أثر التمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب

أ.د. معتز يونس ذنون
كلية التربية الأساسية

م.د. عمر سمير ذنون
قسم التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية
جامعة الموصل

م.م.محمود حمدون يونس

تاريخ تسليم البحث: 2012/6/13 ؛ تاريخ قبول النشر: 2012/9/27

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن:

أثر التمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب، فضلا عن الفروق في عدد من الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمتة وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي المستقبل المشرق بكرة القدم للموسم الكروي (2011 – 2012) والبالغ عددهم (24) لاعباً وبأعمار (16–19) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (9) لاعبين لكل مجموعة،وتم تحقيق التجانس في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الوزن)، فضلا عن إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين. وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي. واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري،معامل الاختلاف، النسبة المئوية، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبا(ت) للعينات المستقلة، وتوصل الباحثون إلى انه حققت التمارين بأكثر من كرة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا في اغلب الصفات البدنية باستثناء صفة السرعة الانتقالية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للاعبي المجموعة التجريبية، وحققت المجموعة الضابطة تطورا في صفتي الرشاقة والمرونة ولم تحقق تطورا في الصفات البدنية السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للاعبي المجموعة الضابطة، كما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت التمارين بأكثر من كرة تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في اغلب الصفات البدنية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

The effect of exercise with more than one ball on a number of physical attributes of the players of youth football

Prof. Dr. mutaz Y. Thanoon Lect. Dr. Omar S. Thanoon Asst. Lect. Mahmood H. Younis
Sport Education Department
College of Basic Education College of Sport Education
Mosul University

Abstract:

The research aims to:

reveal the effect of exercise on more than one ball on a number of physical attributes of the young footballers (experimental group) and the differences in the number of physical characteristics between the pre and post-tests for young footballers (control group) as well as The differences in the number of physical characteristics between The experimental and control groups in the post-test.The researchers used The experimental method for the suitability and nature of the research, it was carried out on a sample of players from the youth in the bright future club for football for the football season (2011–2012), who are (24) players and who aged (16–19 years), thay have been selected by the intentional manner and divided randomly into two groups (experimental and control) and by (9) players per group, homogeneity in the variables the (age, height, weight), were achieved as well as an equivalence between the two sets of research in the physical variables were identified by the a panel of experts and specialists. The experimental design the called the design of the control group of random selection of pre and post-tests has been adopted. The researchers used the following statistical means:(arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, percentage, test (v) of the samples associated with, test (c) for independent samples. The researchers found that the exercise with more than a ball that carried out by the experimental group has achieved a development in most of the physical attributes except for the attributeof transition speed, by comparing the results of physical tests, before and after, done by the players of the experimental group, the control group achieved a development in the strands of agility and flexibility and did not achieve a development in the physical attributes, speed transition, and explosive power of the two men, by comparing the results of physical tests before and after of the players of the control group. The experimental group achieve that carried out the exercises with more than aball adevelopment better than the control group in most of the physical attributes by comparing the results of the tests for the two groups.

1- التعريف بالبحث:

1-1- المقدمة وأهمية البحث:

إن عملية إعداد لاعبي كرة القدم تحتاج دائما الى إغناء مستمر بالأسس العملية والنظرية، كما إن مؤشرات تطور الأداء البدني كانت ولا تزال محل اهتمام العاملين في مجال كرة القدم ، إذ يعملون على إيجاد أفضل الوسائل والطرائق التي يتم من خلالها رفع مستوى الأداء البدني للاعبي كرة القدم بما يتلاءم مع إيقاعات اللعب السريعة خلال المباراة ، إذ تعد الصفات البدنية من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم لحسم نتيجة المباراة في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية من خلال احتلال المكان المناسب في الوقت المناسب لفتح الثغرات في دفاعات الخصم والاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات اللعب وتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وهذا لا يكون ألا بامتلاك اللاعبين الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية من اجل استخدام جميع أنواع المناولات والاستلام أثناء الركض والخداع والتهديف والسيطرة على الكرة فضلا عن الانسجام داخل أرضية الملعب وبالتالي يكون اللاعبون مؤهلين لتنفيذ كل الواجبات الخططية في مختلف ظروف اللعب، كما "تعد كرة القدم الأداة التي يتعامل بها لاعبو كرة القدم ولهذا ينبغي التدريب المستمر لغرض إتقان جميع النواحي الفنية والبدنية والخططية وتحقيق ذلك يتطلب على المدرب اختيار التمرينات المناسبة والطرق المثالية في تنفيذها".(محمود،2011، 70) (حسن ، 11،2011) ، وتعد التمارين بأكثر من كرة إحدى تمارين الإعداد المهاري بكرة القدم، وان هذا النوع من التمارين يساعد على زيادة الإحساس بالكرة وأنها مشابهة لما يحدث في المباراة، وقد ازداد الاهتمام بهذا النوع من التمارين في السنوات الأخيرة لأنها تعد أحد اهم تمارين اللعبة التي تعمل على تطوير الإعداد المهاري للاعب، كما ان هذا النوع من التمارين تكون له دافعية أكثر مقارنة مع التدريب بكرة واحدة ، فضلا عن إمكانية تأدية المهارة بشكل أكبر من التمارين بكرة واحدة وبالتالي تكرار الصفات البدنية المرتبطة بتلك المهارات أكثر من التدريب بكرة واحدة، ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث للتوصل إلى نتائج تكشف للمدربين والعاملين في هذا المجال أهمية هذا النوع من التمارين (التمارين بأكثر من كرة) وهي محاولة بحثية نأمل من خلالها التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال اهتمام الباحثين بلعبة كرة القدم ومتابعة مباريات كرة القدم المحلية لاحظوا إن هناك قصورا في الأداء البدني وخاصة الأداء البدني المرتبط بالمهارات الأساسية لدى الكثير من اللاعبين وبما ان (التمارين بأكثر من كرة) تعمل على تطوير الجانب المهاري أولا وكما هو معروف بأنه عند أداء المهارات الأساسية سوف تعمل الصفات البدنية المرتبطة بها لهذا تم استخدام هذا النوع من التمارين (التمارين بأكثر من كرة) هذا من جهة ، ومن جهة أخرى وعلى حد علم الباحثين لا توجد دراسة في مجال كرة القدم استخدمت هذا النوع من التمارين لتطوير الصفات البدنية، فضلا عن إن

اغلب المدربين يركزون على التمارين المهارية والتي تكون بكرة واحدة والتي تستغرق وقتا طويلا وجهدا كبيرا ومن خلال هذه التمارين يحاول الباحثون حل مشكلة البحث والتي تحدد في التساؤل الأتي : هل هناك اثر للتمارين بأكثر من كرة في عدد الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب.

1-3 أهداف البحث : **يهدف البحث الى الكشف عما يأتي :**

1-3-1 أثر التمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب.

1-3-2 الفروق في عدد من الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

1-4 فروض البحث

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من الصفات البدنية للاعبي المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من الصفات البدنية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية .

1 – 5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب نادي المستقبل المشرق الرياضي (16- 19) سنة [1].

1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي المستقبل المشرق الرياضي/الموصل.

1-5-3 المجال الزماني : (2011/12/3) لغاية (2012/3/5)

2- الإطار النظري

2 – 1 تمارين الإعداد المهاري بكرة القدم

لقد تنوعت تمارين الإعداد المهاري لرفع مستوى المهارات الأساسية، وان الاختيار السليم والتطبيق الصحيح لإحدى هذه التمارين يتوقف على علم المدرب وخبرته من جهة، وعلى كفاءة أداء اللاعبين ومستوياتهم من جهة أخرى، وان اختيار التمارين المناسبة لتدريب المهارات الأساسية يتوقف على الهدف من التدريب الذي يسمح بإمكانية أداء التمارين وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم تمارين الإعداد المهاري إلى :

- تمرينات الإحساس (التعود على الكرة)
- التمرينات الفنية الإجبارية
- التمرينات بأكثر من كرة
- المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية

[1] حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم من (16–19).

- التمرينات المركبة
- التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة
- التدريب على المهارات باستخدام الأجهزة. (شعبة كرة القدم ، ب–ت ، 106)

وبما أنه تم استخدام التمارين بأكثر من كرة في البحث الحالي ، لذا سوف يتم التطرق إلى هذه التمارين.

2- 1 – 1 التمارين بأكثر من كرة

إن جميع النظريات في مجال التدريب الرياضي جعلت من التمرين هو الطريقة الأساسية للتوصيل ما بين العلوم النظرية والتي من الممكن أن تكون تنظيرية لو لا وجود التمرين الذي يعطي الصبغة العملية والاختبارية لهذه النظريات والتي تكتب على الورق ثم تطبق في الميدان (عبد الله وجاسم ، 2005،68)، كما إن التمارين التدريبية هي الدواء الفعال لكل أنواع المشاكل التي يواجهها الفريق خلال صراعه السنوي وكلما زادت قيمة تلك التمارين واقتربت من واقع ومستواهم كانت ذات تأثير فعال وحيوي (المولى، 2000،9) .

وتعد التمارين بأكثر من كرة إحدى أنواع تمارين الإعداد المهاري بكرة القدم، وان هذه التمارين لها طابع خاص في تعليم أو تدريب المهارات الأساسية وفي هذه الطريقة يعطى تمرين يؤدى بأكثر من كرة واحدة وتستدعي هذه الطريقة من اللاعب تحكما ودقة في أداء المهارات الأساسية. (مختار، 1978،112)

2-1-2 مميزات التمارين بأكثر من كرة

* سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة .
* ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب.
* تنمي سرعة اللاعب .
* تزيد من كفاءة اللاعب الخططية وعلى رؤية الملعب بزاوية اكبر.
* تزيد من انتباه اللاعب .
* تزيد من قدرة اللاعب الحركية . (شعبة كرة القدم ، ب . ت ،108)

3- اجراءات البحث:

3 – 1 منهج البحث :- تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

3 – 2 مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من شباب نادي المستقبل المشرق بكرة القدم للموسم الكروي (2011 –2012) والبالغ عددهم (24) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت من (18) لاعباً يمثلون نسبة (75 %) من مجتمع البحث، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال أتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (9) لاعبين لكل مجموعة .وقد راعى الباحثون عند اختيار عينة البحث بان يكون جميع اللاعبين ضمن الفئة العمرية تحت سن (19) سنة وتم استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاختبارات وكان عددهم (3) لاعبين ، فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وكان عددهم (3) حراس الجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	24	% 100
عينة البحث	18	% 75
اللاعبين المستبعدين	6	% 25

3– 3 تحديد الصفات البدنية واختباراتها:

3 – 3 – 1 تحديد الصفات البدنية:

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد الصفات البدنية في كرة القدم ، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان (الملحق 1)، ووزع الاستبيان على مجموعة من السادة المختصين في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) (الملحق 4) لأجل تحديد الصفات البدنية المهمة للاعبي كرة القدم والتي تخدم أهداف البحث، والجدول (2) يبين اتفاق السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (2) النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية

الصفات البدنية	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية

السرعة الانتقالية	9	9	% 100
الرشاقة	9	9	% 100
القوة الانفجارية للرجلين	9	9	% 100
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	9	9	% 100
المرونة	9	8	% 88.88

وتم اعتماد الصفات المذكورة في الجدول (2) والتي حصلت على نسبة اتفاق (75 %).، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75 %) فأكثر من أراء المحكمين (بلوم وآخرون،126،1983).

3 – 3 – 2 تحديد الاختبارات البدنية:

بعد تحليل المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات البدنية لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية ،وتم تصميم استبيان (ملحق2) ضم مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المختارة ، وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة المختصين في مجالات (القياس والتقويم وعلم التدريب وكرة القدم) (الملحق 4) والجدول (3) يبين اتفاق السادة المختصين حول تحديد الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية المختارة ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (3) النسب المئوية لاتفاق السادة المتخصصين حول تحديد اختبارات الصفات البدنية المختارة

الصفات البدنية	الاختبارات	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
السرعة الانتقالية	اختبار عدو (30) متر من بداية متحركة	9	9	% 100
الرشاقة	اختبار الركض المكوكي (4×10) متر	9	9	% 100
القوة الانفجارية للرجلين	اختبار القفز العمودي من الثبات	9	9	% 100
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثواني	9	9	% 100
المرونة	ثني جذع إلى الأمام والأسفل من وقوف على الصندوق	9	8	% 88.88

وقد تم تحديد الاختبارات البدنية المذكورة في الجدول (3) والتي حصلت على نسبة اتفاق(75%) فأكثر، ولذلك تم اعتمادها في البحث الحالي.

3–4 تجانس عينة البحث : تم إجراء التجانس في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيمة معامل الاختلاف
		سَ	± ع	
العمر	سنة	17,05	0,80	%4,69
الطول	سم	170,83	7,62	%4,46
الكتلة	كغم	62,22	4,57	%7,34

من خلال ملاحظتنا للجدول (4) يتضح إن قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) كانت اقل من (30%) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات.

3–5 تكافؤ مجموعتي البحث: تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في الصفات البدنية وكما هو مبين في الجدول (5)

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للتكافؤ في الصفات البدنية بين مجموعتي البحث

الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	نسبة* الخطأ	الدلالة
		سَ	± ع	سَ	± ع			
السرعة الانتقالية	ثانية	4,02	0,35	4,05	0,26	0,22	0,894	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	11,07	0,68	10,96	0,88	0,29	0,771	غير معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	سم	39,22	3,15	37,44	2,50	1,32	0,204	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	25,96	2,18	25,51	3,34	0,34	0,734	غير معنوي
المرونة	سم	11,66	2,44	12,23	1,39	0,59	0,562	غير معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (5) يتبين لنا بأن هناك فروق غير معنوية في جميع الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، والرشاقة، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والمرونة) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة مابين (0,22)،(0,59) ، وبملاحظة نسبة الخطأ والمحصورة مابين (0,894) (0,562).

3 – 6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

* اعتمد الباحثون نسبة خطأ ≤ (0.05)

ميزان الكتروني، ساعة توقيت عدد (4) ،شواخص عدد (15) ،شريط قياس عدد (1) ،أهداف كرة قدم عدد (2) ، ،كرات قدم عدد (20).

3 – 7 وسائل جمع المعلومات والبيانات:استخدم الباحثون ادوات البحث الاتية(تحليل المحتوى ، استمارة الاستبيان ، الاختبارات والمقاييس).

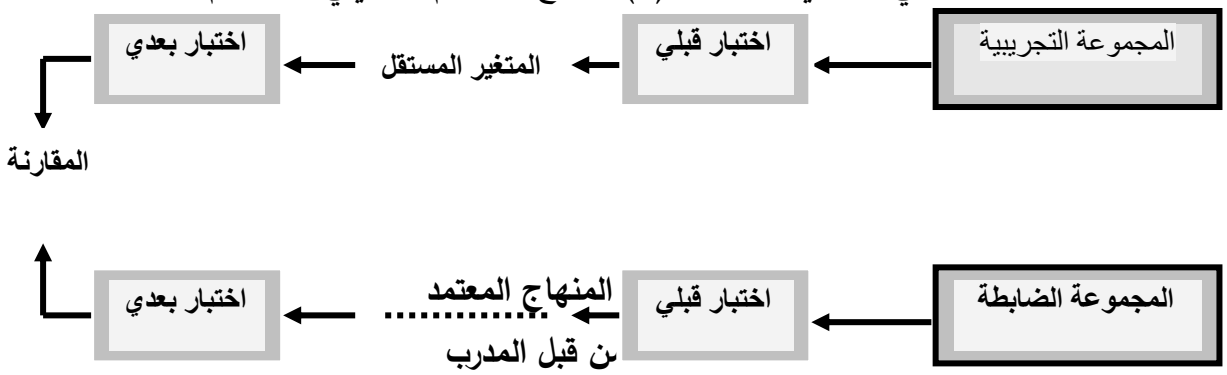
3 – 7-1 الاختبارات والمقاييس المستخدمة بالبحث:

3 – 7-1 – 1 القياسات الجسمية :- (قياس طول الجسم ، قياس وزن الجسم) .

3 – 7-1 – 3 الاختبارات البدنية :

- اختبار(30) مترمن بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية القصوى(الحكيم، 2004، 112-113).
- القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين(حسانين وحمدي، 1997، 117).
- اختبار الركض المكوكي (4×10) مترلقياس الرشاقة العامة(كماش ، 2002 ، 111)
- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثواني لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (عبد الجبار وبسطويسي،346،1987)
- ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق لقياس المرونة العامة(عبد الجبار وبسطويسي،371،1987)

3 – 8 التصميم التجريبي:استخدم التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختبار القبلي والبعدي ، والشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم.



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

3 – 9 تحديد متغيرات البحث

3 – 9 – 1 المتغير المستقل :- التمارين بأكثر من كرة في لعبة كرة القدم.

3 – 9 – 2 المتغير التابع :- الصفات البدنية في كرة القدم.

3 – 10 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

3 – 10 – 1 تصميم وتنفيذ التمارين المستخدمة في البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم التمارين الخاصة بالبحث (الملحق 3) وقد تم وضع هذه التمارين في استمارة الاستبيان وتم توزيعه على السادة المختصين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق 4) لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة، وبعد انتهاء الباحثون من تطبيق كافة الاختبارات البدنية القبلية تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (2001/12/31) ولغاية (2012/2/29) بينما نفذت المجموعة الضابطة المنهاج الخاص بالمدرب[1] ،وقد تم مراعاة النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين وهي :-

- تم تطبيق التمارين الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي.
- تم تنفذ التمارين المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وتحديداً في بداية الجزء الرئيسي.
- تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ التمارين المستخدمة.
- تم تنفيذ التمارين خلال (9) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع ثلاث دورات متوسطة.
- كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغرى تتكون من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " 27 " وحدة تدريبية).
- تم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء).
- كان أداء التمارين بالأداء المثالي لأنه من الصعب ضبط الشدة في الأداء المهاري.
- كان التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد المجاميع.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع بالاعتماد على طريقة التدريب التكراري، فضلاً عن إجراء التجارب الاستطلاعية.
- تم تحديد الزمن للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية.
- إن تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (2 : 1) حسب المخطط الأتي :-

الدورات	الدورة المتوسطة الأولى			الدورة المتوسطة الثانية			الدورة المتوسطة الثالثة			المجموع
الأسبوع مستوى الحمل	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	

[1] السيد: محمد خالد محمد/ماجستير تربية رياضية/كلية التربية الرياضية

أقصى									744- 963د
عالي									
متوسط									
زمن الحمل بالدقيقة	52-41	101-78	52-41	101-78	151-116	101-78	101-78	-116 151	-116 151	101-87

الشكل (2) يوضح تموج حركة الحمل

3 – 10 – 2 التجارب الاستطلاعية:

- التجربة الاستطلاعية الأولى :- كانت بتاريخ (2011/12/3) وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي ستؤدى وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي قد تحدث ، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.
- التجربة الاستطلاعية الثانية :- كانت بتاريخ (5-2011/12/7) وهي تجربة بينت إمكانية اعتماد الاختبارات البدنية المختارة في البحث والتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية أدائها من الجميع ، فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد[1] ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل وعلى ضوء ذلك تم توزيع الاختبارات على مدار يومين اثنين.
- التجربة الاستطلاعية الثالثة :- وكانت بتاريخ (2011/12/10) وهي تجربة كان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع وكذلك التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة من خلال قياس مؤشر النبض.

3 – 10 – 3 الاختبارات البدنية القبلية: تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية للفترة من (2011/12/26) ولغاية (2011/12/28) وكما يأتي :-**اليوم الأول** :- بتاريخ (2011/12/26): اختبار (عدو " 30 " متر من بداية متحركة ، اختبار (الركض المكوكي " 4 × 10 " متر)، **اليوم الثاني** :- بتاريخ (2011/12/28) : اختبار (القفز العمودي من الثبات ، اختبار (الوثب الطويل إلى الأمام لمدة " 10 " ثوان) اختبار (ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق).

3 – 10 – 4 الاختبارات البدنية البعدية : تم إجراء الاختبارات البدنية البعدية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (2012/3/3) ولغاية (2012/3/5) وبنفس تسلسل الاختبارات البدنية القبلية.

[1] السيد:الحكم محمد يونس/ ماجستير تربية رياضية
السيد:كرم محمد يونس/ بكالوريوس تربية رياضية
السيد خالد ظاهر/ مدرب

3 – 11 الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) باستخدام الوسائل الآتية:(الوسط الحسابي، والانحراف المعياري،ومعامل لاختلاف،واختبار(ت) للعينات المرتبطة، واختبار (ت) للعينات المستقلة، والنسبة المئوية(عمر وآخران،2001 ،89-90).

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج وتحليلها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المعالم الاحصائية / الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
السرعة الانتقالية	ثانية	4,02	0,35	3,96	0,37	1,35	0,213	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	11,07	0,68	10,19	0,31	5,78	0,0004	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	سم	39,22	3,15	43,55	2,69	5,54	0,0005	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	25,96	2,18	29,19	2,59	4,12	0,003	معنوي
المرونة	سم	11,66	2,44	15,88	1,45	4,35	0,002	معنوي

من خلال ملاحظاتنا للجدول (6) تبين لنا الاتي :-

– وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في الصفات البدنية(الرشاقة ، القوة الانفجارية للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين،المرونة) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي(5,78)،(5,54)،(4,12)،(4,35)، وبملاحظة نسبة الخطأ البالغة على التوالي (0,0004)،(0,0005)،(0,003)،(0,002)

– وجود فرق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة(السرعة الانتقالية) اذ بلغت قيمة (ت)المحسوبة (1,35)، وبملاحظة نسبة الخطأ والبالغة (0,213).

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (7) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

المعالم الإحصائية / الصفات البدنية	وحدة القيا س	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
السرعة الانتقالية	ثانية	4,05	0,26	4,01	0,22	1,09	0,307	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	10,96	0,88	10,83	0,75	2,60	0,031	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	سم	37,44	2,50	39	3,10	1,98	0,082	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	25,51	3,34	25,31	3,70	1,60	0,146	غير معنوي
المرونة	سم	12,23	1,39	13,55	1,64	2,21	0,050	معنوي

من خلال ملاحظاتنا للجدول (7) تبين لنا الاتي :-

-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في صفتي(الرشاقة، والمرونة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي(2,60)،(2,21)،وبملاحظة نسبة الخطأ والبالغة على التوالي(0,031)،(0,050)

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية،القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين)اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (1,09)،(1,98)،(1,60)،وبملاحظة نسبة الخطأ والبالغة على التوالي (0,307)،(0,082)،(0,146)

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المعالم الاحصائية / الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
السرعة الانتقالية	ثانية	3,96	0,37	4,01	0,22	0,45	0,659	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	10,19	0,31	10,83	0,75	2,32	0,033	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	سم	43,55	2,69	39	3,10	3,38	0,003	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	29,19	2,59	25,31	3,70	2,44	0,026	معنوي
المرونة	سم	15,88	1,45	13,55	1,64	3,16	0,005	معنوي

من خلال ملاحظاتنا للجدول (8) تبين لنا الآتي :-

_ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في اغلب الصفات البدنية(الرشاقة ، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة

للرجلين،المرونـة) إذ بلغـت قـيم (ت) المحسـوبة علـى التـوالي(2,32)،(3,38)،(2,44)،(3,16)، وبملاحظة نسبة الخطأ والبالغة على التوالي (0,033)،(0,003)،(0,026)،(0,005).

– وجود فرق ذات دلالة غير معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في صفة(السرعة الانتقالية) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0,45)، وبملاحظة نسبة الخطأ البالغة (0,659).

2-4 مناقشة النتائج

يعزو الباحثون التطور الحاصل في نتائج اختبارات كل من الجدولين (6) و(8) واللذين يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في اغلب الصفات البدنية فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في اغلب الصفات البدنية الى التأثيرات الايجابية الفعالة للتمارين المستخدمة (التمارين بأكثر من كرة) إذ كان هذا النوع من التمارين له طابع خاص في التدريب وذلك لان طبيعة أداء هذه التمارين تكون بعده كرات وهذا يتطلب من اللاعب أن يتحكم بالأداء بدقة فضلا عن إن يتميز أداء اللاعب بالسرعة وبطريقة مشابهة لما يحدث في المباراة ،كما ان هذه التمارين موجهة نحو تطور المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة بها والجانب الخططي، إذ يشير(مختار، ب – ت) بان هذه التمارين تجبر اللاعب على أن يلعب الكرة بسرعة مع الانتباه إلى الكرات الأخرى وبذلك تنمى مقدرة اللاعب الحركية وتزداد كفاءته الخططية في الوقت نفسه فضلا عن أنها تتميز برفع مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعب كما ان "التدريب على المهارات يجب ان يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة" (مختار ب – ت ،112)،كما يرى الباحثون بان التمارين التي استخدمت في الوحدات التدريبية كان هدفها واضحا مما سهل عمل اللاعبين وان تكرار أداء هذه التمارين لغرض ضمان حصول دقة في الأداء وتجنب الأخطاء أثناء الأداء عند اللاعبين كان احد الأسباب التي أدت إلى التطور الحاصل لدى لاعبي المجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (الطائي ،2001) بقوله "أن تكرار التمارين في الوحدة التدريبية يجعل اللاعبين اقل خطا في فقدان الكرة وأكثر تحكما بها نتيجة لزيادة إحساس اللاعب مع الكرة مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة وبالتالي تجنب الأخطاء التي يقع فيها كما إنها تكسب التوافق الجيد في لأداء المهارة" (الطائي،2001،54)،كما إن استخدام أكثر من كرة في التمرين كان له الأثر الايجابي للاعبي المجموعة التجريبية وذلك لان اللاعب يؤدي المهارة أكثر من مرة خلال التمرين الواحد وبالتالي تكرار أداء الصفة البدنية أكثر من مره إذ تعد الكرة الأداة الأساسية في هذه اللعبة والتي يتعامل معها جميع اللاعبين من اجل أداء المهارات الأساسية بأفضل صورة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد الفتاح ، 2003) بان أداء التدريبات مع الكرة يعطي اللاعب فرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والبدنية والخططية كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر (عبد الفتاح ، 2003،326)،كما يرى

الباحثون بان التدريب على المهارات يؤدي الى تطور الصفات البدنية المرتبطة بتلك المهارات لان هناك علاقة وثيقة بين المهارات والصفات البدنية اذ كانت طبيعة أداء هذه التمارين معتمده على أداء المهارات الأساسية التي تعتمد بأدائها على عناصر اللياقة البدنية الخاصة كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة وهذا ما اشار اليه كل من (التكريتي والحجار،1986)بأنه "ترتبط اللياقة البدنية الخاصة ارتباطا معنويا باللياقة المهارية"(التكريتي والحجار،47،1986)

وان من الأسباب التي أدت الى التطور الحاصل للاعبي المجموعة التجريبية في اغلب الصفات البدنية هو استخدام طريقة التدريب التكراري والتي تعد من أفضل الطرق التدريبية لسهولة استخدامها في الألعاب الجماعية وخاصة لعبة كرة القدم نظرا لما تتميز به هذه الطريقة من وجود فترات راحة بين التكرارات لحين عودة اللاعب الى الحالة الطبيعية فضلا عن الشدة والتي تكون مشابه للأداء المثالي خلال المباراة وكذلك الاستخدام العلمي الصحيح لتنفيذ التمارين خلال الدورات الصغرى المبنية على الأسس العلمية من حيث التدرج في الحمل مراعيا التكيف والتثبيت في الدورات المتوسطة كما راعى الباحثون التحميل الزائد من خلال التحكم في زيادة الحجم (المجموعات) مما أدى إلى زيادة الوقت في الوحدة التدريبية ، إذ يشير (مختار، ب ، ت) بان التكرار للحمل هو الأساس في عملية التدريب ، وعلى ذلك فان طريقة التدريب التكراري تعد طريقة لايمكن الاستغناء عنها في أية لعبة وخاصة كرة القدم وتعتمد هذه الطريق على إعطاء حمل مرتفع الشدة ثم اخذ راحة حتى يعود اللاعب الى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى، وتنمي هذه الطريقة السرعة، القوة، الرشاقة، كذلك المهارات الأساسية (مختار ، ب – ت،25)،كما يؤكد (الطائي، 2011) نقلا عن (الحجار) مما سبق بأنه " يجب على المدرب الرجوع الى مبدأ التدرج في التدريب الذي يعد الحجر الأساس للمناهج التدريبية لتطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية والوصول باللاعب الى المستوى الأفضل معتمدا على شيئين في ذلك هما التثبيت والتكيف" (الطائي،2001 ،48)فضلا عن أن المدرب الرياضي يستطيع ضبط الحمل التدريبي والتحكم فيه من خلال التغيير بالزيادة أو النقصان في أي من مكونات الحمل (الشدة، الحجم، فترات الراحة) والتغيير في أي مكون من هذه المكونات يودي إلى تغيير درجته ويجب مراعاة العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم فيه (البشتاوي والخواجا ،2005، 83)، أما فيما يخص الجدول (10) والخاص بنتائج المجموعة الضابطة فيعزو الباحثون هذه النتائج إلى المنهاج الخاص بالمدرب.

5-الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات:-

5-1-1 حققت التمارين بأكثر من كرة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا في اغلب الصفات البدنية باستثناء صفة السرعة الانتقالية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للاعبي المجموعة التجريبية0

5-1-2 حققت المجموعة التجريبية التي نفذت التمارين بأكثر من كرة تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في اغلب الصفات البدنية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

2-5 التوصيات

5-2-1 ضرورة الاهتمام بالتمارين بأكثر من كرة عند تصميم المناهج التدريبية لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في اغلب الصفات البدنية

5-2-2 استخدام طريقة التدريب التكراري في التمارين بأكثر من كرة لأنها تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل فضلا عن النتائج الايجابية التي أظهرها هذا البحث من خلال استخدام هذه الطريقة التدريبية.

5-2-3 أمكانية إجراء بحوث مشابهة باستخدام التمارين بأكثر من كرة على فئات عمرية أخرى.

المصادر

1) البشتاوي، مهند حسين والخواجا، احمد إبراهيم (2005): مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

2) بلوم، بنيامين وآخرون (1983) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي ، (ترجمة) محمد امين المفتي وآخرون ، دار ماكورهيل ، القاهرة ، مصر .

3) البيك، علي فهمي (2008): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، مصر.

4) حسانين، محمد صبحي وحمدي ، عبد المنعم (1997) : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، مركز الكاب للنشر ، القاهرة ، مصر.

5) حسن، هاشم ياسر (2001):تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم،ط1،مكتبة المجتمع العربي،عمان الاردن

6) الحكيم، علي سلوم جواد (2004) : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، الطبق للطباعة جامعة القادسية ، العراق .

7) الخشاب، زهير قاسم وآخران (1990): تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي السادس لكليات واقسام التربية الرياضية.

8) الخشاب، زهير قاسم وآخران (1999): كرة القدم، الطبعة الثانية محدثة، دار الفكر للطباعة والنشر، موصل، العراق.

9) الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتز يونس (2005): كرة القدم – مهارات – اختبارات – قانون، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل.

10) سعد، محمود يحيى (1983): العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية والفنية لجمهورية مصر العربي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
11) شعبة كرة القدم (ب.ت): كرة القدم – النظريات الأساسية – كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، مطبعة الإسراء، القاهرة، مصر.
12) شعلان، إبراهيم وعفيفي، محمد (2001): كرة القدم للناشئين، الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي – (500) تمرين عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
13) الطائي، معتز يونس ذنون (2001): اثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
14) عبد الجبار، قيس ناجي بسطويسي ، احمد (1987) : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
15) عبد الفتاح، ابو العلا (2003): فسيولوجيا التدريب والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
16) عبد الله، خالد نجم وجاسم، سلوان صالح (2005): تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة التدربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
17) عمر، محمد صبري وآخران (2001): **الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية**، الطبعة الثانية، مصر
18) كشك، محمد والبساطي، امر الله (2000): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
19) كماش ، يوسف لازم (2002) : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
20) محمود،غازي (2011):كرةالقدم(المفاهيم–التدريب)،ط1،مكتبة المجتمع عربي،عمان،الاردن
21) مختار،حنفي محمود (1978): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث.
22) مختار، حنفي محمود (ب–ت): المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
23) مختار، حنفي محمود (1997): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
24) المولى، موفق مجيد (2000): الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان،الأردن.
25) الهيتي، موفق اسعد محمود (2008): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، الطبعة الأولى، دار دجلة، عمان، الأردن.

Joseph, Mercire (1981): **Football and currefour do Methods**, Edition Peven, E.P.S., Paris.

ملحق (1)

أراء السادة الخبراء والمتخصصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول تحديد أهم الصفات البدنية في كرة القدم

الأستاذ الفاضل : ..... المحترم

تحية طيبة :في النية أجراء البحث الموسوم " **اثر التمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب**" على عينة من فئة الشباب ، وبعد إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد الصفات البدنية للاعبي كرة القدم ، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص

في علم التدريب وكرة القدم ، يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم هذه الصفات وإضافة أي صفة بدنية ترونها مناسبة ولم يتم إدراجها في استمارة الاستبيان ،.**ولكم منا فائق الاحترام والتقدير**

الاسم الكامـل :

اللقب العلمـي :

تاريخ الحصول على أخر لقب علمي :

الجامعة والكلية :

التاريـــخ :

ت	الصفات البدنية	اختيار الصفة البدنية
(1)	السرعة الانتقالية القصوى	( )
(2)	المطاولة العامة	( )
(3)	المرونة	( )
(4)	الرشاقة	( )
(5)	القوة الانفجارية للرجلين	( )
(6)	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	( )
(7)	مطاولة السرعة	( )
(8)	مطاولة القوة للرجلين	( )
(9)	(التوازن)	( )

ملاحظة : يرجى التأشير بعلامة (✓) امام كل صفة بدنية مختارة

ملحق(2)

آراء السادة الخبراء والمتخصصين في علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم حول تحديد الاختبار الأنسب للصفات البدنية المختارة.

الأستاذ الفاضل: ..... المحترم

تحيـة طيبـة :في النية إجراء البحث الموسوم " **اثر التمـارين بأكثر من كرة فـي عدد من الصفات البدنية** للاعبي كرة القدم الشباب " على عينة من فئة الشباب ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة

ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب لكل صفة بدنية مختارة والملائمة لهذه الفئة العمرية.ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الكلية والجامعة:

التاريخ:

الصفات البدنية	الاختبـــــارات	وحدة القياس	الإشارة
السرعة الانتقالية	اختبار عدو (30) متر من بداية متحركة	الزمن	( )
	اختبار عدو (50) متر من وضع الوقوف	الزمن	( )
	اختبار عدو (60) متر من وضع الوقوف	الزمن	( )
الرشاقة			
	اختبار بارو (3×4.5) متر	الزمن	( )
	اختبار الركض المكوكي (4×10) متر	الزمن	( )
	اختبار الركض المتعرج لفليشمان	الزمن	( )
المرونة	من وضع الجلوس ومد الركبتين ثني الجذع أماما.	سم	( )
	من وضع الانبطاح مد الجذع خلفاً	سم	( )
	ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق	سم	( )
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة	المسافة	( )
	الحجل لأقصى مسافة خلال (10) ثواني لكل رجل على حدة	المسافة	( )
	اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثواني	المسافة	( )
	اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) متر	الزمن	( )
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	اختبار الوثب الطويل من الثبات	المسافة	( )

	اختبار القفز العمودي من الثبات	المسافة	( )
	اختبار ابالاكوف	المسافة	( )

الملحق (3)

آراء السادة الخبراء والمتخصصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول مدى صلاحية تطبيق التمارين المستخدمة بالبحث .

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة: في النية اجراء البحث الموسوم بـ " اثر التمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب " والذي سيتم تطبيقه على عينة من فئة الشباب دون سن (19) سنة، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وعملية في هذا المجال لذا يرجى بيان رأيكم حول مدى صلاحية التمارين ادناه. ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

الاسم الكامل: الجامعة والكلية : اللقب العلمي: التاريخ:

التمارين المستخدمة في البحث:

التمرين الاول:الهدف من التمرين:التهديف القريب

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج)وكرتان يقوم اللاعب (أ)بالركض الى الشاخص الذي يبعد مسافة (5)م واستلام كرة من الزميل (ب) وعمل مهارة التهديف من بعد(10)م على المرمى ثم يستدير من خلف الشاخص ويستلم كرة ثانية من اللاعب (ج) وعمل مهارة التهديف على المرمى من بعد(10)م ويستمر التمرين ليقوم كل من(ب و ج)بنفس التمرين.

التمرين الثاني:الهدف من التمرين:الدحرجة

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج)وستة كرات داخل مربع أبعاده (10×10) يقوم كل لاعب بعمل مهارة الدحرجة داخل المربع وعند سماع صافرة المدرب يقوم كل لاعب بترك الكرة التي بحوزته واخذ اقرب كره إليه وعمل الدحرجة علما انه كل (5)ث يعطي المدرب الإيعاز لكي يتم الانتقال إلى اقرب كره .

التمرين الثالث:الهدف من التمرين:التمرير القصير

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) وكرتان يتبادل (ب و ج) تمرير الكره الى اللاعب(أ)الذي يمررها لهما ثانية مع التقدم اماماعلما ان مسافة التمرير (10)م ويستمر التمرين ليقوم كل من(ب و ج)بنفس التمرين.

التمرين الرابع:الهدف من التمرين:ضرب الكره بالرأس

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج)وكرتان يقوم اللاعب(ب) برمي الكره الى اللاعب(أ) الذي يعيدها برأسه إليه ثم يستدير ليضرب الكره التي يرميها إليه اللاعب(ج) برأسه أيضا علما ان المسافة بين اللاعبين(5)م ويستمر التمرين ليقوم كل من(ب و ج)بنفس التمرين

التمرين الخامس:الهدف من التمرين:الدحرجة والتهديف القريب

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بعمل مهارة الدحرجة بين ثلاث شواخص المسافة بين شاخص واخر (2)م ثم يقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (10)م بعدها يستلم كره من المساعد ويقوم بالتهديف مرة ثانية.

التمرين االسادس:الهدف من التمرين:التمرير القصير وضرب الكره بالرأس

ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) وكرتان يقوم اللاعب (ب) برمي الكره الى اللاعب(أ) الذي يمررها بالقفز اليه ثانية ويستدير ليضرب الكره الثانية برأسه بالقفز والقادمة من اللاعب(ج) علما ان المسافة بين اللاعبين(5)م ويستمر التمرين ليقوم كل من(ب و ج)بنفس التمرين

الدورة المتوسطة الأولى الأسبوع الأول

اليوم	التمارين المستخدمة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وأخر	المجاميع	الراحة بين المجاميع أو تمرين وأخر	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي لأداء التمارين
السبت	التمرين الأول	6-8ثا	3	40 -60ثا	1	180 -240 ثا	4.63-6.4د	12.78-16.55د
	التمرين الثاني	15 ثا	3	90-120ثا	1	240 -300 ثا	8.15-10.15د	
الإثنين	التمرين الثالث	15 ثا	3	90-120ثا	1	240 -300 ثا	8.15-10.15د	15.3-19.3د
	التمرين الرابع	15 ثا	3	60-90ثا	1	240 -300 ثا	7.15-9.15د	
الأربعاء	التمرين الخامس	8-10ثا	3	50-70ثا	1	180 -240 ثا	5.06-7.13د	12.21-16.28د
	التمرين السادس	15 ثا	3	60-90 ثا	1	240 -300 ثا	7.15-9.15د	

الدورة المتوسطة الثانية الأسبوع الرابع

اليوم	التمارين المستخدمة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وأخر	المجاميع	الراحة بين المجاميع أو تمرين وأخر	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي لأداء التمارين
السبت	التمرين الأول	6-8ثا	3	40 -60ثا	2	180 -240 ثا	9.26-12.8د	25.16-32.3د
	التمرين الثاني	15 ثا	3	90-120ثا	2	240 -300 ثا	15.5-19.5د	
الإثنين	التمرين لثالث	15 ثا	3	90-120ثا	2	240 -300 ثا	15.5-19.5د	29-37د
	التمرين الرابع	15 ثا	3	60-90ثا	2	240 -300 ثا	13.5-17.5د	
الأربعاء	التمرين الخامس	8-10ثا	3	50-70ثا	2	180 -240 ثا	10.13-14.06د	24.03-31.56د
	التمرين السادس	15 ثا	3	60-90 ثا	2	240 -300 ثا	13.5-17.5د	

الدورة المتوسطة الثالثة الأسبوع السابع

اليوم	التمارين المستخدمة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وأخر	المجاميع	الراحة بين المجاميع أو تمرين وأخر	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي لأداء التمارين
السبت	التمرين الأول	6-8 ثا	3	40 -60ثا	3	180 -240 ثا	14.3-19.2 د	37.55-48.45د
	التمرين الثاني	15 ثا	3	90-120ثا	3	240 -300 ثا	23.25-29.25د	
الإثنين	التمرين الثالث	15 ثا	3	90-120ثا	3	240 -300 ثا	23.25-29.25د	43.5-55.5د
	التمرين الرابع	15 ثا	3	60-90ثا	3	240 -300 ثا	20.25-26.25د	
الأربعاء	التمرين الخامس	8-10ثا	3	50-70ثا	3	180 -240 ثا	15.2-20.5د	35.45-47.15د
	التمرين السادس	15 ثا	3	60-90 ثا	3	240 -300 ثا	20.25-26.25د	

الملحق (5)السادة المختصين بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء الصفات البدنية واختباراتها والتمارين المستخدمة.

الاسم	الصفات البدنية	الاختبارات	التمارين المستخدمة	الاختصاص	اللقب العلمي	اسم الكلية والجامعة

	البدنية					
د.زهير قاسم الخشاب	*	*	*	تدريب رياضي /كرة قدم	استاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. محمد خضر اسمر	*	*	*	تعلم حركي/كرة قدم	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. عناد جرجيس	*		*	تدريب رياضي/ساحة وميدان	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. هاشم احمد سليمان		*		قياس تقويم/كرة سلة	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. ثيلام يونس علاوي		*		قياس وتقويم	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. اياد محمد عبد الله	*	*	*	تدريب رياضي/ساحة وميدان	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. مكي محمود حسين	*	*	*	قياس وتقويم/كرة قدم	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. زياد يونس الصفار			*	تدريب رياضي/مبارزة	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. ضرغام جاسم النعيمي	*	*	*	قياس تقويم/كرة قدم	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. سبهان احمد الزهيري		*		قياس وتقويم/العب المضرب	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
وليد خالد رجب		*		قياس وتقويم/ كرة قدم	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. نوفل فاضل رشيد			*	تعلم حركي/ كرة قدم	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. معـــن عبـــد الكـــريم الحيالي	*		*	تدريب رياضي/ كرة قدم	أستاذ مساعد	تربية رياضية/جامعة الموصل
د.علي زهير	*		*	تدريب رياضي/ كرة قدم	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل
د.نشأت بشير			*	بايوميكانيك/كرة قدم	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل
د.طارق حسين	*		*	تدريب رياضي/ كرة قدم	مدرس	تربية رياضية/جامعة الموصل