



**Evaluation of some components of the physical performance of Newroz
Football Club players during the transitional period (positive rest period)**

Assist. Prof. Dr. Abdel Wahed Hussein Qader

Abdulwahid.qader@univsul.edu.iq

Sulaymaniyah University/ Faculty of physical education and Sports Sciences/
Department of basic education

Abstract

The research problem included identifying the rates of getting rid of the effect of training during the transition period (positive rest) in order to explain to coaches in building their future training programs accordingly for the football game, and the research aims to evaluate some components of the physical performance of football players during the transition period, and compare the rates of decline between some components of physical performance during this transition period among the players of Nowruz sports club football .The researcher used the descriptive method (survey) and associative relationships to address his research problem. The research was conducted on the sample represented by the players of Nowruz Sports Football Club in Sulaimaniyah governorate for the football season 2022-2023, the number of (12)players and they were selected in a deliberate way . The researcher used a number of tests for the physical performance of football, such as: the test of bounce handling with the wall for 20 seconds. And the test of fast running with the ball (rolling with the ball) for a distance of 100 m .And the test of hitting the ball against the wall and receiving it with the foot .And the lateral rebound running test. After a presentation and discussion of the results, the researcher came to the following conclusions: the highest level of the components of physical performance of the research sample was in the first phase of the transition period(positive rest period), that the level of decline in the components of physical performance of the players began after the end of the first phase and in all physical tests .

Keywords: Performance evaluation, physical performance, transition period, football.



تقويم بعض مكونات الاداء البدني الخاص للاعبي نادي نوروز الرياضي بكرة القدم خلال الفترة الانتقالية
(فترة الراحة الايجابية)

أ.م.د. عبد الواحد حسين قادر

العراق-جامعة السليمانية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-قسم التربية الاساسية

ملخص البحث

تضمنت مشكلة البحث في التعرف على نسب التخلص من اثر التدريب خلال الفترة الانتقالية (الراحة الايجابية) لكي اوضح للمدربين في بناء برامجهم التدريبية المستقبلية على وفق ذلك للعبة كرة القدم، و يهدف البحث الى تقويم بعض مكونات الاداء البدني الخاص للاعبي 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 2022 _ 2023 و البالغ عددهم (12) لاعبا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية . واستخدم الباحث عدد من الاختبارات للأداء البدني الخاص بكرة القدم مثل: اختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة 20 ثانية. واختبار الركض السريع بالكرة (الدحرجة بالكرة) لمسافة 100م . واختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم . واختبار الجري الارتدادي الجانبي. وبعد اجراء عرض و مناقشة النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية: ان اعلى مستوى لمكونات الاداء البدني لعينة البحث كان في المرحلة الاولى من الفترة الانتقالية(فترة الراحة الايجابية)، ان مستوى الهبوط بمكونات الاداء البدني لدى اللاعبين بدأ بعد انتهاء المرحلة الاولى وفي جميع الاختبارات البدنية .

الكلمات المفتاحية: تقويم الاداء - مكونات الاداء البدني الخاص - الفترة الانتقالية - كرة القدم .



1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان تطور الحاصل في مختلف مجالات الحياة و منها الرياضة بأنواعها المختلفة و تحقيق الانجازات في مختلف المحافل الرياضية و لم يكن وليد بطريقة صدفة 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 تتابع اداء الفريق كاه خلال الفترة الانتقالية .

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



1-2- مشكلة البحث :

ان عملية تقويم شيء ضروري والهام 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 الاساس للمدرب معرفة تامة بمستوى كل لاعب من لاعبيه في الفريق خلال اشتراكه في المباراة و بشكل دقيق و تعطيه فكرة عن تشخيص 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 جداً لذا ارتأى الباحث قيامه بدراسة تقويم بعض مكونات الاداء لاعبي كرة القدم خلال فترة الراحة الايجابية لكي يوفر فرصة كبيرة للمدربين لأعداد 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 بإجماع بعض منهم يقولون بان اثر التدريب يخفف خلال شهر واحد واخرون خلال (45) يوم واخرون خلال شهرين . لذا فاني احاول من خلال بحثه ان اوضح تتبعي نسب للتخلص من اثر التدريب خلال الفترة الانتقالية (الراحة الايجابية) لكي اوضح للمدربين في بناء برامجهم التدريبية المستقبلية على وفق ذلك للعبة كرة القدم .

1 - 3 هدف البحث :

- 1 - تقويم بعض مكونات الاداء البدني الخاصة للاعبي كرة القدم خلال الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) لدى افراد عينة البحث.
- 2 - المقارنة بين نسب الانخفاض خلال هذه الفترة (الانتقالية) وبين بعض مكونات الاداء البدني لدى افراد عينة البحث .



1- 4 مجالات البحث :

1- 4- 1 المجال البشري :

لاعبي نادي نوروز الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي 2022 - 2023 .

1- 4- 2 المجال الزمني :

من 13 / 3 / 2023 لغاية 4 / 5 / 2023 .

1- 4- 3 المجال المكاني :

ملعب نادي نوروز الرياضي بكرة القدم

1- 5 تحديد المصطلحات :

1 - الفترة الانتقالية (الراحة الايجابية) : تشكل فترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السابقتين. وفي نفس الوقت تشكل عملية الانفال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبه جديدة . (قدراوي ، 1994 ، ص 165) .

3 - منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

من الخطوات المهمة في البحث العلمي هي عملية اختيار المنهج الملائم و المتناسب مع حل مشكلة البحث و تحقيق اهدافه فالمنهج في البحث العلمي يعني (الطريق المؤدي الى الهدف المطلوب) . (السماك واخرون ، 1989 ص 32) . استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب (مسخي) و العلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث . ولكونها المنهج الوصفي يقوم بوصف ما هو الكائن وتفسيره . (جبار عبد الحميد و احمد خيري ، 1973 ، ص 181) .



3 - 2 مجتمع وعينة البحث :

ان اختيار الباحث للعينة يعد من المراحل المهمة في البحث ، اذ يجب ان يكون الاختيار ممثلاً للمجتمع الاصلي تمثلاً صادقاً ينسجم مع طبيعة الحالة المراد بحثها .

لذا قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية والتي شملت (12) لاعبا من نادي نوروز الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي 2022 - 2023 بعد استبعاد بعض منهم لأسباب الاصابة البالغ عددهم (3) لاعبين .

3- 3 وسائل جمع البيانات و الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

3- 3- 1 وسائل جمع البيانات (المعلومات) :

-المصادر و المراجع العربية و الاجنبية

-الدراسات المرتبة

-شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)

-استمارة الاستبيان

- الاختبارات المستخدمة

- فريق العمل المساعد (*)

(*)اسماء سادة فريق العمل المساعد:

1 - اسماعيل عمر صوفي/ معيد /كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/جامعة السليمانية .

2 - زينو فرهاد بريندار / معيد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية .

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



3- 2- الاجهزة و الادوات المستخدمة بالبحث :

- شريط قياس عدد(3) - ساعة توقيت الالكتروني - شواخص واعلام - آلة حاسيه نوع كاسيو عدد(1)
- كرات قدم قانونية عدد(5) - حائط ملمس - ملعب كرة قدم - صافرة - ورقة وقلم

3- 4- مفردات الاختبار:

3- 4- 1 اختبار المناولة (التمريرة) المرتدة مع الجدار لمدة (20) ثانية(المؤمن، 2002، ص71) .

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

-الادوات اللازمة :- جدار ألمس وتؤشر عليه منطقة بارتفاع (5 . 1)م وبطول(20 . 2)م وبعد ذلك يحدد خط امام الجدار على بعد(5) م. وكرات قدم عدد(3) وساعة توقيت الكترونية عدد(2) .

-مواصفات الاداء:- بعد اعطاء اشارة (البداية) يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الجدار و ضربها مرة اخرى بعد ارتدادها من الجدار و هكذا يستمر لحين انتهاء مدة الاختبار (20 ثا) على ان لا يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار الا خلف خط البداية . و اذا 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 (20ثا) .

3- 4- 2 اختبار الركض السريع بالكرة (دحرجة بالكرة)لمسافة(100 م)(حسانين، 2003، ص214) .

- الغرض من الاختبار:- قياس مطاولة سرعة جري اللاعب مع تحكمه بالكرة .

- الادوات اللازمة :- كرة القدم وساعة ايقاف والملعب يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (120) سم بطول (100)م ويرسم خط البداية واخر خط النهاية.

- مواصفات الاداء :- يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية ومعه الكرة وعند اعطاء الاشارة له بالبداية يجري اللاعب بالكرة بحيث يحتفظ بالكرة بين الخطين حتى خط النهاية .



- طريقة التسجيل : - يحسب للاعب الزمن الذي استغرقه من لحظة اعطاء الاشارة بالبداية حتى وصوله خط النهاية .

3- 4 -3 اختبار ضرب الكرة بالجدار و استقبالها بالقدم .(حسانين ، 2003 ، ص 214) .

- الغرض من الاختبار:- قياس التوافق بين العين و الرجل .

- الادوات اللازمة :- كرات قدم ،حائط ، يرسم خط على بعد (5 م)

من الحائط .

- مواصفات الاداء :- يقف اللاعب امام الحائط و خلف الخط المرسوم على الارض يتم الاختبار وفق التسلسل التالي :-

1 - ضرب الكرة بالقدم اليمنى (5) مرات متتالية على ان يستقبلها المختبر بالقدم اليسرى بعد ارتدادها من الحائط .

2 - ضرب الكرة بالقدم اليسرى (5) مرات متتالية على ان يستقبلها المختبر بالقدم اليمنى .

- طريقة التسجيل :- يسجل لكل محاولة صحيحة درجة واحدة (1) أي ان الدرجة النهائية (10) درجات .

3 - 4 -4 الجري الارتدادي الجانبي (يوسف لازم كماش، 2002 ، ص،150).

-الغرض من الاختبار:- قياس الرشاقة للاعب .

-الادوات اللازمة :- ساعة ايقاف ، ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الخط الذي في المنتصف والخطين الجانبيين اربعة اقدام كما في الشكل (1) .

- مواصفات الاداء :- يقف المختبر على الخط المنتصف و عند سماع اشارة البدء يتحرك في خطوات جانبية جهة اليمين حتى يتجاوز خط الجانب بكلا القدمين و هكذا لمدة (10) .

- طريقة التسجيل: - يسجل للمختبر عدد الخطوط الجانبية التي قطعها خلال (10 ثانية) .



3 - 5 التجربة الاستطلاعية :

هي عبارة عن دراسة التجربة الاولى يقوم به الباحث على عينة صغيرة قبل قيام ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته (وجيه محبوب، 1993، ص182).

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 9 / 3 / 2023 في الساعة (4) مساءً على (5) من اللاعبين المتقدمين و على (5) من اللاعبين الشاب يمثلون نادي نوروز الرياضي بكرة القدم وكان الهدف منه كالاتي :

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

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

3 - التأكيد من كفاية الادوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات .

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

5 - للتعرف على السلبيات التي يوجه الباحث في التجربة الرئيسة .

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

3 - 6 التجربة الرئيسة :

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

وقد استغرقت التجربة الرئيسة (6) اسابيع للفترة من 20 / 3 / 2023 و لغاية 4 / 5 / 2023 في الساعة الثانية مساءً بحيث تؤدي الاختبارات اربعة مرة واحدة كل اسبوعين و بواقع ستة اسابيع مع مراعات



فترات الراحة بين اختبار و اخر.

اي هناك اربعة مراحل للتجربة الرئيسة كالاتي :

-المرحلة الاولى بتاريخ / 20 / 3 / 2023

- المرحلة الثانية بتاريخ / 4 / 4 / 2023

- المرحلة الثالثة بتاريخ / 21 / 4 / 2023

- المرحلة الرابعة بتاريخ / 4 / 5 / 2023

3- 7 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).

4 - عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها :

4 - 1 عرض نتائج تحليل التباين لاختبار المناولة المرتدة مع الحائط لمدة 20 ثانية بين المراحل الاربعة .



جدول (1) يبين نتائج تحليل التباين و قيمة (ف) المحتسبة و الجدولية و مستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة (20) ثانية بين المراحل الاربعة .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف) المحتسبة	قيمة (ف) الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	36,22	3	12,07			
داخل المجاميع	23,08	44	0,52	23,01	2,82	0,05
المجموع العام	59,31	47				

يبين الجدول (1) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (36 ، 22) و داخل المجاميع بلغ (23 ، 08) و المجموع العام بلغ (59 ، 31) وان متوسط مربع الانحرافات كان يبين المجاميع عند درجة حرية (3) هو (12 ، 07) و داخل المجاميع عند درجة حرية (44) هو (0 ، 52) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (23 ، 01) وهى اكبر من الجدولية البالغة (2 ، 82) مما يدل بان الفرق معنوي . و بناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (0 ، 61) وبمستوى دلالة (0 ، 05) ومقارنتها بقيم الفروق للأوساط الحسابية للمراحل الاربعة و كما مبين بالجدول (2)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة (20) ثانية بين المراحل الاربعة بقيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى دلالة (0 ، 05) .

الجدول (2)

L.S.D	الفروق في الاوساط				المراحل	
	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	متوسطات	
0,61	9,5	8,41	7,58	7,25		
	-	1,083	1,916	2,250	المرحلة الاولى	الفروق في الاوساط
	-	-	0,833	1,166	المرحلة الثانية	
	-	-	-	0,333	المرحلة الثالثة	
	-	-	-	-	المرحلة الرابعة	

يبين الجدول (2) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (5، 0) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بالمرحلة الثانية و الثالثة و الرابعة ولصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحتين الثالثة و الرابعة و لصالح المرحلة الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة . والشكل (2) يوضح النسبة المئوية لاختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة 20 ثانية خلال المراحل الاربعة .

يوضح الشكل (2) النسبة المئوية لاختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة 20 الثانية بين المراحل الاربعة ، حيث تفوق المرحلة الاولى بنسبة (100 %) تلتها المرحلة الثانية بنسبة (88، 53 %) ثم المرحلة الثالثة بنسبة (79، 79 %) ثم المرحلة الرابعة بنسبة (76، 32 %) .

4 - 2 عرض نتائج تحليل التباين لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة 100 م) بين المراحل الاربعة .

جدول (3) يبين نتائج تحليل التباين و قيمة (ف) المحتسبة و الجدولية و مستوى دلالة الفروق بين

القياسات لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة 100 م) بين المراحل الاربعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة (ف) المحتسبة	قيمة (ف) الجدولية	مستوى دلالة
بين المجاميع	66,06	3	22,02	136,57	2,82	0,05



			0,16	4	7,09	داخل المجاميع
				47	73,16	المجموع العام

يبين الجدول (3) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (66، 0 6) و داخل المجاميع بلغ (7، 0 9) والمجموع العام بلغ (73، 16) وان متوسط مربع الانحرافات كان يبين المجاميع عند درجة حرية (3) هو (0 2) 22، و داخل المجاميع عند درجة حرية (44) هو (0، 16) وباستخراج قيمة (ف) المحتسبة (136، 57) وهي اكبر من قيمة الجدولية البالغة (2، 82) مما يدل الفرق معنوي .وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (0، 35) وبمستوى دلالة (0، 05) وبمقارنتها بقيم الفروق للأوساط الحسابية للمراحل الاربعة وكما مبين بالجدول (4) .

جدول (4) يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية لاختبار الركض السريع بالكرة (دحرجة 100 م) لمراحل الاربعة بقيمة اقل فروق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (0، 05) .

L.S.D	الفروق في الاوساط				المراحل	
	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	متوسطات	
0,35	15,99	17,01	18	19,15		
	-	-1,03	-2,02	-3,16	المرحلة الاولى	الفروق في الاوساط
	-	-	-0,99	-2,13	المرحلة الثانية	
	-	-	-	-1,14	المرحلة الثالثة	
	-	-	-	-	المرحلة الرابعة	

يبين جدول (4) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (0، 05) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بالمرحلة الثانية و الثالثة و الرابعة ولصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحلتين الثالثة والرابعة و لصالح المرحلة الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة.



يوضح النسب المئوية لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة 100 م) بيت المراحل الاربعة .
و النسب المئوية لاختبار الركض السريع بالكرة (100 م) بين المراحل الاربعة حيث ظهر تفوق المرحلة الاولى بنسبة (50 ، 83 %) وتلها المرحلة الثانية بنسبة (83 ، 88 %) ثم المرحلة الثالثة بنسبة (94 %) و
ثم المرحلة الرابعة بنسبة (100 %) و هنا تكون نسبة الاقل هو الافضل لان الركض السريع بالكرة
(درجة بالكرة 100 م) يعتمد على الزمن اي ان النسب المئوية تكون عكسية بين المراحل الاربعة .

4 - 3 عرض نتائج تحليل التباين لاختبار ضرب الكرة بالجدار و استقبالها بالقدم

جدول (5) يبين نتائج تحليل التباين و قيمة (ف) المحتسبة 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	26,72	3	8,91	50,58	2,82	0,05
داخل المجاميع	7,75	44	0,17			
المجموع العام	34,47	47				

يبين الجدول (5) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (34 ، 56) وداخل المجاميع بلغ (9 ، 75) و
المجموع العام بلغ (44 ، 31) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حرية (3) هو (52 ،
11) وداخل المجاميع عند درجة حرية (44) هو (0 ، 22) وباستخراج قيمة (ف) المحتسبة (51 ، 99) وهى
اكبر من قيمة الجدولية البالغة (2 ، 82) مما يدل بان الفرق معنوي . وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD)
اقل فرق معنوي كانت (0 ، 34) و بمستوى دلالة (0 ، 05) وبمقرنتها بقيم الفروق للأوساط الحسابية للمراحل
الاربعة وكما مبين بالجدل (6) .



جدول (6) يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم بين المراحل الاربعة بقيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (0, 0 5).

L.S.D	الفروق في الاوساط				المراحل	
	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	متوسطات	
0,34	7,83	7,08	6,25	5,91		
	-	0,75	1,58	1,91	المرحلة الاولى	الفروق في الاوساط
	-	-	0,83	1,16	المرحلة الثانية	
	-	-	-	0,33	المرحلة الثالثة	
	-	-	-	-	المرحلة الرابعة	

يبين جدول (6) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي (LSD) و التي دلت على فروق بمستوى دلالة (0, 0 5) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بالمرحلة الثانية والثالثة والرابعة و لصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحلتين الثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة. يوضح النسب المئوية لاختبار ضرب الكرة بالجدار و استقبالها بالقدم بين المراحل الاربعة ، حيث ظهر تفوق المرحلة الاولى بنسبة (1 00 %) تليها المرحلة الثانية بنسبة (62 ، 99 %) ثم المرحلة الثالثة بنسبة (83 ، 79 %) ثم المرحلة الرابعة بنسبة (47 ، 75 %) .

4_4 عرض نتائج تحليل التباين لاختبار الجري الارتدادي الجانبي بين المراحل الاربعة .

جدول (7) يبين نتائج تحليل التباين و قيمة (ف) المحتسبة و الجدولية و مستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار الجري الارتدادي الجانبي بين المراحل الاربعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة (ف) المحتسبة	قيمة (ف) الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	25,5	3	8,5	40,87	2,82	0,05
داخل المجاميع	9,16	44	0,208			
المجموع العام	34,66	47				



يبين الجدول (7) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (5، 25) و داخل المجاميع بلغ (16، 9) و المجموع العام بلغ (66، 34) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حرية (44) هو (208، 0) وباستخراج قيمة (ف) المحتسبة (87، 40) وهى اكبر من الجدولية البالغة (82، 2) مما يدل بان الفرق معنوي. وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي كانت (41، 0) و بمستوى دلالة (0، 5) وبمقارنتها بقيم الفروق للأوساط الحسابية للمراحل الاربعة و كما مبين بالجدول (8) .

جدول (8) يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار الجري الارتدادي الجانبي بين المراحل الاربعة بقيمة اقل فرق معنوي (L S D) لمستوى الدلالة (0، 0 5) .

L.S.D	الفروق في الاوساط				المراحل	
	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	متوسطات	
0,41	8,66	7,91	7,41	6,66		
	-	0,75	1,25	2	المرحلة الاولى	الفروق في الاوساط
	-	-	0,5	1,25	المرحلة الثانية	
	-	-	-	0,75	المرحلة الثالثة	
	-	-	-	-	المرحلة الرابعة	

يبين جدول (8) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (0، 0 5) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بمرحلة الثانية و الثالثة و الرابعة و لصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحتين الثالثة والرابعة و لصالح المرحلة الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة. والشكل (5) يوضح النسب المئوية لاختبار الجري الارتدادي الجانبي خلال المراحل الاربعة . و يوضح النسب المئوية لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة 20 ثانية بين المراحل الاربعة .

حيث ظهر تفوق المرحلة الاولى بنسبة (100 %) تليها المرحلة الثانية بنسبة (91، 34 %) ثم المرحلة الثالثة بنسبة (85، 57 %) ثم المرحلة الرابعة بنسبة (76، 91 %) ويتبين من الجداول (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8،



(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 مستوى الهبوط في ادنى مستوياته ، ومن خلال عرض الجداول يتبين بان ادنى مستويات الهبوط كانت بمستوى (25%) 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 لا تزيد شدة اداء التمارين في هذا المرحلة عن 30 % ويعمل الرياضي خلال هذه المرحلة بمحافضة على لياقته البدنية العامة (موسوي ،2009 ، ص72) 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 ،1999 ،ص91). ويرى الباحث بان الفترة الانتقالية مهمة جدا في الحيات كل رياضي ولا بد التزام بها بشكل العلمي والمدرّوس لان اي ثغرة او نقص في هذه الفترة الانتقالية سوف يؤثر سلبا على الفترات يليه مثل (الفترة الاعداد والفترة المنافسات). وهذا ما اشر اليه (عويس الجبالي،2001 ،ص263) 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 ،و التخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات ،و تأهيل الجسم اللاعب لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية ،وفترة الراحة النشطة بعد موسم المنافسة ،والتي يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لفترة المقبلة وذلك من خلال اشتراك انشطة مختلفة عن النشاط



التخصصي والتي تساعد في محافظة على مستوى البدني والوظيفي للاعب .

5 - الاستنتاجات و التوصيات :

5 _ 1 الاستنتاجات :

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

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

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

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

5 _ 2 التوصيات :

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

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

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

3 _ وجوب استمرار في بحوث بوسائل تقويمية المعاصرة ولمكونات بدنية اخرى

ولألعاب والفعاليات رياضية اخرى.

المصادر :

_ جبار عبد الحميد واحمد خيرى :مناهج في تربية الرياضية وعلم النفس ،القاهرة، دار الفكر النهضة،1973).



- حسام سعيد المؤمن، منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002).
- زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر اسمر: كرة القدم لطلاب كليات و اقسام التربية الرياضية، ط2 (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الموصل، 1999).
- عويس علي الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط2، G.M. S.، (القاهرة، 2001).
- قدرأوي ابراهيم: مدخل للبرمجة و التخطيط في تدريب (القاهرة دار الكتب لطباعة والنشر، 1994).
- ماجد علي موسوي: التدريب الرياضي الحديث (عمان دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، 2009).
- محمد صبحي الحسانين القويم و القياس في التربية البدنية، ج1، ط2، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- محمد ازهر السماك وآخرون: البحث العلمي (الموصل، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1989).
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه (دار بغداد للطباعة والنشر، 1993).
- يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002).
- Dietrich Hara (2001) principles of sports training ,sportverleg 3thedhthon .p 83.