owan Clar، beinners outdo to scoring and cahing، london، pelhan book .2010 p13.

(77)

القصيرة والضغط على اللاعب واللعب على طريقة رجل لرجل واخذ الفراغ وحركات
اخرى واوضاع مشابهة لظروف المنافسة .

الباب الخامس

5- الإستنتاجات

والتوصيات

5- الإستنتاجات والتوصيات:**1-5 الإستنتاجات:**

وتوصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات اهمها :-

- * حققت التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة تطوراً معنوياً في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ،والربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) والقدرات الحركية (التوازن ،والدقة ،والرشاقة)وتحمل الأداء اللاهوائي للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الإختبار بين القبلي والبعدى .
- * حققت التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة تطوراً معنوياً في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة ،والربط الحركي ، والتكيف مع أوضاع المتغيرة) والقدرات الحركية (التوازن ،والدقة ،والرشاقة)وتحمل الأداء اللاهوائي في الإختبار البعدى للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .
- * عدم وجود تطور معنوي للمجموعة الضابط في القدرات التوافقية والحركية وتحمل الاداء في الاختبارات البعدية قياسا بالاختبارات القبليّة .
- * تم التوصل الى اختبارات لقياس القدرات التوافقية الاستجابة السريعة والربط والتغير مع الاوضاع المختلفة عن طريق بناء اختبارات جديد للقدرات المذكورة .

2-5 التوصيات:

- إعتاد التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة المعدة من الباحث لتدريب لاعبي كرة القدم لتطوير القدرات التوافقية والقدرات الحركية وتحمل الأداء .
- إعطاء أهمية ودور كبير للتمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة في الوحدة التدريبية للاعبى كرة القدم .
- بناء إختبارات توافقية مختلفة في كرة القدم وازافة اختبارات اخرى تتماشى مع تطور كرة القدم الحديثة في القدرات الحركية وتحمل الاداء .
- إجراء بحوث مكملة لبحثنا هذا حول اهمية القدرات التوافقية في كرة القدم .
- إعطاء اهمية للقدرة الحركية (التوازن) في الوحدة التدريبية وبناء إختبارات توازن جديدة في كرة القدم .
- استخدام التمرينات الخططية للعنصر النسوي والفئات العمرية .
- الاستعانة بالاختبارات التي تم التوصل اليه في قياس القدرات التوافقية ليساعد المدربين في تقييم مستوى لاعبيهم في القدرات المذكورة .
- استخدام الاختبارات التوافقية كتمرين لتطور مهارات اللاعبين .

د)

المصادر

المصادر العربية

القرآن الكريم

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- 2- أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1984 .
- 3- أحمد محمد أحمد ، برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين ، رسالة ماجستير ، أسيوط ، 2013 .
- 4- أشرف ممتاز يونس الأنباري ، أثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2011 .
- 5- ثيلام يونس علاوي وعمار شهاب احمد ، بناء إختبارات تحمل الأداء للاعبي كرة القدم للصالات ، بحث منشور ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، الموصل ، المجلد 20 ، العدد 65 ، 2014 .
- 6- جمال ابو بشارة ، اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة جامعة النجاح للابحاث والعلوم الانسانية ، مجلد 24 ، العدد 5 ، 2010 .
- 7- حسين مردان ، علاقة التوازن ببعض التخصصات الرياضية ، بحث منشور ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 1995 .
- 8- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- 9- ريسان خريبط ، موسوعة القياسات والإختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1989 .
- 10- زهير الخشاب واخرون ، كرة القدم للطلاب واقسام التربية الرياضية ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر 1999 .
- 11- سعد منعم الشبخلي وههفال خورشيد ، تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات ، السليمانية ، مطبعة جامعة السليمانية ، 2013 .

- 12- سهاد قاسم الموسوي ، التدريب بضغط جوي مختلف وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية الخاصة بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2007 .
- 13- طلحة حسام الدين ، التعلم والتحكم الحركي ، القاهرة ، بدون مطبعة ، 2006 .
- 14- عبدالله حسين اللامي ؛ كرة القدم تعلم وتدريب ، خطط وتخطيط ، القادسية ، مطبعة جامعة القادسية ، 2012 .
- 15- عبد الجليل الزوبعي ومحمد أحمد غنام ، مناهج البحث في التربية ، ج1 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1980 .
- 16- عبد علي جعفر محمد الدهامي ، تأثير تمارين خطية في تطوير الأداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2013 .
- 17- علاء جاسم محمد ، فعالية تدريبات لاهوائية بدنية مهارية خاصة في تحمل الأداء وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات المتقدمين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015 .
- 18- علي سموم الفرطوسي وآخرون ، القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة المهيمن ، 2005 .
- 19- علي فالح سلمان البهادلي ، تأثير تدريبات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لاهاي ، 2009 .
- 20- عمار عبدالرحمن قبع ، الطب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989 .
- 21- عويس الجبالي ، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع ، 2001 .
- 22- قاسم لزام وآخرون ، اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، بدون مطبعة ، 2005 .
- 23- قاسم لزام وموفق مجيد المولى ، تدريب التكتيك بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، مطبعة الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2007 .
- 24- كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى ، الإعداد البدني لكرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988 .

- 25- ليلي السيد فرحات ، القياس والإختبار في التربية الرياضية ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2007 .
- 26- ماجد علي موسى التميمي ، التدريب الرياضي الحديث ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 .
- 27- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، إختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982 .
- 28- محمد رضا إبراهيم المدامغة ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد ، 2009 .
- 29- محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط6 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 .
- 30- محمد صبحي حسنين وحمدى عبدالمنعم ، الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم البدني ، مهاري ، معرفي ، تحليلي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- 31- محمد نصر الدين رضوان ، المدخل الي القياس في التربية البدنية والرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 .
- 32- مفتي ابراهيم ، المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2010 .
- 33- موسى النبهان ، أسباب القياس في العلوم السلوكية ، ط1 ، الأردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004 .
- 34- موفق اسعد الهيتي ، الإختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، 2007 .
- 35- موفق اسعد الهيتي ، منظومة التدريب الرياضي للمستويات العليا ، دمشق ، دار العراب ودار النور للدراسات والنشر والترجمة ، 2013 .
- 36- موفق مجيد المولى ، كرة القدم الخطط والمهارات ، الموصل ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1990 .
- 37- موفق عبس خضر الدفاعي ، تأثير تمرينات الاوكسجيني واللاواكسجيني في الوحدة التدريبية لتطوير بعض القدرات الوظيفية والبدنية للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، 2007 .

38- نزار الطالب ومحمود السامرائي ، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1981 .

39- وجيه محجوب ، نظريات التعلم الحركي ، ط2 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2000 .

40- وجيه محجوب واخرون ، اصول التعلم الحركي ، بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002 .

41- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الطباعة والنشر ، 1996 .

42- هاشم درويش ، تأثير تمرينات تطبيقية لا هوائية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ونسبة أنزيم الهكسوكاينيز في الدم لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم بأعمار 15 - 17 ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2009 .

43- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 2010 .

المصادر الأجنبية

44- Al niyazi inal. Futbolda Egitim öğretim، nobel yayın evi، istanbul 2004. .

45- Feday Akskoy; Kuvvet، sürat، dayanıklık ve koordinasyon dırıları، has Matbaacılık، Samsun،2012.

46- Feday Aksoy ; Alt yapıda sha ici uygulamalar ve testler ، has matbaacilik san ve tic Ltd sti ، samsun ، 2012.

47- Haydar Tarik ;kordinasyon ،inkilap yayın eve ، istanbul ، 2014 .

48- Ismail Topkaya ve Tefik Tekin، Futbol genel kurumsal، Ankara، novel yayın dagıtım 2004 .

49-Massimo Lucchesi ، tactics and analysis of attack and defense ، printed by data Reproductions ، pennsylvania ، 2000 .

50- Mehmet gok tepe، futbolda dikkat ،istanbol ، nobil yayın eve ، 2013 .

51- Owan clar; beinners out do to scoring and ching، London ، Pelnam book، 2010 .

52- Orhan Gençer ، Antronor el kitabı، Istanbul، bahar matba ، 2008.

- 53- Sage v (1981); Effects of pereceptual motor training program Reaching Ability and Social Relation hip" Dis, Abes, Vol, 4 nog.
- 54- Singer . N , Robert ,Motor learning and human 3rd , macmillam , publishing , ince New Yourk , 1990.
- 55- Umit urartu; Futbol Teknik ve Taktik inkılap ,yayın evi istanbol 2010.
- 56- Yasar Sevim, Antremen bilgisi, nobel yayın evi, Ankara 2002.

مصادر الإنترنت

- 57- اثیر محمد صبري ، القدرات التوافقية ، الاكاديمية العراقية الرياضية ،
www.iraq.acad.org.
- 58- اثیر محمد صبري ، القدرات الحركية ، الاكاديمية العراقية الرياضية ،
www.iraq.acad.org.
- 59- مستور الفقيه ، الاكاديمية العراقية الرياضية www.iraq.acad.com

الملاحق

الرموز والمصطلحات المستعملة في المنهج التدريبي

ت	اسم المصطلح	الشكل الفني
١	كرة	
٢	لاعب	
٣	الدرجة بالكرة	
٤	هدف صغير	
٥	شاخص	
٦	طبق دائري	
٧	ركض اللاعب	
٨	المناوله	
٩	تحويله الكرة	
١٠	التهديف	
١١	هدف كبير	

الملحق (1) إختبارات القدرات التوافقية

1 - إختبار القدرة التوافقية (الإستجابة السريعة) :

إسم الإختبار : إختبار الإستجابة السريعة

الهدف من الإختبار : قياس اداء سرعة الاستجابة الحركية في كرة القدم

الأدوات اللازمة : مساحة (20×20) م في ملعب كرة القدم ، كرات عدد (8) ، شريط قياس ، بورك لتأشير مكان الكرات ، أربع رايات ملونة مختلفة الألوان ، دائرة وسطية نصف قطرها (2) م ، ساعة توقيت .

وصف الأداء : ترسم دائرة نصف قطرها (2) م ، الشكل (3) ، يقف اللاعب داخل هذه الدائرة ، ويتفق مع حاملي الراية على تسلسل رفع الرايات ، ويعطى لكل حامل راية رقم من (1-4) ويجب أن لا يعرف اللاعب هذه الأرقام وتسلسل رفعها ودائماً لا يرفع حامل الراية رقم (4) رايته لكي يبقى اللاعب حاضر الإستجابة لأن اللاعب سيتعرف على الراية الرابعة لكونها الأخيرة لذلك ستقوم برفع راية أخرى بدل الرابعة ويبدأ الميقاتي بأن ينادي أحد حاملي الراية برقم (1) وبصوت عالٍ مسموع ويرفع رايته ويبدأ الميقاتي بتوقيت الساعة ويركض اللاعب باتجاه الراية المرفوعة فيجد كرتين المسافة بينهما (2)م فيناول أحدهما بأي رجل يشاء وبأية صورة الى حامل الراية المرفوعة ، والمسافة من مركز الدائرة الى الكرات (6) أمتار ، بينما المسافة من الكرات الى حامل الراية (10) أمتار وبعد المناولة يدور اللاعب ويتجه الى الدائرة وقبل أن يصلها يرى راية أخرى مرفوعة فيدخل الدائرة ثم يخرج ويتجه الى جهة الراية المرفوعة فيناول إحدى الكرتين ثم يرجع ، وهكذا حتى تكرر العملية أربع مرات ، وهنا تكرر رفع الراية الأولى أو الثانية أو الثالثة مرتين .

حساب الدرجات : يسجل الزمن لأقرب أعشار الثانية وتعطى للاعب محاولتان

بينهما (1) دقيقة راحة وتسجل المحاولة الأحسن .

الدرجات المعيارية لاختبار القدرة التوافقية (الاستجابة السريعة)⁽¹⁾

كيفية صياغة و ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية للاختبار :

1. نستخرج المدى وفق المعادلة الآتية :-

$$\frac{\text{اعلى قيمة} - \text{ادنى قيمة}}{\text{عدد المستويات المطلوبة}} = \text{المدى المستخرج}$$

2. نستخرج المدى المفترض وفق المعادلة الآتية :-

$$\text{المدى المفترض} = \text{المدى المستخرج} - \text{القيمة المفترضة (المناسبة)}$$

وفي اختبار الاستجابة السريعة وجدنا اعلى قيمة للاختبار هو 17.10 ثانية و اقل قيمة هو 13.05 ثانية

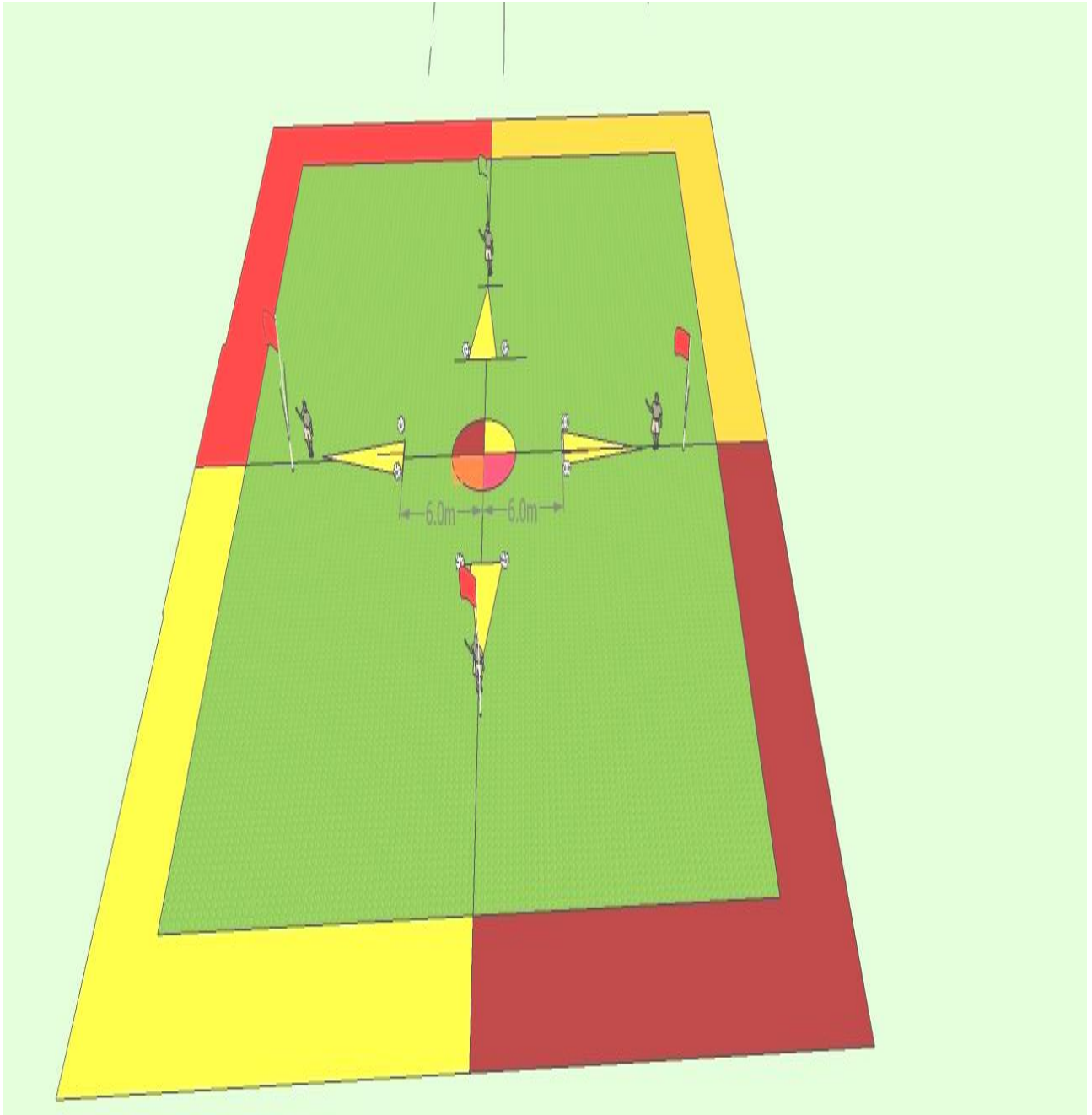
$$\text{و بتطبيق القانون} \quad 0.81 = \frac{4.05}{5} = \frac{13.05 - 17.10}{5 \text{ مستويات}}$$

$$\text{المدى المفترض} = 0.01 - 0.81 = 0.80$$

الجدول (21)

الدرجات المعيارية لاختبار القدرة التوافقية (الاستجابة السريعة)

الدرجة المعيارية	المستويات من - والى	القيمة - المدى المفترض
ضعيف جدا	اعلى من 17.10 ثانية	
ضعيف	17.10 - 16.30 ثانية	0.80 - 17.10
مقبول	16.29 - 15.49 ثانية	0.80 - 16.29
متوسط	15.48 - 14.68 ثانية	0.80 - 15.48
جيد	14.67 - 13.87 ثانية	0.80 - 14.67
جيد جدا	13.86 - 13.05 ثانية	0.81 - 13.86
ممتاز	اقل من 13.05 ثانية	



الشكل ()

إختبار القدرة التوافقية (الاستجابة السريعة)

2- إختبار القدرة التوافقية (الربط الحركي) :

إسم الإختبار : الربط الحركي

الهدف من الإختبار : قياس اداء الربط الحركي في كرة القدم

الأدوات اللازمة : مساحة (60 × 40) م في ملعب كرة القدم ، موانع عدد (3) إرتفاع (30) سم ، كرات عدد (5) ، أطواق دائرية عدد (10) قطر الطوق أو الحلق (50)سم ، مصطبة أو قطعة خشبية طول (3)م وإرتفاع (35)سم سمك (20)سم أو أكثر ، أعمدة عدد (4) بإرتفاع (1.5) م صافرة ، هدف مقسم على (6) أقسام ، الجانبين بمسافة (1.5) م عن العمود من اليمين واليسار والوسط (4.32) م بالعرض وإرتفاع (1.20) م أقدام للجانبين والوسط .

وصف الأداء : يبدأ الإختبار بعد سماع اللاعب إشارة البدء بالصافرة وعندها يبدأ التوقيت فيقوم اللاعب بالقفز من فوق المانع الأول ليجد كرة على يمينه على بعد (2)م فيناول مناولة قصيرة ثم يقفز المانع الثاني، المسافة بين الموانع (3) م، ويناول الكرة التي على يساره ، ثم يقفز المانع الثالث ليجد كرة امامه على بعد (3)م فيقوم بالدحرجة بالكرة من بين الأعمدة الأربعة المسافة بين الأعمدة (1.5) م، ثم يترك الكرة ويركض مسافة (3) م ليصل الى الأطواق أو الحلقات عدد (10) المسافة بين الاطواق (0.5) م فيقوم بحركات ضم وفتح على الأطواق ويتجه مسافة (5) م الى الأمام ليجد كرتين داخل منطقة الجزاء بمسافة (2)م ومصطبة أو قطعة خشبية على بعد (5) م فيركل الكرة الى المصطبة لترتد له فيقوم بالتهديف على الأقسام الستة من الهدف ثم يرجع ليركل الكرة الثانية الى المصطبة لترتد له فيركلها نحو الهدف وعندها يتوقف توقيت الساعة .

تسجيل الدرجات : يسجل الزمن لأقرب أعشار الثانية من بداية الإختبار لحين ركل الكرة الثانية

أمّا الدقة فيعطى :

4 درجات في الزاوية العليا اليمنى .

4 درجات في الزاوية العليا اليسرى.

3 درجات في الزاوية السفلى اليمنى.

3 درجات في الزاوية السفلى اليسرى.

2 درجة في نصف الهدف العلوي .

2 درجة في نصف الهدف السفلي.

كيفية جمع كل من درجات دقة الأداء وزمن الأداء (1) :

* يحسب زمن موقف القدرة التوافقية (الربط الحركي) بأكمله.

* تحسب درجة الدقة للموقف كتهديف كجزء من الإختبار .

* تقسم الدرجة المسجلة من اللاعب على الدرجة الكلية لدقة التهديف لتظهر لدينا نسبة نجاح التهديف .

* تطرح نسبة نجاح التهديف من الواحد الصحيح لينتج لدينا نسبة الفشل لدقة التهديف .

* تضرب نسبة الفشل لدقة التهديف في زمن الإختبار الكلي للربط الحركي لتنتج لدينا جزءاً من زمن الأداء .

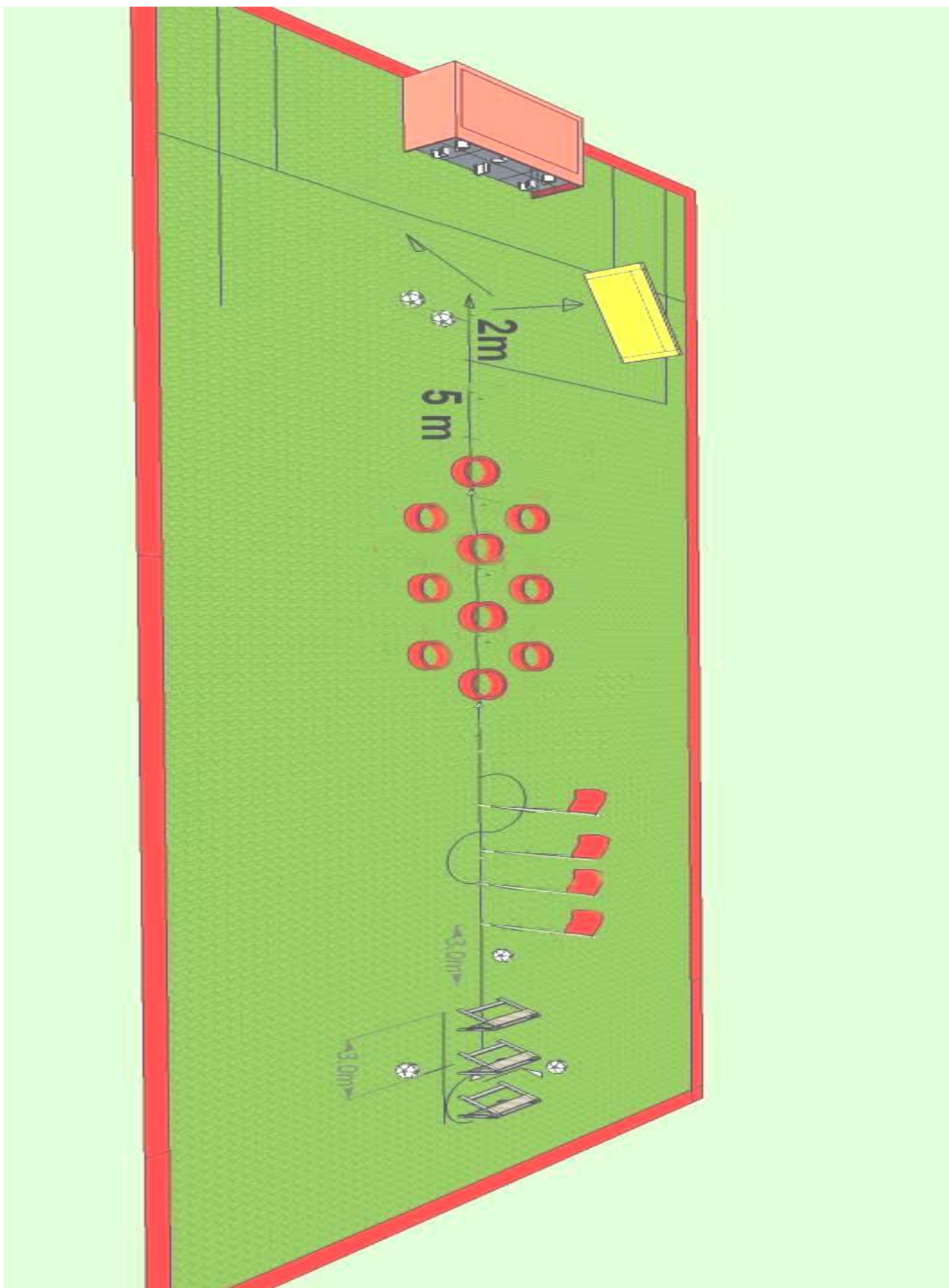
* يضاف ناتج الخطوة السابقة كجزء لعدم جودة دقة التهديف الى زمن الموقف الكلي ليكون لدينا وحدة القياس المعدلة للربط الحركي .

ويعطى اللاعب محاولتين بينهما (1) دقيقة راحة وتسجل المحاولة الأحسن .

الجدول (22)

الدرجات المعيارية لاختبار القدرة التوافقية (الربط الحركي)

الدرجة المعيارية	المستويات من - والى	القيمة - المدى المفترض
ضعيف جدا	اعلى من 28.10 ثانية	
ضعيف	28.10-27.30 ثانية	0.80-28.10
مقبول	27.29 – 26.49 ثانية	0.80 – 27.29
متوسط	26.48 – 25.68 ثانية	0.80 – 26.48
جيد	25.67 – 24.87 ثانية	0.80 – 25.67
جيد جدا	24.86 – 24.05 ثانية	0.81 – 24.86
ممتاز	اقل من 24.05 ثانية	



5m

1 m 1 m

3 m 15 m

0.5 m

3 m

الشكل (3)

إختبار القدرة التوافقية (الربط الحركي)

3 - إختبار القدرة التوافقية (التكيف مع الأوضاع المتغيرة) :

إسم الإختبار : التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

الهدف من الإختبار : قياس التكيف مع الأوضاع المتغيرة في كرة القدم .

الأدوات اللازمة : مساحة (40×40) م في ملعب كرة القدم ، كرة قدم عدد (1)، صافرة ، ساعة توقيت ، مصطبة أو خشب سمك (20)سم او اكثر بطول (3)م وإرتفاع (35)سم ، شاخص بشري عدد (1) ، أعمدة عدد (3) إرتفاع (1.5) م ، شواخص عدد(4) (إرتفاع(30)سم ، هدف كرة القدم ، شريط قياس ، بورك للتأشير.

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف شاخص البداية A وعند سماع الإشارة يبدأ التوقيت، وعندما يقوم اللاعب بالدرجة بشكل قطري من النقطة A الى النقطة B المسافة بينهما (10)م ويدور حول نقطة B ويتجه بشكل عرضي الى النقطة C ثم بشكل قطري الى النقطة D ثم يتجه الى الأمام ليجد على مسافة(5)م مصطبة أو قطعة خشبية فيقوم بالمناولة والاستلام ثلاث مرات ومن مسافة (5) م ، ثم يستمر بالدرجة باتجاه الهدف ليجد شاخصاً بشرياً امامه وعلى بعد (3)م فيقوم بحركة الخداع والعبور من إحدى جهتي الشاخص ثم يبدأ بالدرجة ويقوم بإعطاء مناولة بطيئة الى الأمام مسافة(10) أمتار بينما يقوم هو بالدرجة الأمامية وينهض بسرعة ويستلم الكرة وعندها سيجد ثلاثة أعمدة المسافة بينها (1)م فيقوم بالزكزاك بين الأعمدة ويصل خط الجزاء الذي يبعد عنه (5) م ثم يقوم بالتهديف على الهدف وعندها توقف الساعة .

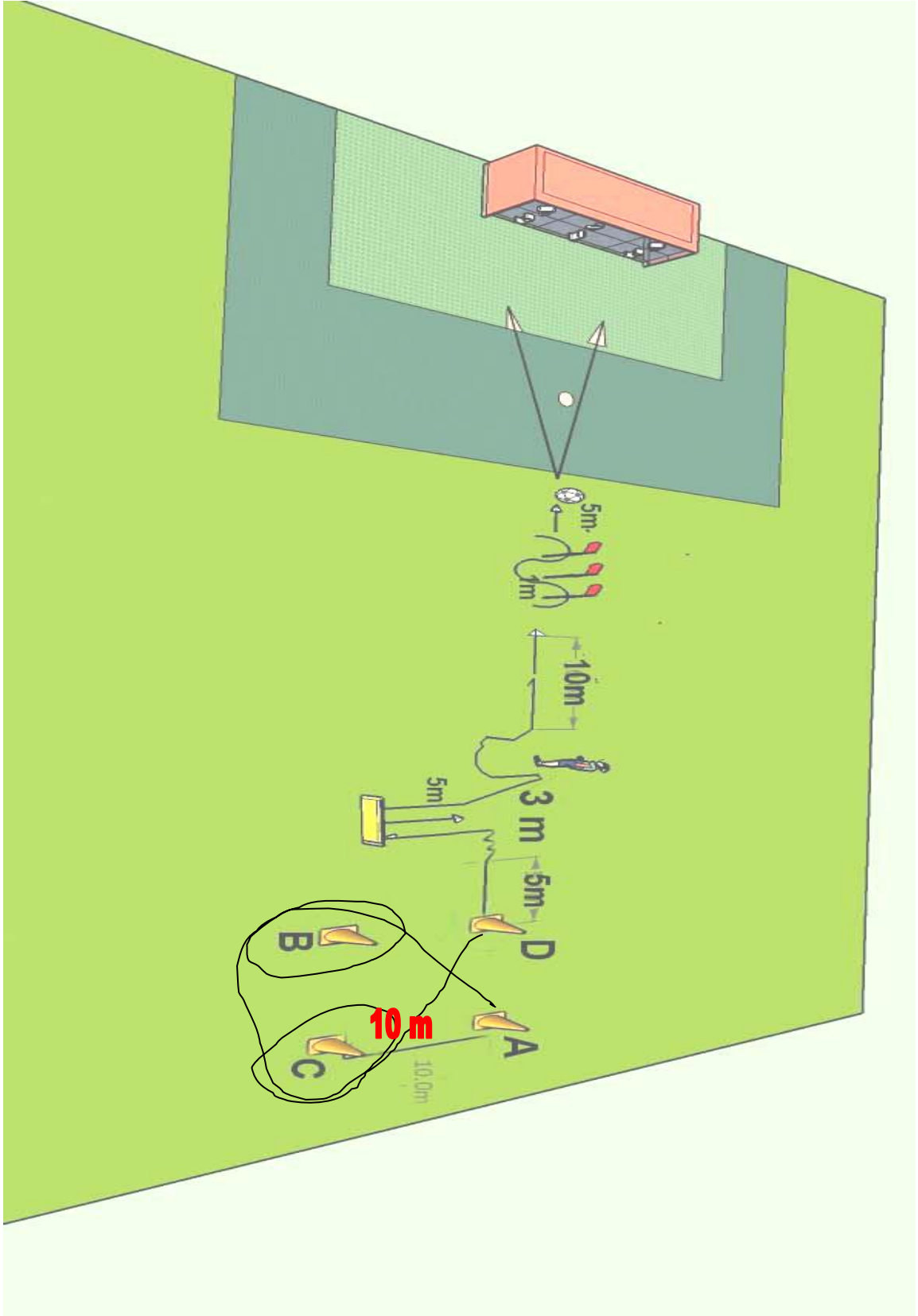
حساب الدرجات : يسجل الزمن لأقرب أعشار الثانية

وتعطى للاعب محاولتان بينهما (1) دقيقة راحة وتسجل المحاولة الأحسن .

الجدول (23)

الدرجات المعيارية لاختبار القدرة التوافقية (التكيف مع الاوضاع المتغيرة)

الدرجة المعيارية	المستويات من - والى	القيمة - المدى المفترض
ضعيف جدا	اعلى من 27.10 ثانية	
ضعيف	27.10 - 26.30 ثانية	0.80 - 27.10
مقبول	26.29 - 25.49 ثانية	0.80 - 26.29
متوسط	25.48 - 24.68 ثانية	0.80 - 25.48
جيد	24.67 - 23.87 ثانية	0.80 - 24.67
جيد جدا	23.86 - 23.05 ثانية	0.81 - 23.86
ممتاز	اقل من 23.05 ثانية	



الشكل (4)
إختبار القدرة التوافقية (القدرة على التكيف مع الأوضاع المختلفة)

الملحق رقم (2)
إختبارات القدرات الحركية

1- إختبار القدرة الحركية (التوازن) :

إسم الإختبار : (التوازن) إختبار بأس المعدل للتوازن الديناميكي⁽¹⁾.

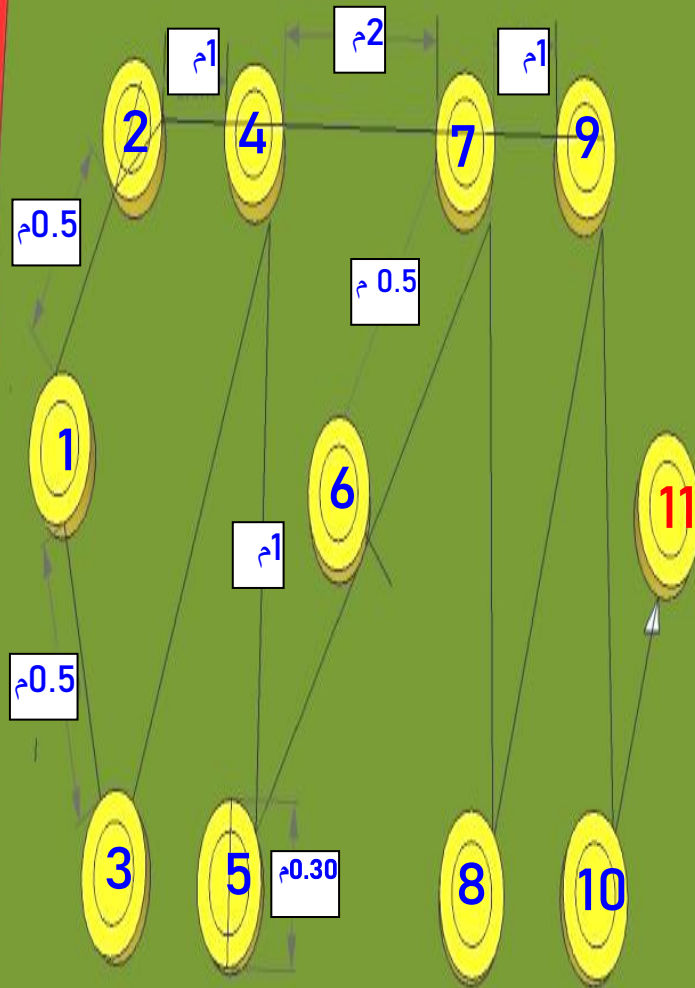
الهدف من الإختبار : قياس القدرة على الوثب بدقة والإحتفاظ بالتوازن في أثناء الحركة وبعدها.

الادوات اللازمة: بورك للتاشير ، شريط قياس ، رسم دوائر (30) سم ، رسم دوائر عدد (11) .

وصف الأداء : يقف اللاعب على قدمه اليمنى على نقطة البداية العلامة الاولى المؤشرة برقم (1) ، ثم يبدأ في الوثب الى العلامة الثانية بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه لأكبر مدة زمنية ممكنة بحد أقصى (5) ثوانٍ ، ثم يثب الى العلامة الثالثة بقدمه اليمنى وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة الى أخرى والإرتكاز على القدم في كل مرة مع ملاحظة أن تكون القدم فوق العلامة .

حساب الدرجات : يمنح اللاعب (5) درجات لكل حالة هبوط صحيحة ، ويمنح درجة واحدة لكل ثانية عند توازنه فوق العلامة بحد أقصى (5) ثوان ، وبذلك تصبح الدرجة القصوى (100) درجة للعلامات كلها ولا يمنح اللاعب أية درجة في الهبوط خارج العلامة أو فشله في التوقف أثناء الهبوط وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة الى العلامة التي عليها الدور ثم يقوم بالقفز الى العلامة التالية .

ويعطى اللاعب محاولتين بينهما (1) دقيقة راحة وتسجل المحاولة الأحسن



الشكل (5)
إختبار القدرة الحركية (التوازن)

2- إختبار القدرة الحركية (الدقة) : (1)

إسم الإختبار : إختبار (الدقة) :

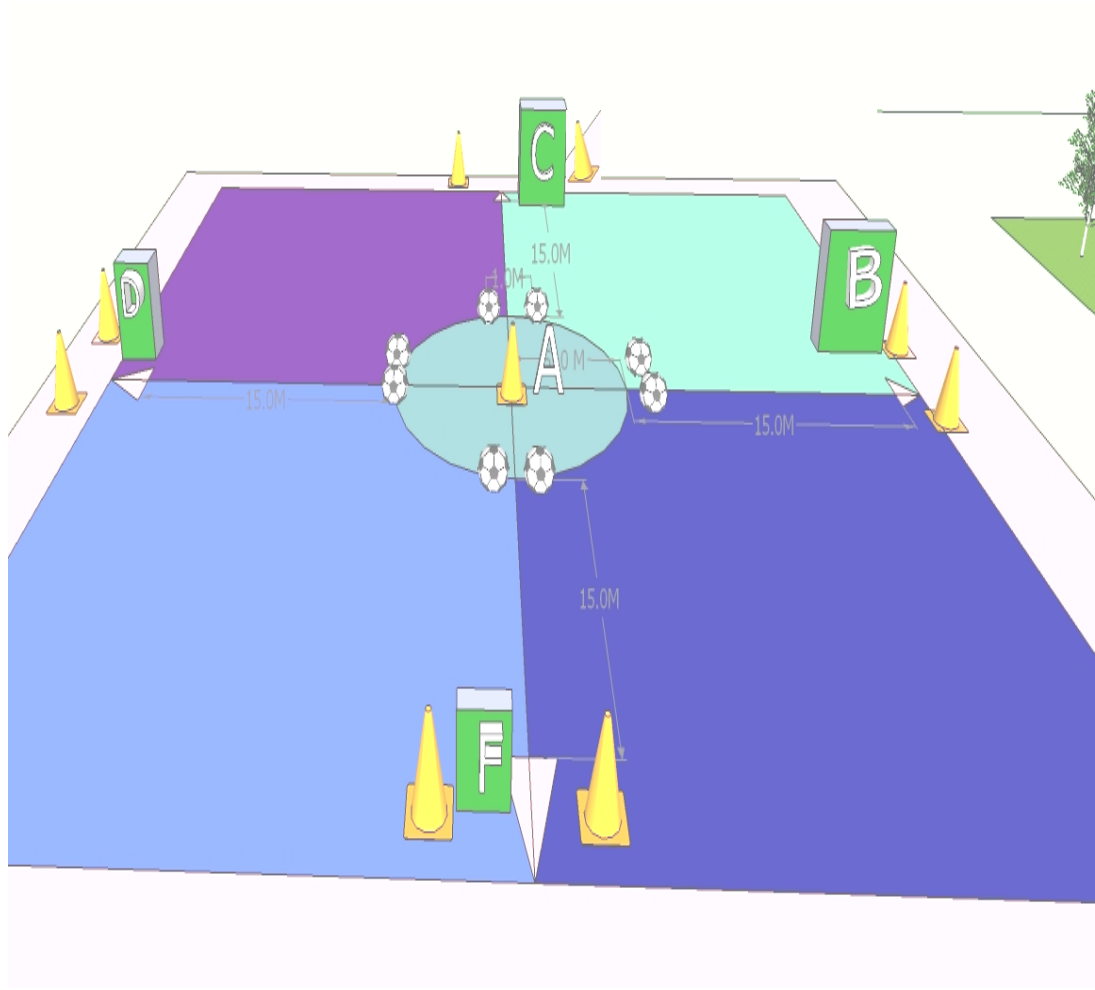
الهدف من الإختبار : قياس القدرة الحركية الدقة (قياس دقة المناولة)

الأدوات اللازمة : مساحة بقدر (40×40) م في ملعب كرة القدم ، شواخص إرتفاع (30) سم عدد (9) ، كرات قدم عدد(8) ، شريط قياس ، صافرة .

وصف الأداء : نعين مركز الإختبار نقطة A اذ يقف المختبر وعلى بعد (2) مترين من الجهات الأربع نضع كرات مقابل النقاط B C D F ونضع على مسافة (15) متراً من الكرات شاخص عدد(2) من كل جهة والمسافة بين الشاخصين ،(1) متر ويبدأ الإختبار بصافرة فيبدأ اللاعب بالتوجه من المركز الى كرات النقطة B فيقوم بالمناولة بقدمه اليمنى محاولاً ادخال الكرة بين الشاخصين وهكذا يستمر بالدوران الى نقطة C ثم D ثم F وبعد انتهاء الدورة يقوم اللاعب بادخال الكرة بين الشاخصين ابتداءً من نقطة B بقدمه اليسرى ثم على C و D و F .

تسجيل الدرجات : تعطى لكل لاعب (8) محاولات أربع بالقدم اليمنى وأربع بالقدم اليسرى وفي حال إدخال الكرة يعطى له درجة واحدة وعند عدم إدخالها أو اصطدامها للشواخص يعطى له صفر والدرجة الكلية للإختبار (8) درجات .

وتعطى للاعب محاولتان بينهما (1) دقيقة راحة وتسجل المحاولة الأحسن .



الشكل (7)

إختبار القدرة الحركية (الدقة)

3- إختبار القدرة الحركية (الرشاقة) :

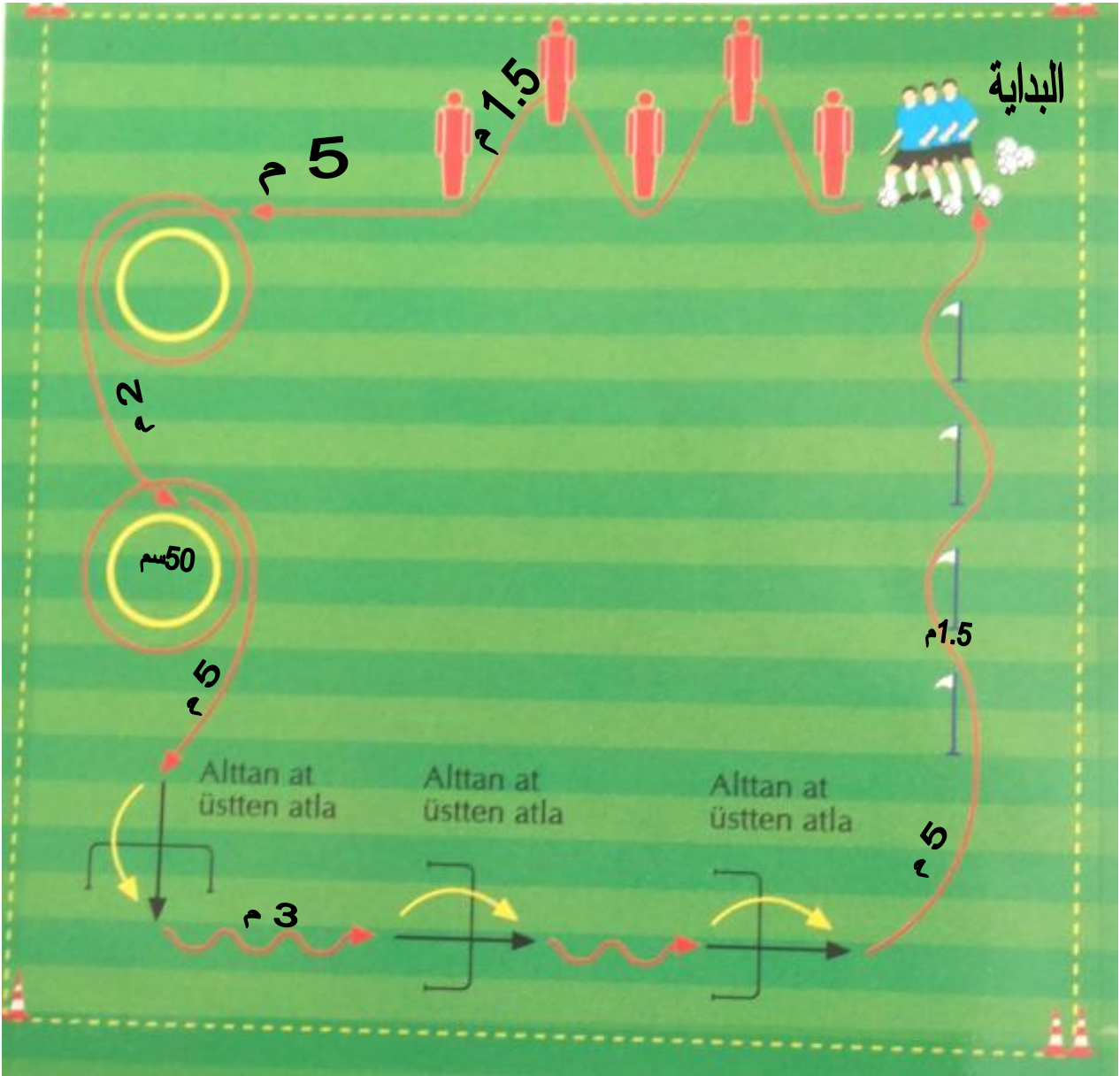
إسم الإختبار (إختبار الرشاقة) (1).

الهدف من الإختبار : قياس (الرشاقة) .

الأدوات اللازمة : مساحة (40×40) م في ملعب كرة القدم ، صافرة ، ساعة توقيت ، شواخص بشرية عدد(5) إرتفاع (1.50) م حلقات أو أطواق قطر (50) سم عدد(2) ، موانع عدد(3) ، إرتفاع (30) سم ، قوائم أو أعمدة إرتفاع (1.50) م عدد(4) ، كرة قدم عدد(1) ، شريط القياس .

وصف الأداء : يقف اللاعب في نقطة البداية المؤشرة ببورك ومعه كرة التي تبعد عن الشاخص البشري الاول (3) م ، وعند سماع الصافرة يبدأ الميقاتي بالتوقيت ويبدأ اللاعب بالدرجة وعمل زكزاك بين الشواخص الخمسة المسافة بين الشاخص والثاني (1.5 م) ، ثم يدحرج الكرة الى جهة اليسار مسافة (5) م ليجد أمامه (طوقين) نصف قطر كل منها (50 سم) والمسافة بينهما (2) م فيدور بالكرة من جهة اليمين حول الطوق دورة كاملة ويتجه الى الطوق الثاني ويدور حوله ايضا من جهة اليمين (دورة كاملة) ثم يدحرج الكرة مسافة (5) م ليجد امامه مانع ارتفاع (30)سم فيدخل الكرة من بين المانع ويقفز هو من فوق الموانع ويتجه الى جهة اليسار ليجد امامه مانعين المواصفات نفسها والمسافة بين المانعين (5) م فيدخل الكرة بين المانعين ويقفز من فوقهما ثم يتجه الى جهة اليسار ليجد أمامه اربعة أعمدة إرتفاع (1.5) م المسافة بين الأعمدة ايضا (1.5)م فيقوم بالزكزاك حتى نقطة النهاية المؤشرة ببورك والتي هي نقطة البداية وعندها يوقف الميقاتي الساعة .

وتعطى للاعب محاولتين بينهما (1) دقيقة راحة وتسجل المحاولة الأحسن .



الشكل (7)

إختبار القدرة الحركية (الرشاقة)

الملحق (3)

إختبار تحمل الأداء

1- إختبار تحمل الأداء : (1)

إسم الإختبار : إختبار تحمل الأداء اللاهوائي

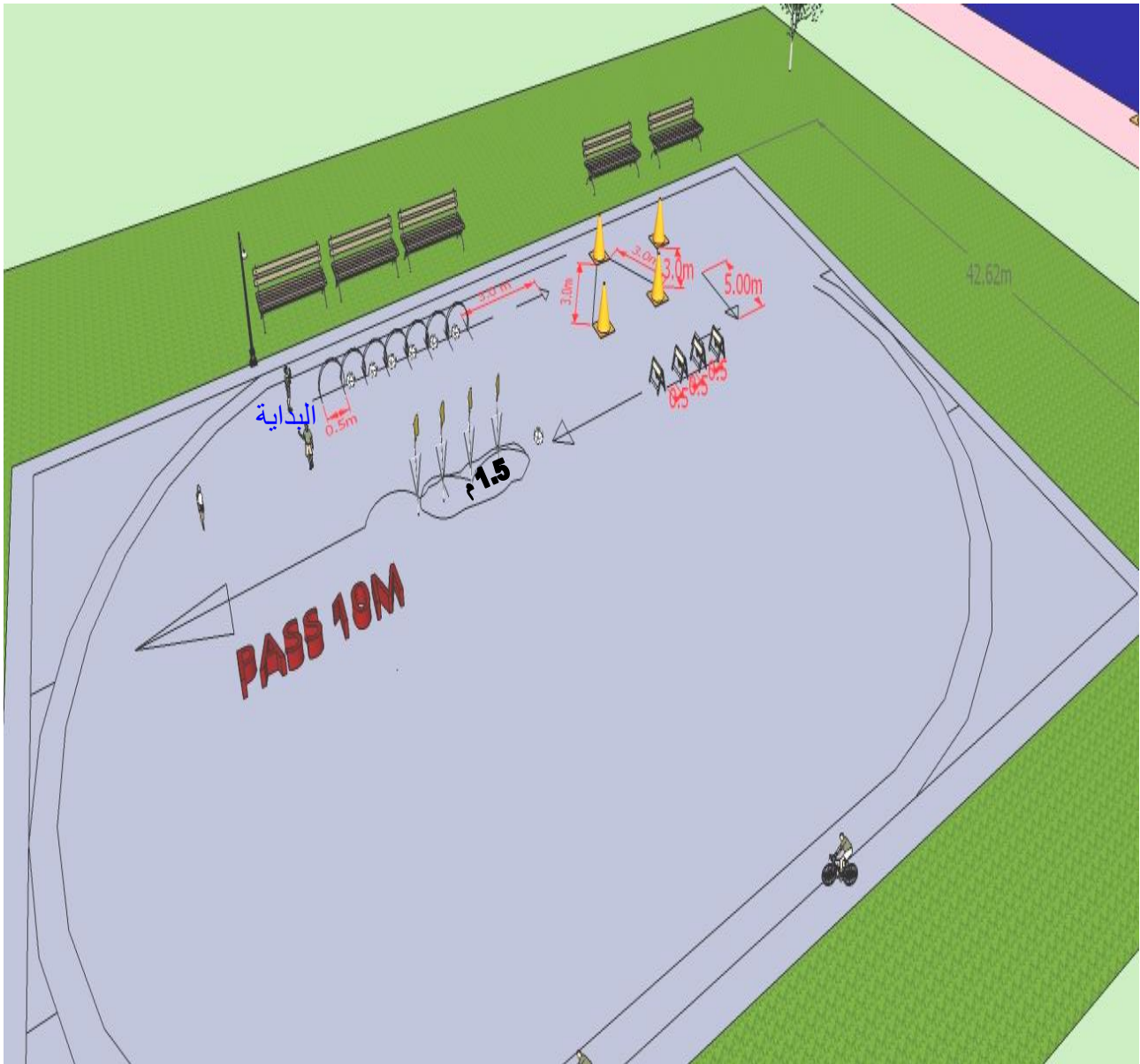
الهدف من الإختبار : قياس التحمل اللاهوائي

الأدوات المستعملة : مساحة بقدر (60 × 60) م في ملعب كرة القدم ، كرات قدم عدد (7) ، ساعة توقيت ، صافرة ، بورك للتأشير ، شواخص إرتفاع (30) سم عدد (4) ، موانع إرتفاع (30) سم عدد (4) ، قوائم أعلام إرتفاع (1.5) م عدد (4) .

وصف الأداء : يقف اللاعب عند نقطة البداية التي تبعد عن الكرة الأولى (1) م عند سماع الإشارة ويبدأ التوقيت فيقوم اللاعب بالوثب بالرجلين سوية بين الكرات الست الموضوعه ثم يركض مسافة (3) م ليجد شواخص عدد 4 أمامه وموضوعه بشكل حرف N المسافة بين الشواخص (3) أمتار فيقوم برفع الركبتين بشكل تتابعي بين الشواخص ثم يتقدم (5) م ويدور الى جهة اليمين ليجد امامه (4) موانع ارتفاع (30 سم) فيقفز من فوق الموانع ويتقدم بمسافة (5) م ليجد كرة وأربعة قوائم فيقوم بعمل زكزاك بين القوائم، والمسافة بين القوائم والأخر (1.5) م ثم درجة الكرة لمسافة (5) م ومناولة الكرة من نقطة التأشير الى اللاعب الواقف على مسافة (10) م وعندها توقف الساعة حال إعطاء المناولة .

طريقة التسجيل : يسجل الزمن لأقرب أعشار الثانية

وتعطى للاعب محاولتان بينهما (1) دقيقة راحة وتسجل المحاولة الأحسن .



الشكل (8)
إختبار تحمل الأداء

الملحق (4) التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة المستخدمة في المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية

التمرين الاول (الشكل 9)

الهدف من التمرين: الدقة، والربط الحركي، والتوازن، والرشاقة.

الاجهزة والادوات : نصف ملعب كرة القدم، هدفان احدهما متحرك كرات عدد/5،

منطقه مؤشرة بالشواخص 30×20 م وسط نصف الملعب، شواخص عدد /4 ويقسم

الملعب على ثلاث مناطق A, B, ومنطقة مؤشرة بالشواخص 30×20 م في الوسط

عدد اللاعبين : 10 لاعبين والإستعانة بحامي هدف عدد / 2 والمدرّب

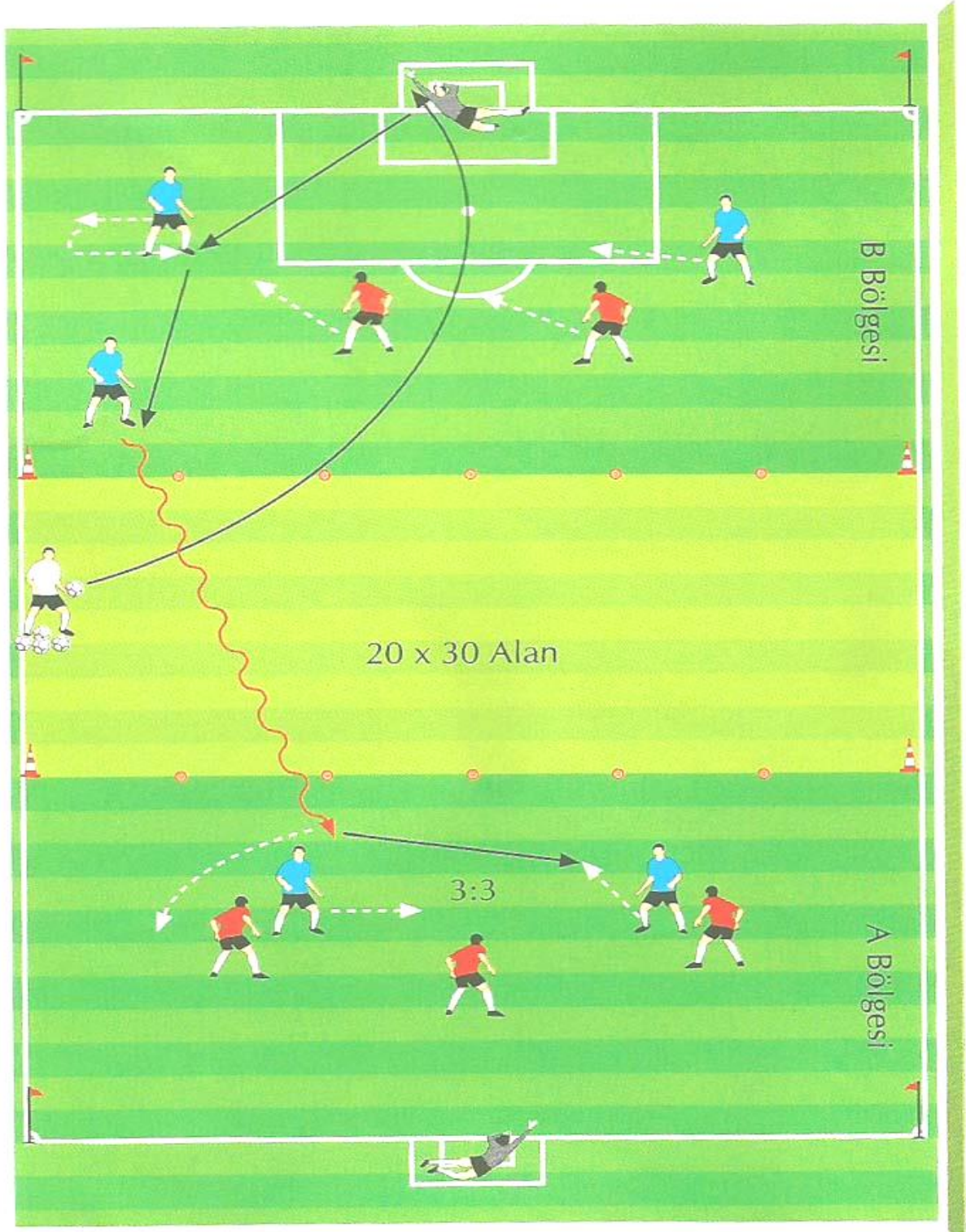
ثلاثة لاعبين من الأحمر ولاعبان من الأزرق ويقوم الفريق الأزرق بالمناولات وأخذ

الفراع والأسناد والتغطية والتوازن، وعند استغلال الفرصة يركض احد اللاعبين من

الأزرق ويعبر منطقة 30×20 م ليصل الى منطقة A وهناك يحاول اللاعبون التهديف

بحيث يكون ثلاثة ضد ثلاثة والفريق الاحمر يطبق الشئ نفسه عند استحواذه على الكرة

فيرجع أحد اللاعبين من الأزرق الى المنطقة B.



الشكل (9)

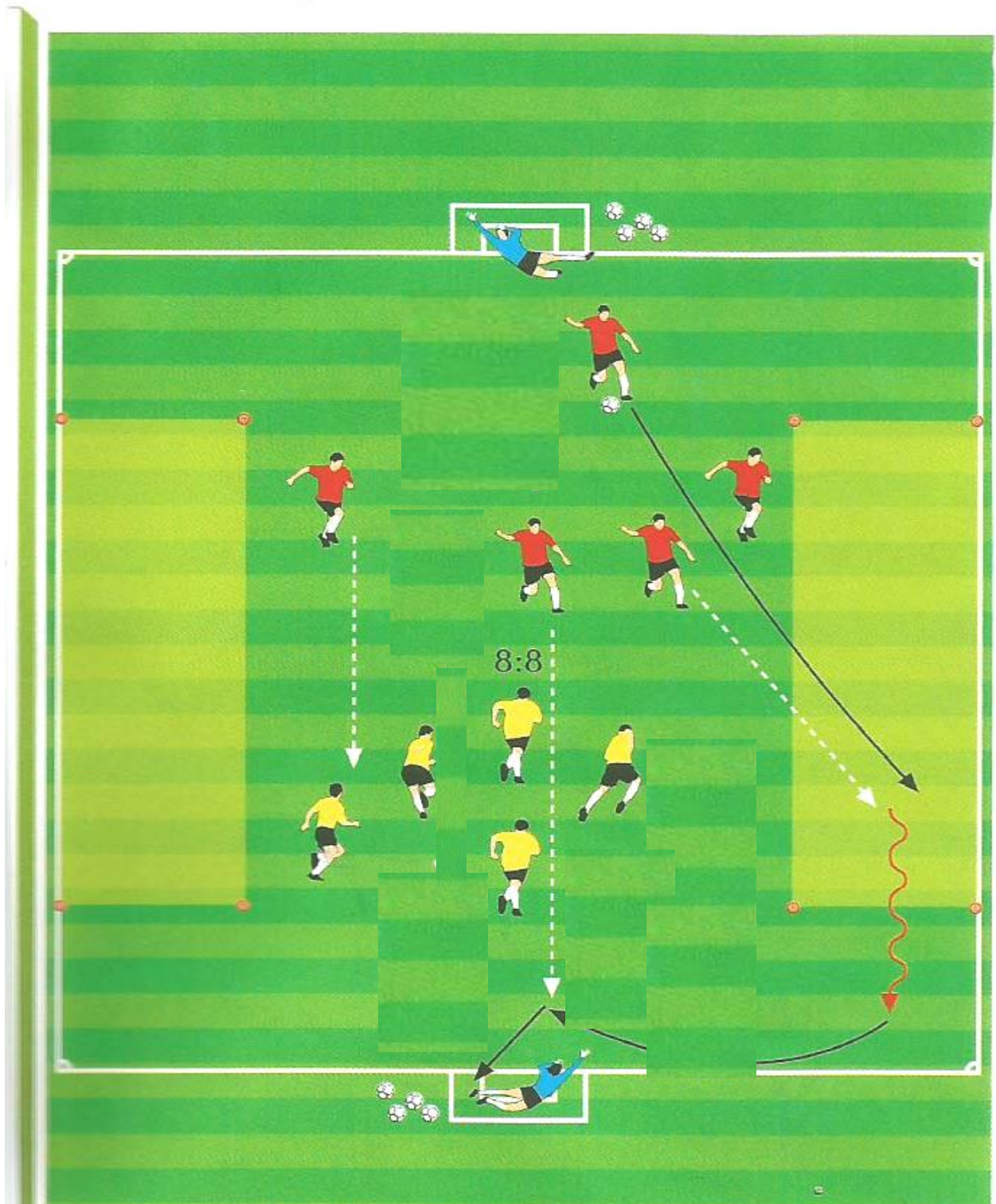
التمرين الثاني (الشكل 10)

الهدف من التمرين : الربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة ، والدقة ، والتوازن ، والرشاقة.

الاجهزة والادوات : نصف ملعب كرة القدم وهدفان أحدهما متحرك ويؤشر منطقة من الجانبين بطول 30 م وعرض (5) داخل الملعب بأطباق صغيرة عدد/8 ، كرات عدد 10.

عدد اللاعبين : 10 عشرة لاعبين (5) لاعبين من الفريق الأحمر و5 لاعبين من الفريق الأصفر ويستعان بحماة هدف عدد /2 .

طريقة الأداء: يبدأ التمرين من الفريق الأحمر بالمناولات والإنتشار في الملعب وفجأة يرسل أحد اللاعبين الكرة الى المنطقة المؤشرة بالأطباق سواء اليمين أو اليسار فيقوم اللاعب المستلم الكرة بالدرجة الى الامام ثم التحويلة ليقوم احد اللاعبين للتهديف على الهدف سواء بالرجل أو بالرأس وعند تسليم الكرة يعمل الفريق الأصفر التمرين نفسه .



الشكل (10)

التمرين الثالث (الشكل 11)

الهدف من التمرين: التوازن، والرشاقة، والدقة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، والتحمل اللاهوائي، والاستجابة السريعة.

الأجهزة والادوات: ملعب مساحته 20 × 15 م ويؤشر بشواخص عدد/8، كرات عدد/10

عدد اللاعبين: 8 لاعبين والاستعانة بحماة الهدف عدد/2

طريقة الأداء: لاعبان من الأزرق ضد لاعبين من الأحمر والتركيز على المناولة والإسناد والتغطية والتهديف ويمكن الإستعانة بالزملاء الواقفين في الجوانب بالمناولة والإستلام، وبعد 2.5 دقيقة تبدل أماكن اللاعبين .

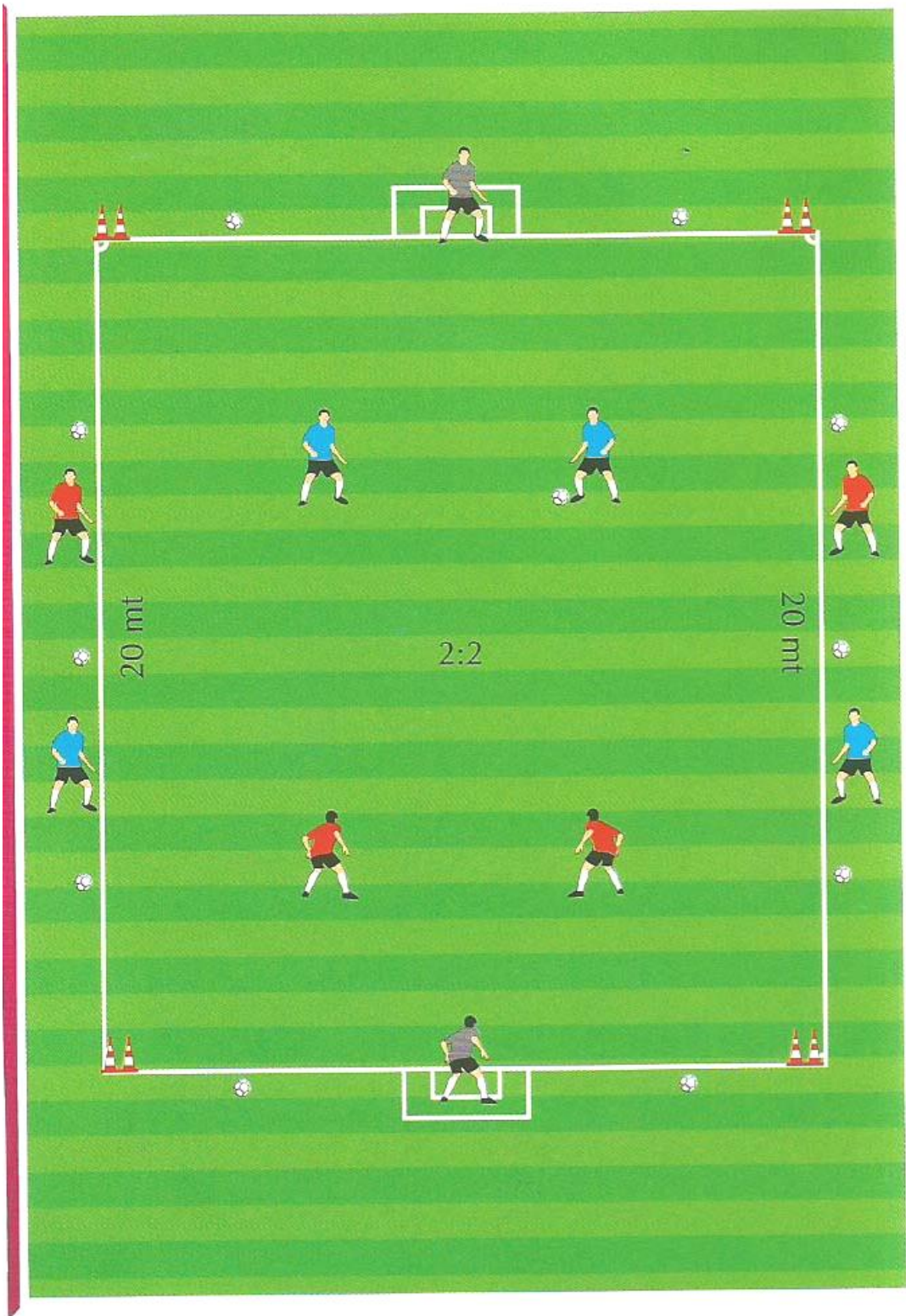
ملحق التمرين الثالث:

الهدف من التمرين: التوازن، والرشاقة، والدقة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة.

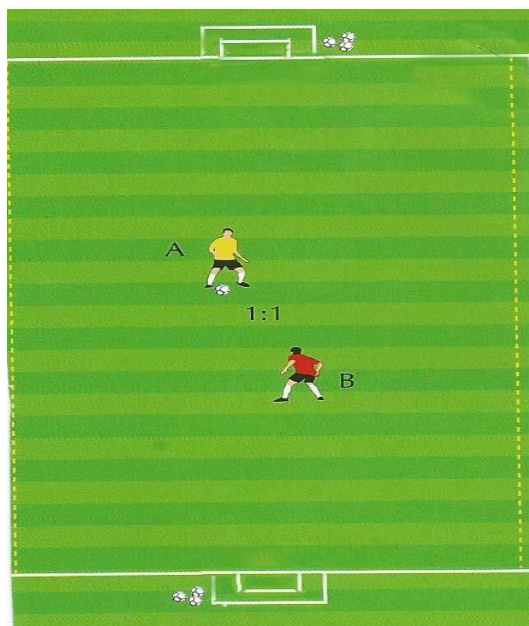
الأجهزة والادوات: ملعب مساحته 10×10م، هدفان صغيران 1×1م، كرات عدد/1

عدد اللاعبين: 2

طريقة الأداء: داخل المربع يلعب اللاعبان 1 ضد 1 ويحاول كل لاعب التهديف الى هدف المنافس .



(الشكل 11)



(الشكل 11 أ)

التمرين الرابع (الشكل 12)

الهدف من التمرين : الربط الحركي ، والرشاقة ، والتوازن ، والدقة.

الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة القدم ، شواخص عدد/7 ، هدف ، كرات عدد 7/

عدد اللاعبين: عشرة لاعبين والإستعانة بحامي هدف عدد/1

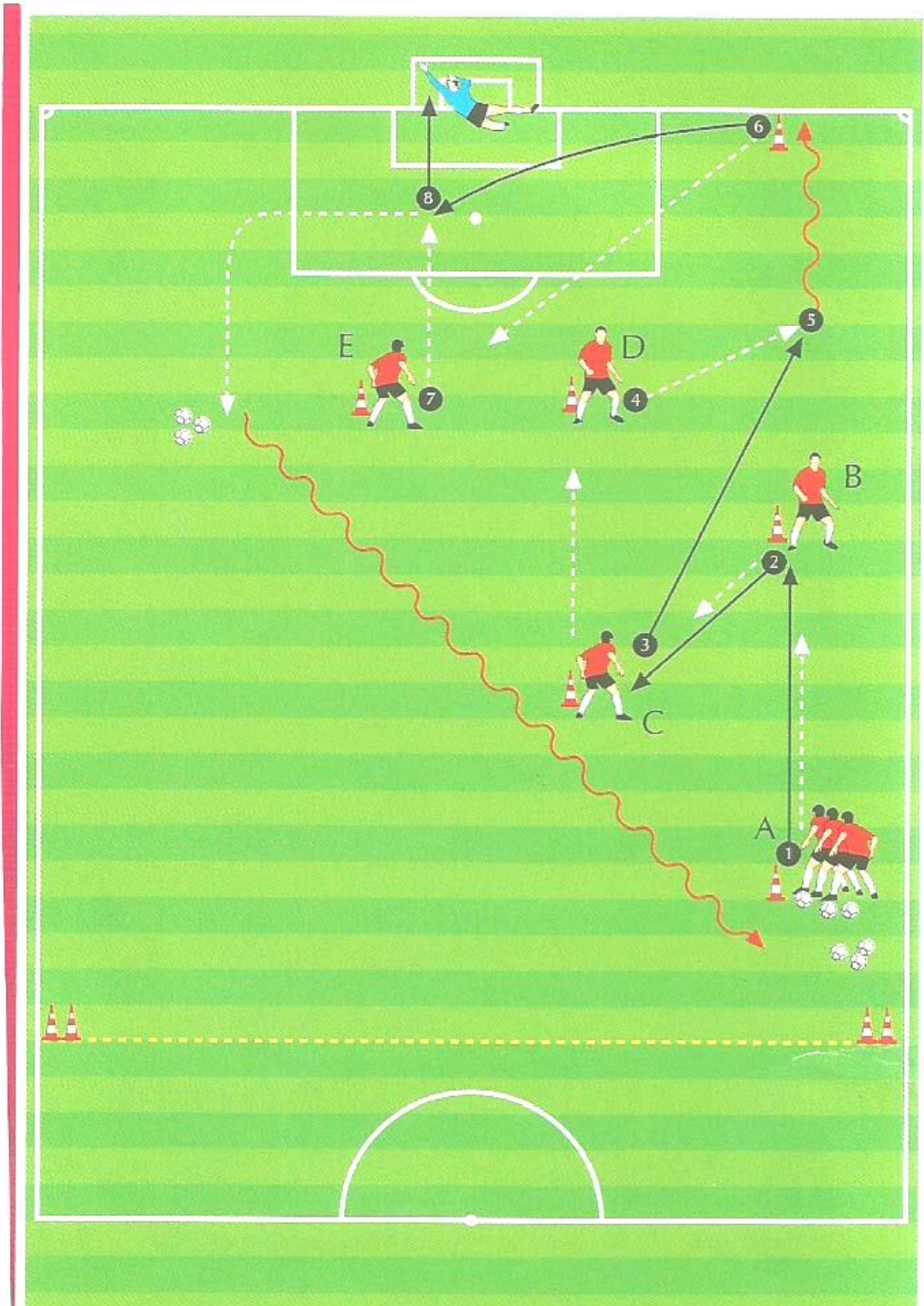
طريقة الأداء : في النقطة A يقف عدد 6 لاعبين فيقوم A بالمناولة الى اللاعب B

ويركض ليحتل مكانه ويناول B الكرة الى C ويحتل مكانه ثم يناول C الكرة الى منطقة

الجناح الأيمن ليركض D الى الكرة ويدرج بها ويقوم بتحويل الكرة الى E المنطلق

لكي يقوم بالتهديف بالرجل ويحتل C مكان D بينما يحتل D مكان E بعد التهديف

ويرجع E مع الكرة الى نقطة A ليقف وراء مجموعة (6) لاعبين وهكذا يستمر التمرين.



(الشكل 12)

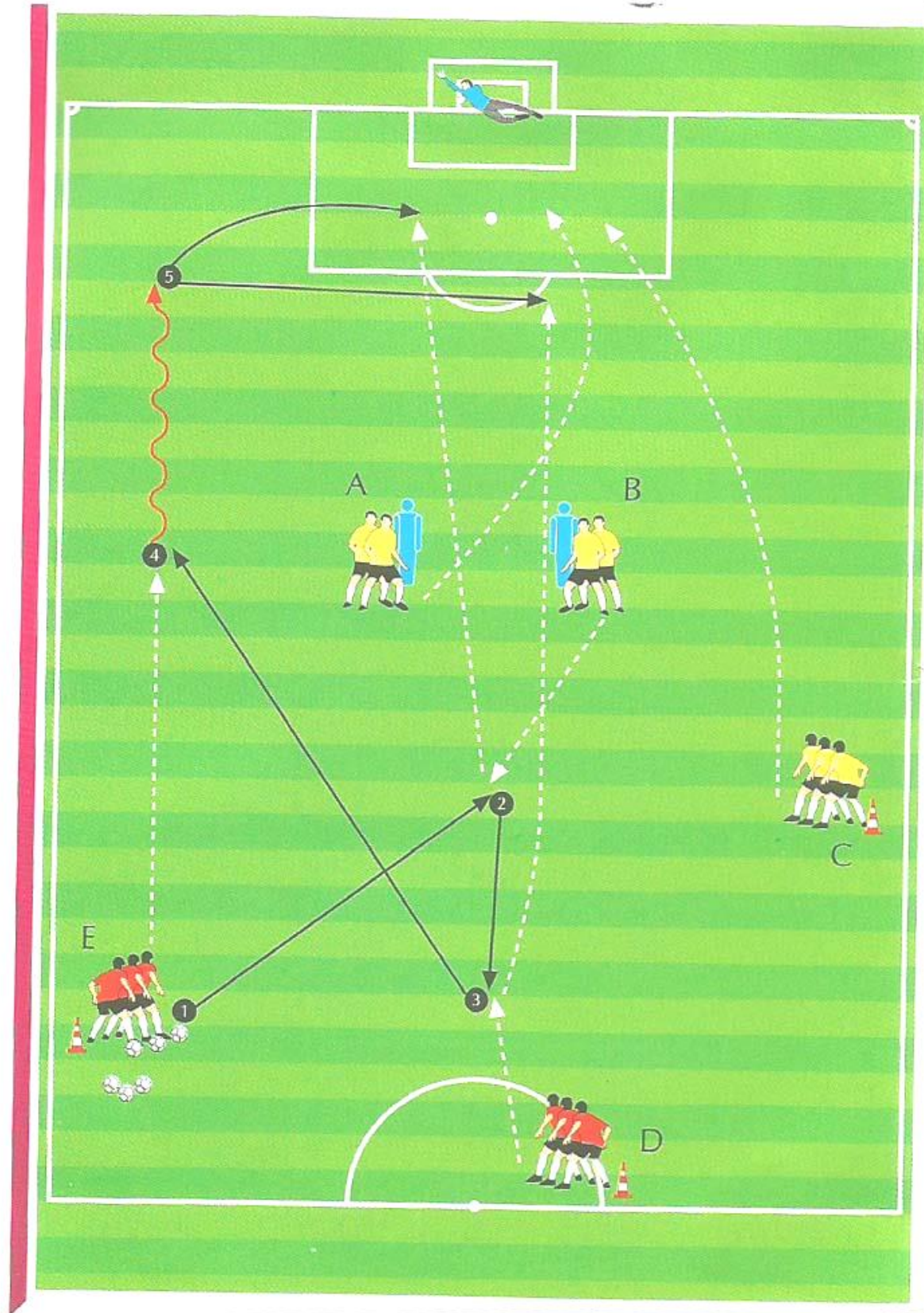
التمرين الخامس (الشكل 13)

الهدف من التمرين: الربط الحركي ، والرشاقة ، والتوازن ، والدقة.

الاجهزة والادوات المستعملة: شواخص بشرية عدد/2 ، شواخص إعتيادية عدد/3 ،
كرات عدد/10 .

عدد اللاعبين : 10 لاعبين والإستعانة بحامي هدف عدد/1

طريقة الأداء : يبدأ التمرين بأن يناول E الكرة الى B المتحرك نحو الكرة فيناول B
الكرة الى D المتحرك الى الأمام لإستقبال الكرة ويقوم D بمناولة الكرة الى E المنطلق
من جهة اليسار منطقة الجناح الأيسر فيأخذ E الكرة ويدحرج بها إلى أن يصل قريباً من
علم الزاوية فيقوم بتحويل الكرة الى داخل الجزاء إذ يقدم كل من A ، B بحركة خداع الى
الخارج ثم الدوران حول الشاخص الى الداخل والانطلاق الى الداخل لإستقبال الكرة
المحولة من E والتهديف على الهدف إما من A أو B أو C المنطلقون الى داخل الجزاء
ونقوم بتبديل مراكز اللاعبين بإستمرار.



(الشكل 13)

التمرين السادس (الشكل 14)

الهدف من التمرين : الدقة ، والرشاقة ، والتوازن ، والربط الحركي.

الأجهزة والأدوات المستعملة : أطباق صغيرة عدد/30 ، ملعب بعرض 60×70 م ،

شواخص عدد/7 ، كرات عدد/10 .

عدد اللاعبين : 8 لاعبين.

طريقة الأداء : الكرة مع A يناول الى B و B يناول C و C يناول الى D و D يناول الى

F المنطلق الى الأمام فيقوم F بالدرجة لمسافة قصيرة ثم يناول الكرة الى H الذي

يجب أن يتخلص من المدافع بحركة خداع الى اليسار ، ثم الدوران وإستقبال الكرة ، ثم

مناولة الكرة الى H الذي يدور ويدخل منطقة الجزاء أو الى E المنطلق من مسافة بعيدة

للتهديف الى الهدف.

ملحق التمرين السادس:

الهدف من التمرين : التوازن ، والرشاقة ، والدقة ، والربط الحركي ، والتكيف مع

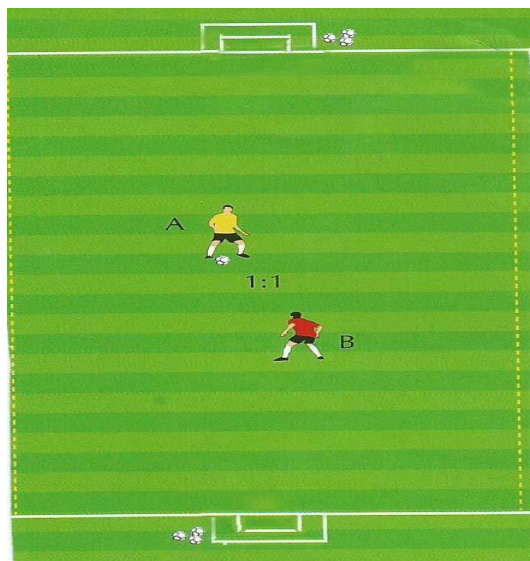
الأوضاع المتغيرة.

الأجهزة والأدوات : ملعب مساحته 10×10 م ، هدفان صغيران 1×1 م ، كرات عدد/1

عدد اللاعبين : 2

طريقة الأداء : داخل المربع يلعب اللاعبان 1 ضد 1 ويحاول كل لاعب التهديف الى

هدف المنافس .



(الشكل 14 أ)

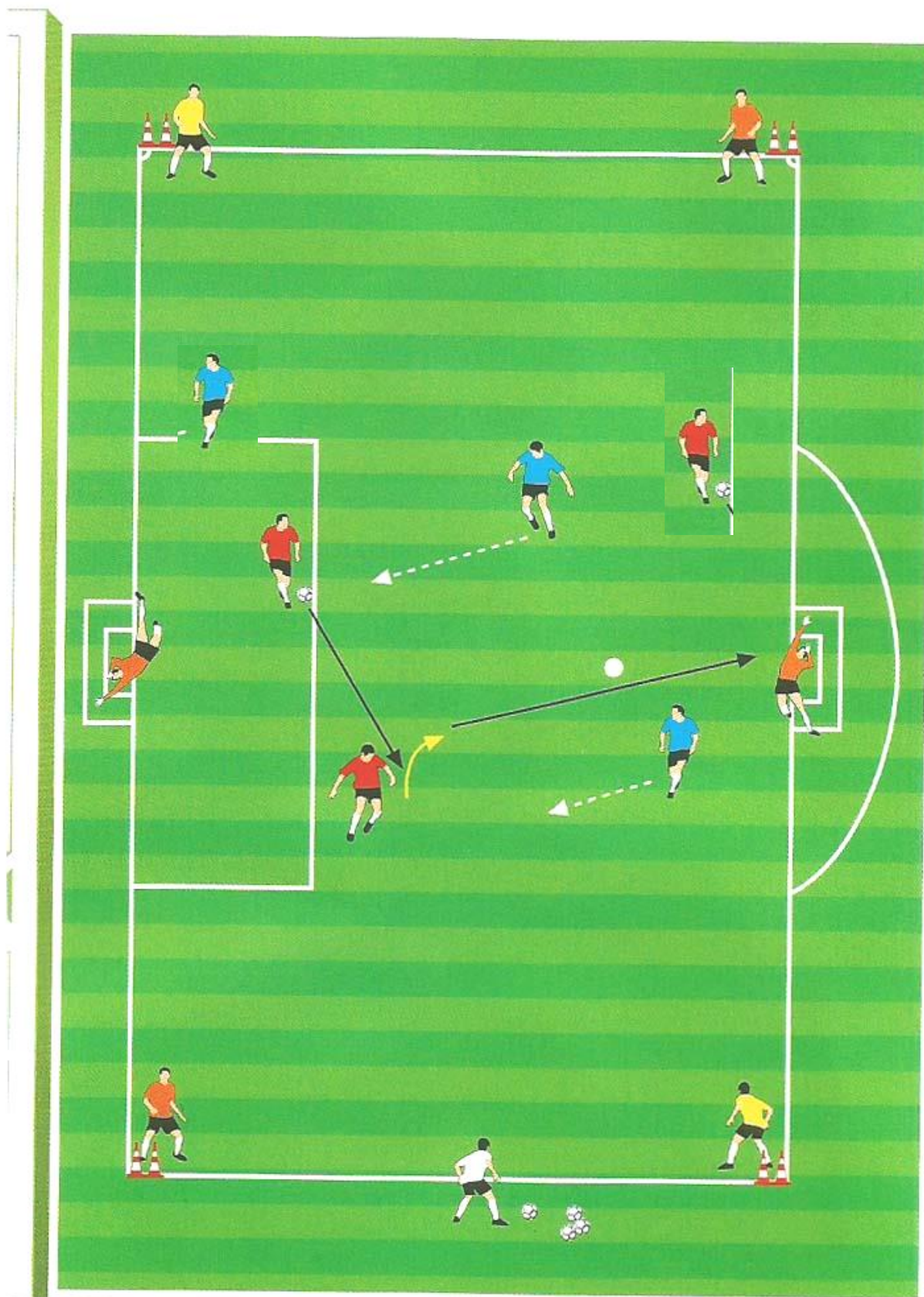
التمرين السابع (الشكل 15)

الهدف من التمرين : التحمل اللاهوائي ، والرشاقة ، والدقة ، والربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة ، الإستجابة السريعة.

الأجهزة والأدوات المستعملة: منطقة جزاء ، هدف متحرك على قوس الجزاء ، كرات عدد/5

عدد اللاعبين : 10 لاعبين والاستعانة بحماة الهدف عدد/2 .

طريقة الأداء : في منطقة الجزاء ثلاثة احمر ضد ثلاثة أزرق محاولة اللعب لمستان ثم المناولة الى الزميل أو الى اللاعبين الواقفين في زوايا منطقة الجزاء ، ويستطيع لاعبو الزوايا المناولة الى الزوايا الاخرى أو الى الفريق الذي معه الكره وتكون قاعدة اللعب عندما تكون الكرة مع الازرق يكون لاعبو الزوايا مع الأزرق ، وعندما تكون الكرة مع الأحمر يكونوا مع الاحمر ويحاول كل فريق التهديف الى هدف الخصم مع مراعاة تبديل جهة اللعب باللعب مع الجوانب ونقوم بتبديل مراكز اللاعبين بين مدة وأخرى.



(الشكل 15)

التمرين الثامن (الشكل 16)

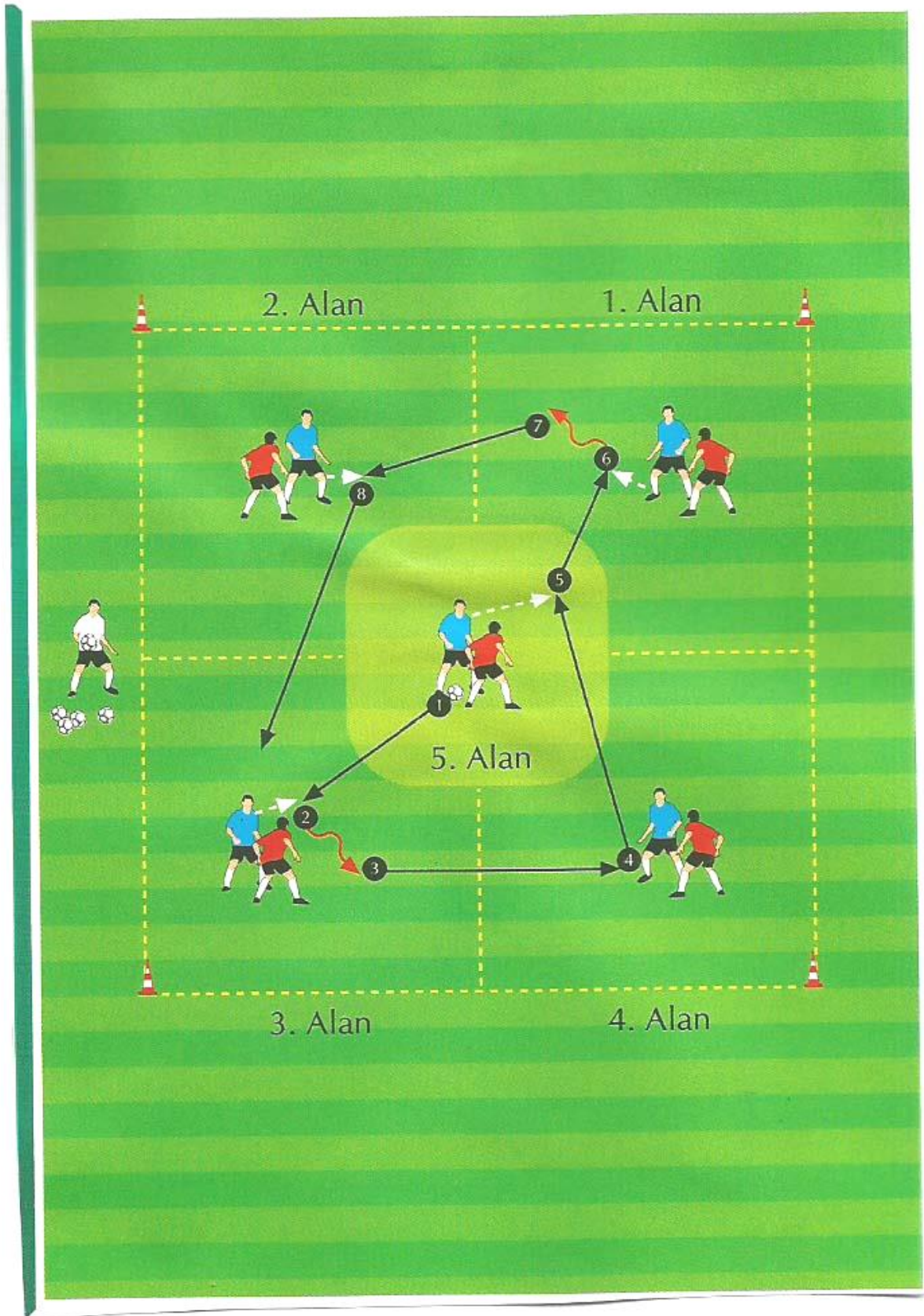
الهدف من التمرين : الدقة ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة ، والتوازن.

الأجهزة والأدوات المستعملة : مربعات 10×10 م عدد/4 ، مربع 4×4 م داخل

المربعات الأربعة ، شواخص عدد/4 لتعين مربع الوسط.

عدد اللاعبين: 10 لاعبين

طريقة الأداء: يقف في كل مربع لاعبان منافسان ويبدأ التمرين بأن تكون الكرة مع الأحمر داخل المنطقة الخامسة ، فيقوم بمحاولة المناولة الى أصدقائه في المربعات الأربعة وهكذا يستمر اللعب واللعب يكون حراً وعندما يفقد الكرة الأحمر يبدأ الأزرق بنفي اللعب .



(الشكل 16)

التمرين التاسع (الشكل 17)

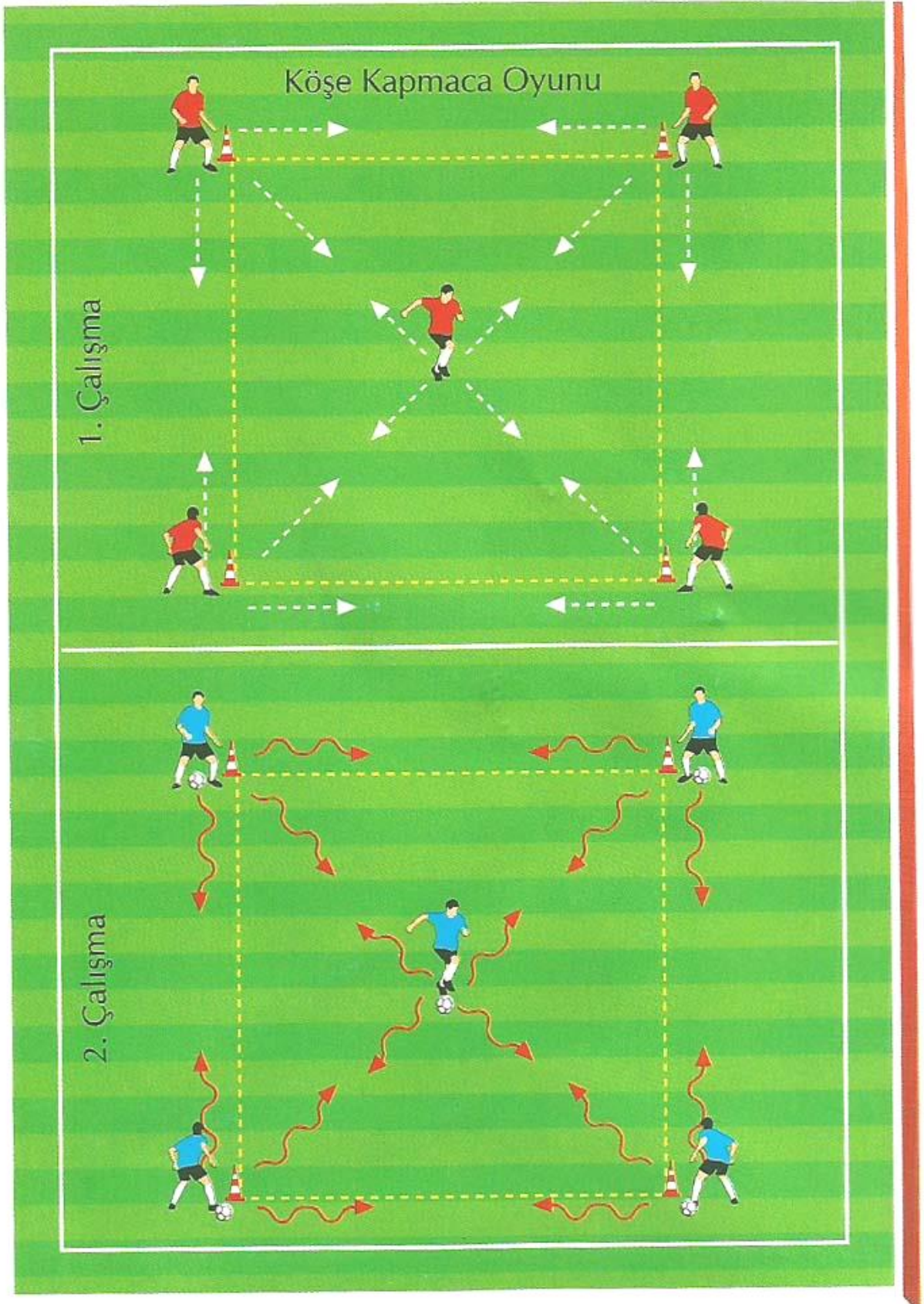
الهدف من التمرين : الإستجابة السريعة ، والتحمل اللاهوائي ، والرشاقة.

الأجهزة والأدوات المستعملة: مربعان 15×15 م ، شواخص عدد/8 ، كرات عدد/5 ،

اطباق صغيرة عدد 2 لوضعها وسط المربعات .

عدد اللاعبين: 10 لاعبين .

طريقة الأداء: نبدأ اللعب بصافرة المدرب بأن ينتقل اللاعبون الى الزوايا (تبديل) ويحاول لاعب الوسط الإنتقال الى الزاوية قبل زملائه ويكون التبادل عمودياً أو أفقياً وذلك بإتفاق اللاعبين بالإشارة ، وفي الوقت نفسه يؤدي اللاعبون الخمسة الآخرون التمرين نفسه ولكن مع الكرة وبعد كل تكرار نقوم بتبديل لاعبي المربعين.



(الشكل 17)

التمرين العاشر (الشكل 18)

الهدف من التمرين : التحمل اللاهوائي ، والرشاقة ، والدقة ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة .

الأجهزة والأدوات المستعملة : خمسة أهداف صغيرة 1×1 م ، ملعب مساحته 40×30م كرات عدد/3.

عدد اللاعبين: عدد 8 لاعبين

طريقة الأداء: داخل المستطيل ثلاثة لاعبين من فريق الأحمر ولهما هدفان صغيران وخمسة لاعبين من الفريق الأصفر ولهم ثلاثة أهداف ويؤكد في التمرين على الإسناد ودفاع المنطقة والتغطية والضغط ، والأصفر يلعب بلمستين فقط والأحمر حر في اللعب .

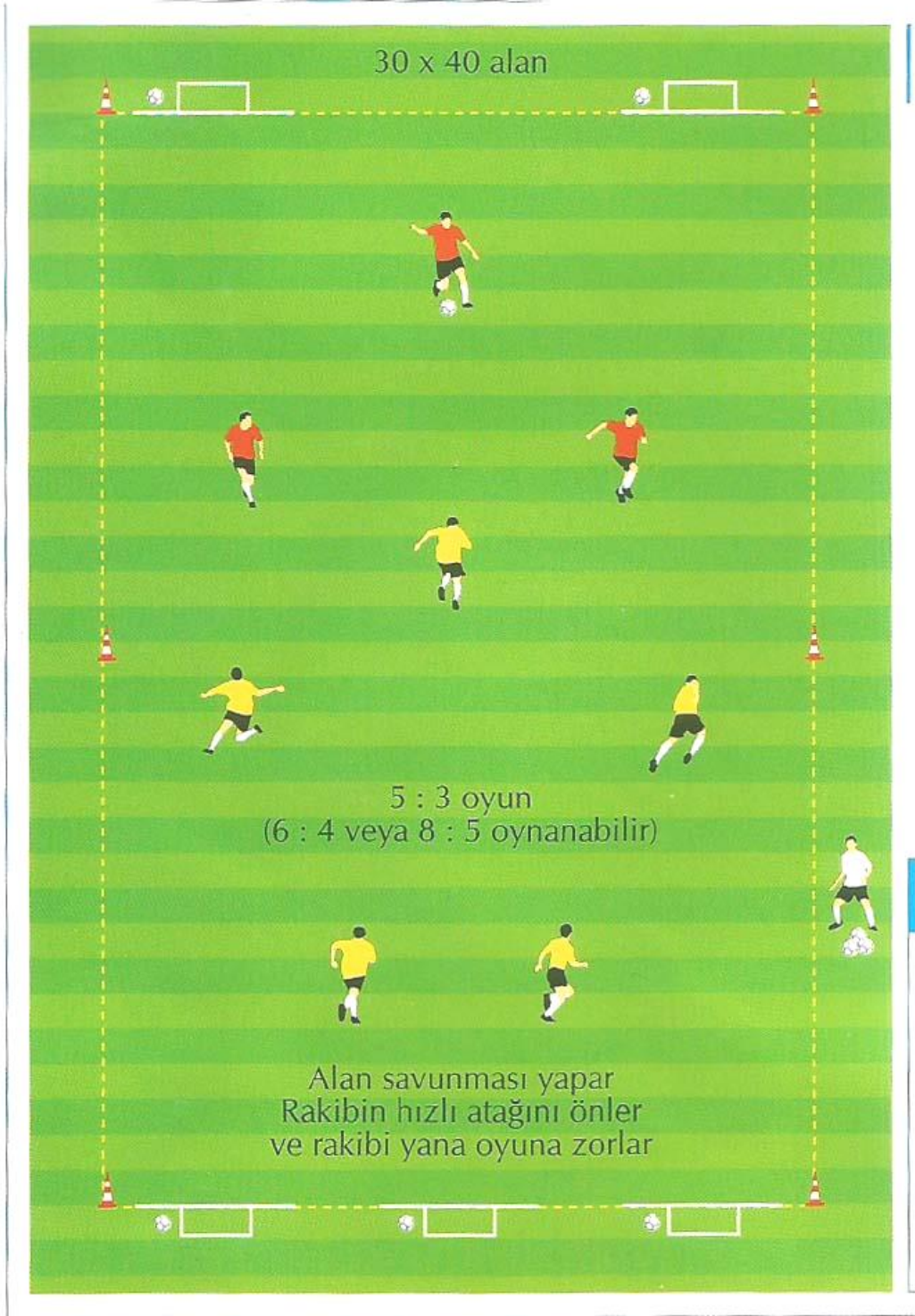
ملحق التمرين العاشر :

الهدف من التمرين : التوازن ، والرشاقة ، والدقة ، والربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة.

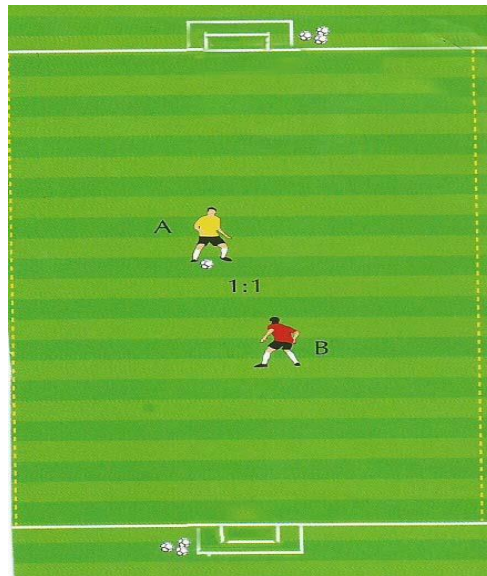
الأجهزة والأدوات : ملعب مساحته 10×10 م ، هدفان صغيران 1×1 م ، كرات عدد/1

عدد اللاعبين : 2

طريقة الأداء : داخل المربع يلعب اللاعبان 1 ضد 1 ويتناول كل لاعب التهديف الى هدف المنافس .



(الشكل 18)



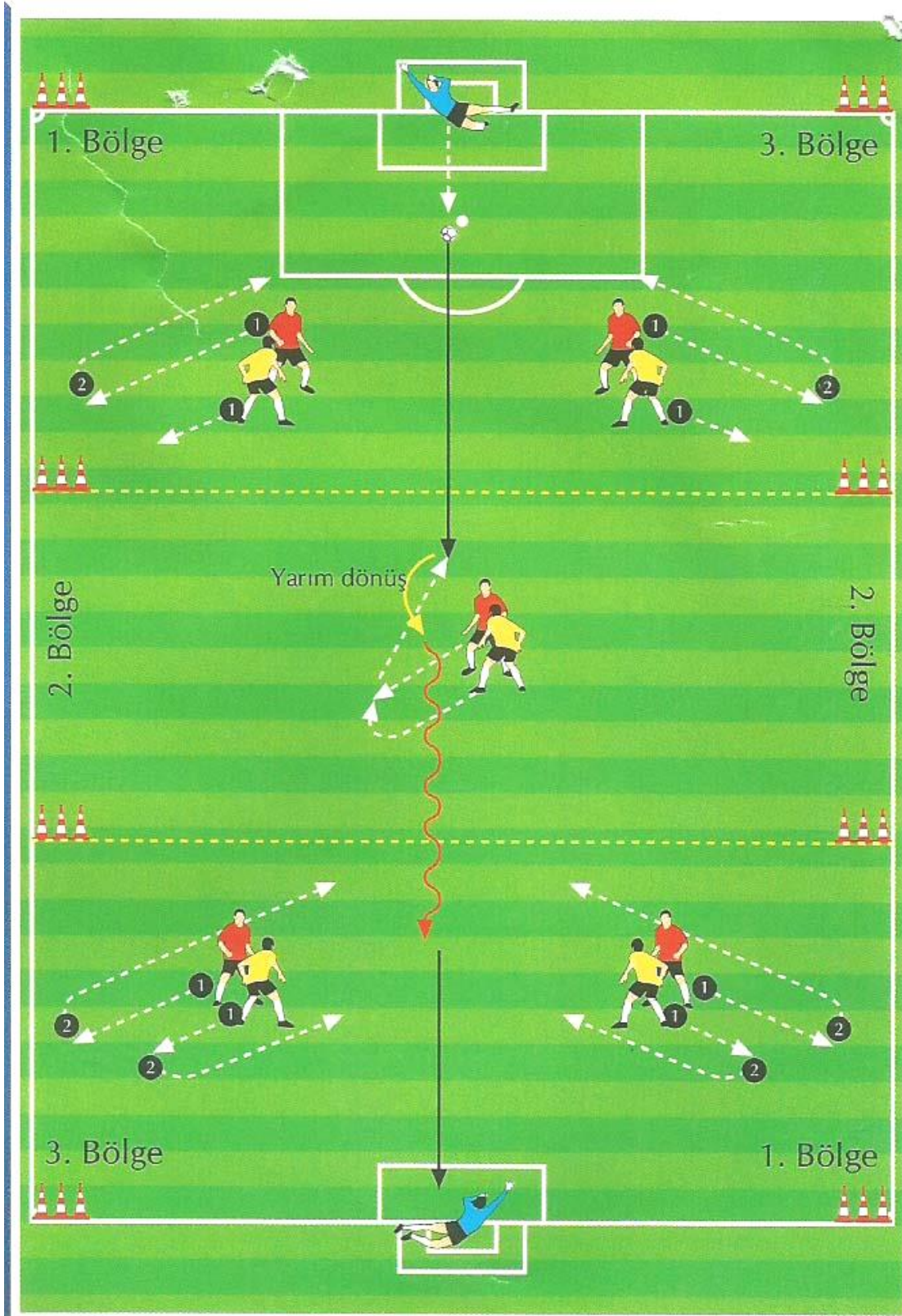
التمرين الحادي عشر (الشكل 19)

الهدف من التمرين: التحمل اللاهوائي ، والدقة ، والرشاقة، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، والربط الحركي ، والإستجابة السريعة.

الأجهزة والأدوات المستعملة: مساحة من الملعب بطول 90 م مقسم على ثلاث مناطق طول كل منطقة 30 متراً ، شواخص لتحديد المناطق عدد/24 ، كرتان في كلتا المنطقتين الأولى والثانية، هدف متحرك.

عدد اللاعبين: 10 لاعبين والاستعانة بحماة الهدف عدد/2 .

طريقة الأداء : يبدأ اللعب بمناولة من حامي الهدف الى الوسط للأحمر في منطقة الوسط ، ثم مناولة الى المنطقة الأولى فيحاول الفريق الأحمر أداء مناولة حتى تبديل الكرات في المناطق الثلاث ، ويجب على الفريق الأصفر ملاحظة الكرتين والدفاع عن الهدف ويؤكد أخذ الفراع والدرجة والمراوغة والضغط رجل لرجل.



(الشكل 19)

التمرين الثاني عشر (الشكل 20)

الهدف من التمرين: التحمل اللاهوائي ، والرشاقة ، والدقة، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، والربط الحركي ، والإستجابة السريعة.

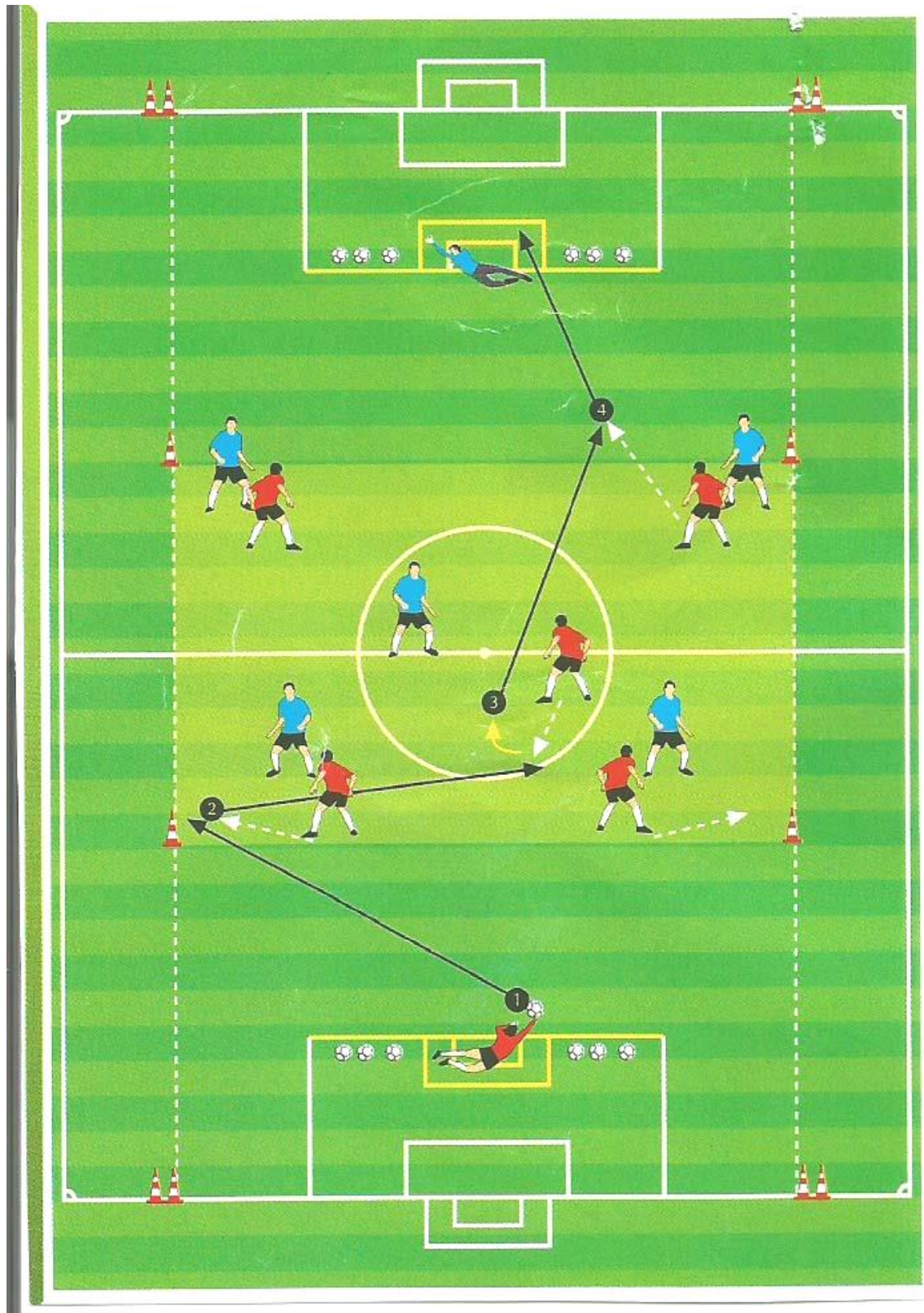
الأجهزة والأدوات المستعملة: هدفان متحركان، مساحة ملعب بين خط الجزائين ومن الجوانب 10م الى الداخل ، ومستطيل في منتصف الساحة بعرض 55 م وطول 30

ويؤشر بالشواخص ، شواخص عدد/12 ، كرات عدد/5 .

عدد اللاعبين : 10 لاعبين والإستعانة بحماة الهدف عدد/2.

طريقة الأداء : يبدأ اللعب في منطقة الوسط 5 ضد 5 وعلى ثلاث لمسات ويحاول التأكيد

على الهجمات الخاطفة والانطلاق للتهديف أو الأفراد بحامي الهدف ثم التهديف كما يؤكد على المناولات البينية والإسناد.



(الشكل 20)

التمرين الثالث عشر (الشكل 21)

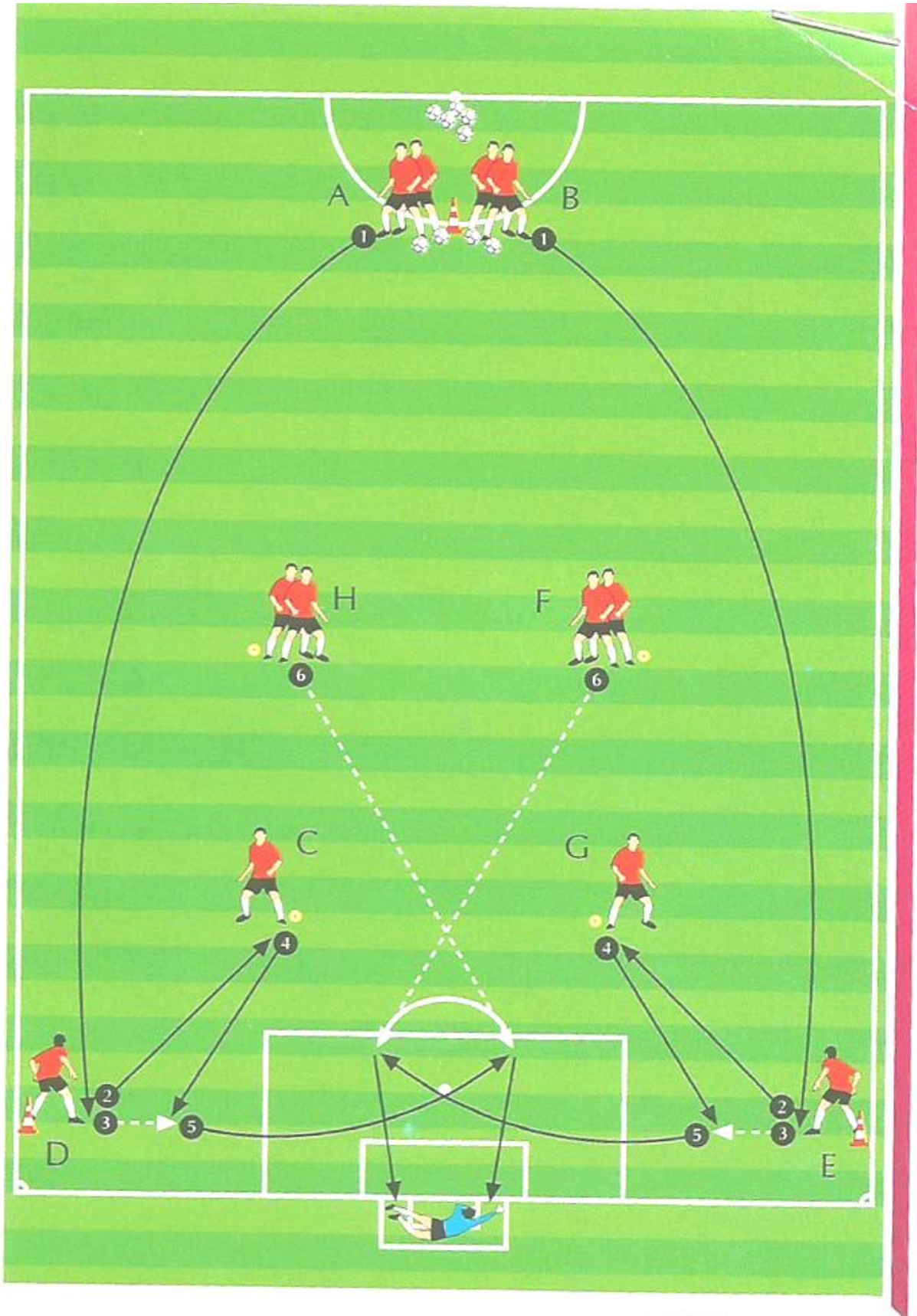
الهدف من التمرين: الأستجابة السريعة ، والدقة ، والرشاقة ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، والربط الحركي.

الأجهزة والأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة القدم ، شواخص عدد/8 ، كرات عدد/10، هدف ثابت.

عدد اللاعبين : 10 لاعبين والإستعانة بحامي هدف عدد/1 .

طريقة الأداء: يكون في نقطة B لاعب واحد ، وفي نقطة A لاعب واحد ، وفي نقطة F لاعبان وفي نقطة H لاعبان وفي نقطة G لاعب واحد وفي نقطة C لاعب واحد وفي نقطة E لاعب وفي نقطة D لاعب واحد.

يبدأ التمرين بالمناولة العالية من B الى E ومن A الى D ويقوم E و D بإستلام الكرة والمناولة الى G و C ثم يتقدمان نحو الهدف من الخط النهائي فيقوم E بمناولة الكرة الى H ويقوم D بمناولة الكرة الى F للتهديف إذ تكون حركة F و H على شكل X وبين مدة وأخرى تبدل أماكن اللاعبين.



(الشكل 21)

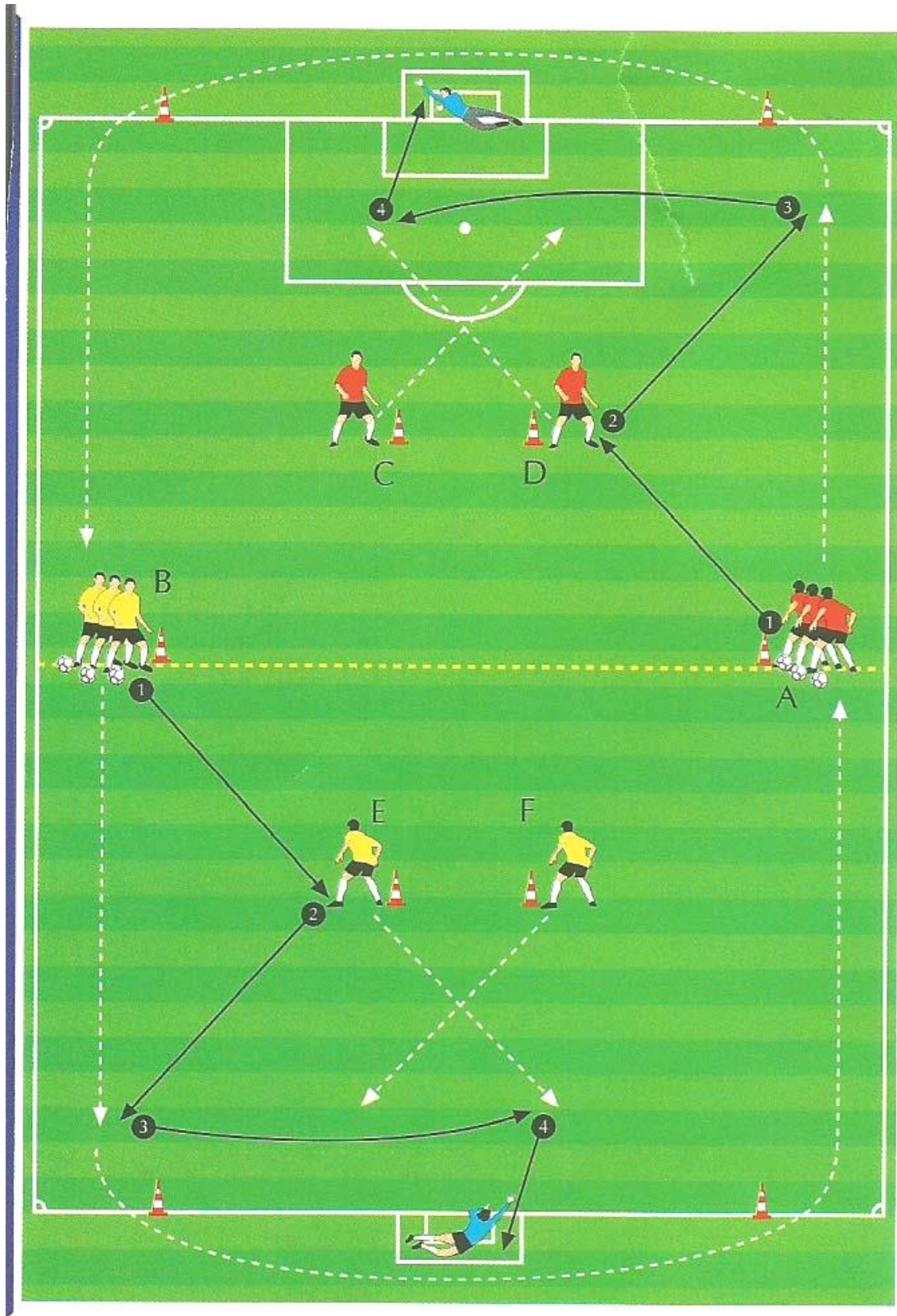
التمرين الرابع عشر (الشكل 22)

الهدف من التمرين: الإستجابة السريعة ، والرشاقة ، والدقة ، والربط الحركي.

الأدوات والأجهزة المستعملة: الملعب كاملاً، شواخص عدد/6 ، كرات عدد/10

عدد اللاعبين: 10 لاعبين والاستعانة بحماة هدف عدد/2 .

طريقة الأداء : يقف لاعبان D و C من فريق الأحمر ولاعبان F و E من فريق الأصفر أمام منطقة جزاء كل فريق ، وفي منتصف الساحة يقف ثلاثة لاعبين من فريق الأحمر وثلاثة لاعبين من فريق الأصفر وعلى جانبي الملعب من كلتا الجهتين سوية بأن يناول A من الأحمر الى D ويناول D الكرة الى الفراغ عند علم الزاوية ليقوم D و C بالركض على شكل X فيستقبل أحدهما الكرة ويقوم بالتهديف ويكون رجوع الأحمر من خلف الهدف للاتحاق بمجموعة اللاعبين ذوات الملابس الصفراء ويقوم اللاعب الاول من مجموع الأصفر (B) بتطبيق نفس التمرين وفي الوقت نفسه يلتحق خلف مجموعة الأحمر وبين مدة وأخرى يبديل لاعبين D و C و F و E بأخرين.



(الشكل 22)

التمرين الخامس عشر (الشكل 23)

الهدف من التمرين: التحمل اللاهوائي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، والرشاقة ، والدقة.

الأجهزة والأدوات المستعملة: مساحة 30 × 15 م من الملعب ، أربعة أهداف 1×1 م ،

شواخص عدد/8

عدد اللاعبين : 6 لاعبين.

طريقة الأداء : يلعب الفريقان 3 ضد 3 في البداية يكون اللعب حراً والفريق الحائز على

الكرة يحاول التهديف على هدفين للفريق المنافس لأن كل فريق له هدفان يدافع عنهما

وبعد مرور مدة يمكن تصعيب التمرين بتقليل عدد اللمسات

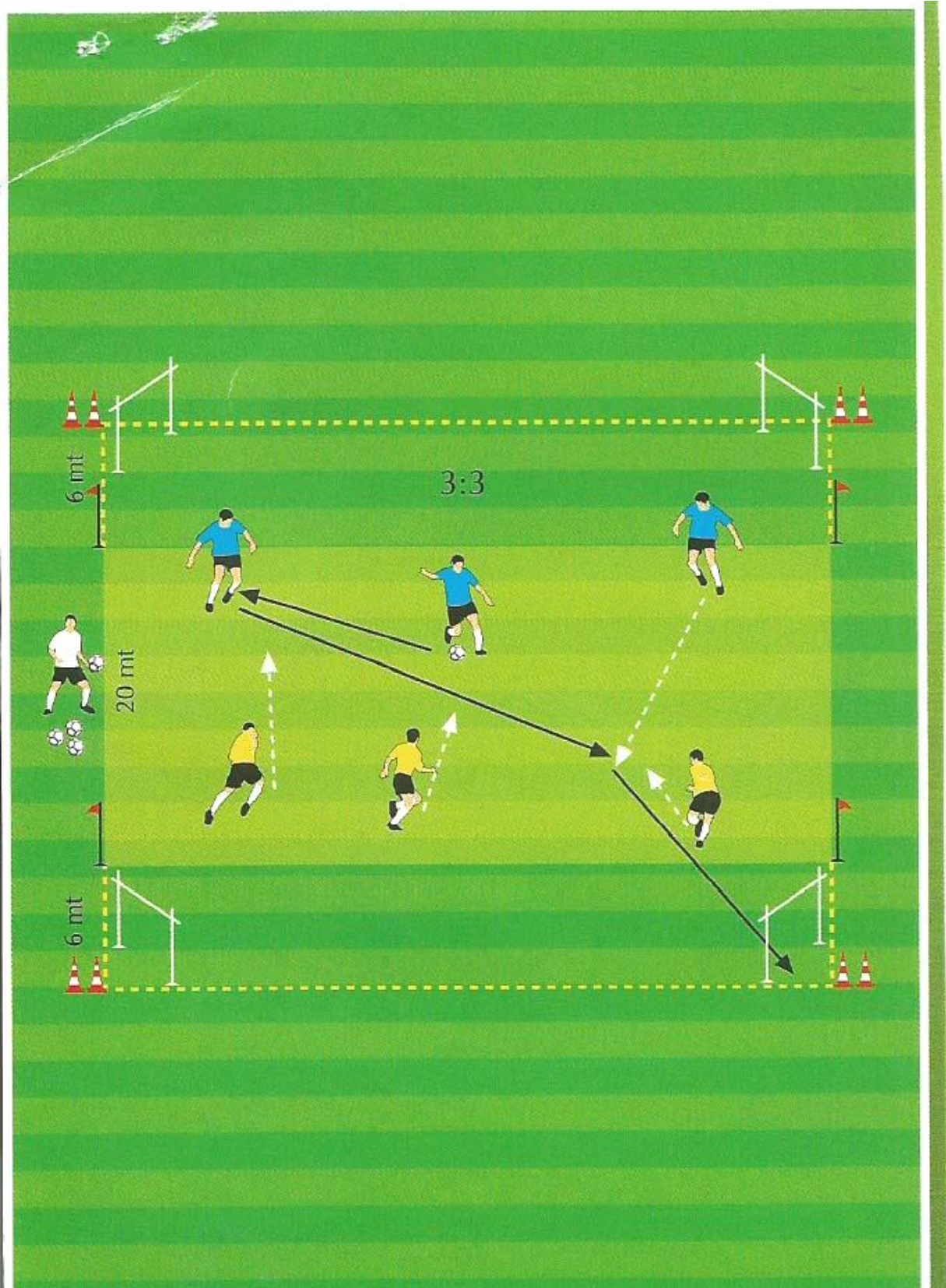
ملحق التمرين الخامس عشر

الاهداف نفسها والأجهزة نفسها ولكن المساحة تكون صغيرة 10×20 م.

عدد اللاعبين: 4

طريقة الأداء: التمرين المذكور اعلاه نفسه ويلعب بـ 2 ضد 2 وبأربعة أهداف

حجم 1×1 م .



(الشكل 23)

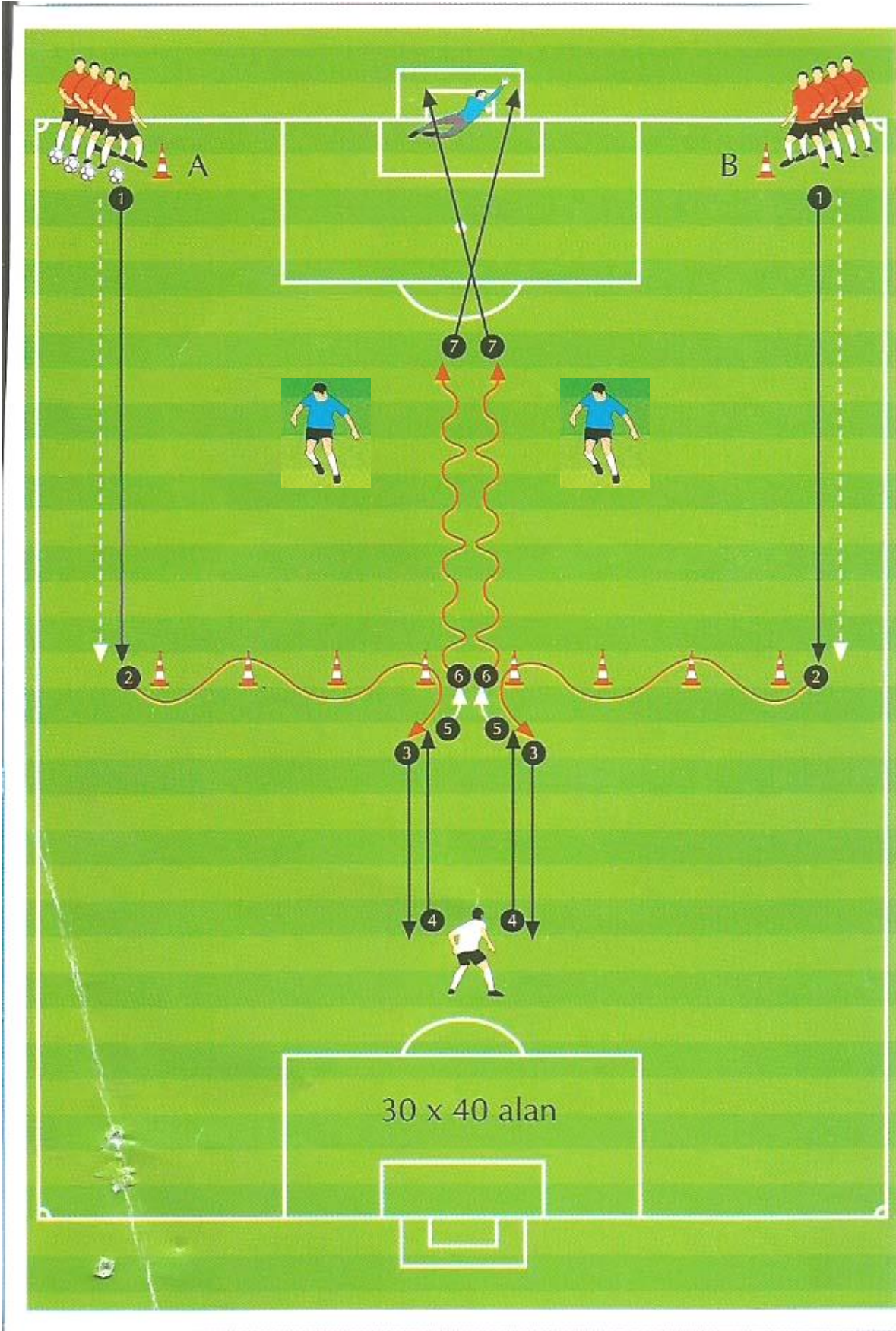
التمرين السادس عشر (الشكل 24)

الهدف من التمرين: الإستجابة السريعة، والرشاقة ، والدقة ، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة.

الأجهزة والأدوات المستعملة: مساحة ملعب 40×30 م ، شواخص عدد/10 ، هدف ثابت.

عدد اللاعبين : 10 لاعبين والإستعانة بحامي هدف عدد/1 ومدرب.

طريقة الأداء : يقف أربعة لاعبين خلف مجموعة A وأربعة لاعبين خلف مجموعة B ، يبدأ التمرين بأن يناول A و B في الوقت نفسه الكرة الى الأمام وينطلقان ليلحقا بكرتهما ثم الدرجة بين الشواخص الأربعة ، ثم مناولة وإستلام مع المدرب ثم الدرجة ليلاقيا مدافعين امام قوس الجزاء فيحاولان المراوغة ثم التهديف هلى الهدف وبين مدة واخرى يبدل مراكز المدافعين.



(الشكل 24)

التمرين السابع عشر (الشكل 25)

الهدف من التمرين: الإستجابة السريعة ، والربط الحركي ، والرشاقة ، والتوازن ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، والدقة.

الأجهزة والأدوات المستعملة: شواخص عدد/6 ، نصف ملعب كرة القدم ، كرات عدد/10 ، هدف ثابت.

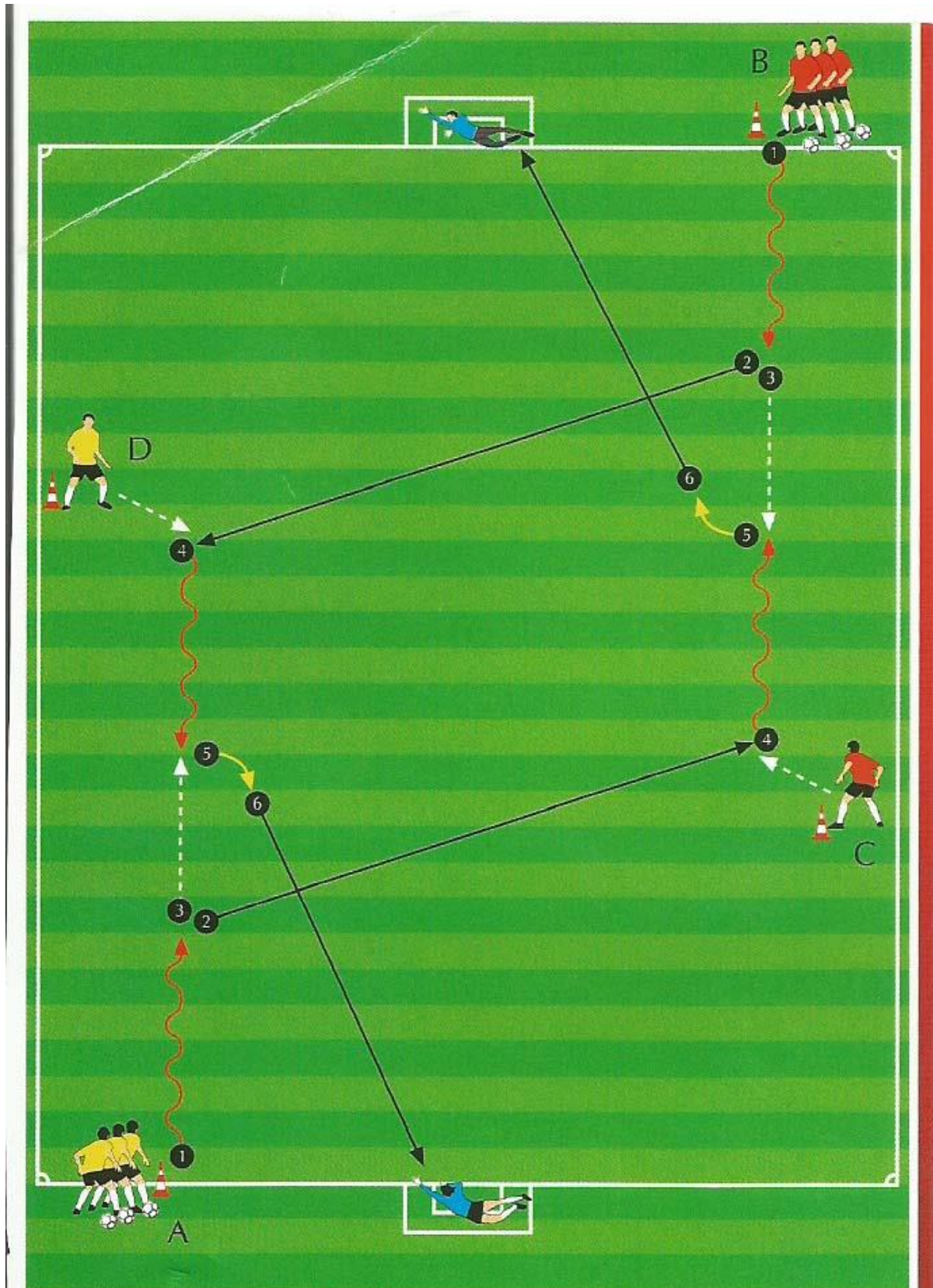
عدد اللاعبين: 10 لاعبين والاستعانة بحامي هدف عدد/1 .

طريقة الأداء: يقف ستة لاعبين على خط النهاية من الجهتين كل جهة ثلاثة لاعبين ويبدأ التمرين بمناولة من A الى B وينطلق A بسرعة الى الأمام يستلم من B ثانياً ويناول A الى C ويناول C الى B الذي يدور بحركة رشيقة الى الوراء ليستلم من C ثم يناول الى C المندفع الى الأمام ليخرج بالكرة وعند قوس الجزاء يقوم بالتهديف ويذهب الى وراء مجموعة A ويذهب A الى مكان B بينما يذهب B الى مكان C ويستمر التمرين من جهة اليمين أيضاً في الوقت نفسه.

التمرين الثامن عشر (الشكل 26)

الهدف من التمرين : التكيف مع الأوضاع المتغيرة ، والدقة ، والرشاقة ، .
الأجهزة والأدوات المستعملة : نصف ملعب كرة القدم ، هدف ثابت وهدف متحرك
يوضع في منتصف الملعب، شواخص عدد/4 ، كرات عدد/10
عدد اللاعبين: 10 لاعبين والإستعانة بحماة هدف عدد/2 .

طريقة الأداء : خلف مجموعة A الصفراء يقف أربعة لاعبين وخلف المجموعة الحمراء
يقف أربعة لاعبين.
نبدأ التمرين من الجهتين سوية بأن يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالدرجة بالكرة
الى الأمام فيقوم A بمناولة الى C بينما يناول B الكرة فيقوم كل من D و C بالدرجة
ويتقدم A و B للدفاع والضغط على كل من D و C ويحاول كل من D و C مراوغة A و
B والإنطلاق الى الأمام والتهديف.



(الشكل 26)

التمرين التاسع عشر (الشكل 27)

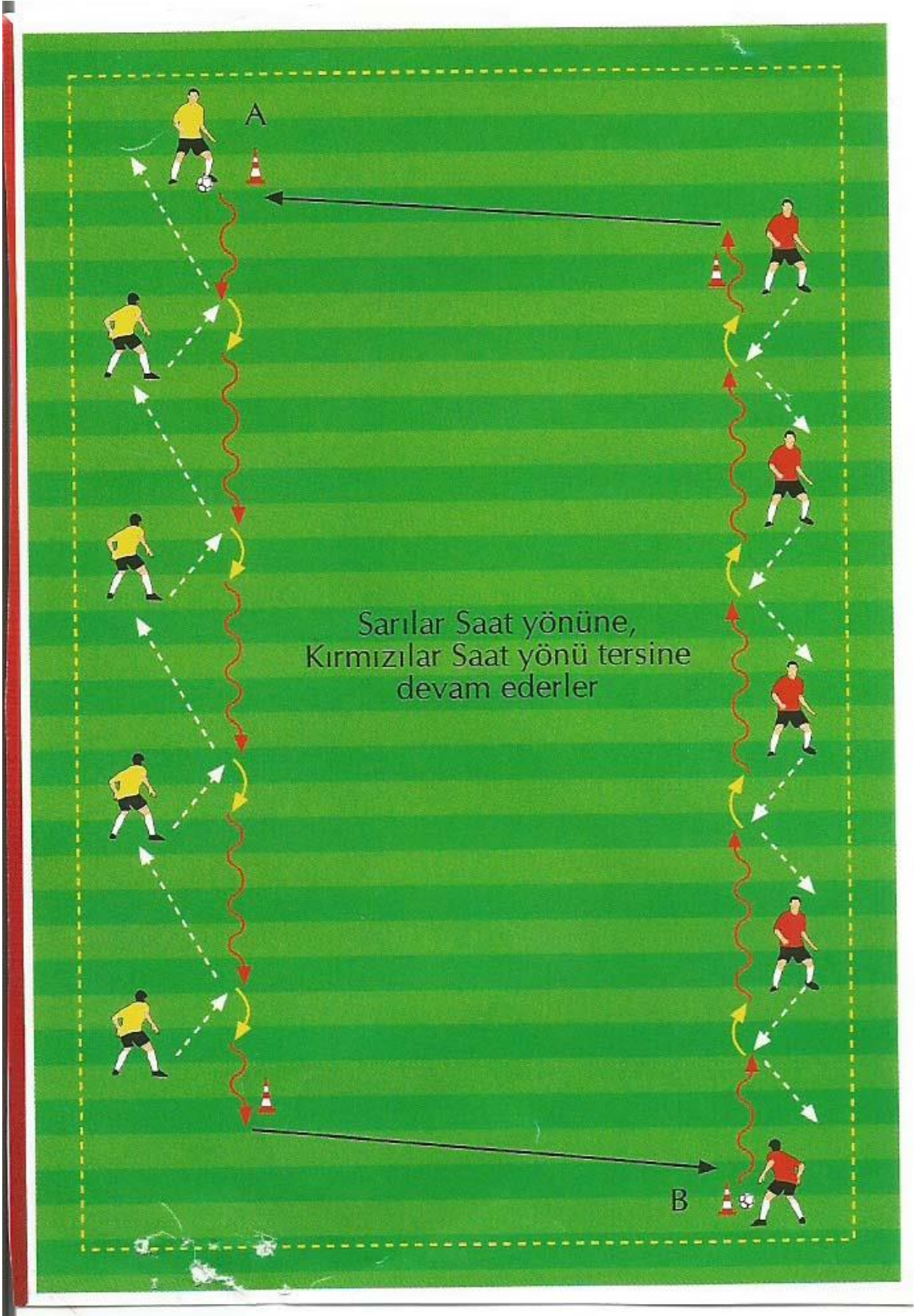
الهدف من التمرين: التحمل اللاهوائي ، والرشاقة ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، والربط الحركي.

الأجهزة والأدوات المستعملة: مساحة ملعب بـ 100 متر طول و 30 عرض ،

شواخص عدد/10 ، كرات عدد/6

عدد اللاعبين : 10 لاعبين

طريقة الأداء : يقف لاعبو الفريق الاصفر (A) والفريق الاحمر (B) وراء بعضهم والمسافة بين لاعب واخر (10) امتار . ويبدأ التمرين من الجهتين سوية بان يقوم كل من اللاعب الاصفر من مجموعة (A) والاحمر من مجموعة (B) بالدرجة والتقدم الى الامام ليقابله اللاعب الثاني الذي هو بمثابة مدافع ويحاول اللاعب الاول من مجموعة (A و B) مراوغة المدافع وعبوره وهكذا يستمر اللاعبان ليصلا الى النهاية بعد ان يقوموا بمراوغة كل اللاعبين ثم في النهاية يقوم (A) بمناولة الكرة الى (B) وفي الوقت نفسه يناول (B) الكرة الى (A) من الجهة المعاكسة ويتحرك اللاعبون (10) امتار الى الامام ويلتحق اللاعبان كل خلف مجموعته . وهكذا يستمر التمرين .



الشكل (28)

الملحق (6)
متوسط شدة التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة

متوسط شدة تمرينات الوحدات التدريبية اليومية			متوسط شدة الاسبوع	الاسبوع	شدة الشهر	الاشهر
الاربعاء	الاثنين	السبت				
%71.33	%76	%73	%73.44	الاول	%78.13	الشهر الاول (الدائرة المتوسطة الاولى)
%78.66	%85.33	%81	%81.66	الثاني		
%84.66	%89.66	%86.66	%86.99	الثالث		
%68	%73.33	%70	%70.44	الرابع		
%80	%85	%83	%82.66	الخامس	%84.46	الشهر الثاني (الدائرة المتوسطة الثانية)
%84,33	%89.66	%85.66	%86.55	السادس		
%85.33	%89.66	%87	%87.33	السابع		
%79.33	%83.66	%81	%81.33	الثامن		

الملحق (7)
معدل النبض نسبة للشدة (1)

النسبة المئوية	النبض
%100	180
%90	168
%80	165
%70	144
%60	132
%50	120
%40	108
%30	96
%20	85
%10	72
%00	50

¹ - موفق اسعد الهيتي ، منظومة التدريب الرياضي ، دمشق ، دار العراب ودار النور للدراسات والنشر والترجمة ، 2013، ص91 .

الملحق (8)

القياسات التي تجري قبل اجراء التدريب لتحديد مكونات الحمل ومرحلة الاسترداد(1)

مرحلة الاسترداد قياس النبض							
النبض بعد الدقيقة الخامسة	النبض بعد الدقيقة الرابعة	النبض بعد الدقيقة الثالثة	النبض بعد الدقيقة الثانية	النبض بعد الدقيقة الاولى	النبض بعد الأداء مباشرة	الحد الاقصى للأداء	النبض وقت الراحة

¹ - موفق اسعد الهيتي ، منظومة التدريب الرياضي للمستويات العليا، دمشق ، دار العراب ودار النور للدراسات والنشر والترجمة ، 2013،ص91 .

الملحق (9)

أسماء الخبراء والمختصين الذين تمت مقابلتهم فضلا عن مكان العمل

واللقب العلمي والاختصاص

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1.	وديع ياسين التكريتي	أ.د.	التدريب الرياضي	كلية القلم – الجامعة الاهلية- كركوك
2.	صالح شافي ساجت	أ.د.	الادارة والتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار
3.	موفق مجيد المولي	أ.د.	التدريب الرياضي – كرة القدم	مشرف وخبير في الاتحاد القطري
4.	صريح عبدالكريم الفضلي	أ.د.	البايوميكانيك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد
5	اسامة احمد	أ.د.	القياس والتقويم - الفلسفة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد
6	عامر رشيد سبع	أ.د.	التعلم الحركي	كلية الطب – جامعة بغداد
7	ثيلا مونس علاوي	أ.د.	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة صلاح الدين
8	عبدالمنعم احمد جاسم	أ.د.	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت
9	فريق فائق الدباغ	أ.د.	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك
10	Mehmet Gog Tepe	أ.م.د.	التدريب الرياضي – كرة القدم	Agri Universitesi(Ibrahin cecen) Beden Egtim Fakultesi Turkye
11	Feday Ak soy	أ.م.د.	التدريب الرياضي – كرة القدم	19 mais univertisetesi – Samson - Turkye
12	حكمت قرمان	مدرب	تدريب كرة القدم	مدرب نادي غلطة سراي التركي السابق

الملحق (10)

أسماء السادة اعضاء فريق العمل المساعد فضلاً عن العنوان الوظيفي والمهنة

ت	الاسم	المهنة	العنوان الوظيفي
1	علي عبدالعليم	طالب دكتوراه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت
2	معين علي	مدرب العاب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك
3	ابراهيم بهرام	مدرب العاب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك
4	صباح محمد	معلم	مديرية تربية كركوك – النشاط الرياضي
5	محمد جدوع	معلم	مديرية تربية كركوك – النشاط الرياضي
6	محمد رفيق محمد	طالب المرحلة الرابعة	كلية التربية للعلوم الانسانية – قسم التربية الرياضية
7	احمد سامي	طالب المرحلة الرابعة	كلية التربية للعلوم الانسانية – قسم التربية الرياضية
8	علي اسماعيل	طالب المرحلة الرابعة	كلية التربية للعلوم الانسانية – قسم التربية الرياضية
9	عبدالقادر نوزاد	طالب المرحلة الثانية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك
10	وسمي ياسين	طالب المرحلة الثانية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك
11	احمد خليل	طالب المرحلة الثانية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك

الملحق (11)

صورة الجهاز لقياس النبض والمستعمل في التمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة

