

## أثر مناهجين تدريبيين لتدريب المهارات بأسلوب (المنفرد، و المندمج) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب

م.م عمر أحمد جاسم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

omar81sport@yahoo.com

تاريخ تسليم البحث ٢٠١٤/٣/٢٥ ..... تاريخ قبول النشر ٢٠١٤/٥/١١

### المخلص

هدف البحث الكشف عن أثر:

- ١- مناهج تدريبي باستخدام أسلوب المهارات المنفردة في عدد من الصفات البدنية.
  - ٢- مناهج تدريبي باستخدام أسلوب المهارات المندمجة في عدد من الصفات البدنية.
  - ٣- دلالة الفروق الإحصائية بين المناهجين التدريبيين للمهارات (المنفردة والمندمجة) في عدد من الصفات البدنية.
  - ٤- الفروقات في نسبة التغيير بين المناهجين التدريبيين للمهارات (المنفردة والمندمجة) في عدد من الصفات البدنية.
- وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمؤلف من لاعبي شباب نادي نينوى لكرة القدم للأعمار (١٦ - ١٩) سنة للموسم الكروي (٢٠١٢/٢٠١١) والبالغ عددهم (٢٣) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت من (١٨) لاعباً، قسّموا الى مجموعتين تجريبيتين وواقع (٩) لاعبين لكل مجموعة، وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (٧٨,٢٦%) من مجتمع البحث الكلي بعد استبعاد (٥) لاعبين، وتم تحقيق التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة)، والتكافؤ في عدد من الصفات البدنية (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى واليسرى، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين، والسرعة الانتقالية القصوى، والرشاقة)، وأستخدم التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم "المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدى المحكم الضبط". ومن أهم خطوات البحث الرئيسية هو وضع المنهج التدريبي بكل أسلوب تدريبي المهارات وعرضه على بعض السادة الخبراء لإجراء التعديلات اللازمة، وإجراء التجارب الاستطلاعية، ثم إجراء الاختبارات البدنية القبليّة في يومين، وبعدها نفذ المنهاجان التدريبيان لدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل (٣ : ١) وبواقع ثمان دورات صغيرة، إذ تضمنت كل دورة صغيرة ثلاث وحدات تدريبية وعليه تم تنفيذ (٢٤) وحدة تدريبية خلال البحث التجريبي، وتم إجراء الاختبارات البدنية البعدية بالإجراءات نفسها التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبليّة ولاستخلاص النتائج تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، و اختبار (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة، والنسبة المئوية، ونسبة التغيير).

وتوصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

- ١- حقق كلا الأسلوبين في تدريب المهارات (المنفرد، و المندمج) تطوراً معنوياً في جميع الصفات البدنية عند مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية.
- ٢- عدم وجود أية فروق معنوية في جميع الصفات البدنية ما عدا صفة مطاولة القوة للرجلين عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين كلا الأسلوبين في تدريب المهارات (المنفرد، و المندمج)، إذ حقق أسلوب التدريب بالمهارات المندمجة تطوراً معنوياً في صفة مطاولة القوة للرجلين.

*The effect of using two styles skills training ( single and merged ) on a number of skillful variables for young football players*

*A.L Omar Ahmed Jasim*

*College of Sport Education / Mosul University*

The research has aimed at revealing the following :-

- 1- A styles skillful by using single training skills style on a number of skillful variables .
- 2- A styles skillful by using merged training skills style on number of skillful variables.
- 3- The statistically significant differences for two styles skillful between both( single and merged) training on number of skillful variables .
- 4- The differences in the change ratio for styles skillful between both (single and merged) training on a number of skillful variables .

The research society has been chosen intentionally and consisted of players from Ninevah football club aged ( 16-19 ) for the football season (200011-2012 ) they were (23) player . The research sample has been consisted of (18) players divided into two experimental groups in the amount of (9) players for each group . The percentage of the research sample has reach (%78 . 26 )from the total population of the research after excluding (5) players . Equivalence between the two groups of the research , for variables (the horizontal expbsive power for leg, especial power by speed of right and left foot , The endurance of speed , The endurance power of feet , maximum change speed and agility, and used the experimental design which called" the equivalent groups for randomness choses with vigorous control and of pre post test

The main steps of the research was set a styles skillful by both the style of training skills and presented it at some of specialists to make certain modifications upon it, and to do the pilot studies ,and then the doing the skillful per tests in one day , after these the two styles skillful executed for two middle cycles and by rippling a carry movement (3:1) and by (8) little cycle, each cycles consist of three training units , so it was executed (24) training unit through experimental research . The skillful post tests has been done by the same methods which taken in doing the per tests and to conclude the findings , tool were the following statistical used (arithmetic mean, stander deviation t Test for independent samples , percentage , the change percentage ) .

The researcher reached several conclusions and recommendations , the most important conclusions were the following :-

- 1- Both styles in training skills (single and merged ) achieves significant development in all skillful styles at comparison the findings of per tests and for the benefit of the post but.
- 2- There was no differences in the skillful styles except the endurance of leg when compare the results of tests by both styles in training skills ( single and merged ). Cause the merged training styles an significant development in the type of endurance of the leg.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن إهمال الجانب البدني سيؤدي بلا شك إلى التأثير بشكل سلبي على أداء اللاعبين لمجموع المهارات الأساسية الخاصة بهذه اللعبة، وبدون عناصر اللياقة البدنية سواء العامة منها أم الخاصة لن يكون هنالك إعداداً بدنياً عالياً يمكن لاعبي الفريق من الارتقاء إلى المستويات العالية التي تتطلب من اللاعبين القدرة العالية في الاحتفاظ بمستوى اللياقة البدنية بفاعلية كبيرة على مدار شوطي المباراة هذا من جانب، أما من الجانب الآخر فكلما مضى الوقت نشاهد لاعب كرة القدم وهو يمتلك المستوى الفني المتميز ونرى ذلك واضحاً وجلياً من خلال الأداء المهاري المشوق والممتع على مدى

دقائق المباراة الـ (٩٠ دقيقة)، وفي بعض الأحيان يصار إلى الأوقات الإضافية لحسم نتيجة المباراة وفي هذه الأوقات نشاهد أن المستويين البدني والمهاري بأعلى مستوى.

ولكن كيف تم الوصول إلى هذه المستويات المتميزة في الاداء البدني والمهاري والخططي؟ الجواب بالتأكيد أن التدريب المستمر والمستند على الأسس العلمية هو الحل المثالي للوصول إلى المستويات الجيدة من الاداء المهاري باستخدام تدريبات مهارية متنوعة لذا يجب الاهتمام "بنوعية التدريبات التخصصية التي تستخدم فيها الكرة وإعداد اللاعبين بدرجة كافية في هذا الجانب من اللياقة يعد أساساً ضرورياً لتخصصهم الرياضي" (سيد، ٢٠٠١، ٣١) الأمر الذي أدى بالباحث إلى استحضار ذهني لأداء تدريبات مهارية بشكل منفرد أو مندمج وإجراء هذه التدريبات تحت ظروف تدريبية موحدة لمعرفة مدى التأثير التدريبي للتدريبات المهارية المنفردة أو المندمجة لدى اللاعبين في تطوير الصفات البدنية، فإذا كان هناك تأثيراً لهذه التدريبات المهارية وبكلا الأسلوبين فأنا لا نعلم أي أسلوب من الأسلوبين سيكون أكثر تأثيراً من غيره في تطوير الصفات البدنية المتعلقة بالبحث.

ومن خلال ما تقدم ذكره فإن البحث يكتسب أهميته في محاولة تطوير الصفات البدنية عن طريق مناهج تدريبيين المنهاج الأول تضمن تدريبات مهارية باستخدام الأسلوب المنفرد والمنهاج التدريبي الثاني تضمن تدريبات مهارية باستخدام الأسلوب المندمج ، لأجل معرفة أي الأسلوبين سيكون ذو افضلية أكثر من غيره في تطوير الصفات البدنية اذا كان هناك تأثير.

#### ١-٢ مشكلة البحث:

يعد الجانب البدني من الجوانب المهمة لإعداد لاعبي كرة القدم وعنصراً مهماً من عناصر تحديد المستوى لما له من أهمية كبيرة في حسم نتيجة المباراة بين فريقين متساويين في الحالة المهارية والخططية والنفسية (الزهيري، ٢٠٠٩، ١٣)، إذ إنها تؤثر بشكل كبير في أداء المهارات الأساسية في هذه اللعبة، وعن طريق اللجوء إلى البحث العلمي الذي يعمل دائماً إلى إيجاد الأفكار والحلول على تنمية وتطوير الجوانب المختلفة من جوانب الإعداد بأقل تكلفة للجهد واختصاراً للوقت، ومن خلال المشاهدة والمتابعة للبطولات الدولية العالمية والقارية نجد المستوى العالي من الجوانب الإعدادية وبخاصة الجانبين الملموسين وهما (الجانب البدني، والجانب المهاري)، الذي يفوق كثيراً عن المستويات الآسيوية والأفريقية، وهنا سؤال يطرح نفسه من أين جاء هذا التطور والفرق الشاسع الكبير في المستويين البدني والمهاري؟ وقد يكون وراء ذلك أسباب كثيرة ، لذا قام الباحث بتحليل محتوى المصادر والملاحظة العلمية والمقابلة الشخصية والمناقشة مع الزملاء والمدربين للأندية الرياضية وأخيراً تراود إلى فكر الباحث أن تكون هناك تدريبات مهارية (منفردة ومندمجة) في الوحدة التدريبية تعمل على استثمار الوقت والجهد في التدريب لتنمية المهارات بشكل أساس وهل أن هذه التدريبات ستعمل بالوقت نفسه على تطوير الجانب البدني؟ فإذا كان الجانب الايجابي وهو الارتقاء بمستوى الجانب البدني، فأني نوع من التدريبات المهارية المنفردة أم المندمجة ستعمل على رفع مستوى الصفات البدنية بشكل أفضل من غيرها؟

#### ١-٣ أهداف البحث:

يهدف البحث للكشف عن أثر:

- ١-٣-١ مناهج تدريبي باستخدام أسلوب المهارات المنفردة في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.
- ١-٣-٢ مناهج تدريبي باستخدام أسلوب المهارات المندمجة في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.
- ١-٣-٣ دلالة الفروق الإحصائية بين المناهجين التدريبيين للمهارات (المنفردة والمندمجة) في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.
- ١-٣-٤ الفروقات في نسبة التغيير بين المناهجين التدريبيين للمهارات (المنفردة والمندمجة) في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.

٤-١ فروض البحث:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في (أسلوب التدريب بالمهارات المنفردة) ولمصلحة الاختبار البعدي في عدد من الصفات البدنية.

٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في (أسلوب التدريب بالمهارات المنفردة) ولمصلحة الاختبار البعدي في عدد من الصفات البدنية.

٣-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من الصفات البدنية بين أسلوبي التدريب المنفرد والمندمج في الاختبارات البعدية.

٤-٤-١ هناك اختلاف في نسبة التغيير بين أسلوبي التدريب المنفرد والمندمج في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو شباب نادي نينوى بكرة القدم بأعمار تحت ١٩ سنة\*.

٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب الانتصار/ الموصل - نينوى.

٣-٥-١ المجال الزمني: ابتداءً من ١٠/٩/٢٠١١ ولغاية ٢٩/١/٢٠١٢.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ المهارات المنفردة:

"هي المهارات الوحيدة التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في انجاز الواجب الرئيسي للمهارة" (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ٣).

٢-٦-١ المهارات المندمجة:

هي أشكال مركبة تمثل شكلاً من البناء يتكون من عدة مهارات مدمجة تؤدي بتتالي ويؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ٧٧).

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة:

١-٢ الإطار النظري:

لعبة كرة القدم واحدة من تلك الرياضات التي تطورت بشكل كبير في العصر الحديث وهي لعبة ذات شعبية واسعة على المستوى العالمي نظراً للأسلوب الحديث الذي تشهده هذه اللعبة الذي يعتمد اليوم على سرعة اللعب من خلال سرعة اللاعبين في تنفيذهم لأداء المهارات المختلفة داخل الملعب تحت ظروف مختلفة فضلاً عن قدرة اللاعبين على التصرف السليم في المواقف الحرجة في أثناء المباراة ولاسيما في إطار الجانب المهاري ومن هنا فان التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برامج الإعداد والتدريب للاعبين كرة القدم للأعمار المختلفة، إذ ترتبط المهارات الأساسية ارتباطاً وثيقاً مع الصفات البدنية كالسرعة والرشاقة والتحمل إذ يضع المدرب في إعتبراته دائماً الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه في أثناء التمرين حتى يمكن أن يتحقق الهدف من التمرين كاملاً وهو الأداء المهاري الدقيق المتكامل نحو الصفات البدنية المطلوبة (اللامي، ٢٠١٢، ٦٣).

١-١-٢ أسلوب المهارات المنفردة:

"هي المهارات الوحيدة التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في انجاز الواجب الرئيسي للمهارة" (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ٣) وتظهر هذه المهارات في قدرة اللاعب على أداء المهارة

\*حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم.

الواحدة خلال أي موقف من مواقف المباراة المتغيرة وطبقاً للهدف المراد تحقيقه كمهارة الإخماد والتمرير والتصويب ومهارات أخرى والتي من خلالها نستطيع تحديد مستوى أداء اللاعب بشكل جيد خلال المباراة.

#### ٢-١-٢ أسلوب المهارات المندمجة:

هي أشكال مركبة تمثل شكلاً من البناء يتكون من عدة مهارات مندمجة تؤدي بنتائج ويؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً وأن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من المهارات المندمجة (جمل مهارية) يتيح له الاختيار الأفضل طبقاً للموقف الذي يكون فيه ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط الهجومية أو الدفاعية وكذلك يساعد اللاعب على استقرار أدائه وزيادة سرعته وتصرفه السليم عند مواجهة المنافس (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ٧٧).

#### ٢-١-٣ الإعداد المهاري:

تتمثل القدرة الخاصة للاعب كرة القدم من الناحية الفنية عن طريق جانبين، الأول يتمثل بامتلاك اللاعب مهارات اللعب وأدائها بصورة متميزة، أما الجانب الثاني فيتمثل من خلال قدرة اللاعب على الاختيار المناسب للمهارات والدمج مع بعضها البعض وأدائها بشكل مثالي تبعاً للظروف ومتطلبات الموقف الذي يمر به اللاعب داخل المنافسة الحقيقية من حيث عدد اللاعبين المدافعين والزلاء وقوة المنافس والضغط والمساحة المتاحة لإمكانية تطبيق أي مهارة مناسبة للموقف، فضلاً عن السرعة والدقة والتوقيت المناسب في الأداء مع الاقتصاد في الوقت والجهد، ويعد الإعداد المهاري في لعبة كرة القدم من أنواع الإعدادات المهمة التي تضفي السمة الفعالة في رفع مستوى المهارات الأساسية التي تعد الدعامة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة، وإن إتقانها يعمل على تحقيق أفضل النتائج، وهي المهارات التي يتم اكتسابها من خلال التدريب، والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب في أثناء المباراة (الحجية، ٢٠١٠، ١٠).

#### ٢-١-٣-١ التمرير:

يعرف (الحياي) مهارة التمرير بأنها "إمكانية اللاعب على ضرب الكرة سواءً بالرجل أم الرأس لأجل إيصالها بشكلٍ متقن إلى الزميل" (الحياي، ٢٠٠٧، ٥٨)، وتعد مهارة التمرير من أهم مهارات كرة القدم لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة وأن عملية إتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق والفوز بالمباراة (محسن والمولى، ١٩٩٢، ١٦)، ويشير بهذا الخصوص (محمود وحسن) بقولهما أن مهارة التمرير من أهم المهارات الأساسية بكرة القدم وأكثرها استخداماً في أثناء المباراة وهي صفة الربط الجماعية بين اللاعبين في التحرك الدفاعي والهجومية ومن خلالها يتم التقدم لتسجيل الأهداف (محمود وحسن، ٢٠١٣، ١٠١)، في حين يرى (الحجية) أن لعبة كرة القدم من الألعاب التي فيها خيارات ومواقف متعددة ومتنوعة وفيها حالات يستوجب فيها تمرير الكرة إلى مكان قريب أو مكان متوسط أو إلى مكان بعيد، وإن إيصال الكرة من المنطقة الدفاعية إلى المنطقة الهجومية لا يأتي إلا عن طريق التمرير، كما تعد التمريرات من أهم الوسائل لتنفيذ الخطط الهجومية في كرة القدم الحديثة والأكثر استخداماً لأنها تضمن الوصول إلى مرمى الخصم بسرعة وبأقل وقت (الحجية، ٢٠١٠، ٢٣).

#### ٢-١-٣-٢ الإخماد:

يعرف الإخماد بأنه "السيطرة على الكرة عندما تكون الكرة قادمة من أمام اللاعب" (صبر وآخرا، ٢٠٠٥، ١٣٥)، وكذلك هي "عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف المناولة أو الدرجة أو التهديد" (المولى، ٢٠٠٧، ٢٧)، أما (بيداويد) فيراها "بأنها أساس مهم لبناء اللاعبين في كرة القدم فاللاعب الذي يمتلك القدرة العالية والإحساس الكبير في السيطرة على الكرة وإخمادها يمكن أن يؤدي بقية المهارات الأخرى التي ترتبط بالإخماد كالتمرير والتهديد والدرجة قدر الإمكان بطريقة أفضل، وهذا يضمن للاعب أن يمرر أو يهدف أو يدرج بفاعلية ونجاح أكبر" (بيداويد، ٢٠١٣، )، وترجع أهمية الإخماد في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم بالكرة في أثناء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم عدا الذراعين في أي وضع للسيطرة على الكرة

وجعلها تحت سيطرة اللاعب ويجب التأكيد على هذا المبدأ وتكرار هذه التمرينات والحركات حتى تصبح من الحركات الآلية عند اللاعب (اللامي، ٢٠١٢، ٨٧).

#### ٢-١-٣-٣ الدرجة:

"تعد مهارة درجة الكرة من المهارات الأساسية التي يتحتم على جميع اللاعبين إتقانها، إذ لا غنى لأي لاعب عن هذه المهارة وعلى اللاعب الربط بين سرعته وتحكمه في الكرة خلال ركضه بها وإلا فقد سيطرته عليها وأصبحت من نصيب خصمه" (الراوي، ٢٠٠١، ٧٨)، وإن "الجري بالكرة هي مهارة أساسية فإذا أداها اللاعب بهدف معينة تسمى المراوغة أو المحاورة (مختار، ١٩٩٤، ٨٠)، وتعرف بأنها "فن استخدام اللاعب أجزاء من القدم للتحكم في الكرة في أثناء درجتها وهي تحت سيطرة اللاعب والتقدم بها" (الخشاب وذنون، ٢٠٠٥، ١١)، أما (بيداويد) فيرى "أن مهارة الدرجة من المهارات المهمة والأساسية للاعب كرة القدم، وإن اللاعب الذي يحتفظ بالكرة يقوم بالدرجة وهي تحت سيطرته من الحركة وبالقرب من قدميه وبدرجة عالية ومتقنة فإنه قادر على التخلص من مدافعي الفريق المنافس، فضلاً عن إعطاء فرصة لزملائه للتحرك وأخذ الفراغات لتنفيذ الواجبات الخطئية التي تخدم الفريق في ظل التطور الدفاعي الحديث الذي تشهده لعبة كرة القدم الحديثة اليوم (بيداويد، ٢٠١٣، ٢٧).

#### ٢-١-٣-٤ الهدف:

تعد مهارة التهديف من أهم المهارات الأساسية وأكثرها إثارة على ضوء هذه المهارة تحسم نتيجة المباراة "فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الأكثر استحواداً على الكرة وتلعب في ساحة الخصم إلا أن عدم إجادة التهديف من قبل لاعبي الفريق قد يؤدي إلى خسارة المباراة من هجمة مرتدة ينقلها فريق الخصم ويسجل هدفاً" (المولى، ٢٠٠٠، ١٦١)، وإن التهديف هو "المحاولة الفعلية للاعب المهاجم لإدخال الكرة في مرمى الخصم" (الخشاب وذنون، ٢٠٠٥، ٩٩)، ويكون التهديف الناجح بشروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة ولا يشترط أن يتم التهديف بوجود كل الشروط إلا أن الدقة هي الأكثر أهمية لتحقيق التهديف الناجح (هاشم، ٢٠٠٩، ٣٧)، أما (الحيالي) فيوضح مهارة التهديف "بأنها مقدرة اللاعب على استغلال كافة قابلياته المهارية وإمكانياته البدنية لأداء ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس إلى داخل مرمى خصمه" (الحيالي، ٢٠٠٧، ٦١).

#### ٢-١-٤-١ الإعداد البدني:

يعد الإعداد البدني من الوسائل المهمة في تنفيذ الواجبات المهارية والخطئية المختلفة في لعبة كرة القدم وكلما كان الإعداد عالياً كانت القدرة على أداء الواجبات المهارية والخطئية والنفسية على أفضل ما يكون في المباراة وطيلة فترة المنافسات (البيجواني، ٢٠٠٨، ٣١) لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً خلال التدريب على المهارات الأساسية (مختار، ب، ت، ٥٤). وسيتطرق الباحث للصفات البدنية قيد البحث :

#### ٢-١-٤-٢ القوة الانفجارية:

تعد إحدى عناصر الإعداد البدني الخاص المهمة للاعب كرة القدم وذلك لأنه يحتاجها في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية على حد سواء فعلى اللاعب أن يتمتع بهذه الصفة وذلك من أجل الحصول على الكرات العالية وخصوصاً في ضربات الرأس وكذلك عند الإنطلاق بسرعة للسيطرة على كرة مشتركة مع الخصم أو قطع كرة في أثناء الدفاع أو عند التهديف وغيرها من المواقف، ويعرفها (حسين) على أنها "المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن (حسين، ١٩٩٨، ٢٠)..

#### ٢-١-٤-٣ القوة المميزة بالسرعة:

"وهي ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني والديناميكي لأداء بسرعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري (مجيد

وتركي، ٢٠٠٢، ٧٠) ويمكن تعريفها بأنها "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة مركبة ومرتفعة" (البيك، ٢٠٠٨، ١٩٨).

#### ٢-١-٤-٣ مطاولة القوة:

تعد صفة مطاولة القوة واحدة من بين أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبو كرة القدم ، لأنها توفر المطاولة الكافية للمحافظة على ديمومة أداء المهارات الأساسية بالقوة المناسبة التي تتطلبها ، مثل تكرار عملية التهديف أي تكرار أداء صفة القوة الانفجارية وكذلك تكرار أداء القفز لكافة الوقت المخصص للمباراة(الحيالي، ٢٠٠٧، ٥٢) ويمكن تعريفها بأنها "قدرة العضلة على مواجهة المقاومة لأطول فترة ممكنة مع مواجهة التعب وهذا ما يدل على أنها خليط من السرعة والقوة العضلية" (كماش، ٢٠٠٢، ٧٦)،

#### ٢-١-٤-٤ السرعة الانتقالية القصوى:

السرعة الانتقالية القصوى من الصفات البدنية المهمة في لعبة كرة القدم وذلك لأهميتها في أداء المهارات والتغلب على الخصوم في كثير من مواقف اللعب، فالمهاجم السريع يخشاه المدافعون وذلك لقدرته على قطع مسافات معينة بأقصى سرعة تاركاً المدافعين خلفه، كما تعتبر مهمة أيضاً بالنسبة للمدافعين فالمدافع السريع يستطيع أن يوقف المهاجم السريع من خلال اللحاق به وقطع الكرة منه(بيداويد، ٢٠١٣، ) وتعرف بأنها الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة(البشتاوي والخواج، ٢٠٠٦، ٣٣٠).

#### ٢-١-٤-٥ مطاولة السرعة:

نظراً لأهمية هذه الصفة البدنية للاعب كرة القدم لذا يجب العناية به وتطويره ليتمكن اللاعب من قطع المسافات القصيرة والسريعة التي تواجهه خلال مدة المباراة بشكل كبير ومتعدد وأنماط مختلفة من مشي وهرولة وركض على وفق ما تفرضه ظروف المباراة من مهام دفاعية وهجومية(البيجواني، ٢٠٠٨، ٣٦) ويعرفها (حماد) بأنها "قدرة أجزاء الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فترته وارتباطه بسرعة عالية من دون هبوط في مستوى كفاءة الأداء"(حماد، ٢٠٠١، ٣٨).

#### ٢-١-٤-٦ الرشاقة:

تظهر أهميتها في لعبة كرة القدم أثناء محاولة اللاعب النجاح في إدماج عدة مهارات حركية أو أداء حركات مختلفة بقدر كبير من الدقة خلال أداء الخداع والمراوغة والدحرجة والتهديف فضلاً عن إمكانيته في اتخاذ الوضع المناسب بسرعة عالية وبخاصة عند قيامه بالتخلص من الإصابة"(الحجية، ٢٠٠٥، ٢٦) ويتفق بهذا الخصوص(البيك) بأن صفة الرشاقة هي "محاولة اللاعب للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة(البيك، ٢٠٠٨، ١٢٠).

#### ٣- إجراءات البحث :

##### ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ومشكلته.

##### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية والمؤلف من لاعبي شباب نادي نينوى بكرة القدم للأعمار (١٦- ١٩ سنة) للموسم الكروي(٢٠١١- ٢٠١٢) والبالغ عددهم(٢٣) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت من(١٨) لاعباً، قسموا الى مجموعتين تجريبيتين وبواقع(٩) لاعبين في كل مجموعة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان توزيعهم بالطريقة العشوائية وباستخدام القرعة، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث(٧٨,٢٦%) من مجتمع البحث الأصلي، بعد أن تم استبعاد(٥)، لاعبين لكونهم حراساً للمرمى، و(٣) لاعبين للتجارب الاستطلاعية والجدول(١) يبين ذلك.

الجدول (١) مجتمع وعينة البحث واللاعبين المستعبدين ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	مجتمع البحث وعينته
١٠٠%	٢٣	مجتمع البحث
٧٨,٢٦%	١٨	عينة البحث
٢١,٧٤%	٥	اللاعبين المستعبدين

٣-٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث:

٣-٣-١ تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء عملية التجانس على عينة البحث كمجموعة واحدة لضبط متغيرات (العمر، والطول، والكتلة)، قبل تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين، وكما في الجدول (٢).

الجدول (٢) يبين المعالم الإحصائية لتجانس عينة البحث

C.V	SK	عينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س-		
٤,٥٦%	٠,٣٣	٠,٧٧	١٦,٨٩	سنة	العمر
٢,٦٨%	٠,٤٠ -	٤,٥٢	١٦٨,٧٨	سنتيمتر	الطول
٦,١٣%	٠,٣٦ -	٣,٨٤	٦٢,٦٩	كيلو غرام	الكتلة

يتبين من الجدول (٢) أن قيم معامل الاختلاف لعينة البحث لمتغيرات (العمر، والطول، والكتلة) كانت على التوالي (٤,٥٦%)، (٢,٦٨%)، (٦,١٣%)، وجميع هذه القيم أصغر من (٣٠%) مما يدل على تجانس عينة البحث كمجموعة واحدة وهو ما يؤكد (التكرיתי والعيدي) "إلى أنه كلما اقترب معامل الاختلاف من (١%) دل على التجانس العالي للمجموعة وكلما زاد عن (٣٠%) دل على عدم تجانس المجموعة" (التكرיתי والعيدي، ١٩٩٦، ١٦١).



تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين لضبط المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية، والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤) يبين المعالم الإحصائية للتكافؤ بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-		
٠,٠٢	٧,٧٤	١٨٦,٨٩	١٢,٠٢	١٨٧,٠٠	سنتيمتر	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين
٠,٦٩	٠,٤٦	٢٣,٩٦	٠,٥٠	٢٤,١٢	ثانية	الرشاقة
٠,٥٧ -	٠,١٢	٤,٢٩	٠,٠٧	٤,٢٧	ثانية	السرعة الإنتقالية القصوى
١,٤٠	٠,٣٦	٥,٩٢	٠,٦٤	٦,٢٧	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى
١,٠٢	٠,٣٧	٥,٩٦	٠,٦٥	٦,٢١	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى
٠,٠٩ -	٠,٥٦	٣٧,٠٤	٠,٤٠	٣٧,٠١	ثانية	مطاولة السرعة
٠,٢٧ -	٦,٨٩	٣٧,٥٦	٧,٢٣	٣٦,٦٧	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
٠,٥٦ -	٠,٩٧	٣,٢٢	٠,٧١	٣,٠٠	درجة	التمريرة القصيرة
٠,٦١	٤,٤٩	٤٥,٨٩	٧,٤٣	٤٧,٦٧	درجة	التمريرة المتوسطة
٠,٣٦ -	٢,٤٧	١٤,٨٩	٢,٧٠	١٤,٤٤	درجة	التهدف القريب
١,٧٦	٠,٦١	٢٣,٥٥	٠,٥٠	٢٤,٠١	ثانية	الدرجة بالكرة
١,٤٤	٠,٧٨	٤,٨٩	١,٤١	٥,٦٧	درجة	الإخماد

قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢,١٢) أمام درجة حرية (١٦) وعند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$ .

من الجدول (٤) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات المذكورة انفا إذ كانت محصورة بين (٠,٠٢) و (١,٧٦) وجميع هذه القيم هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٢) عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٦)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبتين.

٣-٤ وسائل جمع البيانات:

- تحليل المحتوى. - المقابلة الشخصية. - الاستبيان. - الاختبارات والقياس.

٣-٥ تحديد المتغيرات المهارية والبدنية واختباراتهم:

٣-٥-١ تحديد المتغيرات المهارية والبدنية:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة، وأخذ آراء بعض الزملاء المدربين العاملين في أندية محافظة نينوى من خلال المقابلة الشخصية (الملحق ٢) تم الوقوف على مجموعة من المهارات والصفات البدنية التي تخدم أهداف البحث، فضلا عن التأكيد الذي لاقاه هذا الاختيار للمتغيرات المستقلة والتابعة بعد عرضه على السادة الخبراء والمختصين من خلال المقابلة الشخصية (الملحق ٢) عند توزيع استبيان التمارين الخاصة بالمهارات وتم الحصول على نسبة الاتفاق الكلية البالغة (١٠٠%).

٣-٥-٢ تحديد الاختبارات المهارية والبدنية ومواصفاتهم:

٣-٥-٢-١ تحديد الاختبارات المهارية والبدنية:

الأمر الذي دعا الباحث إلى عدم عرض الاختبارات المهارية والبدنية في إستبيان يوزع على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين هو أن مجموعة الاختبارات المهارية والبدنية التي تم استخدامها في البحث لغرض تكافؤ العينة أو لغرض معرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع هي اختبارات مقننة بحسب البحوث والدراسات السابقة العلمية في مجال لعبة كرة القدم والتي تم تطبيقها على أفراد العينة نفسها، لأن الاختبار المقنن هو الاختبار الذي يظهر درجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية إذا ما جرب استخدامه للعينة المراد اختبارها تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها.

٣-٥-٢-١ مواصفات الاختبارات المهارية والبدنية:

- إختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس صفة القوة الانفجارية الأفقية لعضلات الرجلين (التكريتي والحجار، ١٩٨٦، ١٤٠).

- إختبار جري الزكراك بطريقة بارو (٣ \* ٤,٥ م) لقياس صفة الرشاقة (أبو زيد، ٢٠٠٥، ٤٠٧).

- إختبار عدو (٣٠ م) من بداية متحركة لقياس صفة السرعة الانتقالية (الحكيم، ٢٠٠٤، ١١٢).

- اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة ولكل رجل على حدا لقياس صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (عبد الجبار وبسطويسي، ١٩٨٧، ٣٤٦).

- اختبار ركض (١٨٠ م) مرتد لقياس صفة مطاولة السرعة (الخشاب، ١٩٨٤، ٤٤).

- إختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين من القفز حتى إستنفاد الجهد لقياس صفة مطاولة القوة لعضلات الرجلين (عبد الجبار وبسطويسي، ١٩٨٧، ٣٥٠).

- اختبار التمريرة القصيرة من مسافة (١٥ م) على الشواخص في الجهات الأربع باتساع (١ م) (٨ كرات، لقياس دقة التمريرة القصيرة) (الخشاب وذنون، ٢٠٠٥، ٨٤).

- دقة التمريرات المتوسطة على (٤ دوائر) من مسافة (٢٠ ياردة ، ١٠ كرات) لقياس دقة التمريرة المتوسطة (إسماعيل وآخران، ١٩٩١، ١٥٩).

- الركض المتعرج بالكرة بين (١٠ شواخص) المسافة بينهما (٢م) ذهابا وإيابا لقياس الدحرجة (الخشاب وآخران، ١٩٩٠، ٢٧٨).

- التهديف على ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الحائط من مسافة (١٢ م لتردد ٢م) (١٠ كرات) لقياس دقة التهديف القريب (الراوي، ٢٠٠١، ٤٢).

- التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (٦ م) داخل مربع (٢×٢ م) (٥ كرات)، لقياس قدرة اللاعب في التحكم بالكرة (الإخماد) (الراوي، ٢٠٠١، ٤٣).

٣-٦ الأجهزة والأدوات:

- شريط قياس. - طباشير. - شواخص. - ساعة توقيت. - كرات قدم. - بورك. - حائط - ميزان طبي. - مسطبة مقسمة. - ملعب كرة قدم مخطط. - صافرة.

٣-٧ التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه "اسم (المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكم الضبط" (المندلأوي وآخران، ١٩٨٨، ٧٧). ويتضمن التصميم التجريبي مجموعتين تجريبيتين تضبط إحدهما الأخرى، وتخضع كل منهما إلى اختبار قبلي قبل إدخال المتغير التجريبي على كل مجموعة، وبعد ذلك يتم إجراء الاختبار البعدي لكلا المجموعتين فيكون الفرق في الاختبار البعدي هو معرفة اثر المتغير التجريبي والشكل الآتي يوضح التصميم التجريبي.

- المجموعة التجريبية ١ ← اختبار قبلي ← المهارات المنفردة ← اختبار بعدي ٣  
مقارنة
- المجموعة التجريبية ٢ ← اختبار قبلي ← المهارات المندمجة ← اختبار بعدي ٤

### ٣- ٨ خطوات الإجراءات الميدانية:

#### ٣- ٨- ١ التمارين المهارية المستخدمة في البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بهذه اللعبة تم تصميم إستبيان يضم عدداً من التمارين المهارية، وبعد توزيع هذا الإستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (الملحق ٢)، ثم جمعه وتفرغ محتواه تم الوقوف على بعض التعديلات البسيطة لهذه التمارين لتكون في صيغتها النهائية وكما مبين في مواصفات التمارين المهارية.

#### ٣- ٨- ١- ١ مواصفات التمارين المهارية:

##### تمارين التمريرة:

**التمرين الأول:** يقف اللاعب في منتصف منطقة الأداء وعلى رأس كل مثلث شاخصين يبعدان عن بعضهما (١,٥ م) ويبعد كل هدف عن اللاعب (١١ م) وعند إعطاء الإشارة من قبل المدرب يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى أحد الأهداف وهكذا يستمر التمرين نحو الأهداف الثلاثة حتى انتهاء زمن التمرين.

**التمرين الثاني:** يقف اللاعب في منتصف منطقة الأداء وعلى رأس كل مربع شاخصين يبعدان عن بعضهما (٢ م) ويبعد كل هدف عن اللاعب (٢٠ م) وعند إعطاء الإشارة من قبل المدرب يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى أحد الأهداف وهكذا يستمر التمرين نحو الأهداف الأربعة حتى انتهاء زمن التمرين.

##### تمارين الدرجة:

**التمرين الأول:** يبدأ التمرين بدرجة اللاعب للكرة من الشاخص (١) إلى الشاخص (٢) للاستدارة من حوله والانتقال إلى الشاخص (٣) للاستدارة من حوله والعودة إلى الشاخص (٢) للاستدارة من حوله والذهاب إلى الشاخص (٤) للاستدارة من حوله والعودة إلى الشاخص (٢) للاستدارة من حوله والانتقال إلى الشاخص (٥) وهكذا يستمر التمرين لحين انتهاء زمن دوامه.

**التمرين الثاني:** عند إعطاء إشارة البدء بالتمرين يقوم اللاعب بالدرجة بالكرة بين الشاخصين (١ و ٢) ثم الانتقال جانباً إلى اليمين ليتخطى الشاخصين (٣ و ٤)، ثم الانتقال جانباً إلى الجهة الأخرى (اليسرى) ليتخطى الشاخصين (٥ و ٦)، وعند العودة يقوم اللاعب بالمرور بين الشواخص الثلاثة (٧ و ٨ و ٩) بطريقة الزكزاك المستقيم ثم العودة سريعاً بالكرة إلى خط البداية، وتكون المسافة بين الشواخص جميعها (٢م)، والبعد بين شواخص الجهة اليسرى واليمينى (٤م)، والمسافة بين الشاخص (٦) والشاخص (٧) هي (٣ م) ويستمر التمرين حتى انتهاء زمن دوامه.

##### تمارين التهديف:

**التمرين الأول:** يقف اللاعب قريباً من علامة الجزاء وعند البدء بالتمرين يضرب اللاعب الكرات الثابتة على إحدى الزوايا الأربعة العليا والسفلى للمرمى وبقياس (١م \* ١م) وهكذا حتى انتهاء زمن التمرين.

**التمرين الثاني:** يقف اللاعب على قوس الجزاء والكرات بجانب منطقة (٦ ياردة) يقوم المدرب ومساعدته بتمرير الكرة إلى المنطقة القريبة من علامة الجزاء ويقوم اللاعب الذي يكون مواجهاً للمرمى بضرب الكرة التي إلى أحد الأقسام الستة لجانبى الهدف وحسب الرقم الذي يذكر من قبل المدرب، ثم العودة وتكرار الأداء حتى انتهاء اللاعب زمن دوام التمرين.

تمارين الإخماد:

التمرين الأول: يقف اللاعب خلف الخط الذي يبعد عن المربعين (١ م)، وطول ضلع المربع الأول (٢,٥ م) وطول ضلع المربع الثاني (١,٥ م) ويقوم المساعد برمي الكرة عالياً من مسافة (٦ م) داخل المربع ليقوم اللاعب بإخمادها بأي جزء من أجزاء الجسم عدا الذراعين، والخروج للرجوع للمربع الآخر حتى انتهاء زمن التمرين.

التمرين الثاني: يقف اللاعب بين الدوائر الأربعة أنصاف أقطارهم (١,٥ م)، يقوم المساعد برمي الكرة عالياً من مسافة (٤ م) إلى إحدى الدوائر ليقوم اللاعب بإخمادها بأي جزء من أجزاء الجسم عدا الذراعين والخروج ثم الرجوع إلى الأخرى وهكذا يستمر التمرين حتى انتهاء زمن دوامه.

٣ - ١ - ٨ - ٢ الملاحظات الخاصة بتطبيق التمارين داخل الوحدات التدريبية:

- ١- لكل مهارة تمرينين فقط على طول المنهاج التدريبي.
- ٢- يطبق التمرين الأول لكل مهارة في الدورة الصغيرة الأولى والثانية وحسب الأسلوب التدريبي.
- ٣- يطبق التمرين الثاني لكل مهارة في الدورة الصغيرة الثالثة والرابعة وحسب الأسلوب التدريبي.
- ٤- زمن أداء التمرين الواحد للمهارات المنفردة (١٥ ثا) والراحة بين التكرارات (٥٤ ثا).
- ٥- زمن أداء التمرين الواحد للمهارات المندمجة (٦٠ ثا) والراحة بين التكرارات (٨٠ ثا).
- ٦- يطبق التمرين الواحد للمهارة الواحدة بتكراراته ومجاميعه ثم الانتقال إلى التمرين الثاني في أسلوب المهارات المنفردة.
- ٧- في أسلوب المهارات المندمجة يطبق التمرين الأول لكل مهارة بشكل مندمج ومتسلسل وبزمن (٥ ثا) للمهارة الواحدة وبزمن كلي للتمرين (للمهارات الأربعة مجتمعة) (٦٠ ثا).

٣ - ٨ - ٢ المنهاج التدريبي:

بعد تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة، تم تصميم منهاج تدريبي وعرض على بعض السادة الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي (الملحق ٢)، وبعد إستحصال التعديلات اللازمة أصبح المنهاج بالصورة النهائية وكما في (الملحق ١).

٣ - ٨ - ٢ - ١ الملاحظات الخاصة بالمنهاج التدريبي:

- ١- التدريب داخل المنهاج التدريبي يكون بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة.
- ٢- زمن أداء التمارين مهارية في الأسلوب المنفرد يقع ضمن النظام الفوسفاجيني.
- ٣- زمن أداء التمارين مهارية في الأسلوب المندمج يقع ضمن النظام اللاكتاتي.
- ٤- فترة الراحة بين التكرارات لكلا الأسلوبين المنفرد والمندمج تخضع إلى نسبة (١ : ٣).
- ٥- فترة الراحة بين المجاميع لكلا الأسلوبين المنفرد والمندمج (٤ د).
- ٦- مدة المنهاج التدريبي دورتين متوسطتين ويتموج (٣ : ١) في الدورة المتوسطة الواحدة.
- ٧- تضمنت الدورة الصغيرة ثلاثة وحدات تدريبية خلال الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء).
- ٨- تم تنفيذ (٢٤) وحدة تدريبية خلال المنهاج التدريبي.
- ٩- التحكم في المنهاج التدريبي كان من خلال الحجم التدريبي (الزيادة في عدد التكرارات).
- ١٠- الشدة التي تم إستخدامها في المنهاج التدريبي كانت مثالية في الأداء.

٣ - ٨ - ٣ التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء ثلاثة تجارب استطلاعية على (٣) لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم من عينة البحث الأساسية وكالاتي:

١- التجربة الأولى: كانت بتاريخ ٥/١١/٢٠١١ وهدفت للتعرف على مدى إمكانية العينة في تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية عملياً والوقوف على أهم المعوقات وإمكانية تلافيتها.

٢- التجربة الثانية: كانت بتاريخ ٤/١١/٢٠١١ وهدفت للتعرف على إمكانية إجراء التمارين المهارية والتأكد من أمانة العمل والراحة بين التكرارات والمجاميع وضبط شدة الأداء.

٣- التجربة الثالثة: كانت بتاريخ ٢٣/١١/٢٠١١ للتعرف على إمكانية تنفيذ وحدة تدريبية كاملة للمنهاج التدريبي ولكلا الأسلوبين المنفرد والمندمج.

٣ - ٨ - ٤ الاختبارات البدنية القبلية:

تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية في يومين متتاليين بتاريخ ٢٩ و ٣٠/١١/٢٠١١ وبأسلوب العمل المتبادل في الاختبار وأجريت الاختبارات على النحو الآتي:

اليوم الأول: ٢٩/١١/٢٠١١ أجريت الإختبارات الآتية:

- القوة الانفجارية الأفقية للرجلين. - السرعة الانتقالية القصوى.

- القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى. - مطاولة السرعة.

اليوم الثاني: ٣٠/١١/٢٠١١ أجريت الإختبارات الآتية:

- الرشاقة. - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى. - مطاولة القوة للرجلين.

٣ - ٨ - ٥ تنفيذ المنهاجين التدريبيين:

تم تنفيذ المنهاج التدريبي بكلا الأسلوبين المنفرد والمندمج بتاريخ ٣/١٢/٢٠١١ ولغاية ٢٥/١/٢٠١٢ إذ طبقت المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب المهارات المنفردة) في حين طبقت المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب المهارات المندمجة)، وتم تطبيق هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية، وتضمن المنهاج التدريبي دورتين متوسطتين وبواقع أربع دورات صغيرة لكل دورة متوسطة، وتتضمن كل دورة صغيرة ثلاث وحدات تدريبية تم إجرائها خلال الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) وعليه تم تنفيذ (٢٤) وحدة تدريبية خلال المنهاج التدريبي.

٣ - ٨ - ٦ الاختبارات البدنية البعدية:

بالإجراءات نفسها التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية، أجريت الاختبارات جميعها تحت الظروف نفسها والمتطلبات وذلك بتاريخ ٢٨ و ٢٩/١/٢٠١٢

٣ - ٩ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss في المعالجات الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - اختبار t للعينات المستقلة والمرتبطة.

- النسبة المئوية (عمر وآخرا، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠). - نسبة التغير (الخيلائي، ٢٠٠٢، ٥٣).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

ليتحقق الباحث من أهداف بحثه واختبار فروضه العلمية تم استخلاص النتائج ومعالجتها بجداول إحصائية وفقاً لترتيب الأهداف والفروض وعلى النحو الآتي:

٤-١ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعدية البدنية للمجموعتين التجريبتين ومناقشتها:

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

الجدول (٥) يبين المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية البدنية للمجموعة التجريبية الأولى

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي *	٣,١٦ -	٣,٦٤	١٩٨,٥١	١٢,٠٢	١٨٧,٠٠	سنتيمتر	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين
معنوي *	١٢,٧٠	٠,٦١	٢١,٨٧	٠,٥٠	٢٤,١٢	ثانية	الرشاقة
معنوي *	٧,٧٤	٠,٠٧	٤,٠٢	٠,٠٧	٤,٢٧	ثانية	السرعة الإنتقالية القصوى
معنوي *	١٣,٦٠ -	٠,٤٨	٧,٤٠	٠,٦٤	٦,٢٧	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى
معنوي *	٦,٧٤ -	٠,٤٤	٧,٤٧	٠,٦٥	٦,٢١	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى
معنوي *	٧,٧٦	٠,٤٠	٣٥,٣٦	٠,٤٠	٣٧,٠١	ثانية	مطاولة السرعة
معنوي *	٧,٧٣ -	٤,٣٥	٤٧,٢٢	٧,٢٣	٣٦,٦٧	تكرار	مطاولة القوة للرجلين

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٨)، قيمة (ت) الجدولية = ٢,٣٠

يتبين من خلال الجدول (٥):

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، والرشاقة، والسرعة الإنتقالية القصوى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (-٣,١٦، ١٢,٧٠، ٧,٧٤، -١٣,٦٠، ٦,٧٤، ٧,٧٦، -٧,٧٣) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٣٠).

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعدية البدنية للمجموعة التجريبية الثانية:

الجدول (٦) يبين المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية البدنية للمجموعة التجريبية الثانية

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي *	٤,٢٦ -	٣,٣٦	١٩٨,٩٥	٧,٧٤	١٨٦,٨٩	سنتيمتر	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين
معنوي *	٧,٦٩	٠,٦٣	٢١,٩٧	٠,٤٦	٢٣,٩٦	ثانية	الرشاقة
معنوي *	٥,٥٨	٠,٠٧	٣,٩٩	٠,١٢	٤,٢٩	ثانية	السرعة الإنتقالية القصوى
معنوي *	٧,٤٤ -	٠,٥٣	٧,٣٣	٠,٣٦	٥,٩٢	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى
معنوي *	١٠,٥٠ -	٠,٥٤	٧,٥٤	٠,٣٧	٥,٩٦	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى
معنوي *	٩,٤٧	٠,٣٦	٣٥,١٦	٠,٥٦	٣٧,٠٤	ثانية	مطاولة السرعة
معنوي *	٤,٩٩ -	٤,٣٠	٥٣,٣٣	٦,٨٩	٣٧,٥٦	تكرار	مطاولة القوة للرجلين

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٨)، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٣٠)

يتبين من خلال الجدول (٦):

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، والرشاقة، والسرعة الإنتقالية القصوى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى، ومطاوله السرعة، ومطاوله القوة للرجلين) بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (-٤,٢٦، ٧,٦٩، ٥,٥٨، -٧,٤٤، ١٠,٥٠، ٩,٤٧، -٤,٩٩) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٣٠).

#### ٤-١-٣ مناقشة نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين:

عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة البدنية في كلا الأسلوبين التدريبين للمهارات المنفردة والمندمجة وجد إن هناك تطور حاصل في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث وفي كلا الأسلوبين، ويعزو الباحث هذا التطور المعنوي في جميع الصفات البدنية الى المنهج التدريبي الذي نفذ بكلاً الأسلوبين للمهارات المنفردة والمندمجة والمعتمدة على طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمعد على وفق أسس علمية رصينة إذ راعى المنهج التدريبي العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي من الشدة المثالية في أداء التمارين مهارية وعدد التكرارات للتمرين المهاري الواحد وفترات الراحة المناسبة بين التكرارات والمجاميع بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات لاعبي المجموعتين التجريبتين، ويشير (الحيالي) نقلا عن (حسن) بشأن أهمية التدريب الفترتي واستخدامها داخل المنهج التدريبي إذ إنها "تتيح للمدرب أمكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب أو يؤدي الى تطور الصفات البدنية" (الحيالي، ٢٠٠٨، ٨٢) وكسبب آخر يعود بالنتائج المعنوية لكلا الأسلوبين الاعتماد على مبادئ التدريب المختلفة من خصوصية التدريب للمجاميع العضلية ونظام الطاقة العامل، وكذلك مبدأ التدرج بالحمل التدريبي والتكيف للأحمال التدريبية إذ يشير (سيد) الى التدريبات مهارية بأنه يجب الاهتمام "بنوعية التدريبات التخصصية التي تستخدم فيها الكرة وإعداد اللاعبين بدرجة كافية في هذا الجانب من اللياقة يعد أساسا ضروريا لتخصصهم الرياضي" (سيد، ٢٠٠١، ٣١) عن خصوصية نظام الطاقة فيشير (الطائي) نقلا عن (الحجار) بأنه يجب على المدرب الرجوع الى التدرج في التدريب الذي يعد الحجر الأساس للمناهج التدريبية لتطوير الصفات البدنية أو مهارية أو الخطئية والوصول باللاعب الى مستوى أفضل معتمدا على شيئين هما التكيف والتثبيت (الطائي، ٢٠٠١، ٤٨)، ويذكر (سلامة) بأن نظام إنتاج اللاهوائي هو النظام الأساس في كرة القدم وخاصة نظام حامض ألبنيك حيث يتم تكسير الكلايكوجين لإنتاج الطاقة اللاهوائية وتكوين حامض ألبنيك (سلامة، ٢٠٠٠، ٢٨١) وهذا ما حصل فعلا في كلا الأسلوبين التدريبين للمهارات.

وعند مناقشة كل صفة بدنية على حدا فيذكر الباحث بان التطور المعنوي لصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة الى التمارين مهارية في احتوائها على ضرب الكرة باللمسة الواحدة أو اللمسات المتعددة المتكررة والانتقال من مكان الى مكان اخر وتغيير الاتجاه في أثناء الدرجة، ويذكر (الطائي) بان كل حركة من الحركات تعتمد على الربط بين القوة والسرعة الحركية للعضلة الواحدة أو العضلات المشتركة في أداء الحركة (الطائي، ٢٠٠١، ٥٠)، فضلاً عن ارتباط هاتين الصفتين بالمهارات الأساسية في كرة القدم إذ يشير (عبد الفتاح) بأن القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري فكما ارتفعت درجة الإتقان المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات (عبد الفتاح، ١٩٩٧، ١٣٣) كما يذكر (البيك) إن القوة الانفجارية تعد من أهم متطلبات لاعب كرة القدم فركل الكرة يعتبر قوة انفجارية وكذلك الوثب للأعلى وللإمام (البيك، ٢٠٠٨، ١٠٨)، أما بالنسبة لصفة السرعة الانتقالية فان التطور المعنوي الحاصل في هذه الصفة لكلا الأسلوبين هو نتيجة تكرار التمارين مهارية التي نفذت بالسرعة المثالية والمشابهة للأداء داخل المباراة وضمن أداء لسرع مختلفة ومتنوعة وحسب متطلبات الأداء للتمرين الواحد، لان لاعب كرة القدم يحتاج الى كل أنواع السرعة وحسب المواقف المتنوعة والمتجددة للعب فهو يحتاج الى سرعة الركض لمسافات قصيرة للحاق بالكرة أو الى سرعة التحول بالكرة عند الدرجة أو الى السرعة المطلوبة في اتخاذ القرار المناسب فضلا عن سرعة التمرير وكذلك سرعة التهديف (آل حمو، ٢٠٠٥، ٥٠)، وكسبب آخر يمكن أن يعزو الباحث التطوير المعنوي لصفة السرعة هو التطور الحاصل في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة إذ لهما الأثر في تطوير السرعة الانتقالية، "لأن السرعة تزداد من خلال تطور القوة"

(William,1981,113)(mathews,1978,86)، وبالنسبة لصفة الرشاقة فيعزو الباحث التطور الذي حصل في هذه الصفة لكلا الأسلوبين التدريبيين التي احتوت على حركات تغير الاتجاه والركض بين الشواخص، فضلاً عن تغيير أوضاع الجسم في أثناء الركض السريع والسيطرة على الكرة والتهديف، ويذكر (الطائي) أن أهمية الرشاقة للاعب كرة القدم تكمن في قدرته على تغير اتجاهاته والنقاطع الذي يؤديه والركض السريع والتوقف المفاجئ في أثناء تنفيذ التمارين المهارية، فضلاً عن تغيير أوضاع جسمه في أثناء السيطرة على الكرة والدرجة والتهديف (الطائي، ٢٠٠١، ٥٠)، وإن تأدية التمارين المهارية بصورة مندمجة ساعد على تطوير هذه الصفة من خلال الانتقال من تمرين الى آخر فضلاً عن الرشاقة مرتبطة مع عناصر اللياقة البدنية الأخرى ، لذا أثر تطور باقي العناصر بشكل ايجابي على تطوير هذه الصفة البدنية ويؤكد هذا (هارة) بأن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني (هارة، ١٩٧٥، ٢٣٥).

وما يخص **مطاولة السرعة** فيعزو الباحث ذلك الى المنهج التدريبي للمهارات المنفردة والمندمجة وتطبيق الأسس الفسيولوجية التي تعمل على الضغط على حامض ألبنيك وهي نتيجة طبيعية نظرا للتكيف الذي حدث نتيجة تكرار التمارين طيلة فترة المنهاج وبشدة عالية وحجم كبير وفترات راحة ناقصة، إذ "تهدف تنمية الإمكانات اللاهوائية اللاكتاتية الى تنمية قدرة العضلة على تحمل الأداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائية بنظام حامض ألبنيك إي تحمل السرعة" (عبد الفتاح، ١٩٩٧، ١٦٥) وهذا ما أكدته الحجية بأن تنمية مطاولة السرعة من خلال ربطها بالجانب المهاري يعد اختصار في الوقت والجهد ومن ثم تحقيق الهدف من التدريب وهو تنمية الجانب المهاري وبالوقت نفسه تدريب وتطوير مطاولة السرعة (الحجية، ٢٠١٠، ٥٤)، ويعزو الباحث للتطور الحاصل في الأسلوبين التدريبيين **لصفة مطاولة القوة للرجلين** الى التمارين المهارية المنفذة في المنهاج، إذ راعى الباحث مبدأ التدرج والزيادة المنتظمة في الحجم التدريبي وذلك بالزيادة عدد التكرارات داخل المجموعة الواحدة مع مراعاة مبدأ التكيف والتدرج للحجم التدريبي، فالتمارين المستخدمة ساعدت لاعبي المجموعتين التجريبيتين على إمكانية تطبيق التمارين المهارية بتكراراتها الكلية في الوحدة التدريبية الواحدة والتي يستفيد منها اللاعبون وهذا ما أثر إيجابياً على تحسن مستواهم البدني لهذه الصفة والذي كان لها التأثير على المجاميع العضلية ولاسيما إذا كانت مقارنة الى شدة الأداء المثالية للمنافسة إذ كان يعقب زمن الأداء للمهارات في كلا الأسلوبين فترات راحة ناقصة وهذه الراحة هي مشابهة الى حد كبير لما يتعرض له اللاعبون في أثناء المباراة ويؤكد ذلك (هارة) بقوله إن من الشروط المهمة لتثبيت هذه الصفة تكمن في سعة تحمل كبير قدر الإمكان بمقاومه مع متطلبات تشابه المنافسة (هارة، ١٩٩٠، ١٧٩).

وكرة القدم تتطلب تنمية التحمل الخاص لما له من أهمية لكون عملية تنمية الإمكانات اللاهوائية والتي تهدف الى تنمية قدرة العضلة على تحمل الأداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك أي تحمل السرعة والقوة (عبد الفتاح، ١٩٩٧، ١٦٤).



٤-٢ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البعدية البدنية للمجموعتين التجريبيتين ومناقشتها:  
٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البعدية البدنية للمجموعتين التجريبيتين:

الجدول (٧) يبين المعالم الإحصائية للاختبارات البعدية البدنية للمجموعتين التجريبيتين

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
		ع±	س-	ع±	س-		
غير معنوي	٠,٢٧ -	٣,٣٦	١٩٨,٩٥	٣,٦٤	١٩٨,٥١	سنتيمتر	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين
غير معنوي	٠,٣٧ -	٠,٦٣	٢١,٩٧	٠,٦١	٢١,٨٧	ثانية	الرشاقة
غير معنوي	٠,٧٦	٠,٠٧	٣,٩٩	٠,٠٧	٤,٠٢	ثانية	السرعة الإنتقالية القصوى
غير معنوي	٠,٢٨	٠,٥٣	٧,٣٣	٠,٤٨	٧,٤٠	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى
غير معنوي	٠,٣٤ -	٠,٥٤	٧,٥٤	٠,٤٤	٧,٤٧	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى
غير معنوي	١,١٥	٠,٣٦	٣٥,١٦	٠,٤٠	٣٥,٣٦	ثانية	مطاوله السرعة
معنوي *	٢,٩٩ -	٤,٣٠	٥٣,٣٣	٤,٣٥	٤٧,٢٢	تكرار	مطاوله القوة للرجلين

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٦)، قيمة (ت) الجدولية = (٢,١٢)

يتبين من خلال الجدول (٧):

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معظم الصفات البدنية التي تناولها البحث (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، والرشاقة، والسرعة الإنتقالية القصوى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى، ومطاوله السرعة) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (-٠,٢٧، -٠,٣٧، ٠,٧٦، ٠,٢٨، ٠,٣٤-، ١,١٥) هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (٢,١٢).
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في صفة (مطاوله القوة للرجلين) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة (-٢,٩٩) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,١٢)، ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

#### ٤-٣-١ مناقشة نتائج فروق الاختبارات البعدية البدنية للمجموعتين التجريبيتين:

عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين تبين عدم وجود فروق معنوية في معظم الصفات البدنية التي تناولها البحث ماعدا التطور المعنوي لصفة مطاوله القوة للرجلين ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية، ويعزو الباحث سبب النتيجة غير المعنوية لمعظم الصفات البدنية التي ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين إلى فاعلية كلا المنهجين التدريبين في تدريب المهارات وبكلا الأسلوبين وتأثيرهما بشكل متساوي تقريباً على الصفات البدنية المعتمدة في البحث، وبالنسبة للتطور المعنوي لصفة مطاوله القوة للرجلين فيعزو الباحث ذلك الى طبيعة أداء التمارين مهارية على وفق زمن محدد ضمن المنهج التدريبي إذ نفذت المجموعة التجريبية الثانية أسلوب المهارات المندمجة على وفق زمن قدره (٦٠ ثانية) ومقارنة مع الأسلوب الآخر الذي نفذ التدريبات مهارية بالأسلوب المنفرد وبزمن أداء قدره (١٥ ثانية)، نجد إن الأداء لفترات طويلة نسبياً سوف تؤدي الى تطور هذه الصفة البدنية وذلك لأنها تعتمد على فترة دوام المميز لأطول فترة ممكنة ويؤكد ذلك (الصوفي) عندما يشير بأنها إحدى أوجه القوة التي يكون احتياجها للطاقة بشكل كبير لأنها تعتمد على فترة دوام المثير وليس على شدته (الصوفي، ٢٠٠٤، ٢٧٢) ويتفق بهذا الخصوص (الجبالي) بأنها "القدرة العضلية على الاستمرار في الأداء خلال فترة زمنية" (الجبالي، ٢٠٠٠، ٣٦٠)،

ويشير (كماش) الى تمرينات الأداء بأنها "ترتبط تمرينات التحمل الخاص بالقدرة على الأداء بفاعلية ومواجهة التعب عند أداء التمرينات وتتطابق مع متطلبات أداء المباراة لان عملية تنمية التحمل الخاص تتميز بشموليتها لكافة متطلبات المنافسة" (كماش، ٢٠٠٢، ٦١).

٤-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق في الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية البدنية بين المجموعتين التجريبتين والفروقات في نسب التطور ومناقشتها:

٤-٣-١ عرض وتحليل نتائج الفروق في الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية البدنية بين المجموعتين التجريبتين والفروقات في نسب التطور:

الجدول (٨) يبين المعالم الإحصائية بين المجموعتين التجريبتين والفروقات في نسب التطور

الفروقات في نسب التطور	نسب التطور للمجموعة التجريبية ٢	نسب التطور للمجموعة التجريبية ١	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ٢	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية ٢	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ١	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية ١	وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
			-س-	-س-	-س-	-س-		
%٠,٢٩-	%٦,٤٥	%٦,١٦	١٩٨,٩٥	١٨٦,٨٩	١٩٨,٥١	١٨٧,٠٠	سنتيمتر	القوة الانفجارية الأفقية للرجلين
%١,٠٢-	%٨,٣١-	%٩,٣٣-	٢١,٩٧	٢٣,٩٦	٢١,٨٧	٢٤,١٢	ثانية	الرشاقة
%١,١٣	%٦,٩٩-	%٥,٨٦-	٣,٩٩	٤,٢٩	٤,٠٢	٤,٢٧	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى
%٥,٨-	%٢٣,٨٢	%١٨,٠٢	٧,٣٣	٥,٩٢	٧,٤٠	٦,٢٧	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى
%٦,٢٢-	%٢٦,٥١	%٢٠,٢٩	٧,٥٤	٥,٩٦	٧,٤٧	٦,٢١	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى
%٠,٦٢	%٥,٠٨-	%٤,٤٦-	٣٥,١٦	٣٧,٠٤	٣٥,٣٦	٣٧,٠١	ثانية	مطاولة السرعة
- %١٣,٢٢	%٤١,٩٩	%٢٨,٧٧	٥٣,٣٣	٣٧,٥٦	٤٧,٢٢	٣٦,٦٧	تكرار	مطاولة القوة للرجلين

من خلال الجدول (٨) يتبين ما يأتي:

- وجود نسب تطور في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث وهي (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، والرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين) للمجموعة التجريبية الأولى وهي على التوالي (%٦,١٦، %٩,٣٣، %٥,٨٦، %١٨,٠٢، %٢٠,٢٩، %٤,٤٦، %٢٨,٧٧).

- وجود نسب تطور في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث وهي (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، والرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين) للمجموعة التجريبية الثانية وهي على التوالي (%٦,٤٥، %٨,٣١، %٦,٩٩، %٢٣,٨٢، %٢٦,٥١، %٥,٠٨، %٤١,٩٩).

- وجود فرق في نسب التطور وبنسبة ضئيلة في صفة (الرشاقة) بين المجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى إذ كانت قيمتها (%١,٠٢).

- وجود فروقات في نسب التطور وبنسب مختلفة وضمنية في معظم الصفات البدنية التي تناولها البحث وهي (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، والسرعة الانتقالية القصوى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل

اليسرى، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين) بين المجموعتين التجريبتين ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية وهي على التوالي (٠,٢٩%، ١,١٣%، ٥,٨%، ٦,٢٢%، ٠,٦٢%، ١٣,٢٢%).

#### ٤-٣-٢ مناقشة نتائج الفروقات في نسب التطور بين المجموعتين التجريبتين:

عند مقارنة نتائج الفروقات في نسب التطور بين الأسلوبين التدريبيين للمهارات تبين وجود فروقات بنسب مختلفة وضئيلة في الصفات البدنية قيد البحث ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية المنهج التدريبي بكلا الأسلوبين (المنفرد والمندمج) والمعتمدين على وفق أسس علمية رصينة مما أدى إلى إحداث أثر بشكل متساوي تقريباً على الصفات البدنية التي تناولها البحث.

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ١-٥ الاستنتاجات:

- ١- حقق أسلوب التدريب بالمهارات المنفردة تطوراً معنوياً في جميع الصفات البدنية عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولمصلحة الاختبارات البعديّة.
- ٢- حقق أسلوب التدريب بالمهارات المندمجة تطوراً معنوياً في جميع الصفات البدنية عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولمصلحة الاختبارات البعديّة.
- ٣- عدم وجود أية فروق معنوية في معظم الصفات البدنية عند مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين كلا الأسلوبين في تدريب المهارات (المنفرد، والمندمج).
- ٤- حقق أسلوب التدريب بالمهارات المندمجة تطوراً معنوياً في صفة (مطاولة القوة للرجلين) عند مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين كلا الأسلوبين في تدريب المهارات (المنفرد، والمندمج).
- ٥- حقق أسلوب التدريب بالمهارات المنفردة فرق ضئيل جدّاً في نسبة التغيير لصفة (الرشاقة) عند أخذ الفروق في الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة بين أسلوبية التدريب، أما أسلوب التدريب بالمهارات المندمجة فقد حقق فروق مختلفة وضئيلة نوعاً ما في نسبة التغيير للصفات البدنية (القوة الانفجارية الأفقية للرجلين، والسرعة الإنتقالية القصوى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين) عند أخذ الفروق في الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة بين كلا الأسلوبين التدريبيين للمهارات (المنفردة، والمندمجة).

#### أما التوصيات فكانت أهمها:

- ١- ضرورة تطبيق المناهج التدريبية القائمة على الأسس العلمية الصحيحة في تطوير الجانب البدني عن طريق إستخدام المهارة.
- ٢- التأكيد على مدربي لعبة كرة القدم بضرورة التركيز على التمرينات والتدريبات التي تكون أكثر قرباً وواقعية من أجواء المنافسة والمباريات وبخاصة تلك التمرينات التي تستدعي وجود الكرة فيها لاجابية التأثير في تحسين وتطوير الجانب البدني.
- ٣- التأكيد على مدربي لعبة كرة القدم بان تكون أزمنة دوام التمرين مقارنة ومتشابهة جداً من أزمنة العمل الرئيسية في المباراة ليتمكن المدرب من تنمية وتطوير نظام الطاقة العامل الذي يحتاجه اللاعبون والخدام لتنفيذ الواجبات البدنية والمهارة بكرة القدم.
- ٤- إجراء مثل هذه التدريبات المهارة لتطوير الجانب البدني على فئات عمرية أخرى ضمن اللعبة نفسها، أو إجرائها على ألعاب أخرى.

٦- المصادر العربية والأجنبية:

- ١- أبو زيد، عماد الدين عباس(٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات ، تطبيقات ، ط١، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر .
- ٢- إسماعيل، ثامر محسن وآخران(١٩٩١): الاختبار والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، العراق.
- ٣- بسطويسي، أحمد بسطويسي(١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٤- البشتاوي، مهند حسين واسماعيل، احمد محمود(٢٠٠٦): فسيولوجيا التدريب البدني، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- ٥- البيجواني، أدهام صالح محمود(٢٠٠٨): "اثر التحكم بزمان دوام الحمل والتكرار بالتمارين البدنية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ٦- البيك، علي فهمي(٢٠٠٨): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ٧- التكريتي، وديع ياسين والحجار، ياسين طه محمد علي(١٩٨٦): الإعداد البدني للنساء.
- ٨- أجبالي ، عويس (٢٠٠٠) : " التدريب الرياضي . النظرية والتطبيق " ، ط١، دار G.M.S للنشر ، جامعة حلوان ، مصر .
- ٩- حسين، قاسم حسن(١٩٩٨): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٠- الحجية، طارق حسين محمد(٢٠٠٥): "أثر مناهج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ١١- الحجية، طارق حسين محمد(٢٠١٠): "اثر تمارين بدنية مهارية لاهوائية مركبة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ١٢- حماد، مفتي إبراهيم(٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢ مزيدة ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ١٣- الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، العراق.
- ١٤- الحياي، محمود حمدون يونس(٢٠٠٨): "اثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- ١٥- الحياي، معن عبد الكريم جاسم(٢٠٠٧): "اثر إختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- ١٦- الخشاب، زهير قاسم (١٩٨٤): "خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو.

- ١٧- الخشاب، زهير قاسم وآخران(١٩٩٠): "تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم"، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ١٨- الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتز يونس(٢٠٠٥): كرة القدم - مهارات - إختبارات - قانون، دار أبن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ١٩- الخيلاني ، شروق مهدي(٢٠٠٢): " أثر استخدام منهجين تدريبيين (بالأسلوب المنفرد والمتعدد) في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- ٢٠- الراشدي، نغم مؤيد محمد يونس(٢٠٠٧): "أثر منهج تدريبي مقترح في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية لدى ناشئات الجمناستيك"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ٢١- الراوي، مكي محمود حسين(٢٠٠١): "بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى(دراسة عامليه)"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ٢٢- الرضي، كمال جميل(٢٠٠٤): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط٢، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- ٢٣- الزهيري، ربيع خلف جميل(٢٠٠٩): "تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ٢٤- سلامة، إبراهيم أحمد(٢٠٠٠): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٥- سلامة ، بهاء الدين إبراهيم (٢٠٠٠) : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني(لاكتات الدم) ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- ٢٦- صبر، قاسم لزام وآخران(٢٠٠٥): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢٧- الصوفي ، ثامر غانم داود (٢٠٠٤): " أثر استخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة والإنجاز في قذف الثقل للمعوقين . فئة الجلوس " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ٢٨- الطائي ، معتز يونس ذنون (٢٠٠١) : " أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم "، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ٢٩- عبد الجبار، قيس ناجي وأحمد، بسطويسي(١٩٨٧): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
- ٣٠- عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٧): اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس، ط٣ مزيدة ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٣١- عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد (١٩٩٧) : " التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية " ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣٢- عمر، محمد صبري وآخران(٢٠٠١): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط٢، مصر.
- ٣٣- كشك، محمد والبساطي، أمر الله(٢٠٠٠): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- ٣٤- كماش، يوسف لازم (١٩٩٩): المهارات الأساسية لكرة القدم، تعليم تدريب، دار الخليج، عمان، الأردن.
- ٣٥- كماش، يوسف لازم (٢٠٠٢): اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٣٦- اللامي، عبد الله حسين (٢٠١٢): كرة القدم، تعلم وتدريب - خطط وتخطيط، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- ٣٧- مجيد، ريسان خريبط وتركي، علي (٢٠٠٢): نظريات تدريب الأثقال، بغداد، العراق.
- ٣٨- محسن ، ثامر والمولى ، موفق مجيد (١٩٩٢) : التمارين التطويرية لكرة القدم ، ط ١ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- ٣٩- محمود ، غازي صالح وحسن ، هاشم ياسر (٢٠١٣) : كرة القدم التدريب المهاري ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ط العربية الاولى ، عمان ، الاردن.
- ٤٠- مختار، حنفي محمود (١٩٩٤) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٤١- مختار ، حنفي محمود (ب ت) : كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ٤٢- المندلوي، قاسم وآخران (١٩٨٨): طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، العراق.
- ٤٣- المولى، موفق مجيد (٢٠٠٠): الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط ١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٤٤- المولى ، موفق مجيد (٢٠٠٧) : الفكر التدريبي الالمانى لكرة القدم ، الجزء الأول ، مصادر الدورات التدريبية الكروية للاتحاد الألماني لكرة القدم ، الدوحة ، قطر .
- ٤٥- هاشم ، ظافر أحمد (٢٠٠٩) : تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم ، دار غيداء، عمان.
- ٤٦- هارة (١٩٧٥): أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، مطبعة التحرير، بغداد، العراق.
- ٤٧- هارة (١٩٩٠): أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، الطبعة الثانية، مطابع التعليم العالي، جامعة الموصل، العراق.
- 48- Mathews , D.K (1978) : “ Measurement in physical Education ” New York , W.B. Saundents Co ..
- 49- William , Thomson (1980) : " Teaching Soccer Burgress sport " Publishing company , U. S. A..

الملحق (١) المنهاج التدريبي لأسلوب المهارات المنفردة وهو جزء من القسم الرئيسي

زمن الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن أداء التمرين	عدد التكرار	أسم المهارة	رقم التمرين المهاري	رقم الوحدة التدريبية	الدورة الصغيرة	الدورة المتوسطة				
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التمرير	الأول	١	الأولى					
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التهديف	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	الدرجة	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	الإخماد	الأول							
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التمرير	الأول	٢			الأولى			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التهديف	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	الدرجة	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	الإخماد	الأول							
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التمرير	الأول	٣					الأولى	
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التهديف	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	الدرجة	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	الإخماد	الأول							
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التمرير	الأول	٤	الثانية					
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التهديف	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرجة	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الأول							
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التمرير	الأول	٥			الثانية			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التهديف	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرجة	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الأول							
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التمرير	الأول	٦					الثانية	
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التهديف	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرجة	الأول							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الأول							
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التمرير	الثاني	٧	الثالثة	الأولى				
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التهديف	الثاني							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرجة	الثاني							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الثاني							
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التمرير	الثاني	٨			الثالثة	الأولى		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التهديف	الثاني							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرجة	الثاني							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الثاني							
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التمرير	الثاني	٩					الثالثة	الأولى
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التهديف	الثاني							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرجة	الثاني							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الثاني							
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التمرير	الثاني							

أثر مناهج تدريب المهارات بأسلوبى.....

د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التهدف	الثاني	١٠	الرابعة	
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	الدرججة	الثاني			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	الإخماد	الثاني			
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التمرير	الثاني	١١		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التهدف	الثاني			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	الدرججة	الثاني			
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	الإخماد	الثاني	١٢		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التمرير	الثاني			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٣	التهدف	الثاني			
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الأول	١٣	الخامسة	
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرججة	الأول			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التهدف	الأول			
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الأول	١٤		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرججة	الأول			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التمرير	الأول			
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الأول	١٥		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرججة	الأول			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التهدف	الأول			
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الإخماد	الأول	١٦	السادسة	
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الدرججة	الأول			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	التهدف	الأول			
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الإخماد	الأول	١٧		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الدرججة	الأول			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	التمرير	الأول			
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الإخماد	الأول	١٨		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الدرججة	الأول			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	التهدف	الأول			
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الإخماد	الثاني	١٩	الثانية	
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الدرججة	الثاني			
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	التهدف	الثاني			
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الإخماد	الثاني	٢٠		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	التمرير	الثاني			



أثر مناهج تدريب المهارات بأسلوبى.....

د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الدرجة	الثاني		السابعة
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الإخماد	الثاني		
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	التمرير	الثاني	٢١	الثامنة
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	التهديف	الثاني		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الدرجة	الثاني		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٥	الإخماد	الثاني		
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التمرير	الثاني	٢٢	
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التهديف	الثاني		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرجة	الثاني		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الثاني		
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التمرير	الثاني	٢٣	
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التهديف	الثاني		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرجة	الثاني		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الثاني		
د ٤	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التمرير	الثاني	٢٤	
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	التهديف	الثاني		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الدرجة	الثاني		
	٢	٤٥ ث	١٥ ث	٤	الإخماد	الثاني		

تابع(الملحق ١) المنهاج التدريبي لأسلوب المهارات المندمجة وهو جزء من القسم الرئيسي

الزمن الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن أداء التمرين	عدد التكرار	أسم المهارة	رقم التمرين المهاري	رقم الوحدة التدريبية	الدورة الصغيرة	الدورة المتوسطة
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٣	المهارات الأربعة	الأول	١	الأولى	الأولى
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٣	المهارات الأربعة	الأول	٢		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٣	المهارات الأربعة	الأول	٣		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الأول	٤	الثانية	
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الأول	٥		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الأول	٦		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الثاني	٧	الثالثة	
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الثاني	٨		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الثاني	٩		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٣	المهارات الأربعة	الثاني	١٠	الرابعة	
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٣	المهارات الأربعة	الثاني	١١		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٣	المهارات الأربعة	الثاني	١٢		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الأول	١٣	الخامسة	
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الأول	١٤		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الأول	١٥		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٥	المهارات الأربعة	الأول	١٦	السادسة	
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٥	المهارات الأربعة	الأول	١٧		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٥	المهارات الأربعة	الأول	١٨		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٥	المهارات الأربعة	الثاني	١٩	السابعة	
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٥	المهارات الأربعة	الثاني	٢٠		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٥	المهارات الأربعة	الثاني	٢١		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الثاني	٢٢	الثامنة	
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الثاني	٢٣		
د ٤	٢	١٨٠ ث	٦٠ ث	٤	المهارات الأربعة	الثاني	٢٤		

الملحق (٢) السادة المتخصصين في مجالات علم التدريب الرياضي  
والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض الاستبيان عليهم

اسم المتخصص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل	المتغيرات المهارية والبدنية	التمارين المهارية	المنهاج التدريبي
أ.د. زهير قاسم الخشاب	علم التدريب الرياضي/كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	*	*	*
أ.د. محمد خضر الحياني	تعلم حركي/ كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	*
أ.د. مكي محمود الراوي	قياس وتقويم / كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	*
أ.م.د. وليد خالد الحمداني	قياس وتقويم / كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*		
أ.م.د. معن عبد الكريم الحيالي	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	*
م.د. نشأت بشير الحساوي	بايو ميكانيك / كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	*
م. أدهام صالح محمود	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	*