

تقويم بعض مكونات الأداء البدني الخاص للاعبين نادي نوروز الرياضي

بكرة القدم خلال الفترة الانتقالية (فترة الراحة
الإيجابية) .

أ . م . د عبدالواحد حسين قادر

العراق جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / قسم التربية
الأساسية



الملخص :

يهدف البحث إلى تقويم بعض مكونات الأداء البدني الخاص للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية ، ومقارنة نسب الانخفاض بين بعض مكونات الاداء البدني خلال هذه الفترة الانتقالية لدى لاعبي نادي نوروز الرياضي بكرة القدم . واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب (مسيحي) .

والعلاقات الارتباطية لمعالجة مشكلة بحثه. وقد تم اجراء البحث على عينة الممثلة بلاعبي نادي نوروز الرياضي بكرة القدم في محافظة السليمانية للموسم الكروي ٢٠٢٢ _ ٢٠٢٣ و البالغ عددهم (١٢) لاعبا وتم اختيارهم بطريقة العمدية .و استخدم الباحث عدد من اختبارات للأداء البدني الخاص بكرة القدم مثل: اختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية. واختبار الركض السريع بالكرة (الدرجة بالكرة) لمسافة ١٠٠ م ، واختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم . واختبار الجري الارتدادي الجانبي . واستخدم الباحث الوسائل الاحصاء التالية النسبة المئوية -الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- واستخدم الباحث تطبيق (Excel) للتحليل البيانات وبعد اجراء عرض و مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

على مستوى مكونات الأداء البدني الخاص للعينة المبحوثة في المرحلة الاولى لفترة الانتقالية ، وان مستوى الهبوط بمكونات الاداء البدني الخاص لعينة المبحوثة قد

بدأ بعد انتهاء المرحلة الأولى في جميع الاختبارات البدنية وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات المستخدمة بالبحث خلال المراحل الأربعة ولصالح المرحلة الأولى.

الكلمات المفتاحية : تقويم - مكونات الأداء البدني الخاص - الفترة الانتقالية (الراحة الايجابية) - كرة القدم .

١-١ المقدمة البحث و اهميته :

ان تطور الحاصل في مختلف مجالات الحياة و منها الرياضة بأنواعها المختلفة و تحقيق الانجازات في مختلف المحافل الرياضية و لم يكن وليد الصدفة بل جاء من خلال جهد و بحث كبيرو مستمر من خلال تلك الجهود نشاهد اليوم المستوى الفني المتميز في مختلف الالعاب و منها لعبة كرة القدم و تعد واحدة من الالعاب التي لاقت اهتماما عالميا متزايدا بوصفها الأكثر شعبية في العالم مما جعل المختصين يسعون دائما الى تطوره من خلال رفع مستويات اللاعبين في نواحي الاعداد المختلفة و خصوصا الاعداد البدني (عناصر اللياقة البدنية) التي تعد الجسر الذي يربط بين الاداء المهاري و الصفات الحركية التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة القدم وان هذا الاهتمام و التكامل بين الاعداد المهاري و البدني و الخططي و جاء نتيجة التخطيط العلمي السليم للمراحل التدريبية و الذي يؤدي الى تحسين الاداء . لذا يتطلب ذلك بذل الجهود الحقيقية من قبل المدربين و اللاعبين على حد سواء للوصول الى المستوى المطلوب باتباع الطرائق العلمية الحديثة و من تلك الطرائق

تقويم الاداء اللاعبين و الذي نقصد به ان نتتبع اداء كل لاعب على حدة خلال التدريب او المباراة و ذلك من خلال اداء القدرات البدنية و الصفات الحركية الخاصة بالعبة . لذا فان عملية تقويم الاداء البدني الخاص في هذا النوع من الرياضيات يحظى بأهمية كبيرة فهو بشكل عام يعد وسيلة فعالة في تحديد مدى فاعلية و نجاح المناهج المستخدمة في عمليات التدريب و ان الوصول الى المستويات الرياضية العالية لكرة القدم يتطلب الحصول على المعلومات الكاملة والدقيقة حول اداء ونشاط اللاعبين في جميع حالات اللعب والفترات سواء في فترتي الاعداد العام و الخاص او فترة المنافسات او فترة الانتقالية و الذي يتم من خلالها البحث الدقيق لتقويم الاداء الفردي و الفرق و الذي نعني به تتبع اداء الفريق كاه خلال الفترة الانتقالية .

لذا يكتسب البحث اهميته من خلال ايجاد وسيلة فعالة لتقويم بعض مكونات الاداء البدني للاعبي كرة القدم خلال الفترة الانتقالية .

١-٢ - مشكلة البحث :

ان عملية التقويم عملية ضرورية ومهمة في شتى مجالات الحياة و باخص في مجال الرياضة ، لذا ان عملية تقويم بعض مكونات الاداء البدني للاعبي كرة القدم خلال الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) توفر بالدرجة الأساس للمدرب معرفة تامة بمستوى كل لاعب من لاعبه في الفريق خلال اشتراكه في المباراة بشكل دقيق و إعطاءه الفكرة المناسبة لتشخيص نقاط القوة والضعف للفريق اجمالاً . لذا فان

التقويم يوفر لنا المتابعة العلمية للتعرف الى مدى التطور و الهبوط الحاصل في المستوى . وبعد متابعة و اطلاع الباحث على العديد من المصادر و الدراسات ومتابعة لواقع اللعبة كرة القدم لاحظت بان عملية تقويم علمي لأداء اللاعبين خلال الفترة الانتقالية قليلة جدا لذا وجد الباحث قيامه بدراسة تقويم بعض مكونات الاداء لاعبي كرة القدم خلال فترة الراحة الايجابية لكي يوفر فرصة كبيرة للمدربين لإعداد البرامج التدريبية اللاحقة . حيث يلاحظ ان كثير من المدربين يبدؤون بالتدريب بدون معرفة مسبقة بحجم الانخفاض بالمستوى الحاصل للاعبين خلال الفترة الانتقالية هذه من ناحية ومن ناحية اخرى يوضح ذلك مدة الفترة الانتقالية للاعب على المدرب تحديدها للفريق لان اثر التدريب لم يتفق المدربين بأجماع بعض منهم يقولون بان اثر التدريب يخفف خلال شهر واحد وآخرون خلال (٤٥) يوم وآخرون خلال شهرين . لذا فاني احاول من خلال بحثه ان اوضح نسب للتخلص من اثر التدريب خلال الفترة الانتقالية (الراحة الايجابية) لكي اوضح للمدربين في بناء برامجهم التدريبية المستقبلية على وفق ذلك للعبة كرة القدم .

١ - ٣ هدف البحث :

- ١ - تقويم بعض مكونات الاداء البدني الخاصة للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) لدى افراد عينة المبحوثة .
- ٢ - المقارنة بين نسب الانخفاض خلال هذه الفترة (الانتقالية) وبين بعض مكونات الاداء البدني لدى افراد عينة المبحوثة .

١ - ٤ مجالات البحث :

١ - ٤ - ١ المجال البشري :

للاعبين نادي نوروز الرياضي لكرة القدم للموسم الكروي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ .

١ - ٤ - ٢ المجال الزمني :

من ١٣ / ٣ / ٢٠٢٣ لغاية ٤ / ٥ / ٢٠٢٣ .

١ - ٤ - ٣ المجال المكاني :

ملعب نادي نوروز الرياضي لكرة القدم

١ - ٥ تحديد المصطلحات :

١ - الفترة الانتقالية (الراحة الايجابية) : تشكل فترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السابقتين. وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبية جديدة (قدرائي ، ١٩٩٤ ، ص ١٦٥) .

٣ - منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :

من الخطوات المهمة في البحث العلمي عملية اختيار المنهج الملائم و المتناسب مع حل مشكلة البحث و تحقيق اهدافه فالمنهج في البحث العلمي يعني (الطريق المؤدي الى الهدف المطلوب) . (السماك وآخرون ، ١٩٨٩ ص ٣٢) . استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب (مسيحي) و العلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث . ولكونها المنهج الوصفي يقوم بوصف ما هو الكائن وتفسيره (جبار عبد الحميد و احمد خيرى ، ١٩٧٣ ، ص ١٨١) .

٣ - ٢ مجتمع البحث عينته :

ان اختيار الباحث للعينه يعد من المراحل المهمة في البحث ، اذ يجب ان يكون الاختيار ممثلا للمجتمع الاصلي تمثلا صادقا ينسجم مع طبيعة الحالة المراد بحثها .

لذا قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية والتي شملت (١٢) لاعبا من نادي نوروز الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ بعد استبعاد بعض منهم لأسباب الاصابة البالغ عددهم (٣) لاعبين .

٣- ٣ وسائل جمع البيانات و الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

٣- ٣- ١ وسائل جمع البيانات (المعلومات) :

-المصادر و المراجع العربية و الاجنبية

-الدراسات المرتبة

-شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)

-استمارة الاستبيان

- الاختبارات المستخدمة

- فريق العمل المساعد (*)

٣- ٣- ٢ الاجهزة و الادوات المستخدمة بالبحث :

-شريط قياس عدد (٣)

- ساعة توقيت الالكتروني

- شواخص واعلام

- الة حاسبة نوع كاسيو عدد (١)

- كرات قدم قانونية عدد (٥)

- حائط املس

- ملعب كرة قدم

- صافرة

- ورقة وقلم

(*) أسماء سادة فريق العمل المساعد:

١ - إسماعيل عمر صوفي/ معيد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة
السليمانية .

٢ - زينو فرهاد بريندار/ معيد/ كاية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة
السليمانية .

٣ - زانا فائق محمد/معيد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية .

٣- ٤ مفردات الاختبار:

٣- ٤- ١ اختبار المناولة (التمريرة) المرتدة مع الجدار لمدة (٢٠) ثانية (المؤمن، ٢٠٠٢، ص ٧١) .

- الغرض من الاختبار:- قياس دقة وقوة وسرعة المناولة .

- الادوات اللازمة :- جدار أملس وتؤشر عليه منطقة بارتفاع (١.٥) م وبطول (٢.٢٠) م وبعد ذلك يحدد خط امام الجدار على بعد (٥) م. وكرات قدم عدد (٣) وساعة توقيت الكترونية عدد (٢) .

مواصفات الاداء:- بعد اعطاء اشارة (البداء) يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الجدار وضربها مرة اخرى بعد ارتدادها من الجدار و هكذا يستمر لحين انتهاء مدة الاختبار (٢٠ ثا) على ان لا يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار إلى خلف خط البداية وإذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ احدى الكرتين الاخرين دون توقف ،و يكن ضرب الكرة باي قدم باي جزء منها

-طريقة التسجيل :- يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال (٢٠ثا)

٣- ٤- ٢ اختبار الركض السريع بالكرة (دحرجة بالكرة) لمسافة (١٠٠) م (حسانين، ٢٠٠٣، ص ٢١٤) .

- الغرض من الاختبار:- قياس مطاولة سرعة جري اللاعب مع تحكمه بالكرة .
- الادوات اللازمة :- كرة القدم وساعة ايقاف والملعب يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (١٢٠) سم بطول (١٠٠) م ويرسم خط البداية واخر خط النهاية.
- مواصفات الاداء :- يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية ومعه الكرة وعند اعطاء الإشارة له بالبداية يجري اللاعب بالكرة بحيث يحتفظ بالكرة بين الخطين حتى خط النهاية .
- طريقة التسجيل :- يحسب للاعب الزمن الذي استغرقه من لحظة اعطاء الإشارة بالبداية حتى وصوله خط النهاية .
- ٣- ٤- ٣ اختبار ضرب الكرة بالجدار و استقبالها بالقدم .(حسانين ، ٢٠٠٣ ، ص ٢١٤) .
- الغرض من الاختبار:- قياس التوافق بين العين و الرجل .
- الادوات اللازمة :- كرات قدم ،حائط ، يرسم خط على بعد (٥ م) من الحائط .
- مواصفات الاداء :- يقف اللاعب امام الحائط و خلف الخط المرسوم على الارض يتم الاختبار وفق التسلسل التالي :-
- ١ - ضرب الكرة بالقدم اليمنى (٥) مرات متتالية على ان يستقبلها المختبر بالقدم اليسرى بعد ارتدادها من الحائط .

٢ - ضرب الكرة بالقدم اليسرى (٥) مرات متتالية على ان يستقبلها المختبر بالقدم اليمنى .

طريقة التسجيل :- يسجل لكل محاولة صحيحة درجة واحدة (١) أي ان الدرجة النهائية هي (١٠) درجات .

٣ - ٤ - ٤ الجري الارتدادي الجانبي (يوسف لازم كماش، ٢٠٠٢ ، ص، ١٥٠).
الغرض من الاختبار:- قياس الرشاقة للاعب .

الادوات اللازمة :- ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الخط الذي في المنتصف والخطين الجانبيين اربعة اقدام كما في الشكل (١) .

- مواصفات الاداء :- يقف المختبر على الخط المنتصف و عند سماع اشارة البدء يتحرك في خطوات جانبية جهة اليمين حتى يتجاوز خط الجانب بكتلتا القدمين و هكذا لمدة (١٠) .

طريقة التسجيل: - يسجل للمختبر عدد الخطوط الجانبية التي قطعها خلال (١٠ ثانية) .

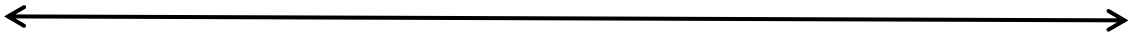
الشكل ١

خط المنتصف

خط الجانب

خط الجانب

٤ قدم ← →



٨ قدم

٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية :

هي عبارة عن دراسة التجربة الاولى يقوم به الباحث على عينة صغيرة قبل قيام الباحث ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته (وجيه محبوب، ١٩٩٣، ص١٨٢).

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 9 / 3 / ٢٠٢٣ في الساعة () مساءً على (٥) من اللاعبين المتقدمين و على (٥) من اللاعبين الشاب يمثلون نادي نوروز الرياضي بكرة القدم وكان الهدف منه كالاتي :

١ - التعرف على امكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاءة والعدد .

٢ - التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار وعدد الايام الكافية لإجراء مجامع الاختبارات .

٣ - التأكد من كفاية الادوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات .

٤ - لإيجاد الاسس العلمية للاختبارات وهي (الصدق والثبات والموضوعية) .

٥ - التعرف على السليبيات التي تواجه الباحث في التجربة الرئيسية .

وقد أعيدت التجربة مرةً ثانية على اللاعبين المتقدمين بعد اسبوع لاستكمال الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث . ويرى الباحث بان الاختبارات المستخدمة في البحث مقننة ولا نحتاج لاستخراج الاسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية).

٣ - ٦ التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية بعد اكمال كل متطلبات البحث وهي تحديد اهم الاختبارات المستخدمة في البحث و معرفة صلاحية الاختبارات وكذلك اخضاعها للأسس العلمية ومن ثم اجراء التجربة الاستطلاعية لضبط جميع العوامل و المتغيرات سوف تؤثر على اجراء الاختبارات .

وقد استغرقت التجربة الرئيسية (٦) اسابيع للفترة من / ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٣ و لغاية / ٤ / ٥ / ٢٠٢٣ في الساعة الثانية مساءً بحيث تؤدي الاختبارات الأربعة

مرة واحدة كل اسبوعين و بواقع ستة اسابيع مع مراعاة فترات الراحة بين اختبار و آخر.

اي هناك اربعة مراحل للتجربة الرئيسة كالاتي :

-المرحلة الاولى بتاريخ / ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٣

- المرحلة الثانية بتاريخ / ٤ / ٤ / ٢٠٢٣

- المرحلة الثالثة بتاريخ / ٢١ / ٤ / ٢٠٢٣

- المرحلة الرابعة بتاريخ / ٤ / ٥ / ٢٠٢٣

٣- ٧ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية :- (*)

-النسبة المئوية

- الوسط الحسابي

- معامل الالتواء

- الانحراف المعياري

-برنامج (spss - Excell) للتحليل البيانات .

(*) اجريت العمليات الاحصائية باستخدام برنامج احصائي جاهز (SPSS).

٤ - عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها :

٤ - ١ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار المناولة المرتدة مع الحائط لمدة ٢٠ ثانية بين المراحل الاربعة .

جدول (١)

يبين نتائج تحليل التباين و قيمة (ف) المحتسبة و الجدولية و مستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة (٢٠) ثانية بين المراحل الاربعة .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف) المحتسبة	قيمة (ف) الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	٣٦,٢٢	٣	١٢,٠٧			
داخل المجاميع	٢٣,٠٨	٤٤	٠,٥٢	٢٣,٠١	٢,٨٢	٠,٠٥
المجموع العام	٥٩,٣١	٤٧				

يبين الجدول (١) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (٣٦ ، ٢٢) و داخل المجاميع بلغ (٢٣ ، ٠ ٨) و المجموع العام بلغ (٥٩ ، ٣١) وان متوسط مربع

الانحرافات كان يبين المجاميع عند درجة حرية (٣) هو (١٢٠ ، ٠٧) و داخل المجاميع عند درجة حرية (٤٤) هو (٠٠ ، ٥٢) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (٠١ ، ٢٣) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٨٢ ، ٢) مما يدل بان الفرق معنوي . و بناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (٠٠ ، ٦١) وبمستوى دلالة (٠٠ ، ٠٥) ومقارنتها بقيم الفروق للأوساط الحسابية للمراحل الاربعة و كما مبين بالجدول (٢)

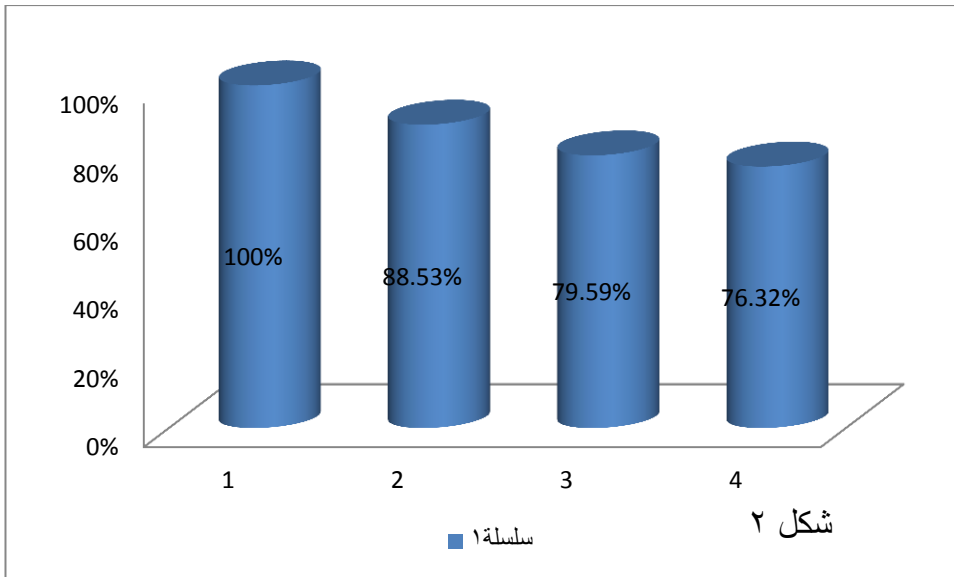
يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة (٢٠) ثانية بين المراحل الاربعة بقيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى دلالة (٠٠ ، ٠٥) .

الجدول (٢)

L.S.D	الفروق في الاوساط				المراحل متوسطات	
	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة		
٠,٦١	٩,٥	٨,٤١	٧,٥٨	٧,٢٥		
	-	١,٠٨٣	١,٩١٦	٢,٢٥٠	المرحلة الاولى	الأوساط في الفروق
	-	-	٠,٨٣٣	١,١٦٦	المرحلة الثانية	
	-	-	-	٠,٣٣٣	المرحلة الثالثة	
	-	-	-	-	المرحلة الرابعة	

يبين الجدول (٢) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (٥٠ ، ٠ ٥) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بالمرحلة الثانية و الثالثة و الرابعة ولصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحلتين الثالثة و الرابعة و لصالح المرحلة الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة . والشكل (٢) يوضح النسبة المئوية لاختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة ٢٠ ثانية خلال المراحل الاربعة .

الشكل (٢)



يوضح الشكل (٢) النسبة المئوية لاختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة ٢٠ الثانية بين المراحل الاربعة ، حيث تفوق المرحلة الأولى بنسبة (١٠٠ %) تلها

المرحلة الثانية بنسبة (٥٣ ، ٨٨ %) ثم المرحلة الثالثة بنسبة (٧٩ ، ٧٩ %) ثم المرحلة الرابعة بنسبة (٣٢ ، ٧٦) .

٤ - ٢ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) بين المراحل الاربعة .

جدول (٣)

يبين نتائج تحليل التباين و قيمة (ف) المحتسبة و الجدولية و مستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) بين المراحل الأربعة .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة (ف) المحتسبة	قيمة (ف) الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	٦٦,٠٦	٣	٢٢,٠٢	١٣٦,٥٧	٢,٨٢	٠,٠٥
داخل المجاميع	٧,٠٩	٤	٠,١٦			
المجموع العام	٧٣,١٦	٤٧				

يبين الجدول (٣) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (٦٦ ، ٠) و داخل المجاميع بلغ (٧ ، ٠) والمجموع العام بلغ (٧٣ ، ١٦) وان متوسط مربع الانحرافات كان يبين المجاميع عند درجة حرية (٣) هو (٢٢ ، ٠) و داخل

المجاميع عند درجة حرية (٤٤) هو (٠,١٦) وباستخراج قيمة (ف) المحتسبة (١٣٦,٥٧) وهي اكبر من قيمة الجدولية البالغة (٢,٨٢) مما يدل الفرق معنوي. وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (٠,٣٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وبمقارنتها بقيم الفروق للأوساط الحسابية للمراحل الاربعة وكما مبين بالجدول (٤) .

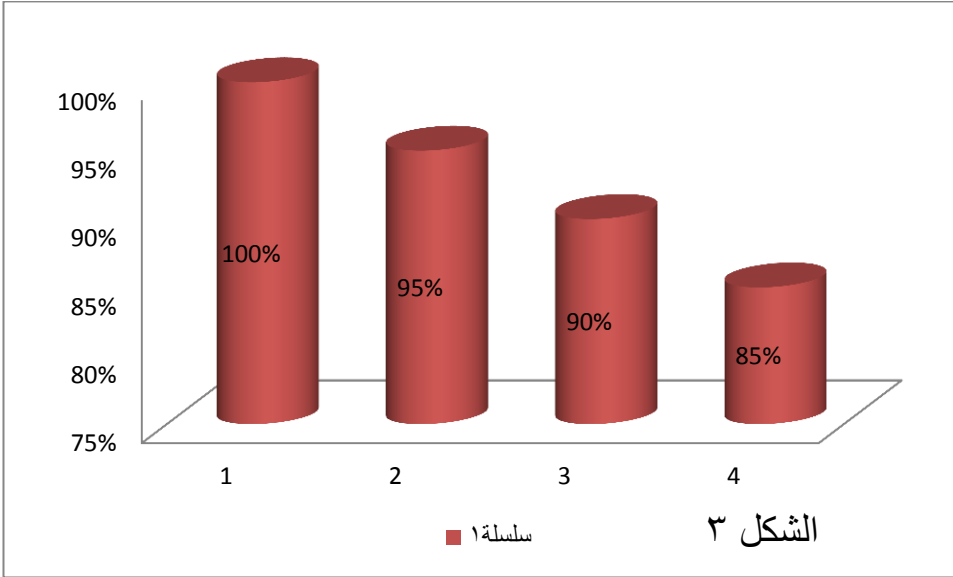
جدول (٤)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) لمرحل الاربعة بقيمة اقل فروق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (٠,٠٥) .

L.S.D	الفروق في الاوساط				المراحل متوسطات	
	المرحلة الرابعة ١٩,١٥	المرحلة الثالثة ١٨	المرحلة الثانية ١٧,٠١	المرحلة الأولى ١٥,٩٩		
٠,٣٥	-٣,١٦	-٢,٠٢	-١,٠٣	-	المرحلة الأولى	الفروق في الأوساط
	-٢,١٣	-٠,٩٩	-	-	المرحلة الثانية	
	-١,١٤	-	-	-	المرحلة الثالثة	
	-	-	-	-	المرحلة الرابعة	

يبين جدو(٤) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح المرحلة الأولى مقارنة بالمرحلة الثانية والثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحلتين الثالثة والرابعة و لصالح المرحلة الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة ، والشكل (٣) يوضح النسب المئوية لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) خلال المراحل الاربعة .

الشكل ٣



يوضح النسب المئوية لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) بيت المراحل الاربعة .

يوضح الشكل (٣) النسب المئوية لاختبار الركض السريع بالكرة (١٠٠ م) بين المراحل الاربعة حيث ظهر تفوق المرحلة الاولى بنسبة (٨٣، ٥٠ %) وتلها المرحلة الثانية بنسبة (٨٨، ٨٣ %) ثم المرحلة الثالثة بنسبة (٩٤ %)

ثم المرحلة الرابعة بنسبة (١٠٠ %) و هنا تكون نسبة الاقل هو الافضل لان الركض السريع بالكرة (دحرجة بالكرة ١٠٠ م) يعتمد على الزمن اي ان النسب المئوية تكون عكسية .

٤ - ٣ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم بين المراحل الاربعة .

جدول (٥)

يبين نتائج تحليل التباين و قيمة (ف) المكتسبة و الجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم بين المراحل الاربعة .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة (ف) المحتسبة	قيمة (ف) الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	٢٦,٧٢	٣	٨,٩١	٥٠,٥٨	٢,٨٢	٠,٠٥
داخل المجاميع	٧,٧٥	٤٤	٠,١٧			
المجموع العام	٣٤,٤٧	٤٧				

يبين الجدول (٥) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (٣٤, ٥٦) وداخل المجاميع بلغ (٩, ٧٥) و المجموع العام بلغ (٤٤, ٣١) وان متوسط مربع

الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حرية (٣) هو (١١٠ ٥٢) وداخل المجاميع عند درجة حرية (٤٤) هو (٠٠ ٢٢) وباستخراج قيمة (ف) المحتسبة (٥١٠ ٩٩) وهى اكبر من قيمة الجدولية البالغة (٢٠ ٨٢) مما يدل بان الفرق معنوي . وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي كانت (٠٠ ٣٤) و بمستوى دلالة (٠٠ ٠٥) وبمقرنتها بقيم الفروق للأوساط الحسابية للمراحل الاربعة وكما مبين بالجدل (٦) .

جدول (٦)

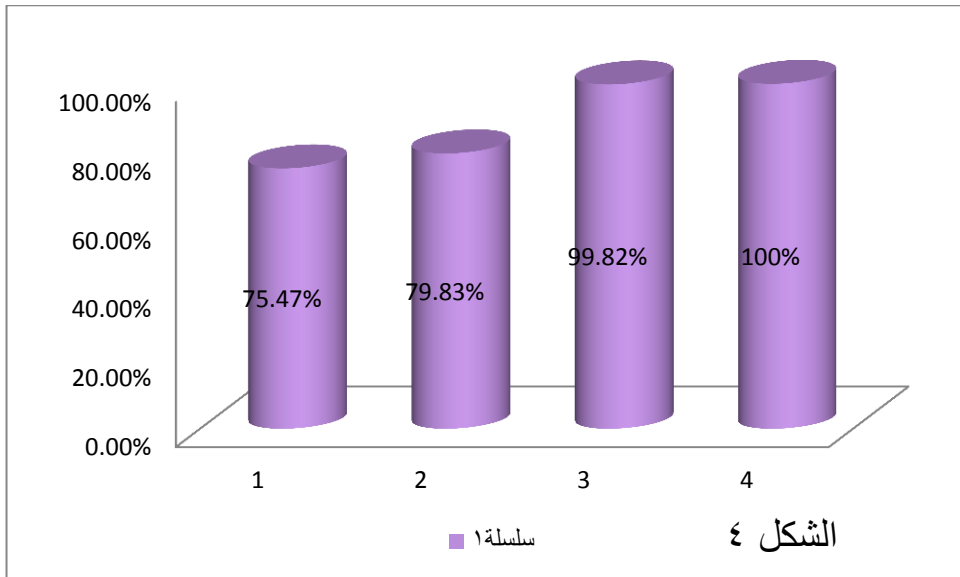
يبين معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم بين المراحل الاربعة بقيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (٠٠ ٠٥) .

L.S.D	الفروق في الاوساط				المراحل متوسطات	
	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة		
٠,٣٤	٧,٨٣	٧,٠٨	٦,٢٥	٥,٩١	المرحلة الاولى	الفروق في الأوساط
	-	٠,٧٥	١,٥٨	١,٩١	المرحلة الثانية	
	-	-	٠,٨٣	١,١٦	المرحلة الثالثة	
	-	-	-	٠,٣٣	المرحلة الرابعة	
	-	-	-	-	المرحلة الخامسة	

يبين جدول (٦) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي (LSD) و التي دلت على فروق بمستوى دلالة (٠٠ ٠٥) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بالمرحلة الثانية والثالثة و الرابعة و لصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحتين الثالثة و الرابعة ولصالح المرحلة

الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة. والشكل (٤) يوضح النسب المئوية اختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم خلال المراحل الاربعة .

الشكل ٤



شكل (٤) يوضح النسب المئوية لاختبار ضرب الكرة بالجدار و استقبالها بالقدم بين المراحل الاربعة ، حيث ظهر تفوق المرحلة الاولى بنسبة (١٠٠ %) تليها المرحلة الثانية بنسبة (٦٢ ، ٩٩ %) ثم المرحلة الثالثة بنسبة (٨٣ ، ٧٩ %) ثم المرحلة الرابعة بنسبة (٤٧ ، ٧٥) .

٤_٤ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار الجري الارتدادي الجانبي بين المراحل الاربعه

جدول (٧)

يبين نتائج تحليل التباين و قيمة (ف) المحتسبة و الجدولية و مستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار الجري الارتدادي الجانبي بين المراحل الاربعه

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة (ف) المحتسبة	قيمة (ف) الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	٢٥,٥	٣	٨,٥	٤٠,٨٧	٢,٨٢	٠,٠٥
داخل المجاميع	٩,١٦	٤٤	٠,٢٠٨			
المجموع العام	٣٤,٦٦	٤٧				

يبين الجدول (٧) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (٢٥, ٥) وداخل المجاميع بلغ (٩, ١٦) والمجموع العام بلغ (٣٤, ٦٦) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حرية (٤٤) هو (٠, ٢٠٨) وباستخراج قيمة (ف) المحتسبة (٤٠, ٨٧) وهى اكبر من الجدولية البالغة (٢, ٨٢) مما يدل بان الفرق معنوي. وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (٠, ٤١) و بمستوى دلالة (٠, ٠ ٥) وبمقارنتها بقيم الفروق للأوساط الحسابية للمراحل الاربعه و كما مبين بالجدول (٨) .

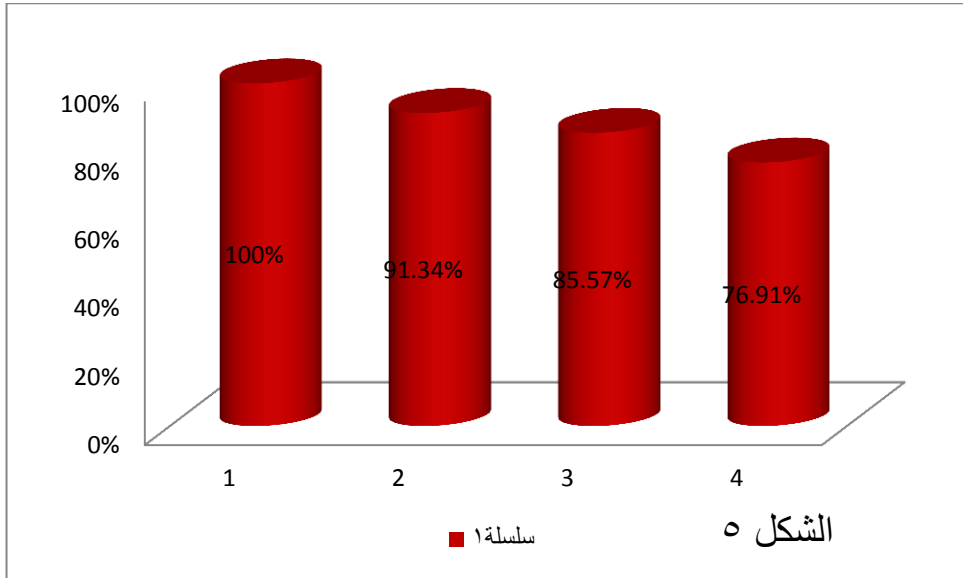
جدول (٨)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار الجري الارتدادي الجانبي بين المراحل الاربعة بقيمة اقل فرق معنوي (L S D) لمستوى الدلالة (٠٠٠٥) .

L.S.D	الفروق في الاوساط				المراحل	
	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	متوسطات	
٠,٤١	٨,٦٦	٧,٩١	٧,٤١	٦,٦٦	المرحلة الاولى	الفروق في الاوساط
	-	٠,٧٥	١,٢٥	٢	المرحلة الثانية	
	-	-	٠,٥	١,٢٥	المرحلة الثالثة	
	-	-	-	٠,٧٥	المرحلة الرابعة	
	-	-	-	-		

يبين جدول (٨) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (٠٠٠٥) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بمرحلة الثانية والثالثة و الرابعة ولصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحلتين الثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة ، والشكل (٥) يوضح النسب المئوية لاختبار الجري الارتدادي الجانبي خلال المراحل الاربعة .

الشكل ٥



يوضح النسب المئوية لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية بين المراحل الاربعة .

حيث ظهر تفوق المرحلة الأولى بنسبة (١٠٠ %) تليها المرحلة الثانية بنسبة (٩١، ٣٤ %) ثم المرحلة الثالثة بنسبة (٨٥، ٥٧ %) ثم المرحلة الرابعة بنسبة (٧٦، ٩١ %) ويتبين من الجداول (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨) ظهور حالات الهبوط بمستوى مكونات الاداء البدني حيث كانت جميع الاختبارات مستوى الهبوط تدريجيا من المرحلة الاولى كان الاداء مرتفعا و لجميع الاختبارات ثم بدا الهبوط بالمرحلة الثانية ثم المرحلة الثالثة وبعد ذلك المرحلة الرابعة اخيرا حيث

كانت مستولى الهبوط في ادنى مستوياته ، ومن خلال عرض الجداول يتبين بان ادنى مستويات

الهبوط كانت بمستوى (٢٥%) اي اقل الهبوط للاعبين خلال الفترة الانتقالية بالنسبة لمكونات الاداء البدني ، وهذا ما يشير اليه اكثر مصادر التدريب الرياضي في نسب شدة التدريبات في هذه الفترة ،وكما اشار اليه ماجد علي موسى (حيث ل اتزيد شدة اداء التمارين في هذا المرحلة عن ٣٠ % ويعمل الرياضي خلال هذه المرحلة بمحافضة على لياقته البدنية العامة (موسوي ، ٢٠٠٩ ، ص ٧٢) ويعزو الباحث سبب هذا الانخفاض الى اجراء اللاعبين في هذا الفترة (الانتقالية) تمارينات مخالفة للفعالية الرياضية وتكون اغلبها غير تخصصية بنوع اللعبة او الفعالية اتي يمارسها اللاعب لابد بعيدا عن لعبته وهذا ما يؤكد عليه زهير الخشاب (تلك التي لا يمكن الاستغناء عنها في المرحلة السابقة وفي المرحلة التدريب تجري تمارين عامة بشكل كبير ودائم ،ان مرحلة الراحة الفعلية تتكون من الفترة الانتقالية ،وهذا يجب اجراء تمارين ليس لها طبيعة خاصة) (الخشاب ، ١٩٩٩ ، ص ٩١) . ويرى الباحث بان الفترة الانتقالية مهمة جدا في الحيات كل رياضي ولا بد التزام بها بشكل العلمي والمدرّس لان اي ثغرة أو نقص في هذه الفترة الانتقالية سوف يؤثر سلباً على الفترات يليه مثل (الفترة الاعداد والفترة المنافسات) . وهذا ما اشر اليه (عويس الجبالي، ٢٠٠١ ، ص ٢٦٣) ان اللاعب الذي يؤدي الفترة الانتقالية نشاط سوف يجد تحسين في الخصائص الفسيولوجية للبدء في مرحلة اعداد جيد ،اما الانتقال او التغيير من الحمل الشاق الى الراحة التامة يؤثر سلبا على تنظيم

العمليات الحيوية ، وان الراحة التامة يمكن ان تكون سببا في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي. وايضا يؤكد عليه (Dietrich Hara 2001.83)

حيث تبدأ الفترة الانتقالية عقب انتهاء فترة المنافسات وتنتهي مع البدء في فترة الاعداد للموسم التدريبي الجديد، وتهدف هذه الفترة الى ازالة كل من الاجهاد البدني و الوظيفي ، والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات ، وتأهيل الجسم اللاعب لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية ، وفترة الراحة النشطة بعد موسم المنافسة ،والتي يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لفترة المقبلة وذلك من خلال اشتراك أنشطة مختلفة عن النشاط التخصصي والتي تساعد في محافظة على مستوى البدني والوظيفي للاعب .

٥ - الاستنتاجات و التوصيات :

٥ _ ١ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث تم توصل الى الاستنتاجات الآتية :

١_ ان اعلى مستوى لمكونات الاداء البدني لعينة المبحوثة كان في المرحلة الاولى من الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) .

٢_ ان مستوى الهبوط بمكونات الاداء البدني لدى اللاعبين بدا بعد انتهاء المرحلة الاولى وفي جميع الاختبارات البدنية .

٣ _ وجود فروق معنوي ذات دلالة احصائية للاختبارات المستخدمة بالبحث خلال المراحل الاربعة و لصالح المرحلة الاول .

٥ _ ٢ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يمكن التوصية بما يأتي :

١ _ على القائمين على العملية التدريب (المدربين) معرفة مستويات الهبوط لدى للاعبينهم من اجل اعطاء مناهج تدريبي يتناسب مع مستوى الهبوط الحاصل لدى اللاعبين .

٢ _ اجراء بحوث ميدانية في تطوير الأداء البدني بكرة القدم وعدم الاقصرار على النواحي البدنية فقط .

٣ _ وجوب استمرار في بحوث بوسائل تقييمية المعاصرة ولمكونات بدنية اخرى وألعاب وفعاليات رياضية اخرى.

المصادر :

- ١- جبار عبد الحميد واحمد خيرى : مناهج في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة، دار الفكر النهضة، ١٩٧٣) .
- ٢- حسام سعيد المؤمن ، منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢) .
- ٣- زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر اسمر: كرة القدم لطلاب كليات و اقسام التربية الرياضية، ط٢ (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، الموصل ١٩٩٩،) .
- ٤- عويس علي الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط٢ ، G.M.S، (القاهرة، ٢٠٠١) .
- ٥ _ قدراوي ابراهيم: مدخل للبرمجة و التخطيط في تدريب (القاهرة ، دار الكتب لطباعة والنشر، ١٩٩٤) .
- ٦ _ ماجد علي موسوي: التدريب الرياضي الحديث(عمان دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع ، ٢٠٠٩) .

٧ _ محمد صبحي الحسانين القويم و القياس في التربية البدنية ، ج١ ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) .

٨ _ محمد ازهر السماك وآخرون: البحث العلمي (الموصل، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، مطبعة وزارة التعليم العالي وبحث العلمي ، ١٩٨٩) .

٩ _ وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه (بغداد دار للطباعة والنشر، ١٩٩٣) .

١٠ - يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .

11- Dietrich Hara (2001) prihncipies of sports -
training ,sportverleg 3thedhthon .p 83 .