دراسة مقارنة في اثر التحكم (بزمن دوام الحمل والتكرار) بالتمارين البدنية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب

أ.د زهير قاسم الخشاب م.م أدهام صالح محمود البيجواني*

(الاستلام ٢ أيار ٢٠١٠ ..... القبول ٢٥ تشرين الأول ٢٠١٠)

الملخص

تكمن فكرة البحث في منهاجين تدريبيين مقترحين لتطوير الجانب البدني الخاص قائمين على طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة وبالأسلوب الدائري لمعالجة الفروق الفردية من خلال أسلوبي التحكم بحجم الحمل(الزمن والتكرار)، واستخدم الباحثان في كلا المنهاجين بطاقة المستوى الخاصة بكل لاعب ليراعي الفروق الفردية بين اللاعبين للكشف عن المستويات البدنية وتطورها لكل لاعب بين الدورة المتوسطة الواحدة والتي تليها.

يهدف البحث إلى الكشف عن:

١- دلالة الفروق الإحصائية بين أسلوبي التحكم بزمن دوام الحمل والتكرار في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبار البعدي.

٢- نسب التغير في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في أسلوبي التحكم للاعبي كرة القدم الشباب. ومن خلال هذين الهدفين تم وضع الفرضين الآتيين:

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أسلوبي التحكم بزمن دوام الحمل والتكرار في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب في الاختبارات البعدية ولمصلحة(أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل).

٢- هناك اختلاف في نسب التغير في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين أسلوبي التحكم للاعبي كرة القدم الشباب.

وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته البحث، ونفذ المنهاجين التدريبيين على عينة من لاعبي شباب نادي نينوى الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم(٢٠ لاعبا) وبأعمار(١٦ – ١٩ سنة)، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية(القرعة) على مجموعتين تجريبيتين بواقع(١٠ لاعبين) لكل مجموعة، وتضمنت إجراءات البحث تصميم منهاجين تدريبيين مقترحين للتحكم بحجم الحمل فاحدهما يتمثل بـ(التحكم بزمن دوام الحمل) والآخر يتمثل بـ(التحكم بتكرار الحمل)، فضلا عن القيام بعدد من التجارب الاستطلاعية، وكانت من ضمن الإجراءات الاختبارات القبلية البدنية والمهارية، وقبل البدء بالمنهاج حددت القيم القصوى للتمارين الـ(٥) الثابتة على طول المنهاجين وسجلت في بطاقة المستوى الخاصة بكل لاعب، وقد استغرق تنفيذ المنهاجين مدة تسعة أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة وأخيرا تم إجراء الاختبارات البعدية البدنية والمهارية.

واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، النسبة المئوية، اختبار t للعينات المستقلة، اختبار t للعينات المرتبطة، نسبة التغير).

وتم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١- حقق أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل تطوراً بالأوساط الحسابية في الصفات البدنية جميعها(القوة المميزة بالسرعة للبطن، ومطاولة القوة للرجلين، والمرونة)، بشكل أفضل من أسلوب التحكم بتكرار الحمل عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية البدنية ولمصلحة أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل.

* البحث مستل عن رسالة الماجستير الموسومة " اثر التحكم بزمن دوام الحمل والتكرار بالتمارين البدنية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب"

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٢- حقق أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل تطوراً بالأوساط الحسابية في المهارات جميعها(دقة التهديف البعيد، ودقة التمريرة الطويلة، والإخماد) بشكل أفضل من أسلوب التحكم بتكرار الحمل عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية المهارية ولمصلحة أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل.

٣- هناك اختلاف في نسب التغير بصورة متفاوتة في المتغيرات البدنية والمهارية جميعها (القوة المميزة بالسرعة للبطن، ومطاولة القوة للرجلين ، والمرونة، ودقة التهديف البعيد، ودقة التمريرة الطويلة، والإخماد)، وكان التغير هذا لمصلحة أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل.

٤- صفة المرونة حققت أعلى فرق في نسب التغير لمصلحة(أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل).

وأوصى الباحثان بما يأتي:

١- إمكانية استخدام كلا الأسلوبين بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة وبالأسلوب الدائري وبطاقة المستوى والمستندين إلى أسس علمية في تطوير الجانب البدني ، فضلاً عن المستوى المهاري للاعبي الشباب بكرة القدم.

٢- استخدام بطاقة المستوى في المناهج التدريبية لما لها اثر في التعرف على الفروقات في مستويات اللاعبين.

٣- ضرورة استخدام قواعد التدريب الفتري المرتفع الشدة عند تطوير(القوة المميزة بالسرعة للبطن، مطاولة القوة للرجلين والمرونة).

٤- ضرورة وضع صفة المرونة خلال فترات الراحة البينية في المناهج التدريبية لما حققته من تطور واضح.

Abstract

A comparative study in the controlling effect of (load & reiteration duration time) by physical exercises on a number of physical and skillful variables for young football players

Asist. Lecturer
Idham S. M. Albeejwani

Prof. dr.
Zuheer Q. Alkhashab

The idea of the research lies in two proposed training courses for developing the personal physical aspect based on high intensity interval training method and with the rotational technique for handling individual differences through the two techniques of control (time & reiteration) the researchers have applied- in both courses- the level card concerning each player taking into account the individual differences among the players in order to reveal physical levels of each player and progression between a single medium session and the one that follows.

The research has aimed at revealing the following:

1. **The statistical significance differences between the two techniques of controlling load and reiteration duration time in a number of physical and skilful variables of the post test.**
2. **The change ratios in certain number of physical and skilful variables regarding the two controlling techniques of young football players.**

Through these two objectives; two hypotheses have been established as follows:

1. **Significant differences have been found between the two techniques of controlling load and reiteration duration time in a number of physical and skilful variables of young football players in post tests and in favor of (the technique of controlling load duration time).**
2. **There has been a difference in the change ratios regarding a number of physical and skilful variables between the two techniques of control among young football players.**

The experimental methodology was applied for its convenience with the nature of the research and the two training courses have been conducted on a sample of (20) young football players aged (16-19) from Ninevah football club chosen intentionally and randomely divided (by lot) on two experimental groups in the amount of (10) players for each group. Research procedures have included designing two proposed training courses to control the load volume, one of which represented by (controling the time of load duration) and the other is represented by (controlling the load volume) as well as carrying out a number of pilot experiments. Procedures also included pre physical and skilful tests. Before starting the course, the five constant exercises' maximum values throughout the two courses were

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

identified and registered in the level card concerning each player. Execution period of the two courses has lasted nine weeks in the amount of three training units in each short session. Finally post physical and skilful tests were carried out.

The researchers have applied the following statistical means:

(arithmatic mean, standard deviation, Person's simple correlation coefficient, percentage, t-test for independent samples, t-test for correlated samples and change percentage).

The following conclusions were attained by the researcher:

1. **The technique of controling load duration time has achieved progression in the arithmatic means rearding all the physical attributes (abdomen speed-deferentiated force, legs' force endurance and flexibility) beter than the technique of controling load reiteration at comparing the findings of post physical tests in favor of the technique of controlling load duration time.**
2. **The technique of controling load duration time has achieved progression in the arithmatic means rearding all the physical attributes (the accuracy of remote scoring, the accuracy of the long pass and stopping the ball) better than the technique of controling load reiteration at comparing the findings of post skilful tests in favor of the technique of controlling load duration time.**
3. **There has been a varied difference in the change percentage of all the physical and skilful variables (abdomen speed-deferentiated force, legs' force endurance, flexibility, the accuracy of remote scoring, the accuracy of the long pass and calm down). This change was in favor of the technique of controlling load duration time.**
4. **the attribute of flexibility has achieved the highest difference in the change percentage in favor of (the technique of controlling load duration time).**

The researchers have recommended the following:

1. **The potentiality of applying both techniques according high intensity interval training method and by the rotational technique and the level card that are based on scientific bases in developing the physical aspect as well as the skilful level of young football players.**
2. **Using the level card in the training courses for its impact on realizing the differences among the players' levels.**
3. **The need for using the rules of high intensity interval training method when developing ((abdomen speed-differentiated force, legs' force endurance, flexibility).**
4. **The need for including the attribute of flexibility during the in-between rest periods in the training courses for the evident pregress it has achieved.**

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

أن التدريب في كرة القدم يجب أن يبنى على أسس علمية رصينة وحديثة هدفها تدريب اللاعبين باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للوصول إلى حالة التدريب القصوى لكل لاعب والوصول بهم إلى أعلى مستوى على أساس التطوير الكامل لشخصيته وقدراته(الفنية، والبدنية، والذهنية، والأخلاقية) لكي يتم تحقيق الأهداف التي يصبوا إليها، والجانب البدني للاعبي كرة القدم له الأهمية الكبيرة إذ يتم تطويره بالاعتماد على طرائق تدريبية مختلفة (كالتدريب المستمر والفتري المنخفض والمرتفع الشدة والتكراري والفارتلك) وبأساليب تدريبيه مختلفة (كالأسلوب الدائري والتدريب البليومتري وغيرها)، وان انسب طريقة من هذه الطرائق التدريبية هي طريقة التدريب الفتري لأنها مشابهة لطريقة أداء لاعبي كرة القدم أثناء المباريات والمبنية على التبادل المنتظم والمستمر مابين الحمل والراحة غير الكاملة والتي تسمح باستعادة الشفاء جزئيا وليس كليا، فضلا عن الأسلوب الدائري الذي يعد من أشهر الأساليب المستخدمة في تطوير الجانبين البدني والمهاري في هذه اللعبة لما يوفره للمدرب من الوقت والجهد أثناء التدريب من خلال الاعتماد على الاختبار الأقصى في التمارين البدنية باستخدام بطاقة المستوى لكل لاعب منفردا، ولعدم العمل بهذه البطاقة في المناهج التدريبية للعبة كرة القدم تم استخدامها لتطوير الجانب البدني من خلال التحكم بحجم الحمل، ومن هنا اكتسب البحث أهميته في إجراء دراسة مقارنة لتطوير الجانب البدني من خلال تصميم منهاجين تدريبيين للتحكم بحجم الحمل باستخدام

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

أسلوبين الأول من خلال التحكم بزمن دوام الحمل والثاني من خلال التحكم بتكرار الحمل في التمارين البدنية واثر ذلك في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب.

١-٢ مشكلة البحث:

أن معظم المناهج التدريبية وعلى الرغم من استخدامها لطرائق وأساليب تدريبية مختلفة إلا إن طريقة العمل فيها واحدة وهي اخذ المتوسط الحسابي لمستويات اللاعبين جميعاً والعمل بموجبه دون مراعاة الفروق الفردية لهم، ويريد الباحثان هنا أن يتعاملان مع كل لاعب منفرداً عن طريق الاختبار الأقصى واستخدام بطاقة المستوى الخاصة بكل لاعب والتي تعمل على معالجة الفروق الفردية فضلاً عن أنها تمكن المدرب من معرفة وتحديد ما وصل إليه اللاعب من مستوى ومقارنة ذلك بمستوى أقرانه وملاحظة معدلات تقدمه بين دورة وأخرى وذلك لما لها من أهمية في تحسين اللياقة البدنية والتأثير في القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم وزيادة قدرتها على التكيف.

ومن هنا اتجه تفكير الباحثان إلى هذه المشكلة في كيفية تطوير عناصر اللياقة البدنية مع مراعاة الفروق الفردية من خلال استخدام منهاجين تدريبين احدهما يتحكم بزمن دوام الحمل والآخر يتحكم بتكرار الحمل في التمارين البدنية بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة كطريقة تدريبية وبالأسلوب الدائري بوصفه أسلوبا تنظيميا واستخدام الاختبار الأقصى للتكرارات من خلال بطاقة المستوى الخاصة بكل لاعب واثر ذلك في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية، فهل سيكون هناك اثر للأسلوبين؟ وأي الأسلوبين سيكون الأفضل؟

١-٣ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن:

١-٣-١ دلالة الفروق الإحصائية بين أسلوبي التحكم(زمن دوام الحمل والتكرار) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب في الاختبار البعدي.

١-٣-٢ نسب التطور في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في أسلوبي التحكم(زمن دوام الحمل والتكرار) للاعبي كرة القدم الشباب.

١-٤ فروض البحث:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أسلوبي التحكم(زمن دوام الحمل والتكرار) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب في الاختبارات البعدية ولمصلحة(أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل).

١-٤-٢ هناك اختلاف في نسب التطور في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين أسلوبي التحكم(زمن دوام الحمل والتكرار) للاعبي كرة القدم الشباب.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبوا شباب نادي نينوى بكرة القدم تحت ١٩ سنة* للموسم(٢٠٠٦-٢٠٠٧).

١-٥-٢ المجال الزماني: للمدة من ٣/١٠/ ٢٠٠٧ ولغاية ٩ /٧/ ٢٠٠٧.

١-٥-٣ المجال المكاني ملعب الانتصار/ الموصل – نينوى.

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة:

* حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٢-١ الإطار النظري:

٢- ١ -١ الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

يقصد بالإعداد البدني التمرينات الموجهة التي يتدرب عليها اللاعب لكي يصل إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية وكلما كان الإعداد عاليا كانت لديه القدرة على أداء الواجبات المطلوبة منه على أفضل مايكون وفق متطلبات اللعب الحديث، وقد عرفه(حماد) بقوله "هي كل التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية الضرورية والأساسية في اللعبة"(حماد،١٩٩٠، ٣٣٧)، والإعداد البدني في لعبة كرة القدم يعد أول وأهم مرحلة من مراحل التدريب والفريق الذي يتمكن من أنجاز هذه المرحلة بأعلى تقدير سيكون في المراحل الآتية(المباريات الإعدادية والمنافسات) الأكثر استعدادا وتفوقا، وهذا ما يؤكده(البيك) بأنه من خلال مرحلة الإعداد تتحقق جميع الواجبات الأساسية التي تكفل النجاح في النشاط التخصصي الممارس والوصول إلى أعلى المستويات البدنية والفنية والخططية والنفسية(البيك،٢٠٠٨، ١٥١). ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين:

٢-١-١-١ الإعداد البدني العام:

يمثل الإعداد البدني العام جانب مهم من جوانب الإعداد والقاعدة الأساسية التي يبنى عليها الأعداد البدني الخاص ويهدف هذا الجانب إلى إكساب اللاعبين الصفات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والمطاولة بشكل كامل ومتزن(سيد،٢٠٠٣، ٢٣-٢٤).

٢-١-١-٢ الأعداد البدني الخاص:

ويعني "رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط التخصصي لأقصى درجة ممكنة"(حماد،١٩٩٨، ١٠٢).

وقد شمل البحث عدد من الصفات البدنية الخاصة وهي:

- **القوة المميزة بالسرعة - مطاولة القوة - المرونة**

٢-١-١-٢-١ القوة المميزة بالسرعة:

تعد هذه الصفة الأكثر تكرارا واستخداما للاعبي كرة القدم نظرا لما يحتاجه اللاعب أثناء المباراة من سرعة أداء مصحوبة بتردد عال وسرعة حركية وضرب الكرة والركض بها لأنه لايمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة مالم يكن هناك بناء عضلي عال وسرعة حركية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة(المؤمن،٢٠٠١، ٢٣)، وهذه الصفة "واحدة من بين أهم الصفات البدنية الخاصة التي تتكرر كثيرا من قبل لاعبي كرة القدم وبخاصة في أداء المهارات الأساسية التي تتطلب دمج القوة العالية مع درجة كبيرة من السرعة كما في العدو السريع والمراوغة والخداع ودحرجة الكرة وغيرها من المهارات الأخرى التي تسهم إلى حد كبير في إضفاء السمة المميزة للأداء الجيد في لعبة كرة القدم"(الحيالي،٢٠٠٧، ٥١).

٢-١-١-٢-٢ مطاولة القوة:

يوضحها(مجيد) بأنها " قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبياً دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة التعب"(مجيد،١٩٩٧، ٤٨٣)، وهذه الصفة من الصفات الأساسية في الأداء الحركي للأنشطة جميعها التي تتطلب الأداء بكفاءة ولفترات طويلة نسبيا وهي صفة مركبة من صفتي القوة والمطاولة وتسمى أيضا بتحمل القوة(الشاروك،٢٠٠٠، ٢٧)، وهي من الصفات المهمة الواجب توافرها للاعب كرة القدم ويعود سبب ذلك إلى طول مدة المباراة، فخلالها يحتاج اللاعب إلى المحافظة على قوته البدنية طوال زمن المباراة مما تمكنه من أداء المهارة على نفس الوتيرة وبنفس الأداء من القوة.

٢-١-١-٢-٣ المرونة:

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هي صفة بدنية مهمة للاعبي كرة القدم وذات تأثير مباشر في المهارات التي تحتاج إلى مدى واسع من حركة المفصل المعين، وهي ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة وبدون المدى الحركي الكافي تصبح محدودة(حماد،٢٠٠١، ١٩٤).

٢-١-٢ الإعداد المهاري في كرة القدم:

يعد الإعداد المهاري جانبا من الجوانب المهمة في إعداد لاعب كرة القدم ويهدف إلى الإتقان التام والتكامل في الأداء للمهارات الأساسية الخاصة والوصول بها إلى آلية صحيحة وأعلى مستوى ممكن في تنفيذ الواجبات المهارية والخططية، واللاعب الذي يجيد أداء هذه المهارات يكون لاعبا مميزا عن باقي زملائه من نفس الفريق من خلال مايقوم به مع الكرة من مراوغة وخداع أو أداء حركات خاصة به لايستطيع أي لاعب آخر أدائها، وقد عرفه(Fredo) بأنه فن التحكم واستعمال الكرة في نطاق قانون اللعبة في جميع الحركات والوضعيات في أسرع وقت وبفعالية كبيرة وفي جميع الشروط التي تتطلبها المنافسة واللاعب الحائز للكرة في هذه الحالات سيد الكرة وليس خادمها(Fredo,1977, 11).

وقد تناول البحث عددا من المهارات الأساسية وهي:

٢-١-٢-١ التهديف:

مهارة التهديف من أهم المهارات الأساسية وأجملها في لعبة كرة القدم وهي من أكثر المهارات التي تثير حماس مشجعي ولاعبي الفريق المنافس وتعطي دائما دعما ايجابيا وثقة عالية بالنفس للاعبين، وتعرف بأنها "مقدرة اللاعب على استغلال كافة قابلياته المهارية وإمكانياته البدنية لأداء ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس إلى مرمى خصمه"(الحيالي،٢٠٠٧، ٦١).

٢-١-٢-٢ التمريرة:

كرة القدم هي لعبة المناولات وإذا ما تعاقبت استمرارية المناولات التي يؤديها هؤلاء اللاعبين فستكون هناك جمالية كبيرة في الأداء فضلا عن عملية نقل الكرة تجاه مرمى الخصم وبأسرع وقت وان الانسجام والتفاهم بين أعضاء الفريق الواحد يعد من الأسس المهمة في اللعب الجماعي وتعد هذه المهارة هي أساس هذا الانسجام والتعاون، وان إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية"(شعلان وعفيفي،٢٠٠١، ٥٧).

٢-١-٢-٣ الإخماد:

هذه المهارة هي مفتاح ونجاح خطط اللعب الهجومية والدفاعية لأنها تعطي اللاعب حرية التصرف بالكرة(المؤمن،٢٠٠١، ٣٥)، واللاعب الذي يستطيع التحكم بالكرة سيكون قادرا على أداء وربط هذه المهارة مع غيرها من المهارات الأساسية الأخرى في هذه اللعبة فضلا عن إمكانياته في تنفيذ خطط اللعب بسرعة وكفاءة عالية.

٢-١-٣ طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

هي الطريقة التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البينية(Intervall) بين تكرار كل تمرين وآخر(الربضي،٢٠٠١، ٢١٦)، ويشير كل من(زكي وراتب) نقلا عن(كونسلمان) "بان التدريب الفتري هي الطريقة التي من خلالها يؤدي الفرد تكرارات منتظمة اقل من الحد الأقصى مع التحكم في فترات الراحة وتكون قصيرة نسبياً وأثناء العمل يسمح باستعادة الشفاء جزئياً وليس كلياً".(زكي وراتب، ١٩٨٠، ٧١).

٢-١-٤ التدريب الدائري:

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

التدريب الدائري يعرف بأنه "مجموعة من التمرينات تؤدى على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محددة ويؤدى كل تمرين فيها (٢٠مرة) وتتضمن الوحدة من (٥-١٠) تمرينات ويمكن أن تتكرر مرتين أو ثلاث مرات" (باليسيتروز،١٩٩٢، ١٨) ، ويعطي (Sharkey) مفهوما آخر للتدريب الدائري فيقول بأنه وسيلة فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلة في اللياقة الحركية (Sharkey,1993, 63).

٢-١-٥ بطاقة التسجيل (بطاقة المستوى):

هي تلك البطاقة المستخدمة في التدريب الدائري وفيها يتم تسجيل مستوى اللاعب ودرجة تطوره الأمر الذي يتيح للاعب معرفة ما وصل إليه من مستوى، مما يزيد من درجة دافعيته نحو الارتقاء بمستواه ومحاولة تطويره، كما يستطيع اللاعب مقارنة مستواه ومدى تقدمه بالنسبة للاعبين الآخرين، الأمر الذي يسهم في زيادة عامل المنافسة نحو الارتقاء بالمستويات الرياضية للاعبين" (أبو زيد،٢٠٠٥، ٣٣٣) ، وهذه أمور يمكن تسجيلها في بطاقة المستوى لتتبع تطور الحالة التدريبية وعملية(مراقبة المستوى)، ومن خلال بطاقة المستوى يتم تحديد ووضع الجرعات التدريبية الجديدة (درويش وحسانين،١٩٩٩، ٢٦).

٢-٢ الدراسات السابقة المشابهة:

٢-٢-١ دراسة أبو فخيدة، خالد عبد الجليل(١٩٩٧):

"**اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين**"

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في رفع مستوى الأداء (البدني – المهاري) لدى أفراد مجموعة الزمن وأفراد مجموعة التكرار، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) لاعباً من لاعبي كرة القدم بالمدرسة الانكليزية الحديثة (١٣-١٥سنة) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين(تجريبيتين)(**المجموعة الأولى:** طبق أفرادها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الزمن)، (**والمجموعة الثانية:** طبق أفرادها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التكرار)، **وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:**

١- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء (البدني – المهاري) لدى أفراد المجموعة الأولى (مجموعة الزمن)، وكذلك أفراد المجموعة الثانية (مجموعة التكرار).

٢-٢-٢ دراسة الراشدي، نغم مؤيد محمد يونس(٢٠٠٦):

"**اثر منهاج تدريبي مقترح في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية لدى ناشئات الجمناستك**"

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية باستخدام بطاقة المستوى، وتكونت عينة الدراسة من (٨) لاعبات من نادي قرة قوش بالجمناستك (٨-١٣) سنة وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين(تجريبية – ضابطة)، (**المجموعة الأولى:** طبقت المنهاج التدريبي المقترح)، (**المجموعة الثانية:** طبقت المنهاج التدريبي المعد من المدرب).

وتوصلت الدراسة إلى إن استخدام المنهاج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الدائري وبطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة باستخدام بطاقة المستوى له الأثر الايجابي في رفع وتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة فضلاً عن المستوى المهاري أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من المدرب.

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ومشكلته.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثان مجتمع بحثهما بالطريقة العمدية والمؤلف من شباب نادي نينوى بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠٠٦-٢٠٠٧) والبالغ عددهم(٣٥) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت من (٢٠) لاعباً اختيروا بالطريقة العمدية وكان توزيعهم بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة إذ قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (١٠) لاعبين في كل مجموعة وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (٥٧,١٤%) من مجتمع البحث الأصلي، بعد أن تم استبعاد (٤) لاعبين لغيابهم عن الوحدات التدريبية، و(٣) لاعبين لكونهم حراسا للمرمى، فضلا عن استبعاد (٨) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، والجدول رقم(١) يبين ذلك.

الجدول رقم(١) عدد مجتمع البحث وعينة البحث
وعينة التجربة الاستطلاعية واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	٣٥	%١٠٠
عينة البحث	٢٠	%٥٧,١٤
عينة التجربة الاستطلاعية	٨	%٢٢,٨٦
اللاعبين المستبعدين	٧	%٢٠

٣-٣ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما :

تم إجراء عملية التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية:
(العمر، والطول، والوزن، والمستوى البدني، والمستوى المهاري) والجدول رقم(٢) يبين ذلك.

الجدول رقم(٢) المعاليم الإحصائية للتجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	المعاليم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
			س-	±ع	س-	±ع	
المواصفات الجسمية	العمر	سنة	١٧,٣	١٠,٨٦	١٧,٢	٩,٥٠	٠,٢٤٤
	الطول	سم	١٧١,٣	٣,٩٥	١٧١,٩	٤,٠١	٠,٣٣٧
	الوزن	كغم	٦٠,٧٢	٥,٥٥	٦٣,١٠	٩,٤١	٠,٦٨٩
الصفات البدنية	القوة المميزة بالسرعة للبطن	تكرار	٨,٣٠	١,٦٤	٧,٨٠	٠,٧٩	٠,٨٧٠
	مطاولة القوة للرجلين	متر	١٢٣,٧٠	٩,٣٧	١٢٣,٨٠	٦,٧٨	٠,٠٢٧
	المرونة	سم	١٠,٦٠	٣,٦٩	١١,١٠	٣,٤١	٠,٣١٥
المهارات	دقة التمريرة الطويلة	درجة	٦,٧٠	٢,٢١	٦,٦٠	٣,٠٣	٠,٠٨٤
	دقة التهديف البعيد	درجة	٥,٥٠	٠,٥٣	٥,٥٠	٠,٥٣	٠,٠٠٠
	الإخماد	درجة	٦,٦٠	١,٢٦	٦,٦٠	٠,٨٤	٠,٠٠٠

قيمة(ت) الجدولية أمام درجة حرية (١٨) وعند نسبة خطأ ≤ ٠,٠٥= (٢,١٠)

من الجدول رقم (٢) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات المذكورة آنفاً كانت اصغر من قيمة(ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند نسبة خطأ ≤(٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٨)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات جميعها وهذا يشير إلى تجانس المجموعتين وتكافؤهما.

٣-٤ تحديد المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتها التي اعتمدت في البحث:

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٣-٤-١ الصفات البدنية واختباراتها: تم تصميم استبيان لتحديد الصفات البدنية واختباراتها ووزع على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم ولعبة كرة القدم(الملحق٣)، وتم اختيار الصفات البدنية واختباراتها التي حازت على نسبة اتفاق ٧٥% فأكثر، والجدولان رقم(٣) و(٤) يوضحان ذلك.

الجدول رقم(٣) النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء لتحديد الصفات البدنية وأهميتها النسبية

الصفات البدنية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية	الأهمية النسبية
القوة المميزة بالسرعة	١٥	١٥	١٠٠%	٦٣,٣٣%
مطاولة القوة	١٥	١٥	١٠٠%	٥٤,٧٦%

ويشير الباحثان إلى وجهة نظرهما في ضرورة إضافة صفة المرونة وذلك لما تشير إليه المصادر العلمية التي تناولت هذه الطريقة والأسلوب لضرورة وجوب أن تكون هناك تمارين تمطية واستطالة للعضلات بين تمارين الدائرة التدريبية الواحدة وعلى هذا الأساس تمت إضافتها إلى البحث وقياسها باختبار ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق.

الجدول رقم(٤) نسب الاتفاق للسادة الخبراء والمختصين في الاختبارات البدنية ونسبهم المئوية

الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	عدد الخبراء	نسبة الاتفاق	النسبة المئوية
المرونة	ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق	١٦	١٥	٩٣,٧٥%
القوة المميزة بالسرعة للبطن	الجلوس من الرقود لأقصى عدد خلال ١٠ ثواني	١٦	١٥	٩٣,٧٥%
مطاولة القوة للرجلين	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة ممكنة في الدقيقة	١٦	١٥	٩٣,٧٥%

٣-٤-٢ المهارات الأساسية واختباراتها: تم تصميم استبيان لتحديد المهارات الأساسية واختباراتها ووزع على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم ولعبة كرة القدم (الملحق٣)، وتم اختيار المهارات الأساسية واختباراتها التي حازت على نسبة اتفاق ٧٥% فأكثر، والجدولان رقم(٥) و(٦) يوضحان ذلك.

الجدول رقم(٥) النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء لتحديد المهارات الأساسية

المهارات	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
دقة التهديف البعيد	١٠	١٠	١٠٠%
دقة التمريرة الطويلة	١٠	٩	٩٠%
الإخماد	١٠	٩	٩٠%

الجدول رقم(٦) نسب الاتفاق للسادة الخبراء في الاختبارات المهارية ونسبهم المئوية

المهارات	الاختبارات المهارية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
التمريرة الطويلة	دقة التمريرة الطويلة من مسافة ٣٠ م على ثلاث دوائر متداخلة ٣ كرات	١٠	١٠	١٠٠%
التهديف البعيد	دقة التهديف البعيد على هدف مقسم ، ٣ كرات	١٠	١٠	١٠٠%
الإخماد	التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة ٦م داخل مربع(٢×٢م)،٥ كرات	١٠	٩	٩٠%

٣-٥ وسائل جمع البيانات (أدوات البحث):

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

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

٣-٦ خطوات الإجراءات الميدانية:

٣-٦-١ التمارين البدنية المستخدمة في البحث:

بعد تحليل محتوى الأدبيات العلمية في التدريب الرياضي وكرة القدم تم وضع (٥) تمارين بدنية (الملحق١) لتحقيق متطلبات أهداف البحث، وتم ثبيت هذه التمارين على طول المنهاجين التدريبيين وتم أدائها في الدورة الصغيرة الواحدة على شكل ثلاث حلقات للتمرين الواحد.

٣-٦-٢ المنهاجين التدريبيين المقترحين:

بعد تحليل محتوى الدراسات السابقة والأدبيات العلمية، تم تصميم منهاجين تدريبيين مقترحين قائمين على التحكم بحجم الحمل (زمن دوام الحمل وتكراره)، معتمدا على طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والأسلوب الدائري وتم عرضه على بعض المختصين في مجال علم التدريب الرياضي (الملحق٣) وأصبح بالصورة النهائية (الملحق٢).

٣-٦-٣ بطاقة التسجيل(بطاقة المستوى):

قام الباحثان باستخدام بطاقة المستوى المعدلة، وذلك من خلال المقابلة الشخصية حيث تم عرض هذه البطاقة على مجموعة من السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي (الملحق٣) لاستحصال التعديلات اللازمة والضرورية التي نستطيع من خلالها استخدام بطاقة المستوى داخل المنهاج التدريبي.

٣-٦-٤ التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بإجراء ثلاثة تجارب استطلاعية على (٨) لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم من عينة البحث الأساسية فكانت التجربة الأولى: بتاريخ ٢٠٠٧/٣/١٠ وتم فيها تنفيذ واعتماد الاختبارات البدنية والمهارية وتلافي المعوقات والصعوبات التي تواجههم، أما التجربة الثانية: فكانت بتاريخ ٢٠٠٧/٤/١ وهدفت للتعرف على التمارين البدنية التي ستؤدى داخل المنهاجين التدريبيين وإمكانية اعتمادها، أما التجربة الثالثة: فكانت بتاريخ ٢٠٠٧/٤/٢٤ للتعرف على إمكانية تنفيذ المنهاجين ووضعهما بصورتهما النهائية.

٣-٦-٥ الاختبارات البدنية والمهارية القبلية:

تم أجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية في يوم واحد بتاريخ٢٠ /٢٠٠٧/٤ وبأسلوب العمل المتبادل في الاختبار وأجريت الاختبارات المهارية أولا ثم الاختبارات البدنية وعلى النحو الآتي:

أ . الإخماد ب . دقة التهديف البعيد ج . دقة التمريرة الطويلة د . القوة المميزة بالسرعة للبطن هـ . المرونة و. مطاولة القوة للرجلين.

٣-٦-٦ تحديد القيم القصوى(الاختبار الأقصى):

قبل تنفيذ المنهاجين التدريبيين وفي بداية كل دورة متوسطة تم تحديد القيم القصوى للتمارين البدنية وعلى النحو الآتي:

أ ـ التمرين الأول للقوة المميزة بالسرعة للبطن ب . التمرين الثاني للقوة المميزة بالسرعة للبطن

ج . التمرين الثالث للقوة المميزة بالسرعة للبطن د . التمرين الأول لمطاولة القوة للرجلين

هـ . التمرين الثاني لمطاولة القوة للرجلين.

٣-٦-٧ تنفيذ المنهاجين التدريبيين:

تم تنفيذ المنهاجين التدريبيين بتاريخ ٢٠٠٧/٥/٥ ولغاية ٢٠٠٧/٧/٤ وعلى النحو الآتي:

طبقت المجموعة التجريبية الأولى منهاج التحكم بزمن دوام الحمل في التمارين البدنية، بينما طبقت المجموعة التجريبية الثانية منهاج التحكم بتكرار الحمل في التمارين البدنية، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة ولمدة (٩) أسابيع حيث قسمت على ثلاث دورات متوسطة، وعليه تم تنفيذ (٢٧) وحدة تدريبية لكل مجموعة وكان العمل في

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

الدورة الصغيرة الواحدة بنسبة مئوية واحدة، أما فترات الراحة بين تكرارات التمرين الواحد خضعت إلى نسبة العمل إلى الراحة (١:٣) حسب جدول (فوكس وماثيوس)، وفترات الراحة بين تمرين وآخر فهي (٩٠ث) وبين الدورات (٣ – ٥د)، وذلك حسب تحليل محتوى الأدبيات العلمية، ونفذ هذين المنهاجين في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد بأخذ عينة البحث من المدرب عند الوصول إلى هذا الجزء وتطبيق التجربة الرئيسة على المجموعتين كلتيهما في آن واحد.

٣- ٦- ٨ الاختبارات البدنية والمهارية والبعدية:

أجريت الاختبارات البدنية والمهارية البعدية تحت نفس الإجراءات والظروف والوقت والمتطلبات لجميع أفراد المجموعتين التجريبيتين التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية وذلك في يوم بتاريخ ٢٠٠٧/٧/٩.

٣- ٧ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss في المعالجات الإحصائية الآتية:

. الوسط الحسابي. . الانحراف المعياري. . معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

. اختبار t للعينات المستقلة. . اختبار t للعينات المرتبطة.

. نسبة التغير (الخيلاني، ٢٠٠٢، ٥٣).

. النسبة المئوية(عمر وآخران، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠).

٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

١.٤ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البدنية البعدية بين أسلوبي التحكم ومناقشتها:

الجدول رقم(٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة للاختبارات البدنية البعدية بين أسلوبي التحكم

المعاليم الإحصائية / الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار البعدي لأسلوب التحكم بالزمن		الاختبار البعدي لأسلوب التحكم بالتكرار		قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
		س-	±ع	س-	±ع		
القوة المميزة بالسرعة للبطن	تكرار	١٢,٤٠	١,٢٦	١٢,٤٠	١,١٧	٠,٠٠	غير معنوي
مطاولة القوة للرجلين	متر	١٥٨,٦٠	٦,٦٧	١٥٦,٦٠	٨,٣٨	٠,٥٩	غير معنوي
المرونة	سم	١٦,٤٠	٢,٤٦	١٥,٩٠	٢,٤٧	٠,٤٥	غير معنوي

معنوي عند نسبة خطأ ≤ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٨)، قيمة (ت) الجدولية =(٢,١٠)

يتبين من خلال الجدول رقم(٧) أن هناك فروق ذات دلالة غير معنوية في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث(القوة المميزة بالسرعة للبطن، مطاولة القوة للرجلين، المرونة) بين الاختبارات البعدية البدنية لأسلوبي التحكم وذلك لان قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (٠,٠٠، ٠,٥٩، ٠,٤٥) هي اقل من قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠)، ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى نجاحهما في عملية التحكم بحجم الحمل بكلا أسلوبيه (الزمن، التكرار)، باستخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة التي" تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب والذي يؤدي إلى تطور الصفات البدنية" (حسن،١٩٨٣، ٤٥)، وكذلك الأسلوب الدائري الذي يعمل على تطوير الجانب البدني من خلال استخدام عناصر التشويق والإثارة والتحدي أثناء التمرينات وبهذا الخصوص يذكر (درويش وحسانين) "غالباً ما يكون هدف التدريب الدائري هو تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة والتحمل والسرعة، وعلى وجه الخصوص الصفات ذات الطبيعة المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة" (درويش وحسانين،١٩٩٩، ٢٥)، فضلاً عن بطاقة المستوى وما تحدثه من اثر ايجابي وفعال من خلال عملية مراقبة المستوى وتقنين الحمل العالي الذي

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

يعتمد على الفروق الفردية، ولما يعرف باختبار الحد الأقصى الذي يعد أداة المدرب في تقنين زيادة الحمل والوصول به إلى أعلى قدر ممكن في ضوء إمكانيات اللاعب وقدراته، وكذلك يستطيع المدرب واللاعب نفسه من خلال بطاقة المستوى متابعة التسجيل وتحديد ما وصل إليه اللاعب من مستوى وسرعة تقدمه، وهذه أمور تسمح بان يقارن الفرد نفسه بنفسه من فترة لأخرى، كما تمكنه أيضا من مقارنة مستواه بمستوى الآخرين، وكذلك مقارنة معدلات تقدمه بمعدلات تقدم الآخرين، وهذه تخلق روح الكفاح والتنافس الشريف بين الأفراد بهدف رفع المستوى (درويش وحسانين،١٩٩٩، ٨٥)، وقد أجمعت هذه الدراسة بأسلوبيها إن استخدام هذين الأسلوبين بصورة منتظمة ومستمرة يعملان على تطوير المتغيرات البدنية، حيث ظهر تطور واضح لدى اللاعبين بسبب انتظامهم واستمرارهم بالتدريب، وهنا يشير الباحثان إلى انه تم إخضاع لاعبي المجموعتين للمنهاجين التدريبيين لمدة تسعة أسابيع وبصورة منتظمة ومستمرة بعد التخطيط العلمي السليم لكافة الجوانب الميدانية المتعلقة بالعملية التدريبية، وهذا له التأثير الايجابي ويتفق بهذا الخصوص (سلامة) انه "عندما نتدرب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية، وكذلك تحسن من الفاعلية والقدرة على تحمل الأداء ومختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي" (سلامة،٢٠٠٠، ٢٨)، وان إعطاء فترات الراحة المناسبة والتخطيط الجيد مابين العمل والراحة هما الأساس في عملية التكيف "فقد أثبتت التمارين العلمية لبحوث الكيمياء الحيوية زيادة مصادر الطاقة عند اللاعب في نهاية فترة الراحة أكثر من المصادر قبل بداية المجهود، وهي الفترة المناسبة والأساسية لتكرار الحمل التالي أو تقبل حمل آخر والتوقيت الصحيح لتكرار الحمل هو أساس عملية التكيف والتي تعد أهم دليل على تحسين المستوى وإمكانية الارتقاء به" (البساطي، ١٩٩٨، ٥٤).

٢.٤عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات المهارية البعدية بين أسلوبي التحكم ومناقشتها:

الجدول رقم(٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة للاختبارات المهارية البعدية بين أسلوبي التحكم.

المعاليم الإحصائية / المهارات	وحدة القياس	الاختبار البعدي لأسلوب التحكم بالزمن		الاختبار البعدي لأسلوب التحكم بالتكرار		قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
		س−	±ع	س−	±ع		
دقة التمريرة الطويلة	درجة	١٢,١٠	٢,٠٢	١١,٧٠	٢,٠٠٣	٠,٤٤	غير معنوي
دقة التهديف البعيد	درجة	١١,٧٠	١,٣٤	١١,٢٠	١,٨١	٠,٧٠	غير معنوي
الإخماد	درجة	٩,٢٠	٠,٧٩	٩	٠,٨٢	٠,٥٦	غير معنوي

معنوي عند نسبة خطأ ≤ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٨)، قيمة (ت) الجدولية = (٢,١٠)

يتبين من خلال الجدول رقم(٨) أن هناك فروق ذات دلالة غير معنوية في جميع المهارات التي تناولها البحث (دقة التمريرة الطويلة، دقة التهديف البعيد، الإخماد)، بين الاختبارات البعدية المهارية لأسلوبي التحكم وذلك لان قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (٠,٤٤، ٠,٧٠، ٠,٥٦) هي اقل من قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠)، ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى التطور الحاصل في الصفات البدنية (قيد البحث) لكلا المجموعتين نتيجة تطبيق الأسس العلمية من خلال الشدة والحجم وفواصل الراحة والتكرارات وعدد المجاميع والترابط بينهما وهذا ماراعاه الباحثان في كلا المنهاجين والذي كان له الأثر الكبير والفعال في التطور الذي حصل في المتغيرات المهارية (الجدول ٨)،وا ٍ خصوصية نظام الطاقة العامل والتدرج بالتمارين من السهل إلى الصعب فقد يكون لهما الأثر أيضا في تطوير المستوى المهاري، وان ما يؤيد هذا القول ما أشار إليه (رشيد) أن اللياقة البدنية هي من الأمور المهمة التي يجب أن يمتلكها اللاعب لتؤهله للنجاح في أداء المهارات الأساسية في كرة القدم (رشيد،٢٠٠٥، ٧٦)، إذ "ترتبط اللياقة البدنية الخاصة ارتباطاً معنوياً

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

باللياقة المهارية، ويعتمد فن الأداء على اللياقة البدنية الخاصة باللاعب" (التكريتي ومحمد علي،١٩٨٦، ٤٧)، "وهذه حقيقة مهمة وهي أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية الخاصة حتى يمكن نجاح الأداء الحركي الرياضي وكذلك نمو قدراتهم فضلاً عن حسن الاستغلال الجيد للوقت في الأداء المتميز"(فرحات،٢٠٠١، ٣٠٣)،"وان التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن" (كشك والبساطي،٢٠٠٠، ١٦٦).

٤-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق في الأوساط الحسابية للاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين أسلوبي التحكم والفروقات في نسب التغير:

الجدول رقم(٩) الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية البدنية والمهارية بين أسلوبي التحكم والفروقات في نسب التغير

المعاليم الإحصائية		وحدة القياس	الاختبار القبلي للمجموعة الأولى	الاختبار البعدي للمجموعة الأولى	الاختبار القبلي للمجموعة الثانية	الاختبار البعدي للمجموعة الثانية	نسب التغير للمجموعة الأولى	نسب التغير للمجموعة الثانية	الفروقات في نسب التغير
			س-	س-	س-	س-			
الصفات البدنية	القوة المميزة بالسرعة للبطن	تكرار	٧,٥٠	١٢,٤٠	٧,٨٠	١٢,٤٠	%٦٥,٣٣	%٥٨,٩٧	%٦,٣٦
	مطاولة القوة للرجلين	متر	١٣٠,٨٠	١٥٨,٦٠	١٢٩,٧٠	١٥٦,٦٠	%٢١,٢٥	%٢٠,٧٤	%٠,٥١
	المرونة	سم	١١,١٠	١٦,٤٠	١١,٦٠	١٥,٩٠	%٤٧,٧٥	%٣٧,٠٧	%١٠,٦٨
المهارات	دقة التمريرة الطويلة	درجة	٧,٤٠	١٢,١٠	٧,٦٠	١١,٧٠	%٦٣,٥١	%٥٣,٩٥	%٩,٥٦
	دقة التهديف البعيد	درجة	٧,٢٠	١١,٧٠	٧,١٠	١١,٢٠	%٦٢,٥	%٥٧,٧٥	%٤,٧٥
	الإخماد	درجة	٦,٧٠	٩,٢٠	٦,٨٠	٩	%٣٧,٣١	%٣٢,٣٥	%٤,٩٦

يتبين من خلال الجدول رقم(٩) وجود نسب تغير في جميع المتغيرات البدنية والمهارية(القوة المميزة بالسرعة للبطن، مطاولة القوة للرجلين، المرونة، دقة التمريرة الطويلة، دقة التهديف البعيد، الإخماد) لأسلوب التحكم بزمن دوام الحمل ترتقي إلى التطور وهي على التوالي(٦٥,٣٣%، ٢١,٢٥%، ٤٧,٧٥%، ٦٣,٥١%، ٦٢,٥%، ٣٧,٣١%)، وكذلك الحال بالنسبة لأسلوب التحكم بتكرار الحمل فكانت نسب التطور هي على التوالي(٥٨,٩٧%، ٢٠,٧٤%، ٣٧,٠٧%، ٥٣,٩٥%، ٥٧,٧٥%، ٣٢,٣٥%)، وعند تسليط الضوء على هذه النتائج والفروق في نسب التغير نرى أن هناك اختلاف في التطور الحاصل وبنسب مختلفة وضئيلة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بين أسلوبي التحكم ولمصلحة أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل والمبينة على التوالي: (٦,٣٦%، ٠,٥١%، ١٠,٦٨%، ٩,٥٦%، ٤,٧٥%، ٤,٩٦%) وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث.

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في جميع الصفات البدنية قيد البحث **لأسلوب التحكم بزمن دوام الحمل** إلى المنهجية العلمية السليمة التي عملت في ضوء النسب المئوية لخاصية كل صفة بدنية معتمدة على الزمن (فالقوة المميزة بالسرعة كان العمل بها بنسبة(٥٠%، ٦٠%، ٧٠%) مما يعادلها من الزمن المخصص لها في الاختبارات القصوى وتم استخدامها في التدريب(٥ ث، ٦ث، ٧ث) على التوالي، أما مطاولة القوة فكانت النسبة أيضا(٥٠%، ٦٠%، ٧٠%)، أي ما يعادل من الزمن(١٥ث ،١٨ث، ٢١ث) على التوالي حيث عملت هذه المجموعة في ضوء الأزمان المذكورة في

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

أعلاه ويؤدي اللاعب فيها أقصى عدد من التكرارات، أما عن صفة المرونة فالراحة الايجابية بين كل تكرار وآخر في تمرين معين وكذلك بين التمارين والمجاميع كان لها الأثر الواضح في إعطاء هذه النتيجة الايجابية.

في حين يعزو الباحثان التطور الحاصل في جميع الصفات البدنية **لأسلوب التحكم بتكرار الحمل** إلى منهجية التدريب المقننة تقنيناً علميا على وفق النسبة المئوية لخاصية كل صفة بدنية وهي نفس النسب المئوية المذكورة آنفاً لكل صفة بدنية، ولكن العمل هنا يكون مع التكرار القصوي للتمارين البدنية ألـ(٥)، حيث العمل يكون بأخذ النسبة المئوية للتكرار القصوي ويؤديه اللاعب بأقصر زمن ممكن، فضلاً عن تلك الأسباب التي تم عرضها في المناقشة السابقة من الأسس العلمية لطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والأسلوب الدائري وبطاقة المستوى وما لها من عملية تحفيز ودافع للممارسة فضلاً عن الخصوصية والتكيف والتدرج والضغط على نظام الطاقة العامل.

ويعزو الباحثان هذا التطور في **القوة المميزة بالسرعة للبطن** إلى تمرينات هذه المجموعة التي تناولت التغيير في الفترة المحددة للأداء، بزيادة فترة دوام التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة أجسام اللاعبين(علاوي،١٩٧٩، ٥٨) بعد كل دورة صغيرة ففي هذا الأسلوب يثبت زمن التمرينات بحيث يكون الأداء في كل محطة من محطات الدائرة (٥ : ١٥) ثانية(حسانين ومعاني،١٩٩٨، ٢٤٨)، وكذلك إلى طبيعة التمرينات البدنية لاحتوائها تمرينات الرقود من وضع الجلوس وتمرينات القفز المتكرر من فوق الشواخص وكذلك الحجل بإحدى القدمين، لان التداخل بين الوثبات والحجلات من أهم الأساليب التي يمكن استخدامها في مجال التدريب الرياضي لتنمية القوة المميزة بالسرعة (Marty, 1988, 150)، فضلا عن أن هذه التمرينات التي استخدمت في كلا المنهاجين اعتمدت على الأداء بسرع عالية من خلال أزمنة الأداء القصيرة والتي كانت نسبياً اقل من (١٠ ثوان) وهي كانت سبباً رئيسيا في زيادة كفاءة عمل نظام الطاقة الفوسفاجيني لأنه "عندما تكون سرعة الأداء عالية تحفز الألياف العضلية العاملة بنوع الجهد البدني الذي ينعكس على الاعتماد على(الفوسفاجينات)، والذي يكون سبباً في رفع مستوى التكيفات اللاهوائية"(القط،١٩٩٩، ٧١).

أما صفة **مطاولة القوة للرجلين** فيعزو الباحثان هذه النتائج إلى التدرج في زمن أداء التمرين داخل الدورات المتوسطة وفق النسبة المئوية(٥٠%،٦٠%،٧٠%) من زمن القيمة القصوى لتمرينات مطاولة القوة(٣٠ث) وأداء أقصى عدد من التكرارات خلال الزمن المحتسب من القيمة القصوى وهو(١٥ثانية، ١٨ ثانية، ٢١ ثانية) لأن الزيادة التدريجية المنتظمة والمعتمدة على الاختبار الأقصى ساعد على هذا التطور من خلال التكرار المناسب في الزمن الموضوع لان "التحمل اللاهوائي هو قدرة العضلة على التحمل لأطول فترة ممكنة في إطار إنتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح فترتها من(٥) ثوانٍ إلى اقل من دقيقة أو دقيقتين"(عبد الفتاح وسيد،١٩٩٣، ٦٦)، فضلا عن التناغم الجيد مابين فترات دوام المثير التي تعبر عن مدى صعوبة أو قوة التمرين مع عدد التكرارات اللازمة لأداء اللاعبين وأوقات الراحة البينية غير الكافية لاستعادة الشفاء مما أدى إلى زيادة كثافة التمرين، وهذه لتمارين الخاصة لتقوية المجاميع العضلية يحتاجها لاعب كرة القدم في ظروف اللعب الحقيقية وتشمل عضلات الرجلين لأهميتها في غالبية الحركات التي تحدث في أثناء سير اللعب كالقفز بأنواعه(الخشاب وآخران،١٩٩٩، ٥٧٢).

أما صفة **المرونة** فيعزو الباحثان هذا التطور إلى الراحة الايجابية المستحسنة مابين فترات الراحة الايجابية للتكرارات والتمارين والمجاميع من خلال استخدام تمرينات الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار وزيادة المدى الحركي في المفصل وهي العامل الأول والرئيس، وان هذا التطور يؤدي إلى الاقتصاد بالجهد عند تنفيذ الواجب المهاري أو الخططي والوصول به إلى الانجاز الأمثل وهنا يذكر كل من(التكريتي ومحمد علي) "بان الرياضي الذي يمتلك الدرجة المثالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة مفاصل لفعالية معينة سوف يساعده كثيراً في استخدام بقية العناصر الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة بقدرة عالية واقتصادية لتحضير انجاز جيد"(التكريتي ومحمد علي، ١٩٨٦، ٦٢)، فضلا عن الاستمرار في أداء التمارين والذي من شانه أن يطور ويحافظ على القيمة المكتسبة لهذا التطور.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

أما التطور الحاصل في **الجانب المهاري** فيعزوه الباحثان إلى التطور الحاصل في الصفات البدنية "لان أداء المهارات ربما يتأثر سلبيا لأسباب متعددة من بينها الضعف في القابلية البدنية الضرورية للمهارة الحركية"(محجوب،٢٠٠١، ١٥٥)، ولذلك نجد أن تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساسا إلى الارتفاع بالمستوى المهاري، ولما كان التطور البدني بشكل علمي ومدروس كان التطور المهاري بشكل جيد وملحوظ وهذا مايؤكده (الحجية) بقوله إن اللياقة البدنية كان لها الدور الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري وكانت أسلوبا مهما من أساليب تطوير مهارات لاعبي كرة القدم، كما إن اللاعب الذي لايمتلك اللياقة البدنية لايمتلك القدرة على تنفيذ الأداء المهاري نفسه الذي تتطلبه كرة القدم الحديثة(الحجية،٢٠٠٥، ٨٦).

٥-١ الاستنتاجات:

١- حقق أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل تطوراً بالأوساط الحسابية في الصفات البدنية جميعها(القوة المميزة بالسرعة للبطن، ومطاولة القوة للرجلين، والمرونة)، بشكل أفضل من أسلوب التحكم بتكرار الحمل عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية البعدية.

٢- حقق أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل تطوراً بالأوساط الحسابية في المهارات جميعها(دقة التهديف البعيد، ودقة التمريرة الطويلة، والإخماد) بشكل أفضل من أسلوب التحكم بتكرار الحمل عند مقارنة نتائج الاختبارات المهارية البعدية.

٣- هناك اختلاف في نسب التغير بصورة متفاوتة في المتغيرات البدنية والمهارية جميعها(القوة المميزة بالسرعة للبطن، ومطاولة القوة للرجلين ، والمرونة، ودقة التهديف البعيد، ودقة التمريرة الطويلة، والإخماد) وكان التطور هذا لمصلحة أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل.

٤- صفة المرونة حققت أعلى فرق في نسب التطور لمصلحة أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل.

٥-٢ التوصيات:

١- إمكانية استخدام كلا الأسلوبين وباستخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والأسلوب الدائري وبطاقة المستوى والمستندين إلى أسس علمية في تطوير الجانب البدني لفئة الشباب للايجابية في التأثير لكليهما، فضلاً عن المستوى المهاري والخططي.

٢- أستخدام بطاقة المستوى في المناهج التدريبية لما لها من أثر في التعرف على الفروقات في مستويات اللاعبين.

٣- ضرورة استخدام قواعد التدريب الفتري المرتفع الشدة عند تطوير(القوة المميزة بالسرعة للبطن مطاولة القوة للرجلين).

٤- ضرورة وضع صفة المرونة وتطويرها خلال فترات الراحة البينية للمناهج التدريبية لما حققته من تطور واضح.

المصادر العربية والأجنبية:

- أبو زيد، عماد الدين عباس(٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية(نظريات ، تطبيقات)، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- أبو فخيدة، خالد عبد الجليل(١٩٩٧): "اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- باليسيتروز، جوزيه مانيول(١٩٩٢): أسس التعليم والتدريب، (ترجمة): عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي، الاتحاد الدولي لألعاب القوى الهواة، القاهرة، مصر.
- ألبساطي، أمر الله احمد(١٩٩٨): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

- البيك، علي فهمي(٢٠٠٨): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي، ياسين طه(١٩٨٦): الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- الحجية، طارق حسين محمد(٢٠٠٥): "اثر منهاج تدريبي 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، الموصل، العراق.
- حسانين، محمد صبحي ومعاني، احمد كسرى(١٩٩٨): موسوعة التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- حسن، سليمان علي(١٩٨٣): المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- حماد، مفتي إبراهيم(١٩٩٠): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حماد، مفتي إبراهيم(١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حماد، مفتي إبراهيم(٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، مزيدة ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الحيالي، معن عبد الكريم(٢٠٠٧): "اثر اختلاف أساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- الخشاب، زهير قاسم وآخران(١٩٩٩): كرة القدم، ط٢ محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- الخيلاني، شروق مهدي(٢٠٠٢): "اثر استخدام منهجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمتعدد في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- درويش، كمال وحسانين، محمد صبحي(١٩٩٩): الجديد في التدريب الدائري، الطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- الراشدي، نغم مؤيد محمد يونس(٢٠٠٦): "منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- ألربضي، كمال جميل(٢٠٠١): التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط١، دائرة المطبوعات والنشر، عمان، الأردن.
- رشيد، نوفل فاضل(٢٠٠٥): "تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- زكي، علي محمد وراتب، أسامة كامل(١٩٨٠): تدريب السباحة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- سلامة، بهاء الدين إبراهيم(٢٠٠٠): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، ط١، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

- سيد، احمد نصر الدين(٢٠٠٣): نظريات وتطبيقات، فسيولوجيا الرياضة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الشاروك، نبيل محمد عبد الله(٢٠٠٠): "تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبي كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- شعلان، إبراهيم وعفيفي، محمد(٢٠٠١): كرة القدم للناشئين، الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي – ٥٠٠ تمرين عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد وسيد، أحمد نصر الدين(١٩٩٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية،ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن(١٩٧٩): علم التدريب الرياضي، ط ٦، دار المعارف، القاهرة، مصر
- عمر، محمد صبري وآخران(٢٠٠١): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط٢، مصر.
- فرحات، ليلى السيد(٢٠٠١): القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- القط، محمد علي(١٩٩٩): "وظائف أعضاء التدريب –مدخل تطبيقي"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- كشك، محمد والبساطي، أمر الله(٢٠٠٠): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مجيد، ريسان خريبط(١٩٩٧): تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- محجوب، وجيه(٢٠٠١): التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط١،دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- المؤمن، حسام سعيد(٢٠٠١): "منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- Fredo, Garel(1977): Football teaching use, Jeu – entertainment, edition amphora .
- Marty Pnda (1988): Plyometric – A Leyitimate from of Powar training the physical and sports medicine, March .
- Sharkey, Brian, (1993): Couching Guido to sport physiology, human kinetics publishers. INC.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

الملحق رقم(١) التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي

الصفة البدنية	ت	التمرين البدني	الزمن الأقصى لأداء الاختبار
القوة المميزة بالسرعة للبطن	١-	(الاستلقاء، الذراعان عاليا) رفع الجذع أماما عاليا مع سحب الركبتين إلى الصدر ولمس القدمين باليدين ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي، (يحسب تكرار واحد لكل رفع وخفض للجذع).	١٠ثانية
	٢-	(الاستلقاء، الركبتان مثنيتان، اليدان متشابكتان خلف الرقبة) رفع الجذع أماما عاليا ووصول الرأس بين الركبتين ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي، (يحسب تكرار واحد لكل رفع وخفض للجذع).	١٠ثانية
	٣-	(الاستلقاء، الذراعان جانب الجسم) رفع الجذع مع الرجلين الممدودتين في آن واحد بمقدار زاوية (٤٥درجة مع الأرض) مع رفع الذراعين أماما وموازيا للركبتين ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي، (يحسب تكرار واحد لكل رفع وخفض للجذع مع الرجلين الممدودتين).	١٠ثانية
مطاولة القوة للرجلين	١-	(الوقوف) الهرولة بالمحل برفع الركبتين عاليا بالتبادل فوق مستوى الحزام (يحسب تكرار واحد لكل رفع ركبتين يمينا ويسارا).	٣٠ثانية
	٢-	(الوقوف) القفز بالقدمين معا مع سحب الركبتين للصدر بمستوى الحزام بين الشواخص العشرة المسافة بينهم (٥٠سم)، (تحسب دورة كاملة لكل ذهاب وإياب وعدد الشواخص التي يقف عندها في حال عدم إكمال الدورة).	٣٠ثانية

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

الملحق رقم(٢)

التمارين البدنية المستخدمة في البحث:

القوة المميزة بالسرعة للبطن ت ١ = A — القوة المميزة بالسرعة للبطن ت ٢ = B

القوة المميزة بالسرعة للبطن ت ٣ = C — مطاولة القوة للرجليـــــن ت ١ = D

مطاولة القوة للرجليـــــن ت ٢ = E

أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل

الدورة المتوسطة	الدورة الصغيرة	الوحدة التدريبية	التمارين البدنية	الشدة المعمول بها	زمن أداء التمرين الواحد	عدد التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	عدد مجاميع التكرارات	زمن الراحة بين تمرين واخر	زمن الراحة بعد مجموعة التمارين الخاصة	الزمن الكلي للتمارين الخاصة	الملاحظات
الأولى	الأولى	الأولى	A B C D E	٥٠%	٥ث ٥ث ٥ث ١٥ث ١٥ث	القصى تكرار يؤديه اللاعب	١٥ث ١٥ث ١٥ث ٤٥ث ٤٥ث	٣ ٣ ٣ ٣ ٣	٩٠ث ٩٠ث ٩٠ث ٩٠ث	١٨٠ث	٩٤٥ث	الوحدة الثانية والثالثة هي نفسها الوحدة الأولى
	الثانية	الرابعة	A B C D E	٦٠%	٦ث ٦ث ٦ث ١٨ث ١٨ث	القصى تكرار يؤديه اللاعب	١٨ث ١٨ث ١٨ث ٥٤ث ٥٤ث	٣ ٣ ٣ ٣ ٣	٩٠ث ٩٠ث ٩٠ث ٩٠ث	١٨٠ث	١٠٢٦ث	الوحدة الخامسة والسادسة هي نفسها الوحدة الرابعة
	الثالثة	السابعة	A B C D E	٧٠%	٧ث ٧ث ٧ث ٢١ث ٢١ث	القصى تكرار يؤديه اللاعب	٢١ث ٢١ث ٢١ث ٦٣ث ٦٣ث	٣ ٣ ٣ ٣ ٣	٩٠ث ٩٠ث ٩٠ث ٩٠ث	١٨٠ث	١١٠٧ث	الوحدة الثامنة والتاسعة هي نفسها الوحدة السابعة
الثانية	الدورة المتوسطة الثانية هي نفسها الدورة المتوسطة الاولى من حيث الشدد والتمارين والازمان المعمول بها والاختلاف سيكون في عدد التكرارات القصوى التي ستؤدى											
الثالثة	الدورة المتوسطة الثالثة هي نفسها الدورتين المتوسطتين الأولى و الثانية من حيث الشدد والتمارين والأزمان المعمول بها والاختلاف سيكون في عدد التكرارات القصوى التي ستؤدى											

أسلوب التحكم بتكرار الحمل

الدورة المتوسطة	الدورة الصغيرة	الوحدة التدريبية	التمارين البدنية	الشدة المعمول بها	عدد التكرار	زمن أداء التمرين الواحد	زمن الراحة بين التكرارات	عدد مجاميع التكرارات	زمن الراحة بين تمرين واخر	زمن الراحة بعد مجموعة التمارين الخاصة	الزمن الكلي للتمارين الخاصة	الملاحظات
الأولى	الأولى	الأولى	A B C D E	٥٠%	٤ ٤ ٤ ٢٢ ١٨	١ث ١ث ١ث ١٣ث ١٢ث	١٢ث ١٢ث ١٢ث ٣٩ث ٣٦ث	٣ ٣ ٣ ٣ ٣	٩٠ث ٩٠ث ٩٠ث ٩٠ث	١٨٠ث	٨٧٢ث	
		الثانية	A B C	٥٠%	٤ ٤ ٤	١ث ١ث ١ث	١٢ث ١٢ث ١٢ث	٣ ٣ ٣	٩٠ث ٩٠ث	١٨٠ث	٤٦٨ث	
		الثالثة	هي نفسها الوحدة التدريبية الأولى									
	الثانية	الرابعة	A B C	٦٠%	٥ ٥ ٥	٥ث ٥ث ٥ث	١٥ث ١٥ث ١٥ث	٣ ٣ ٣	٩٠ث ٩٠ث	١٨٠ث	٤٩٥ث	
		الخامسة	A B C D E	٦٠%	٥ ٥ ٥ ٢٦ ٢٢	٥ث ٥ث ٥ث ١٦ث ١٦ث	١٥ث ١٥ث ١٥ث ٤٨ث ٤٨ث	٣ ٣ ٣ ٣ ٣	٩٠ث ٩٠ث ٩٠ث ٩٠ث	١٨٠ث	٩٦٣ث	
		السادسة	هي نفسها الوحدة التدريبية الرابعة									
	الثالثة	السابعة	A B C D E	٧٠%	٦ ٦ ٦ ٣٠ ٢٥	٦ث ٦ث ٦ث ١٩ث ١٨ث	١٨ث ١٨ث ١٨ث ٥٧ث ٥٤ث	٣ ٣ ٣ ٣ ٣	٩٠ث ٦٠ث ٩٠ث ٩٠ث	١٨٠ث	١٠٤٤ث	
		الثامنة	A B C	٧٠%	٦ ٦ ٦	٦ث ٦ث ٦ث	١٨ث ١٨ث ١٨ث	٣ ٣ ٣	٩٠ث ٩٠ث	١٨٠ث	٥٢٢ث	
		التاسعة	هي نفسها الوحدة التدريبية السابعة									
الثانية	الأولى	الأولى	A B C	٥٠%	٥ ٥ ٥	٤ث ٤ث ٤ث	١٢ث ١٢ث ١٢ث	٣ ٣ ٣	٩٠ث ٩٠ث	١٨٠ث	٤٦٨ث	

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

			٩٠ث	٣	٦ث	٣ث	٥	٥٠%	A	الثانية		
			٩٠ث	٣	١٢ث	٤ث	٥		B			
			٩٠ث	٣	١٢ث	٤ث	٥		C			
	٣٦ث	١٨٠ث	٩٠ث	٣	٣٦ث	١٢ث	٢٤		D			
				٣	٣٦ث	١٢ث	٢١		E			
هي نفسها الوحدة التدريبية الأولى										الثالثة		
			٩٠ث	٣	١٢ث	٤ث	٧	٦٠%	A	الرابعة	الثانية	
			٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٦		B			
			٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٦		C			
	٩٥٤ث	١٨٠ث	٩٠ث	٣	٤٨ث	١٦ث	٢٩		D			
				٣	٤٨ث	١٦ث	٢٩		E			
			٩٠ث	٣	١٢ث	٤ث	٧	٦٠%	A	الخامسة		
	٤٨٦ث	١٨٠ث	٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٦		B			
				٣	١٥ث	٥ث	٦		C			
هي نفسها الوحدة التدريبية الرابعة										السادسة		
			٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٨	٧٠%	A	السابعة	الثالثة	
			٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٦		B			
	٤٩٥ث	١٨٠ث		٣	١٥ث	٥ث	٦		C			
			٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٨	٧٠%	A	الثامنة		
			٩٠ث	٣	١٦ث	٤ث	٦		B			
			٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٦		C			
			٩٠ث	٣	٤٨ث	١٦ث	٣٤		D			
	٩٥٤ث	١٨٠ث		٣	٥١ث	١٧ث	٣٠		E			
هي نفسها الوحدة التدريبية السابعة										التاسعة		
			٩٠ث	٣	١٦ث	٤ث	٧	٥٠%	A	الأولى	الأولى	الثالثة
			٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٦		B			
			٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٦		C			
			٩٠ث	٣	٤١ث	١١ث	٣١		D			
	٩١٨ث	١٨٠ث		٣	٤٥ث	١٥ث	٢٦		E			
			٩٠ث	٣	١٦ث	٤ث	٧	٥٠%	A	الثانية		
	٤٨٦ث	١٨٠ث	٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٦		B			
				٣	١٥ث	٥ث	٦		C			
هي نفسها الوحدة التدريبية الأولى										الثالثة		
			٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٨	٦٠%	A	الرابعة	الثانية	
			٩٠ث	٣	١٨ث	٦ث	٧		B			
	٥١٣ث	١٨٠ث		٣	١٨ث	٦ث	٧		C			
			٩٠ث	٣	١٥ث	٥ث	٨	٦٠%	A	الخامسة		
			٩٠ث	٣	١٨ث	٦ث	٧		B			
			٩٠ث	٣	١٨ث	٦ث	٧		C			
			٩٠ث	٢	٥١ث	١٧ث	٣٧		D			
	١٠٠٨ث	١٨٠ث		٣	٥٤ث	١٨ث	٢١		E			
هي نفسها الوحدة التدريبية الرابعة										السادسة		
			٩٠ث	٣	١٨ث	٦ث	١٠	٧٠%	A	السابعة	الثالثة	
			٩٠ث	٣	٢١ث	٧ث	٨		B			
			٩٠ث	٣	٢١ث	٧ث	٨		C			
			٩٠ث	٣	٦٣ث	٢١ث	٤٣		D			
	١٠٨٩ث	١٨٠ث		٣	٦٣ث	٢١ث	٣٦		E			
			٩٠ث	٣	١٨ث	٦ث	١٠	٧٠%	A	الثامنة		
			٩٠ث	٣	٢١ث	٧ث	٨		B			
	٥٤٠ث	١٨٠ث		٣	٢١ث	٧ث	٨		C			
هي نفسها الوحدة التدريبية السابعة										التاسعة		

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

الملحق رقم(٣)

السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين عرضت عليهم الاستبيانات الخاصة بالبحث

اسم الخبير واللقب العلمي والاختصاص	الاختصاص	مكان العمل (كلية)/جامعة الموصل	الصفات البدنية	المهارات	الاختبارات البدنية	الاختبارات المهارية	بطاقة المستوى	المنهاجين التدريبيين
أ.د وديع التكريتي	بايوميكانيك	التربية الرياضية		×				
أ.د لؤي غانم	بايوميكانيك/كرة قدم	التربية الرياضية	×	×	×	×		
أ.د ياسين الحجار	فسلجة تدريب	التربية الرياضية	×	×	×	×		
أ.د ضياء الطالب	علم التدريب	التربية الرياضية	×		×			
أ.د محمد الحياني	تعلم حركي/كرة قدم	التربية الرياضية	×	×	×	×		
أ.د عناد جرجيس	علم التدريب	التربية الرياضية	×		×		×	×
أ.د هاشم احمد	قياس وتقويم	التربية الرياضية			×	×		
أ.د ثيلام علاوي	قياس وتقويم	التربية الرياضية			×			
أ.م.د عبد الكريم قاسم	قياس وتقويم	التربية الرياضية			×	×		
أ.م.د أياد محمد عبد الله	علم التدريب	التربية الرياضية	×		×			×
أ.م.د موفق سعيد	علم التدريب	التربية الرياضية			×		×	
أ.م.د طلال النعيمي	طرائق تدريس	التربية الرياضية		×				
ا.م.د مكي الراوي	قياس وتقويم/كرة قدم	التربية الرياضية	×	×	×	×		
ا.م.د نوفل الحيالي	علم التدريب	التربية الرياضية	×		×		×	
ا.م.د ضرغام جاسم	قياس وتقويم/كرة قدم	التربية الرياضية	×	×	×	×		
أ.م.د كنعان محمود	علم التدريب	التربية الرياضية					×	
ا.م.د معتز يونس	علم التدريب/كرة قدم	التربية الأساسية	×	×	×	×		
أ.م.د زياد يونس	علم التدريب	التربية الرياضية	×					×
م.د نبيل الشاروك	علم التدريب	التربية الرياضية	×		×			
م.د كسرى احمد	علم التدريب	التربية الرياضية					×	
م.د عبد الجبار الحسو	علم التدريب	التربية الرياضية	×		×			
م.د وليد خالد	قياس وتقويم/كرة قدم	التربية الرياضية	×	×		×		
م.د. نوفل فاضل	تعلم حركي/كرة قدم	التربية الرياضية	×	×		×		

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com