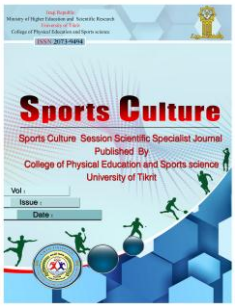
Sports Culture
IRAQI Academic Scientific Journals
العراقية المجلات الاكاديمية العلمية
http://jsc.tu.edu.iq/index.php/sport
ISSN: 2073 – 9494
E-ISSN: 2664 - 0988



The impact of skill exercises using heavy ball in some physical variables of advanced football players

Sadoun Hazen Farhan [1*]
Abdullah Mohammed Tiawi [2]
1- education salaheldin .
2- Tikrit University - Physical Education and Sports Sciences

A r t i c l e i n f o.
Article history:
-Received: 26/10/2019
-Accepted: 6/11/2019
-Available online: 31/12/2020
Keywords:
- **Skill exercises**
- **overloaded soccer balls**
- **physical variables**
- **football players**
- **advanced players**

Abstract

• Detecting the impact of skill training using heavier soccer balls in some physical variables of the first experimental group of advanced football players.
• Detecting the impact of the weighted footballs in some physical variables of the second experimental group of advanced football players.
• Identify the differences between the two post tests in some physical variables for advanced football players and the experimental groups.
The researcher used the experimental method and designed the two experimental groups with pre- and post-test to suit the nature and problem of the research.As for the research community and its sample, the research community identified the first-class players in Salah al-Din governorate for the season (2018-2019), Science consisted of (24) players divided into two groups (experimental) and each group consisted of (12) players, and was used statistical bag Test and choose the appropriate search from them.
The researcher reached a number of conclusions, the most important of which are:
development in all variables (under study) when comparing the results of the tests before and after the experimental groups and for the benefit of the second experimental group.
In light of the conclusions, the researcher reached a number of recommendations, the most important of which are:
• Adopting the skill training used in this study by coaches in training advanced football players in order to develop physical qualities.
• Adoption of high-intensity interval training method in training on the physical variables of advanced football players.

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

* **Corresponding Author: saadounaldulaimi2020@gmail.com , education salaheldin .**

تأثيرتمرينات مهارية بإستخدام كرات قدم مثقلة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت:**2020/12/31**

الكلمات المفتاحية
- **تمرينات مهارية**
- **كرات قدم مثقلة**
- **المتغيرات البدني**
- **لاعبي كرة القدم**
- **اللاعبين المتقدمين**

سعدون حزين فرحان **أ.م.د عبدالله محمد طياوي**

مديرية تربية صلاح الدين **جامعة تكريت –كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

الخلاصة: اعداد تمرينات مهارية بإستخدام كرات قدم مثقلة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين .

الكشف عن تأثير التمرينات المهارية بكرات القدم المثقلة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.

التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين وللمجموعتين التجريبيتين.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين (التجريبيتين) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث،وفيما يخص مجتمع البحث وعينته فقد حدد مجتمع البحث بلاعبي الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين للموسم (2018-2019) أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وهم نادي العلم وتكونت من(24)لاعباً قسموا إلى مجموعتين (تجريبيتين) وتكونت كل مجموعة من (12)لاعباً، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية Test واختيار مايلائم البحث منها.

وتوصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

إن التمرينات المهارية باستخدام كرات القدم المثقلة والمعدة من قبل الباحث كان لها أثر أيجابي في تطوير جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة .

إن التمرينات المهارية باستخدام كرات القدم المثقلة والمعدة من قبل الباحث كان لها أثر أيجابي في تطوير جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

ضوء الاستنتاجات توصل الباحث إلى عدد من التوصيات أهمها:

ضرورةاعتماد التمرينات المهارية المستخدمة في هذه الدراسة من قبل المدربين في تدريب لاعبي كرة القدم المتقدمين من أجل تطوير الصفات البدنية والمهارية الاساسية.

ضرورة اهتمام المدربين بإستخدام الادوات التدريبية في تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين.

ضرورة اعتماد طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في التدريب على المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين.

على الهيئات الادارية للأندية توفير أدوات تدريبية مساعدة لأستخدامها في تدريب فرقهم الرياضية.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

يعد الالتزام بالقواعد الأساسية لعلم التدريب الرياضي هو السبيل الأكثر نجاحا في الوصول إلى النتائج الإيجابية وتحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز وذلك من خلال إعداد اللاعب إعداداً متكاملا وشاملا لجميع الجوانب وهذا سينعكس إيجابيا على مستوى القدرات الوظيفية التي تعبر عن مستوى التكيف الذي وصل إليه اللاعب، لذا يتوجب على المدرب أن يكون ملما بالعلوم وبمدى واسع لمعرفة كيفية تسخير طرائق التدريب وأساليبه في تطوير الجوانب البدنية والمهارية وما تحتاجه لعبة كرة القدم في المنافسات فقد تلعب الجوانب المهارية والبدنية دورا مميز في تحقيق النتائج الإيجابية والفوز في المباريات.

إن لعبة كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب شعبية وتطورا،فقد اهتم علماء التدريب الرياضي في مكونات اللعبة بشكل أوصلها إلى ما هي عليه ولايزال البحث مستمرا ، وإن المتغيرات البدنية في لعبة كرة القدم تعد أحد أهم المرتكزات التي يستطيع المدرب تحسينها وتطورها بالاعتماد على القواعد الأساسية العلمية للتدريب الرياضي.

إن لعبة كرة القدم هي لعبة الفن ... وتتطلب هذه اللعبة مزيجاً من القدرات البدنية والمهارات الفنية كعناصر مهمة وبدرجة عالية، لذا استخدم الباحث كرات قدم مثقلة التي هي أثقل وزنا وأقل ارتدادا من الكرات القانونية لتحفيز المجاميع العضلية للاعبين أثناء الأداء لكونها تمثل مقاومة أكبر من تلك المقاومة التي يواجهها أثناء الأداء بكرة القدم القانونية، مما يسهم في تطور قدرة العضلات على إنتاج قوة أكبر نتيجة زيادة مستوى التوتر العضلي الناتج من زيادة في تحشيد الألياف العضلية والوحدات الحركية مما يعطي للاعبين القدرة على أداء المهارات بشكل أكثر دقة وانسيابية، وهذا يتم عن طريق تكيف الجهاز العصبي للمقاومات(كرات القدم المثقلة)، ومن هنا تظهر أهمية البحث في أن القدرات البدنية والتي تمثل القوة العضلية الركيزة الأساسية لبقية الصفات البدنية ومراعات مبدأ الخصوصية في التدريب الرياضي للاعب كرة القدم وبهذا تتجلى أهمية التدريبات المهارية باستخدام كرات قدم مثقلة ومعرفة أثرها في بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال ممارسة الباحث كونة لاعبا لمنتخب جامعة تكريت لعدة سنوات ولاعبا لنادي العلم الرياضي لكرة القدم والاستعانة بخبرة المشرف ومن خلال متابعته لدوري أندية محافظة صلاح الدين للمتقدمين للموسم(2018.2019)لاحظ الباحث أن هناك انخفاض في بعض المهارات الأساسية أثناء المنافسات و المباريات، فضلا عن انخفاض مستوى القوة العضلية لدى عينة البحث، لذا أرتأى الباحث إعداد وتصميم مجموعة من التمارين المهارية بكرات قدم مثقلة مختلفة الأوزان،آخذاً في الاعتبار أهمية وخصوصية اللعبة من كون الكرات المستخدمة هي أثقل وزنا من كرات القدم القانونية ،متسائلا هل للتدريبات المهارية باستخدام الكرات المثقلة تأثير على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين ؟ محاولاً في أن تكون الإجابة على هذا التساؤل وافية من أجل خدمة البحث العلمي وإعداد لاعبي كرة القدم المتقدمين.

1-3 اهداف البحث:

- يهدف البحث للكشف عما يأتي :
- اعداد تمرينات مهارية بإستخدام كرات قدم مثقلة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين .

- الكشف عن تأثير التمرينات المهارية بكرات القدم المثقلة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.
- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين وللمجموعتين التجريبيتين.

1-4 فروض البحث :

- وجود فروق احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى والثانية.
- وجود فروق احصائية بين الاختبارين البعديين في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين للمجموعتين التجريبيتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

1-5 مجالات البحث:

1.5.1- المجال البشري: لاعبو نادي العلم الرياضي لكرة القدم المتقدمين للموسم(٢٠١٨ - ٢٠١٩).

2.5.1- المجال المكاني: ملعب نادي العلم الرياضي .

3.5.1- المجال الزماني: من(2019/2/10) لغاية (2019/4/10).

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 كرات القدم المثقلة:

يعرفها الباحث إجرائياً على أنها كرات قدم وضعت في داخلها أغلفة إضافية ليعطيها وزناً أثقل من كرة القدم القانونية وتغير جزءاً من خصائصها كارتدادها ودحرجتها لتشكل مقاومة أعلى من كرات القدم القانونية أثناء أداء المهارات الأساسية لتعطي مميزات أخرى للاعب من حيث إنتاج القوة وتحفيز الجهاز العصبي وتكيفه.

2- الدراسات النظرية:

2-1 التدريب بكرات القدم المثقلة:

أن التمرين في كرة القدم يرتبط بالجانب العلمي والعملي لأنة عملية تربوية، الهدف منة الوصول بمستوى اللاعبين في قدراتهم البدنية والمهارية والخططية الى مستوى يؤهلهم لتحقيق الأهداف التي ترسمها المؤسسات الرياضية .ويذكر (غازي صالح وهاشم ياسر) التدريب بشكل عام بأنة"العملية التربوية المنهجيةللتعامل مع الجسم البشري على اسس علمية لتحقيق التكيف مع المتطلبات البدنية والوظيفية والفنية والخططية والنفسية والحصول على افضل مستويات الانجاز والاستمرار في التنافس في نوع من انواع الرياضة الممارسة ."[1] ان اعداع لاعبي كرة القدم يعتمد على مستوى منتظم من أجل تحقيق الآهداف ،وهذه االأهداف

[1] غازي صالح محمود ،هاشم ياسر حسن ؛كرة القدم التدريب البدني ،ط1 (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،2013)ص17.

ترتبطبمستوى الكفاءه وقد اكد (محمود اسماعيل)التدريب الرياضي بأنة "عمل منظم يستند الى المفاهيم والقوانين والأسس العلمية لمساعدة اللاعبين على التطور."[1]

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين التجريبيين لملائمته طبيعة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم للموسم الرياضي (2018-2019) الذي يمثل أحد أندية دوري الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين البالغ عددهم (308) لاعباً، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وتكونت من (24) لاعباً، يمثلون نسبة قدرها (7,79%) من مجتمع البحث ، وقد قسمت هذه العينة بطريقة المزاوجة (القرعة) إلى مجموعتين (تجريبيتين)،وتكونت كل مجموعة من (12)لاعباً، وذلك بعد أن قام الباحث باستبعاد(8)لاعبين وهم حراس المرمى وعينة التجربة الاستطلاعية، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول(1)

يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين والنسبة المئوية

ت	الأندية في محافظة صلاح الدين	العدد	العينة	النسبة المئوية
1	صلاح الدين	28	24	%7,79
2	العلم	32		
3	الدور	30		
4	الشرقاط	25		
5	سامراء	28		
6	الدجيل	29		
7	الاسحاقي	27		
8	الدوز	25		
9	الأسمدة	30		
10	بيجي	28		
11	الضلوعية	26		
	المجمـــــــــــــوع	308		%100

3-3 تحديد المتغيرات البحثية واختباراتها وكيفية للاعبي كرة القدم المتقدمين:

3-3-1.1 تحديد الصفات البدنية:

من أجل تحديد أهم الصفات والقدرات البدنية للاعبي كرة القدم اعتمد الباحث على تحليل محتوى المصادر العلمية، وتم تصميم استبيان ملحق (1) وتم عرضه على مجموعة من السادة ذوي الاختصاص في علم التدريب الرياضي وكرة القدم لأجل تحديد الصفات البدنية المهمة واختباراتها التي تخدم أهداف البحث،

[2] محمود اسماعيل؛ التمرينات والاحمال البدنية ،ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للحديث للنشر،2016)ص35.

والجدول(2) يبين نسبة اتفاق آراء السادة ذوي الاختصاص على تحديد أهم الصفات البدنية للاعبي كرة القدم المتقدمين ونسبهم المئوية وحسب التسلسل.

الجدول(2)

يبين نسبة اتفاق آراء السادة ذوي الاختصاص على الصفات البدنية واختباراتها للاعبي كرة القدم المتقدمين

الصفات البدنية	عدد المختصين	تكرار الاتفاق	النسبة المئوية
السرعة الانتقالية القصوى	12	11	%91,66
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	12	12	%100
القوة الانفجارية للرجلين	12	10	%83,33
مطاولة السرعة	12	12	%100

وتم اختيار الصفات البدنية المذكورة في الجدول(2) والتي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من آراء السادة ذوي الاختصاص ،إذ يشير (بلوم وآخرون،1983) إلى أنه "على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة(75%)فأكثر من آراء المحكمين"[1]وهذا يسري على جميع الجداول اللاحقة.

3-3-2.1 تحديد اختبارات الصفات البدنية المختارة:

تم اختيار الاختبارات اللازمة لقياس الصفات البدنية المختارة بعد تصميم استبيان الذي يحتوي على مجموعة من الاختبارات التي تم اعتمادها عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية ، وتم عرض الاستبيان على مجموعة السادة ذوي الاختصاص في القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي وكرة القدم تم تحديد الاختبارات البدنية للصفات البدنية المختارة التي تخدم أهداف البحث ، كما في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين نسبة اتفاق آراء السادة ذوي الاختصاص على أهم الاختبارات البدنية للاعبي كرة القدم المتقدمين ونسبهم المئوية للاعبي كرة القدم المتقدمين.

ت	الصفات والقدرات البدنية	الاختبارات البدنية	عدد المختصين	تكرار الاتفاق	النسبة المئوية
1	السرعة الانتقالية القصوى	ركض 20م والبدء من 30م	12	9	%75
		عدو سريع (30م)من البداية العالية		2	%16.66
		اختبار عدو(6)ثواني من وضع الوقوف		1	%8.33
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل على الرجلين لمدة(10)ثانية		10	%83.33
		الحجل على رجل واحدة لمدة(30)ثانية		1	%8.33
		اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة ولكل رجل على حدة		1	%8.33
3	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات		12	%100
		القفز الافقي للأمام من الثبات		صفر	صفر%
4	مطاولة السرعة	ركض(120م)من البدء العالي		11	%91,66
		ركض(200م)من البدء العالي		1	%8.33

وتم اختيار الاختبارات للصفات البدنية المذكورة في الجدول(3) والتي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من آراء السادة ذوي الاختصاص.

3-3-3 كيفية تجهيز كرات القدم المثقلة:

(1) بنيامين بلوم(واخرون)؛ **تقيم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة**، محمد امين المفتي وأخرون :(القاهرة،دار ماكروهيل،1983)ص126.

هي كرات قدم قانونية تم فتح الغلاف الخارجي للكرة بواسطة مختص في هذا المجال حيث تم إضافة غلاف داخلي في الكرة على المجموعة التجريبية الأولى وأصبح وزن الكرة (500غم) واضافة غلافين زداخلي في الكرة على المجموعة التجريبية الثانية وأصبح وزن الكرة (550غم) ليعطيها وزناً أكبر من كرة القدم القانونية وتغيير جزءاً من خصائصها في ارتدادها ودحرجتها لتشكل مقاومة أعلى من كرة القدم القانونية.

3-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

3-4-1 تجانس مجموعتي البحث:

تم إجراء التجانس لمجموعتي البحث عامة في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، العمر التدريبي) والجدول(4)

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات (العمر،الطول،الكتلة،العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	السنة	19.75	0.944	0.888
الطول	سم	169	0.042	0.609-
الوزن	كغم	65.91	5.191	0.652
العمر التدريبي	السنة	4.25	1.452	0.012-

من الجدول(4) يبين أن قيم معامل الالتواء تتراوح مابين(±1)وهذا يدل على التوزيع الطبيعي لعينة المجموعتين وهذا يعني تجانسهما ضمن المتغيرات المذكورة.

3-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

أجرى الباحث التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البحثية قيد الدراسة، والجدول(5) يبين ذلك.

الجدول (5)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية

الجانب	المعالم الإحصائية / المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة ت المحسوبة	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة الإحصائية
			س	±ع	س	±ع			
البدني	السرعة الانتقاليةالقصوى	الثانية	3.220	0.205	3.250	0.202	0.350-	0.730	غير معنوي
	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	المتر	38.250	1.055	38.333	1.073	0.192-	0.850	غير معنوي
	الوثب العمودي من الثبات	سم	36	0.084	38	0.080	0.148-	0.883	غير معنوي
	مطاولة السرعة	الثانية	16.915	0.333	16.929	0.540	0.073-	0.943	غير معنوي

بين الجدول رقم (5) أن قيم مستويات الدلالة أكبر من قيمة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وهذا يدل على تكافئهما في المتغيرات المذكورة آنفاً.

3-5 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

3-5-1 وسائل جمع البيانات:

(استبانة، المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية)

3-5-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

(جهاز الكتروني حساس لقياس كتلة جسم وطوله، كامرة تصوير نوع كانون صنع (اليابان) ،جهاز لابتوب (حاسبة)نوع DELL)

3-5-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

(ساعة إيقاف عدد(5) لقياس الزمن، شريط قياس سنتمتري، شواخص بألوان متعددة عددها (30)، أطباق دائرية متعددة الألوان عددها (25)، موانع بارتفاع (50)سم عدد (4)، هدف صغير بعرض (1م) وبارتفاع(1م)، كرات قدم مثقلة عددها (15) بوزن 500 غم، كرات قدم مثقلة عددها(15) بوزن550غم، كرات قدم قانونية عدد (30)صنع الصين، شريط لاصق، صافرة، صنع(الصين) بورك، أعلام عدد(2)).

3-6 القياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة:

3-6-1 القياسات:

قام الباحث بإجراء القياسات الآتية:

(الطول الكلي للجسم(بالسنتمتر)، كتلة الجسم(كغم)، العمر(سنة)، العمر التدريبي).

3-6-2 الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة:

- اختبار السرعة الانتقالية القصوى .

- ركض 20م و البدء من 30م.[1]

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

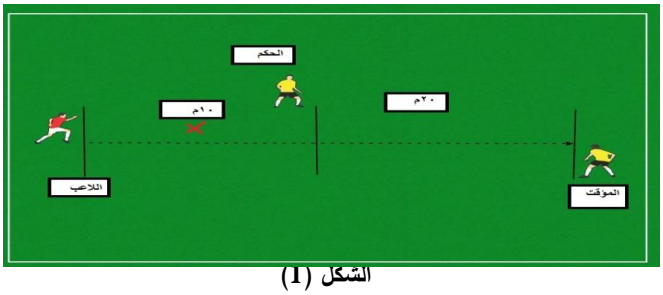
وحدة القياس الثانية وأجزاؤها .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت – ثلاثة خطوط متوازية ، الخط الأول يمثل البداية و الخط الثاني هو خط حساب السرعة ويبعد (10م) عن الخط الأول و الخط الثالث هو خط النهاية (10م) عن الخط الثاني .

وصف الاختبار : يقف المختبر خلف خط البداية الأول من وضعية الوقوف و عند إشارة البدء يقوم المختبر بالركض ومحاولة الوصول لأقصى سرعة عند خط البدء الثاني ويستمر بالركض بالسرعة القصوى حتى يجتاز الخط الثالث كما في الشكل (1)

طريقة التسجيل : يسجل الزمن بالثانية من بداية الخط الثاني حتى لحظة اجتياز الخط الثالث .

(1) بسطويسي احمد؛ **اسس ونظريات الحركة**، ط1 :(القاهرة، دار الفكر العربي، 1996) ص363.

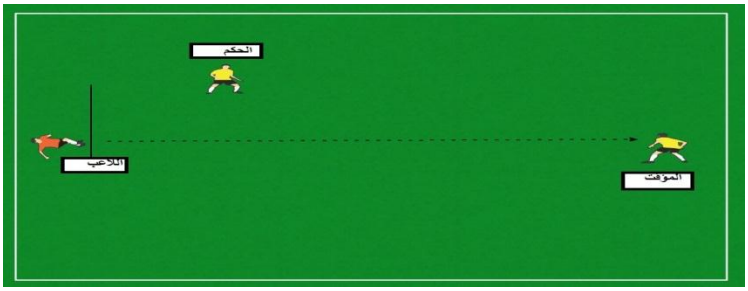


الشكل (1)

يوضح اختبار السرعة الانتقالية

- **اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين**[1]

- **اسم الاختبار**: اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال(10)ثانية.
- **الهدف من الاختبار** :قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- **الأدوات المستخدمة**: ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس، استمارة تسجيل.
- **إجراءات الاختبار**: يقف المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة،يقوم المختبر بالحجل بخط مستقيم محدد بأسرع مايمكن ويسمح للمختبر بمواصلة الحجل عند وقوعه.
- **التسجيل** : تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة(10)ثانية وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.



الشكل (2)

يوضح اختبار الحجل للرجلين لمدة (10) ثانية .

- **اختبار القوة الانفجارية للرجلين .**

- الوثب العمودي من الثبات

اختبار القفز العمودي (سارجنت)[2]

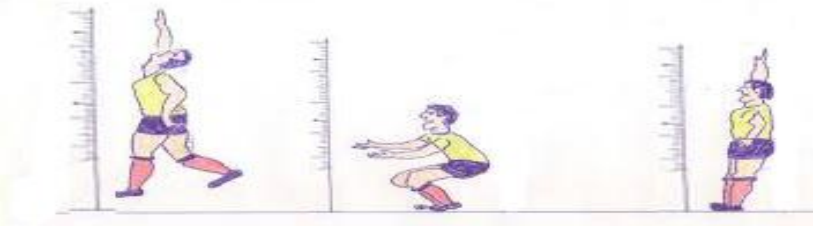
الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

وصف الأداء: يقف المختبر بعد غمر أصابعه بمادة مميزة كالبورك بجانب اللوحة المدرجة أو شريط قياس ثابت ، يرفع المختبر ذراعه المميزة كاملة على امتدادها لوضع علامة لأصابعه على اللوحة بدون رفع

(1) ايمان حسين علي؛ **علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهاريةبالاداء الفعلي بكرة اليد** :(اطروحة دكتوراه ،غير منشورة، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد،1999)ص137.

(2) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ **اختبارات الاداء الحركي**، ط3 :(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص84-87.

الكعبين وعدم رفع مستوى الكتف للذراع المميزة عن مستوى الكتف للذراع الأخرى بعد ذلك تنخفض الذراع تتمرجح الذراعين معاً للأمام وللخلف مع نصف انثناء ركبيتن ومد الركبتين للقفز العمودي إلى أقصى ارتفاع ممكن ووضع علامة جديدة بالذراع المميزة وعلى امتدادها والمسافة بين العلامتين هو نتيجة لقوة عضلات القفز بالاتجاه العمودي مقاسة بالسنتيمتر ونعطى للمختبر ثلاث محاولات ونسجل أفضلها.



الشكل (3)

يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات

- **اختبار مطاولة السرعة**

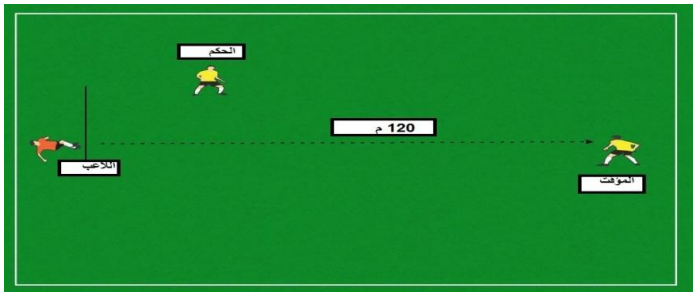
- ركض 120 من البدء العالي [1]

الهدف من الاختبار : قياس مطاولة السرعة القصيرة .

الأدوات: ساعة إيقاف .

وصف الأداء : بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من خط البداية إلى خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة لقطع مسافة 120 مترا.

طريقة التسجيل : يسجل الزمن بالثانية لأقرب 100/1 من الثانية . كما موضح في الشكل (4)



الشكل (4)

يوضح اختبار مطاولة السرعة لمسافة 120م

3-7 الأسس العلمية للاختبارات

3-7-1 ثبات الاختبار:

(1) معتز يونس ذنون الطائي ؛ **أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية و المهارية بكرة القدم :**(أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل، كلية التربية، 2001) ص85.

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات، قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار مع ثبت الظروف قدر الإمكان وعلى أفراد العينة نفسها والبالغ عددهم(5)لاعبين إذ تم تطبيق الاختبار للمدة من 1-2019/22 وإعادة الاختبار مرة ثانية للمدة5-2019/2/7 على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها وتم استخدام معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)لإيجاد الثبات، إذ ظهرت نتائج الثبات بدرجة عالية، وكما في الجدول(6).

3-7-2 صدق الاختبار:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات لجأ الباحث إلى استخدام ما يأتي:

- **صدق المحتوى:**

يمكن الاستدلال عليه من خلال الحصر الشامل والمصادر العلمية والمراجع العلمية في القياس والتقويم والتدريب الرياضي بكرة القدم لتحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين.

- **الصدق الظاهري:** تم التوصل إلى الصدق الظاهري عن طريق عرض جميع الاختبارات الخاصة المرشحة على السادة ذوي الخبرة والاختصاص ملحق(7) واتضح أن الاختبارات صادقة في قياس ما وضعت من أجله.
- **الصدق الذاتي:** استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي لجميع الاختبارات عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول(6)يوضح ذلك

3-7-3 موضوعية الاختبار:

للتأكد من موضوعية الاختبارات ثم الاعتماد على محكمين اثنين[*] يقومان بتسجيل نتائج الاختبار في آن واحد وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وقد أظهرت نتائج الاختبارات معاملات ارتباط عالية في جميع الاختبارات المستخدمة وهذا مايؤكد موضوعية الاختبارات، وكما هو مبين في الجدول (6).

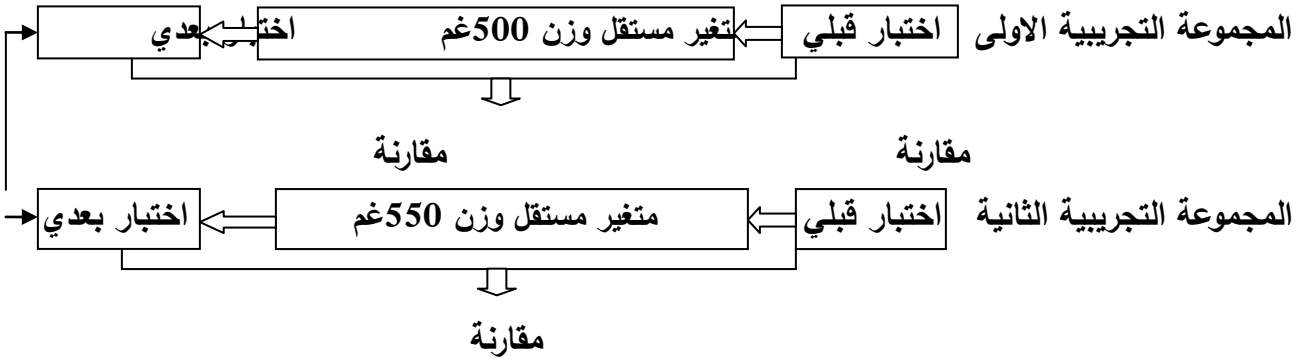
جدول(6)

يبين معاملات الصدق والثبات والموضوعية لاختبارات المتغيرات (قيد الدراسة).

ت	المتغيرات		الاختبارات	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	الصفات البدنية	السرعة الانتقالية القصوى	ركض 20م والبدء من 30م	0,930	0,964	0,985
2		القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل على الرجلين لمدة (10)ثانية	0,943	0,971	0,953
3		القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات	0,996	0,997	0,998
4		مطاولة السرعة	ركض 120من البدء العالي	0,998	0,998	0,966

3-8 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط"[1]والشكل(5)يوضح ذلك



الشكل(5)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

3-9 تحديد وضبط متغيرات البحث:

يتضمن البحث المتغيرات الآتية:

3-9-1 المتغير المستقل (التجريبي): "وهو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع ولايتأثربة"[2]ويتمثل المتغير المستقل في البحث الحالي بـ (تأثير تمرينات مهارية باستخدام كرات قدم مثقلة).

3-9-2 المتغير التابع: "وهو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل"[3]ويتمثل المتغير التابع في البحث الحالي(بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم المتقدمين).

3-10 التجربتان الاستطلاعيتان

3-10-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه التجربة للمدة من1-2019/2/3 على عينة من(5)لاعبين من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل وكان الهدف منها ما يأتي:

(اطلاع فريق العمل المساعد على كيفية إجراء الاختبارات، التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات، التعرف على الصعوبات الإدارية وكذلك الأخطاء التي تحدث أثناء عملية القياس ومحاولة تلافيها، إيجاد الأسس العلمية للاختبارات قيد الدراسة).

---

(1) محمد خليل عباس (واخرون)؛ **مدخل الى منهاج البحث في التربية وعلم النفس**، ط4:(عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ،2012) ص192.

(2) ربحي مصطفى عليان(واخرون)؛ **أساسيات البحث العلمي وتطبيقاتة في التخطيط والادارة** :(عمان، دار صفا للنشر والتوزيع، 2008)ص71.

(3) فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خواجة؛ **أسس ومبادىء البحث العلمي**، ط1 :(الاسكندرية ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ،2002)ص60.

3-10-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه التجربة للمدة من 5-2019/2/7على عينة (5)لاعبين من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل مساعد.

وكان الغرض منها: (مدى إمكانية تطبيق التدريب باستخدام الكرات القدم المثقلة، معرفة الزمن الذي يستغرقه كل تمرين، التعرف على الراحة بين التكرارات من جهة وبين المجاميع من جهة ثانية بالاعتماد على قياس النبض والعودة للحالة الطبيعية، التعرف على الأخطاء التي قد تحدث عند تطبيق التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة ومحاولة تلافيها، تدريب فريق العمل المساعد على طريقة وكيفية تطبيق التدريبات).

3-11 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

3-11-1 إعداد وتصميم تدريبات مهارية بكرات القدم المثقلة :

بعد اطلاع الباحث على الإطار المرجعي المصادر والمراجع العلمية في مجال علم التدريب العام وكرة القدم قام الباحث بتصميم (15)تمريناً من التمارين الخاصة وتم عرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص من أجل تحديد الأنسب منها، إذ تم الحصول على(9)تمريناً، والملحق(5) يبين ذلك.

3-11-2 تحديد أزمنة وعدد مرات الأداء لكل التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة:

تم تنفيذ هذا الإجراء ليومي 5-2019/2/6 على لاعبي عينة الدراسة للتعرف على زمن وعدد مرات الأداء لكل تمرين بدني معتمد،ليتم في ضوئها تحديد الزمن الكلي لكل تمرين وهو مابين (10-90) ثانية وكذلك توحيد عدد مرات الأداء لكل تمرين في التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة وذلك من خلال التجربة الاستطلاعية.

3-11-3 تحديد فترات الراحة المعتمدة بين التكرارات والمجاميع:

تم تحديد فترات الراحة المعتمدة في التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة بتأريخ 2019/2/7 للاعبي المجموعتين التجريبيتين وبطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة وحسب شروط طريقة التدريب عن طريق القيام بقياس معدل النبض كمؤشر ليتم من خلالها تحديد فترات الراحة بين التكرارات، وذلك من خلال عودة النبض (120-130)نبضة بالدقيقة أما بين المجاميع فقد كانت فترات الراحة كافية لاستعادة الاستشفاء وفقا للطريقة المعتمدة في البحث التي تم تحديدها في التجربة الاستطلاعية الثانية.

3-12 الإجراءات النهائية للدراسة:

3-12-1 الاختبارات القبلية للمتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم المتقدمين:

أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبيتين على مدار (2) أيام من (8-2019/2/9) وعلى النحو الآتي:

- **اليوم الأول:** (ركض 20م والبدء من 30م، الحجل على الرجلين لمدة (10ثا)).

- **اليوم الثاني:** (الوثب العمودي من الثبات، ركض 120 م من البدء العالي).

3-12-2 تنفيذ التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة على المجموعتين التجريبيتين:

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية كافة نفذ الباحث التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة على المجموعتين التجريبيتين بتاريخ(2019/2/10) ولغاية (2019/4/10) وتم مراعات الأمور التالية عند تنفيذ التدريبات وهي: (استخدمت هذهِ التدريبات في فترة الإعداد الخاص، بدأ الوحدات التدريبية كافة بالإحماء العام ثم يعقبه الإحماء الخاص، استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتنفيذ التدريبات المستخدمة، استخدمت المجموعة الأولى كرات قدم مثقلة بوزن (500) غرام، استخدمت المجموعة الثانية كرات قدم مثقلة بوزن (550) غرام، نُفذت التدريبات المهارية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أي تنفيذ (24) وحدة تدريبية خلال (8)أسابيع وبدورتين متوسطتين، حُددت فترات الراحة بين التكرارات بالاعتماد على طريقة التدريب المستخدمة من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض (120-130)ن/د بين التكرارات وبين المجاميع (90-100)ن/د، أوقات الراحة بين المجاميع من(180-240) ثانية حسب طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتجربة الاستطلاعية، أوقات دوام التمرين من(10-90)ثانية، إن الشدة المستخدمة هي الشدة المثالية، تم التحكم بالحمل التدريبي عن طريق التغير بالحجم فقط، تم تطبيق التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، إن زمن أداء الدورتين المتوسطتين هو الدورة المتوسطة الأولى (488.06)دقيقة والدورة المتوسطة الثانية(557.99)دقيقة، إن تموج حركة الحمل (3: 1)) وكما موضح في الشكل (6).

نوع الحمل	الدورة المتوسطة الأولى				الدورة المتوسطة الثانية			
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
حمل أقصى								
حمل عالي								
حمل متوسط								
متوسط زمن الحمل	102,7	125	157,66	102,7	125	157,5	157,56	117,93

الشكل(6)

يوضح تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية المُعتمد على الزيادة في عدد التكرارات

3-12-3 تنفيذ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات المهارية بكرات القدم المثقلة للمجموعتين التجريبيتين(الأولى والثانية) قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبيتن) والتي تضمنت اختبارات لبعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم المتقدمين،للمدة من (11-2019/4/12) وبطريقة وتسلسل الاختبارات القبلية نفسها.

3-13 الوسائل الإحصائية:

(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء (±1)، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة).

تم معالجة البيانات إحصائياً بأستخدام النظام الإحصائي (StSS).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4 – 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين الأولى والثانية:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية للمجموعة الأولى:

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) للمتغيرات البدنية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المعالم الإحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة الإحصائية
			س̄	±ع	س̄	±ع			
1	السرعة الانتقالية القصوى	الثانية	3.220	0.205	2.983	0.020	4.321	0.001	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	المتر	38.250	1.055	40.416	0.900	5.613-	0.000	معنوي
3	الوثب العمودي من الثبات	سم	32	0.084	36	0.118	7.113-	0.000	معنوي
4	مطاولة السرعة	الثانية	16.915	0.333	16.181	0.436	5.485	0.000	معنوي

•معنوية إذا كانت (sig) ≤ (0.05).

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية للمجموعة الثانية:

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) للمتغيرات البدنية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المعالم الإحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة الإحصائية
			س̄	±ع	س̄	±ع			
1	السرعة الانتقالية القصوى	الثانية	3.250	0.202	2.886	0.069	6.992	0.000	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	المتر	38.333	1.073	41.333	0.984	8.617-	0.000	معنوي
3	الوثب العمودي من الثبات	سم	33	0.080	38	0.045	9.132-	0.000	معنوي
4	مطاولة السرعة	الثانية	16.929	0.540	15.770	0.229	8.729	0.000	معنوي

• معنوية إذا كانت (sig) ≤ (0.05).

4-1-3 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين الأولى والثانية:

من خلال تحليل نتائج الجدولين (7) و(8) نرى أن هناك تطوراً حصل لدى مجموعتي البحث التي استخدمت التمرينات المهارية بالكرات المثقلة مع اختلاف وزن الكرة المثقلة بين المجموعتين وكان التطور الحاصل في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث وهي (السرعة الانتقالية القصوى) و(القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى) و(الوثب العمودي من الثبات) و(مطاولة السرعة)، وجميعها كانت ذات دلالة

معنوية في صالح الاختبارات البعدية في تنفيذ التمرينات المهارية باستخدام كرات القدم المثقلة وهذا ما يحقق فروق البحث التي تنص على وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية ولمجموعتي البحث.

ويعزو الباحث حدوث التطور في المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين إلى اتباع الأسس والمبادئ في التدريب الرياضي التي تحاكي أوضاع اللاعبين وإمكاناتهم فيما يتعلق بالشدة المطلوبة ومراعات فترات الراحة التي توفرها طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة وعدد التكرارات في التمرين الواحد والمجموعة والوحدة التدريبية ومراعات التدرج في حمل التدريب من خلال الزيادة التدريجية لعدد التكرارات مع استخدام شدة اللعب المثالية والمنافسة وتثبيت الراحة البينية مع الاستمرار في التدريب والتزام العينة بكل هذة العوامل أدت إلى حدوث الفوراق المعنوية بين الاحتبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وحدوث التكيف والتثبيت المطلوب والذي على أساسة تم وضع التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة وهذا ما أكده موفق مجيد المولى (واخرون) بأن التدرج في الحمل التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة لخلق تكيفات جديدة والاستمرار بالتدريب وعدم الانقطاع عنه هو ضمان نجاح عملية التدريب والتطوير في مستوى الأداء ،والتنظيم السليم للدوائر التدريبية الأسبوعية والشهرية وبما يضمن تحديد الواجبات والأهداف واختيار الوسائل والطرق التدريبية بشكل سليم والاهتمام بوسائل استعادة الاستشفاء من خلال تسريع استعادة مصادر الطاقة وراحة الجهاز العضلي والعصبي[1]

كما يعزو الباحث هذا التطور الحاصل إلى التدريبات المهارية التي استخدمها الباحث على عينة البحث باستخدام الكرة المثقلة، إذ إن استخدام الكرة المثقلة يؤدي إلى تعبئة الألياف العضلية وتجنيد أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وهذا بدوره أفضل من استخدام التدريبات المهارية بدون كرة مثقلة وهذا قد أكده (ابو العلا) بأنه "يحدث التكيف الفسيولوجي بناء على عمليات تجنيد نوعيات الألياف العضلية المشاركة في الانقباض العضلي، وكذلك تنمية خصائص وتزامن نشاط الوحدات الحركية وزيادة مخزون الطاقة (ATP.PC) في العضلات وكذلك انزيمات الطاقة اللاهوائية"[2]، وهذا ما أظهرت النتائج في التكيف والتطور الحاصل في جميع الصفات البدنية بسبب استخدام التدريبات المهارية التي تضمنت استخدام الكرة المثقلة بأوزان مختلفة ولكل مجموعة وزن معين والتي استمر تنفيذ هذهِ التمرينات لمدة (8) بواقع (3) وحدة تدريبية اسبوعياً.

(1) موفق مجيد المولى (واخرون)؛ **المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم**، ط1 :(بغداد ، مركز فيصل للطباعة والنشر ، 2017)ص16.
(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح (2003)؛ **مصدر سبق ذكره**، ص255.

ومما تقدم وما تم ذكره من قبل المصادر العلمية نجد أن التطور الحاصل في المجموعتين الأولى والثانية وفي جميع الصفات البدنية كان نتيجة لما تم تنفيذه من تدريبات مهارية بكرة مثقلة فضلاً عن التدريب المنتظم والمستمر وكذلك التزام أفراد عينة البحث في تنفيذ متطلبات الوحدات التدريبية بشكل جيد، فضلاً عن تنفيذ الوحدات التدريبية وفق الشروط والأسس العلمية للتدريب الرياضي، وهذا ما تم ظهوره في نتائج الاختبارات والتأثير الواضح في الصفات البدنية آنفة الذكر التي تناولها البحث.

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين الأولى والثانية:

الجدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) للمتغيرات البدنية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في الاختبارات البعدية

ت	المعالم الإحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة ت المحسوبة	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة الإحصائية
			س̄	±ع	س̄	±ع			
1	السرعة الانتقالية القصوى	الثانية	2.983	0.020	2.886	0.069	4.646	0.000	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	المتر	40.416	0.900	41.333	0.984	2.380-	0.026	معنوي
3	الوثب العمودي من الثبات	سم	36	0.118	38	0.045	2.208-	0.038	معنوي
4	مطاولة السرعة	الثانية	16.181	0.436	15.770	0.229	2.888	0.009	معنوي

- **معنوية إذا كانت (sig) ≤ (0.05).**

4-1-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين الأولى والثانية:

من خلال تحليل نتائج الجدول (9) يتبين أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الأولى والثانية في اختبارات (السرعة الانتقالية القصوى) و(القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى) و(الوثب العمودي من الثبات) و(مطاولة السرعة)، وكانت جميعها بصالح المجموعة الثانية،

ويعزو الباحث هذا التطور لدى المجموعة الثانية إلى تنفيذ التدريبات المهارية باستخدام كرات القدم المثقلة وبشكل مستمر وزيادة الحمل بشكل متدرج من الأسبوع الأول للتجربة إلى الأسبوع الأخير ومراعاة الأسس العلمية للتدريب الرياضي والقيام بأداء تكرارات مع فترات راحة مناسبة أدى إلى تطور المستوى بشكل أفضل من السابق، وذكر ذلك (سلامة)[1] الذي أكد بأنه "يجب مراعاة عاملين أساسيين في مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي وهما التدرج في زيادة حمل التدريب واستمرار التدريب. وأيضاً أشار إلى ذلك (حميد) نقلاً عن Shapiroim "إن زيادة شدة التدريب قد تظهر درجة عالية من التكيف البدني"[2].

ويجد الباحث أن الفروق المعنوية في المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت كرات قدم مثقلة بوزن (550) غرام إلى شدة الحافز المستخدم، فقد كان الحافز أعلى

(1) بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ **فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني – لاكتات الدم**، ط1 :(القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص29.

(2)عبد الكريم حميد؛ **منهج تدريبي باستخدام توزيع حمل تدريب القوة لتنمية بعض أشكال القوة العضلية وتأثيرها على الانجاز في رمي القرص** :(رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، 2007)ص69.

لدى المجموعة الثانية من المجموعة الأولى، من أحدث استجابات وانعكاسات لدى هذه المجموعة وزادت لديهم القابلية على إنجاز تلك الواجبات الحركية بمستوى أعلى من المجموعة الأولى ، وقد أكد (المدامغة) "أن التكيف للتدريب هو مجموع المتغيرات في أعضاء وأجهزة الجسم الرياضي تكون ناتجة من المتطلبات الخاصة التي تضعها الجهود البدنية على أجسامهم عن طريق التمارين التي يؤدوها استنادا إلى حجم وشدة التدريب وتوالي التدريب"[1]

ومما سبق من مصادر علمية وما أظهرته النتائج لنا، نرى سبب التطور بين المجموعتين لكل عنصر من العناصر البدنية إلى أسلوب المتبع في التدريبات المهارية باستخدام كرات القدم المثقلة التي قام الباحث بتنفيذها على المجموعة الثانية من عينة البحث حيث كانت الكرة المستخدمة مع المجموعة الثانية أثقل وزناً من الكرة المثقلة المستخدمة مع المجموعة الأولى.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

- **5-1 الاستنتاجات:**
- أن التمرينات المهارية باستخدام كرات القدم المثقلة والمعدة من قبل الباحث كان لها أثر أيجابي في تطوير جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة .
- إن التمرينات المهارية باستخدام كرات القدم المثقلة والمعدة من قبل الباحث كان لها أثر أيجابي في تطوير جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة.
- حققت التمارين المهارية بإستخدام الكرات المثقلة تطوراً واضحا للأفراد والمجموعة التجريبية الثانية اكثر من المجموعة الاولى.
- أن أستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة كان لها تأثير أيجابي في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد عينة البحث.

5-2 التوصيات:

ضرورة اعتماد التمرينات المهارية المستخدمة في هذه الدراسة من قبل المدربين في تدريب لاعبي كرة القدم المتقدمين من أجل تطوير الصفات البدنية والمهارية الاساسية.

- ضرورة اهتمام المدربين بإستخدام الأدوات التدريبية في تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين.

(1) اسماعيل محمد رضا المدامغة ؛ **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي** :(العراق، دار الجامعة للطباعه والنشر والترجمة ،2008)ص28.

- ضرورة اعتماد طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في التدريب على المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين.
- على الهيئات الادارية للأندية توفير أدوات تدريبية مساعدة لأستخدامها في تدريب فرقهم الرياضية.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ **فسيولوجيا التدريب الرياضي**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- اسماعيل محمد رضا المدامغة ؛ **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي** :(العراق، دار الجامعة للطباعه والنشر والترجمة ،2008).
- ايمان حسين علي؛ **علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهاريةبالاداء الفعلي بكرة اليد** :(اطروحة دكتوراه ،غير منشورة، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد،1999).
- بسطويسي احمد؛ **اسس ونظريات الحركة**، ط1 :(القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- بنيامين بلوم(واخرون)؛ **تقيم الطالب التجميعي والتكويني**، **ترجمة**، محمد امين المفتي وأخرون :(القاهرة،دار ماكروهيل،1983).
- بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ **فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني – لاكتات الدم**، ط1 :(القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- حسام الدين طلحة؛ **الأسس الوظيفية لتدريب الرياضي** :(القاهرة ، دار الفكر العربي ،1997).
- ربحي مصطفى عليان(واخرون)؛ **أساسيات البحث العلمي وتطبيقاتة في التخطيط والادارة** :(عمان، دار صفا للنشر والتوزيع، 2008).
- عبد الكريم حميد؛ **منهج تدريبي باستخدام توزيع حمل تدريب القوة لتنمية بعض أشكال القوة العضلية وتأثيرها على الانجاز في رمي القرص** :(رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، 2007).
- فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خواجة؛ **أسس ومبادىء البحث العلمي**، ط1 :(الاسكندرية ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ،2002).
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ **اختبارات الاداء الحركي**، ط3 :(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994).
- محمد خليل عباس (واخرون)؛ **مدخل الى منهاج البحث في التربية وعلم النفس**، ط4:(عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ،2012).
- معتز يونس ذنون الطائي ؛ **أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية و المهارية بكرة القدم** :(أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل، كلية التربية، 2001).
- موفق مجيد المولى (واخرون)؛ **المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم**، ط1 :(بغداد ، مركز فيصل للطباعة والنشر ، 2017).
- Hussamaldintalha; **alausosalwadefeagetadreb already** :(alkahera, daralfekeralarabi, 1997).
- Abu alula ahmedabdulfatah; **fesulujiaaltadreb already** :(alkahera, daralfekeralarabi, 2003).
- Beniamenbalum (w akharon); **taqe'emaltalibaltajme'e w altakweni**, **tarjama**: mohammedaminalmufte&akharon :(alkahera, darmakuhil, 1983).
- Bastawesiahmed; **ausos&nadareatalharaka**, t1 :(alkahera, daralfekeralarabi, 1996).

- Emanhussinali; **elakat baud alqeasataljismea&anasoralleakaalbadania&almahariabelada'aalfe'elibekuratalead** :(etrohatdectorahghaermanshora, kuleataltarbiaalreadia, jamea'at Baghdad, 1999).
- Mohammed Hassan alawi, mohammednasraldinradwan; **ekhtebaratalada'aalharaki**, t3 :(alkahera, daralfekeralarabi, 1994).
- Moutazyounisthanonaltaee; **atharbarnamgaintadrebeainbe'eslubayaltamarenalmurakaba&tamarenale'ebfe baud alsefatalbadania&almahariabekuratalkadam** :(Etrohatdectorahghaermanshora, jamea'atalmusol, kuleataltarbia, 2001).
- Mohammed Khalil abas (w akharon); **madkhalelamenhajalbahithfealtarbie& elm alnafes**, t4 :(aman, daralmasaeralelnahsor&altawze'e, 2012).
- Rebhe Mustafa elaean (w akharon); **asasiatalbahethalelmi&tatbeqatuhfealtakhtit&aledara** :(aman, darsafalelnashor w altawze'e, 2008).
- Fatima awad saber, merfatali Khawaja; **ausos&mabade'ealbahithalelmi**, t1 :(aleskandaria. Maktabat&matba'atalesha'aalfanea, 2002).
- Muafaqmajeedalmaula (w akharon); **almanhajiaalhadithafealtakhteet&altadreebbekoratalkadam**, t1 :(Baghdad, markazfaisallelteba'a&alnashor, 2017).
- Baha'aaldin Ibrahim salama; **fesulojiaalreada&alada'aalbadani – laktataldam**, t1 :(alkahera, daralfekeralarabi, 2000).