وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / ماجستير

برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية واثره في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والفسلجية للاعبي كرة الصالات في الديوانية

رسالة تقدم بها الطالب

علي نضال موسى المحنة

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة القادسية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بأشراف

أ.م.د. حسن عبدالهادي لهميص

1445هـ 2023م

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَقُل رَّبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَل لِّي مِن لَّدُنكَ سُلْطَانًا نَّصِيرًا﴾

صدق الله العظيم

سورة الاسراء الآية(80)

اقرار المشرف

أشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة:

برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية واثره في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والفسلجية للاعبي كرة الصالات في الديوانية

التي قدمها طالب الماجستير **(علي نضال موسى المحنة)** قد تمت تحت أشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:
ا.م.د حسن عبدالهادي لهميص
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسية
/ / 2023

بناء على التعليمات والتوصيات المقدمة، أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع
أ. م.د مشتاق عبد الرضا ماشي
معاون العميد للشؤون العلمية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسية
/ /2023

اقرار المقوم اللغوي

أشهد انني قد راجعت الرسالة الموسومة

برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية واثره في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والفسلجية للاعبي كرة الصالات في الديوانية

من الناحية اللغوية، وأصبحت مكتوبة باسلوب علمي خال من الاخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولاجله وقعت.

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ : / / 2023

اقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ:

برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية واثره في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والفسلجية للاعبي كرة الصالات في الديوانية

وقد ناقشنا الطالب **(علي نضال موسى المحنة)** في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع: **التوقيع:**

الاسم: **الاسم:**

عضواً **عضواً**

التوقيع: **التوقيع:**

عضواً **رئيس اللجنة**

صدقت هذه الرسالة في مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية بجلسته المرقمة ( ) المنعقدة بتاريخ / /2023

أ.م.د. بشير شاكرحسين العوادي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ / /2023

الاهداء

إلى روح المصطفى محمد صلى الله عليه وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين خير المعلمين على وجه الأرض.

إلى الاب والقائد والمرجع الأمام آية الله العظمى السيد علي السيستاني روحي له الفداء...

إلى من فارقني جسدا لا روحا إلى من يعيش معي في ماضيي وحاضري ومستقبلي إلى من يسكن حدقات عيني لا قبره إلى روح والدي اسكنه الله فسيح جناته...

إلى منبع الامن والأمان إلى المجاهدة الصابرة إلى المؤمنة المحتسبة إلى نور دربي وضياء عمري إلى والدتي وحبيبتي وصديقتي الحبيبة....

إلى سندي بعد الله اخوتي الاعزاء

إلى أخواني وأخواتي واصدقائي ولكل، من وقف معي في السراء والضراء إلى كل من علمني حرفاً وملكني عبداً .....

وأخيرا وليس اخرا إلى عراقنا الحبيب وشهداؤنا الابرار وحشدنا المقدس أهدي ثمرة جهدي مع خالص شكري.

الباحث

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً يوافي نعمه وجزيل احسانه وكرمه والشكر لله وحده الذي انار لي طريق العلم والمعرفة ومنحني القوة والصبر لإتمام رسالتي .

لا يسعني في هذا المجال الا ان أتقدم بوافر الشكر والامتنان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية المتمثلة **بالدكتور(بشير شاكر حسين العوادي)** عميد الكلية الحالي و**الدكتور(احمد عبد الامير عبد الرضا)** عميد الكلية السابق و**الدكتور(مشتاق عبد الرضا ماشي)** المعاون العلمي الحالي و**الدكتور(فلاح حسن عبد الله)** المعاون العلمي السابق و**الدكتور(سمير راجي عبيس)** المعاون الإداري لأتاحتهم الفرصة لي لإكمال دراسة الماجستير وما لمسته من مساعده جادة لإتمام الرسالة .

وكذلك فأني اجد الزاماً علي وعرفانا بالجميل ان أتقدم بشكري وتقديري وامتناني للمشرف على البحث استاذي العزيز **الدكتور حسن عبدالهادي** لمتابعته المستمرة واعطاءه الملاحظات العلمية الدقيقة الذي زادة من رصانة هذا البحث وجعلته على صورته النهائية كما أتقدم بالشكر الجزيل الى لجنه إقرار الموضوع وهما **الدكتور(عادل تركي حسن، والدكتور علي حسين هاشم، والدكتور حكمت عزيز)** واتقدم بالشكر الجزيل الى قسم الدراسات العليا المتمثلة **بالدكتور (وسام فالح جابر)** مسؤول الدراسات العليا الحالي **والدكتورة(صبا شاكر فرحان)** مسؤوله قسم الدراسات العليا السابقة لتعاونهم الدائم مع طلبة الدراسات العليا لطيلة المدة الدراسية.

لا يسعني ان أتقدم بخالص شكري وتقديري وعظيم امتناني الى **الدكتور(وسام ياسين برهان، والدكتور حبيب شاكر جبر، والدكتور عماد عودة جودة، والدكتور ماجد عبد الحميد)** على مساعدتهم المستمرة وفقكم الله .

ويطيب للباحث ان يتقدم بخالص الشكر والتقدير والمحبة لكل من علمني واشرف على تدريسي طوال مسيرتي وبالأخص اساتذتي في كليتي الحبيبة وبيتي الثاني أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية، ادعو من الله ان يجعلهم في اعلى المراتب ويطيل في أعمارهم ويزيد من توفيقهم.

ولا انسى ان اقدم كل الحب والاحترام والتقدير الى كل العاملين في الكلية وفقكم الله كما اقدم شكري وتقديري الى افراد عينه البحث لما بذلوه من جهد اثناء تطبيق الاختبارات والقياسات فجزاهم الله خيراً .

اخواني واخواتي طلاب الماجستير لكم مني فائق الشكر كنتم مساندين لي طيلة مرحلة الدراسة وكتابة رسالتي زاد الله من توفيقكم.

من باب العرفان بالجميل ان اقدم خالص شكري الى أصدقائي**(ماهر صلاح هادي، وسيف الدين حيدر، وحسين محمد عبد الهادي، وسجاد طالب عبدالواحد، وسيف خميس، وسامر كاطع)** على مساندتهم لي طيلة دراستي دامكم الله لي اخوة اعزاء.

ومن باب الحب والوفاء اقدم خالص شكري الى والدتي الحنونة اطال الله في عمرك ولا زالت الشمعة المضيئة في طريق نجاحي ووصولي في إتمام رسالتي واقدم الشكر الى اخواني واخواتي الذين لم يبخلون لي في دعائهم لي بالتوفيق والنجاح حفظكم الله وادامكم لي خير سند .

مستخلص الرسالة

برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية واثره في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والفسلجية للاعبي كرة الصالات في الديوانية

اشراف **الباحث**

أ.م.د حسن عبد الهادي لهميص **علي نضال موسى المحنة**

تضمن الفصل الأول تعريف البحث واهميته، من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح للتمرينات البدنية والمهارية على أساس الفترة الانتقالية بكرة القدم للصالات لنادي الرافدين الرياضي وتكمل أهمية البحث في اعداد برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية وبالتالي الوقف على احد الجوانب التدريبة الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع الاعب في اثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات التي يتطلب اداؤها تكيفات بدنية ومهارية والفسيولوجية طبقا لتأثير البرنامج ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه علميات اعداد اللاعبين على وفق الأساليب العملية الحديثة وتكمن مشكله البحث في عدم مراعاة الفترة الانتقالية التي تعتبر واحدة من فترات الموسم الراضي والتي لم تلاقي الاهتمام الكامل مقبل المدرين و اللاعبين ، عدم وجود اختبارات لتحديد مستوى الصفات قبل البدء في الاعداد بداية الموسم وكانت اهم الاهداف البحث اعداد برنامج تدريبي خلال الفترة الانتقالية للمجموعة التجريبية ، و اعداد برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية للمجموعة التجريبية . وكانت اهم الفروض البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين للمتغيرات (البدنية ، المهارية ، الفسلجية) بعد الفترة الانتقالية ،و وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبارات الثلاثه (بعد المنافسات ، بعد الفترة الانتقاليه ، بعد البرنامج) للمتغيرات (البدنيه والمهاريه والفسلجية) للمجموعه التجريبية .

ثم التطرق للفصل الثاني الى المفردات قيد الدراسة وفق –ما تضمنه العنوان وأشتمل الفصل الثالث على برنامجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث ذكر الباحث البرنامج المستخدم هو البرنامج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، وكذلك تطرق الى مجتمع وعينة البحث لاعبي نادي الرافدين الرياضي لكرة قدم الصالات للموسم(2022–2023)، وتم التجانس والتكافؤ في متغيرات قيد الدراسة، وكذلك أشار الباحث الى

الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة، واجرى الباحث الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث، وكذلك وضح التجربة الرئيسية والوسائل المستخدمة في البحث، اما الفصل الرابع فأشتمل على عرض النتائج على شكل جداول ومن ثم تحليلها ومن ثم مناقشتها في أسلوب علمي يتيح للقارئ فهم الدراسة بشكل أفضل، ثم تطرق الباحث للفصل الخامس الى اهم الاستنتاجات كان للبرنامج التدريبي اثر إيجابي في تطور الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة الانتقالية، تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة الانفجارية، التحمل الهوائي، القوة المميزة بالسرعة) ، و كان للبرنامج التدريبي اثر إيجابي لتطوير مؤشرات الفسيولوجية (عدد مرات التنفس، حجم هواء التنفس العادي، التهوية الرئوية، المعامل التنفسي، الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) ، كان للبرنامج التدريبي اثر إيجابي في المحافظة على اغلب الصفات البدنية والمهارية والفسيولوجية خلال الفترة الانتقالية ، ان اهمال الفترة الانتقالية من قبل الرياضين هو احد الأسباب المهمة في انخفاض مستوى الصفات البدنية والمهارية والفسيولوجية ، ثم اوصى الباحث اعتماد البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة القدم للصالات ، ان تكون المناهج المعدة للفرق على أساس ما تم فقدانه خلال الفترة الانتقالية ، التأكيد على اجراء بعض الاختبارات البدنية والفسيولوجية والمهارية في نهاية الفترة الانتقالية من اجل معرفه مقدار المحافظة لتلك المتغيرات في الفترة الانتقالية ، وضع برنامج تدريبي خاص بالفترة الانتقالية من اجل المحافظة على مستويات الرياضيين.

ثبت المحتويات

المحتويات	رقم الصفحة
العنوان	أ
الآية القرآنية	ب
إقرار المشرف و ترشيح لجنة الدراسات العليا	ت
إقرار المقوم اللغوي	ث
إقرار لجنة المناقشة والتقويم	ج
الإهداء	ح
الشكر و التقدير	خ - د
ملخص الرسالة	ذ - ر
ثبات المحتويات	ز- ظ
الفصل الأول	1
1- التعريف بالبحث	2
1 – 1 مقدمة البحث واهميتة	3-2
1 – 2 مشكلة البحث	3
1–3 أهداف البحث	4-3
1–4 فروض البحث	4
1-5 مجالات البحث	4
الفصل الثاني – الدراسات النظرية و الدراسات السابقة	5
2–1 الدراسات النظرية	6
2-1-1 الفترة الانتقالية	6
2-1-2 الصفات البدنية	8
2-1-3 المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات	15
2-1-4 المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة	22
2ـ2 الدراسات السابقة	32
2-2-1 دراسة ماجد عزيز لفتة الساعدي 2010	33-32
3-الفصل الثالث – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	35
3 – 1 منهجية البحث	36

3 – 2 مجتمع البحث وعينته	37
3-3 تجانس وتكافئ عينة البحث	38-37
3-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة	39
4-3 إجراءات البحث الميدانية	39
1-4-3 تحديد متغيرات البحث	40
2-4-3 تحديد الصفات البدنية	41-40
3-4-3 تحديد المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات	42-41
4-4-3 تحديد متغيرات الفسيولوجية	43-42
5-4-3 الأسس العلمية للاختبارات	43
6-4-3 خطوات اجراء البحث	44
1-6-4-3 تحديد متغيرات البحث	44
1-1-6-4-3 تحديد الصفات البدنية واختباراتها	50-44
2-1-6-4-3 الاختبارات المهارية المستخدمة للبحث	55-51
3-1-6-4-3 المتغيرات الفسيولوجية	56-55
7-4-3 التجربة الاستطلاعية	56
8-4-3 الاختبارات بعد المنافسات وبعد الفترة الانتقالية	57-56
9-4-3 التجربة الرئيسية	58-57
10-4-3 الاختبارات بعد البرنامج	58
5-3 الوسائل الإحصائية	58
الفصل الرابع – عرض وتحليل ومناقشة النتائج	59
4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج	60
1-4-عرض نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد الفترة الانتقاليه):	61-60
1-1-4-مناقشة نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد الفترة الانتقاليه):	65-62
2-4 مناقشة نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد تطبيق البرنامج):	67-66
1-2-4 مناقشة نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد البرنامج):	71-67

3-4 **مناقشـــة نتائج بعض المتغيرات الفســـيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة التجريبية** :	**82-77**
4-3-1 **مناقشـــة نتائج بعض المتغيرات الفســـيلوجيةو البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة**:	**88-87**
الفصل الخامس– الاستنتاجات والتوصيات	**89**
5–1 **الاستنتاجات**	**90**
5–2 **التوصيات**	**91**
المصادر العربية والأجنبية	**101-92**
الملاحق	**143-102**
الملخص باللغة الإنكليزية	**A-D**

ثبت الجداول

المحتويات	رقم الصفحة
جدول (1) **يبين اعتدالية وتجانس افراد عينة البحث**	37
جدول (2) **يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبة والضابطة**	38
جدول (3) **يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول الصفات البدنية**	41
جدول(4) **يبين النسبة المئوية للاتفاق حول المهارات الأساسية**	42
جدول (5) **يبين الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة**	44
جدول (6) **يبين الفروق في المتغيرات الفيسولوجية والبدنية والمهارية في الاختبار بعد الفترة الانتقالية**	60
جدول (7) **يبين الفروق في المتغيرات الفيسولوجية والبدنية والمهارية في الاختبار بعد البرنامج**	66
جدول (8) **يبين قيمة** (ف) **المحسوبة بين الاختبارات الثلاثة** (**نهاية فترة المنافسات – نهاية الفترة الانتقالية –نهاية فترة البرنامج التدريبي) في عدد من المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة التجريبية**	72
جدول (9) **يبين نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة التجريبية**	74

جدول (10) **يبين قيمة** (ف) **المحسوبة بين الاختبارات الثلاثة** (**نهاية فترة المنافسات – نهاية الفترة الانتقالية –نهاية فترة البرنامج التدريبي) في عدد من المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة الضابطة**	83
جدول (11) **يبين نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة الضابطة**	85-84

ثبت الأشكال

المحتويات	رقم الصفحة
شكل (1) **يوضح اختبار الرشاقة**	45
شكل (2) **يوضح اختبار السرعة الانتقالية**	46
شكل (3) **يوضح اختبار الحجل**36م(18**م على الرجل اليسار** .18**م على الرجل اليمين**)	47
شكل (4) **يوضح اختبار تحمل السرعة**	48
شكل (5) **يوضح اختبار تحمل القوة**	48
الشكل (6) **يوضح اختبار القوة الانفجارية**	49
الشكل(7) **يوضح اختبار التحمل الهوائي**	50
الشكل (8) **يوضح اختبار مهارة الدحرجة**	51
الشكل (9) **يوضح اختبار المناولة**	53
الشكل (10) **يوضح اختبار مهارة الاخماد**	55
الشكل (11) **يوضح الفروق في الاختبار بعد الفترة الانتقالية في قيم بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية**	61
شكل (12) **يوضح الفروق في الاختبار بعد البرنامج في قيم بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية**	67
الشكل (13) **يوضح الفروق في الاختبار بعد البرنامج في قيم بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة التجريبية**	76
الشكل (14) **يوضح الفروق في الاختبار** (**بعد البرنامج**) **في قيم بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة الضابطة**	87

ثبت الملاحق

المحتويات	رقم الصفحة
ملحق (1) **يبين استمارة استبانة توضح راي السادة المختصين حول صلاحية الصفات البدنية**	104-103
ملحق (2) **يبين استمارة استبانة توضح راي السادة المختصين حول صلاحية المتغيرات المهارية**	105
ملحق (3)**يبين استمارة استبانة يوضح راي السادة المختصين حول تحديد الاختبار الانسب للقدرات البدنية بكرة القدم للصالات**	107
ملحق (4) **يبين استمارة استبانة يوضح راي السادة المختصين حول تحديد الاختبار الانسب للمهارات المهارية بكرة القدم للصالات**	109
ملحق (5)**يبين مجموع اسماء الخبراء والاساتذة المختصين الذين تمت الاستعانة بآرائهم في (تحديد المتغيرات، تحديد الاختبارات، صلاحية التمارين، صلاحية البرنامج التدريبي)**	111
ملحق (6) **يبين اسماء فريق العمل المساعد**	112
ملحق (7) **يبين البرنامج التدريبي**	113
ملحق (8) **يبين التمرينات المستخدمة في الدراسة**	135-114
ملحق (9) **يبين تدريبات المجموعة التجريبية**	143-136

الفصل الاول

ا-**التعريف بالبحث** :

١-١-مقدمة البحث وأهميته :

١-٢-مشكلة البحث :

١-٣-أهداف البحث :

١-٤-فروض البحث:

١-٥- مجالات البحث :

١-٥-١- المجال البشري :

١-٥-٢- المجال المكاني :

١-٥-٣- المجال الزماني

1- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان علم التدريب الرياضي في تطور مستمر وخصوصاً في الآونة الأخيرة حيث حقق تقدم وانجازات كثيرة مما أدى الى اهتمام الباحثين والمعنيين بالعلوم الفسلجية والتدريبية التي تخدم التدريب الرياضي من خلال استخدام الطرق والأساليب العلمية الحديثة, أي ان هدف التدريب الرياضي هو الوصول الى مستويات وتحقيق نتائج عالية في المجال الرياضي من خلال الاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية والفسلجية لتحقيق الهدف المراد الوصول اليه, كما ان علم التدريب الرياضي قد اهتم في جميع الألعاب سواء كانت فردية او جماعية واصبح تأثيره كبيراً على مستوى وقابليات الرياضيين في جميع الألعاب.

وتعد لعبة كرة القدم للصالات من الالعاب المتطورة واصبح لها جمهورها ومتابعيها نتيجة للأثارة الموجودة في اللعبة والحماس , وان التطور الحاصل في مجال التدريب والتنافس الشديد بين الأندية واللاعبين لتقديم أفضل المستويات واكتساب النجومية والشهرة مما جعل اغليهم يعطي اهتماماً بالغاً بفترات الاعداد لإيصال اللعبين الى مستويات عالية واستعداد جيد خلال فترة المنافسات .

وتعد الفترة الانتقالية واحدة من اهم الفترات التي تعتبر فترة استرداد او استشفاء بدني ونفسي للاعبين او تعتبر مرحلة المحافظة , على جزء من مكتسبات الموسم السابق من صفات بدنية ووظيفية، بل ان اغلب اللاعبين ذهب للتعاقد مع معد بدني لتوزيع الاحمال والتمارين خلال الفترة الانتقالية ومتابعة الحالة البدنية للاعب خلال هذه الفترة والتي تعتبر الأساس لأعداد اللاعب والتي على أساسها يتم تحديد فترة الاعداد العام والخاص.

اي ان التكيف الحاصل للرياضة من خلال تطبيق مناهج تدريبية يجب معرفة المتغيرات التي تحصل في الصفات البدنية والمهارية خلال مراحل الاعداد الرياضي ومعرفة المتغيرات الفسلجية المرتبطة بمعرفة مستوى الاعب من خلال هذه المتغيرات ويكون علم الفسيولوجية من أهم العلوم لان يدرس الحالة الوظيفية للاعبين ومدى اي مستوى يصل اليه اللاعب من الناحية البدنية والفسلجية، وأن الية الاعداد البدني ووصول اللاعب الى التكيفات الفسلجية والتأكد من سلامة أجهزة الجسم ومعرفة المتغيرات التي تحصل في جسم اللاعب عند أداء التمارين البدنية من خلال علم الفسلجة وعن طريق مختلف الأجهزة لمعرفة الاجهزة الوظيفية للاعب ومدى جاهزيتها وقدرتها في فترات الاعداد.

وتكمن أهمية البحث في إعداد برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية وأثره في عدد من المتغيرات البدنية والفسلجية ومن خلال توفير الاسس العلمية طيلة فترة التدريب ويعود استعمالها الفائدة على مستويات اللاعبين البدنية والفنية ورفع كفاءتها الوظيفية لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصاً الشباب واعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

١-٢ مشكلة البحث:

تعد الفترة الانتقالية أحد أهم الفترات خلال الموسم الرياضي للرياضيين حيث من خلالها يتم استعادة الجسم حيويته وما فقده من طاقة وما تلف من أنسجة خلال فترة الاعداد والمنافسات وبالتالي تعتبر هذه الفترة من أهم فترات الاستشفاء للرياضي ، وان اغلب اللاعبين و الأندية لم يعير هذه الفترة المستوى الكافي من الأهمية ويعتبرها فترة راح سلبية وعدم المحافظة على الصفات و القدرات البدنية و المهارية نتيجة الضغوظ الحاصلة من منافسات الموسم السابق , وبالتالي سوف تكون فترات الاعداد في الموسم التالي تتطلب جهد ووقت كبير لعودة اللاعبين الى المستوى السابق او مستوى مقارب , وكون الباحث لاعب ومتابع لأغلب الفرق العراقية لاحظ ان هناك عدم اهتمام بالفترة الانتقالية وعدم متابعة اللاعب خلال هذه الفترة من الجانب البدني و الصحي وأغلب اللاعبين في هذه الفترة يفقد الكثير من الجانب المهاري والبدني نتيجة عدم الالتزام ببرنامج تدريبي وعدم ممارسة أي نشاط أو عدم الانتظام بالنشاط البدني وهذا ما يكلف الأندية وقت وأموال وجهد لإعداد الفرق ومن هنا تكمن مشكلة البحث في عدم الاهتمام بالفترة الانتقالية وعدم اعتماد اختبارات لتحديد مستوى الصفات قبل البدء في الاعداد بداية الموسم.

١-٣ اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

١- اعداد برنامج تدريبي خلال الفترة الانتقالية للمجموعه التجريبية .

٢-اعداد برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية للمجموعه التجريبيه .

٣- التعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبيه , الضابطه) في المتغيرات (البدنية , المهارية , الفسلجية) بعد الفترة الانتقالية .

٤- التعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبيه , الضابطه) في المتغيرات (البدنية , المهارية , الفسلجية) بعد المنهج .

٥- التعرف على الفروق بين الاختبارات الثلاث (نهاية الموسم-بعد الفترة الانتقالية-بعد المنهج) للصفات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

٦- التعرف على الفروق بين الاختبارات الثلاث (نهاية الموسم-بعد الفترة الانتقالية-بعد المنهج) للصفات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة .

١-٤ فروض البحث :

يفترض الباحث بـ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين للمتغيرات (البدنية , المهارية , الفسلجية) بعد الفترة الانتقالية .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين للمتغيرات (البدنية , المهارية , الفسلجية) بعد المنهج التدريبي .

وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبارات الثلاثه (بعد المنافسات ، بعد الفترة الانتقاليه ، بعد المنهج) للمتغيرات (البدنيه والمهاريه والفسلجية) للمجموعه التجريبية .

وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبارات الثلاثه (بعد المنافسات ، بعد الفترة الانتقاليه ، بعد المنهج) للمتغيرات (البدنيه والمهاريه والفسلجية) للمجموعه الضابطة .

١-٥ مجالات البحث:

١ - **المجال البشري:** اندية الدرجة الأولى لكرة القدم للصالات في الديوانية لموسم(٢٠٢٢-٢٠٢٣).

٢- **المجال الزماني** : للمدة من 2022//12/1 ولغاية ٢٠٢٣//7/15.

٣- **المجال المكاني** : قاعة النشاط الرياضي في الديوانية، ومختبر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية و الدراسات السابقة

2–1 الدراسات النظرية

2-1-1 الفترة الانتقالية

2-1-2 الصفات البدنية

2-1-3 المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات

2-1-4- المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة

2- 1-1 **الفترة الانتقالية**:

وهي احدى مراحل الاعداد التي يمر بها الرياضي خلال الموسم التدريبي، وتتراوح هذه الفترة من(3–4) او(4–6)أسابيع كما تشير المصادر، ويفضل ان لا تزيد هذه الفترة عن اربع اسابيع، وتعتبر هذه الفترة من الفترات المهمة للرياضي والمدرب وذلك لأنها تمثل حلقة وصل بين فترة المنافسة التي وصل اليها الرياضي الى اعلى مستوى وبين فترة العداد العام للموسم التدريبي الجديد، لذا جيب الاهتمام بهذه الفترة اسوةً بباقي الفترات، ليس كما يفهم البعض بأنها فترة راحة تامة(سلبية)الى اللاعب، مما يجعلهم يبتعدون عن ممارسة التدريب فيها.

ولقد ضل النقاش قائماً حول الفترة الانتقالية حيث يوصي بعض الخبراء بإلغائها تماماً من الموسم التدريبي، بينما يرى الغالبية ضرورة تنظيم مرحلة خاصة تسمى (مرحلة ما بعد المنافسات)، وذلك ضممن الفترة التدريبية، واذا تناولنا هذه المرحلة بالتحليل نجد انها تهدف اساساً الى الراحة النشطة، وتعتبر الراحة النشطة بمثابة المحتوى الاساسي للفترة الانتقالية وهي وأن لم تكن تؤدي الى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلف اساساً لإعادة تطور مستوى الحالة التدريبية اثناء الدورة التدريبية الجديدة، ولقد اثبتت العديد من الابحاث ان الانقطاع المفاجئ في عملية التدريب من الامور البالغة الخطورة فهي تؤدي الى نتائج غير مناسبة لا تظهر بصورة فورية ولكن تظهر عند العودة الى التدريب، ومن المعروف ان نظام التدريب لا يكون مناسباً عندما يزداد تراكم أحمال التدريب ال القدر الذي يتخطى فيه هذا التراكم الحدود بين التعب الفسيولوجي العادي والانهاك ما ينتج عن ذلك التعرض الى ظاهرة الحمل الزائد، وتهدف فترة الراحة النشطة الى عدم حصول ذلك.[1]

ان محتوى التدريب المهم في الفترة الانتقالية يحقق بناء اعداد البدن العام باستخدام الراحة الايجابية لذا لا ينشأ فقط بتبادل ثقل المجاميع العضلية الواحد، بل في تبادل صفات النشاط الكامل ومستلزمات النشاط الذي يصل الية جراء تعجيل اسس اعادة فترة الشفاء، وذلك يتحقق بالطبع فقط عندما يحصل اختلال قصير لقيم الراحة الايجابية الكاملة، لذا لا يمكن تناول الفترة الانتقالية بنفس الموجات والحمل الحركي، وهناك

---

(1) منصور جميل العنبكي: **التدريب الرياضي وافاق المستقبل**، ط1، بغداد، المكتبة الرياضية،2010، ص221-223.

ضرورة خاصة في استخدام التمرينات الشاملة متنوعة المستلزمات (التدريب في محلات مختلفة في المناطق المفتوحة وفي المرتفعات وفي سواحل الانهار) وظهور الانفعال النسبي بوضوح[1].

ويفهم تحت مصطلح(فترة الراحة الايجابية) بأنها عبارة عن عملية الانتقال من نشاط التخصص الى النشاط العام الاخر وضعف شكل المثير، وواجبها الرئيسي ينحصر في التوافق الكامل للصفات الجسمية والنفسية، وهذا شرط أساسي للانتقال الى حمل كبير في الفترة الاعدادية القادمة، فاذا كان تطور الحمل غير الكامل في احدى الفترات عندها يكون تأثيره غير فعال ويؤدي الى صعوبة الانسجام في المرحلة الاعدادية القادمة، كما تظهر هذه الصعوبات من جراء انقطاع الحمل فجأة، وبذا يكون استعداد الرياضي قليلاً للتقبل الحمل الزائد قياساً في الفترة السابقة، لذا تتطلب ان تكون فترة الانتقال قصيرة.[2]

ويرى محمد رضا حول الاهمية البالغة للفترة الانتقالية بأن عدم التدريب يجعل الرياضيون يتعرضون الى ملازمة اعراض حالات التوقف وهذا يسبب انخفاضاً واضحاً في مستوى قدرة العمل الفسيولوجي والاداء البدني للرياضيين فعندما يبدأ الرياضيون باستئناف التدريب كما هو مخطط لهم فان اجسامهم تقوم باستخدام البروتين لبناء وترميم الانسجة المتضررة، ومن جه اخرى فقد ذكر (هومارد1991) بان (التيستوستيرون) الذي يعتبر هرمون مهم لاكتساب القوة في الجسم ينخفض كنتيجة للتوقف عن التدريب(عدم التدريب في الفترة الانتقالية) في حين الاعراض النفسية (الصداع، الارق، الانهاك، التوتر، اضطراب المزاج، قلة الشهية، والضغط النفسي) تكون من بين الاعراض الاعتيادية المصاحبة للامتناع كلياً عن التدريب، فكل رياضي يمكن ان يظهر علية أي من هذه الاعراض او مجموعة منها عند التوقف عن التدريب وان جميع هذه الاعراض تنشأ من انخفاض مستويات هرمونات(التستوستيرون، بيتا–اندورفين) ومركب (نيرو–اندوكرين)التي تسبب الشعور بالارتياح بعد التدريب[3].

ومما سبق اصبح الزاماً على المدربين والعاملين في المجال الرياضي ان يكون لديهم بالغ الاهتمام بالفترة الانتقالية وان يضع برنامج للتدريب من(2–3) وحدات اسبوعياً على اقل تقدير من اجل الحفاض على مستوى ولياقة الرياضي وحتى تكون بداية الموسم التدريبي الجديد بدرجة اعلى مما بداء عليه الرياضي من الموسم التدريبي الماضي من حيث الشدة والحجوم من أجل الوصول بالرياضي الى المستويات العليا.

---

(1) قاسم حسن حسين: **قواعد التدريب الرياض**، بغداد، دار الكتب،1988،ص335-336.
(2) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: **مبادئ علم التدريب الرياضي**،ط1، بغداد، مطبعة التعليم العالي،1988،ص132-133.
(3) محمد رضا إبراهيم: **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي** ، بغداد, المكتبة الوطنية، 2008، ص376.

2-1-2 **الصفات البدنية**:

1-2-1-2 **الرشاقـــــة**:

تُعد الرشاقة من القدرات الحركية الأساسية التي يجب أن يمتلكها اللاعبون وخصوصاً في الفعاليات والألعاب التي تعتمد على المهارات المفتوحة، أي المثيرات المتنوعة وغير المعلومة التي يتطلب الاستجابة لها بسرعة والتي تكون عادة مع تغيير اتجاه الجسم، أو أوضاعه، أو سرعته، وتظهر الرشاقة في تنسيق حركة الجسم مع بعضها، وتزداد أهمية الرشاقة كلما تقدمنا نحو المستويات العليا التي تكون فيها الفروق القليلة بين المنافسين حاسمة،[1]، ويحتاج لاعب كرة القدم الى الرشاقة كقدرة لها تأثيرها على وفق كثرة المواقف المتغيرة كما في سرعة التغيير من أداء إلى أداء إلى آخر أو دمج اكثر من مهارة مع بعضها أو التصويب بعد المراوغة والسيطرة على الكرة بانسيابية في اقل وقت وجهد [2].

ويشير (غازي صالح، وهاشم ياسر 2013) بأن لاعب كرة القدم يحتاج الى الرشاقة لكي يتمكن من دمج المهارات الأساسية، أو المهارات المختلفة في إطار واحد، أو عند تغيير الايقاع الحركي بشكل سليم وسريع على الأرض أو في الهواء وبشكل انسيابي، وتظهر الرشاقة مع عناصر اللياقة البدنية الأخرى بصورة متنوعة فتضفي على أداء اللاعب التوافق والاحساس بالاتجاه والمسافة والقدرة على الاقتصاد في الجهد والاسترخاء. [3]

كما عرفها (محمد رضا الوقاد) بأنها " قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة ومواجهة الحركات المفاجئة واختيار الطريقة المناسبة لأدائها"[4]، وتعرف أيضاً بأنها القدرة على تغيير وضع الجسم أو أجزاؤه بسرعة ودقة دون فقدان القدرة على الاتزان." [5]

ويوضح (البناي 2017) بأن الرشاقة: تعني سرعة تغيير أوضاع الجسم على الارض أو في الهواء،

---

[1] حيدر عبدالقادر نعمة؛ **تأثير منهج تدريبي في بعض المتغيرات (البدنية - الحركية – الوظيفية – المهارية – الخططية – المعرفية – النفسية) للاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم بأعمار(13-14) سنة**، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، 2020، ص45.

[2] وميض شامل كامل: **تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، 2004، ص8 .

[3] غازي صالح محمود، وهاشم ياسر حسن: **كرة القدم – التدريب البدني**، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013، ص243.

([4]) Bompa, Q & Carrera,C ;**Periodization training for sports,2 nded, human kanetics**: U.S.A. 200. P191.

([5]) Johnson&(others); **sport exercise and Health, Rinchart & Winston**, new_ork, 1995.p.30.

وتنقسم الرشاقة على نوعين هما[1] :

الرشاقة العامة: تعني القدرة على أداء حركة تتسم بالاختلاف والتنوع بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

الرشاقة الخاصة: تعني القدرة على أداء الحركات المطابقة بالتركيب الحركي للرياضة التخصصية.

ويذكر (عمرو صابر، واخرون2017) أن (هناك مفهومين للرشاقة، المفهوم الحالي والشائع للرشاقة الذي اعتمده كثير من العلماء وكما سيتوضح في تعريفاتهم للرشاقة، ونذكر منهم (Hirtz) الذي عرف الرشاقة : بأنها تعني القدرة على سرعة تعلم الاداء الحركي وتطوره وتحسينه ،أو هي القدرة في اتقان الحركات التوافقية المعقدة، وعرفها (Meinel): بأنها قدرة الفرد على القيام بأداء حركي توافقي جيد سواء بجزء معين أو كامل أجزائه.

وخلاصة الطرح يظهر بأن الرشاقة هي تغيير السرعة والاتجاه لجزء أو لكامل على الارض أو في الهوى ، وهي مهمة لبعض الانشطة وغيرها، وتقسم على نوعين هما(الرشاقة العامة، والرشاقة الخاصة)، أن هذا المفهوم هو المفهوم الشائع لدى اغلب المدربين في الوطن العربي، أما المفهوم الجديد فانه يظهر بانه الرشاقة تبدا بالاستجابة لمثير معين ،ولذلك فهي تتأثر بالإدراك وعوامل صنع القرار، ومن ثم فهي تعني القدرة على تغيير كامل الجسم بشكل سريع والتحرك كرد فعل الضوء المثير.

ووفقاً لهذا المفهوم الذي يظهر فيه الأ تبعاً للمثير تظهر هنا أهميه المنظومة الحسية الادراكية أو اتخاذ القرارات، وفي ضوء ذلك صنف (Chelladurai) الرشاقة على أربعة أشكال وهي:

البسيط (Simple) يكون فيه الزمان والمكان معلومين، مثل: جمباز الحركات الأرضية.

التوقيتي(Temporal): يكون فيه الزمان غير معلوم والمكان معلوم مثل لاعب العدو لحظه الانطلاق عند البداية، اذ تكون لحظه الانطلاق غير معلومة ومجال الجري معلوم.

المكاني (Spatial): يكون فيه المكان غير معلوم والزمان معلوماً، مثل: لحظه لعب الركلة الركنية في كرة القدم، إذ انها معلومة التوقيت لكن المكان الذي تلعب اليه غير معلوم.

توقيتي مكاني (Universal): يكون فيه المكان والزمان غير معلومين مثل: حركة المهاجمين في كرة القدم، اذ لا يمكن معرفة توقيت ومكان حدوثهما.

---

[1] احمد طارق البناي: **موسوعة تمرينات اللياقة البدنية**، ج1، الكويت، ب م، 2017، ص 166-167.

ولهذا تسمى بالرشاقة التفاعلية (Reactive Agility): اي إن الاداء يكون نتيجة التفاعل مع المثير الخارجي وبحسب متطلبات الموقف أو شروط النشاط التخصصي.[1]

ويتفق الباحث مع تقسيم (عمرو صابر، واخرون2017) نقلاً عن (Chelladurai) الذي قسم الرشاقة على أربعة اشكال، لأنها تحدث جميعها في مجريات المباراة التي تكون فيها مواقف كثيرة ومختلفة تحدث للاعب كرة القدم، وتعد الرشاقة عنصراً مهماً في قدرة اللاعب على أداء مختلف المهام الحركية والتدريبات الخاصة في الرياضة المخصصة وذلك من خلال قدرة اللاعب على أداء مختلف الواجبات الحركية المطلوبة بانسيابيه وبالتوقيت الأمثل والدقة المتناهية والاتجاه الحركي السليم بما يتناسب مع تكوين الحركة ضمن الأداء التخصصي، ومن ثم قدرة اللاعب على التصرف الحركي في انجاز الحركة والتكنيك المطلوب للمهارة الرياضية بأعلى كفاءة الذي يمنع حدوث الحركات الزائدة والاصابات الرياضية.

2-2-1-2 **أهمية الرشاقة** :

تعد الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض "أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق "[2]، وتكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء، والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات، والقدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط ان تكون مصحوبة بالدقة، وأيضاً القدرة على تغيير الاتجاه.[3].

3-2-1-2 **السرعة الانتقالية**:

يرى (مروان 2001) السرعة الانتقالية بانها " القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية، ويرى (كلارك) بانها " سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متشابهة، وعرفها (ابراهيم سلامة)" انها قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في اقصر زمن ممكن [4]

---

[1] عمرو صابر حمزة واخران: **تدريبات الساكيو**, القاهرة ,دار الفكر العربي,**2017**، ص53-57.

[2] مفتي ابراهيم: **التدريب الرياضي الحديث**، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998، ص158.

(3) مفتي ابراهيم: **نفس المصدر**، ص158.

(4) مروان عبد المجيد : **تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العاملي** , مؤسسة الوراق ,ط1, 2001،ص50.

عرفها عصام عبد الخالق(1999) بأنها " كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في اقصر وقت ممكن"[1].

ويرى(قاسم 1998) مفهوم السرعة الانتقالية بأنها " المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي دفع كتلة الجسم في الهواء بواسطة حركات متشابهة من نوع واحد وتعلق بإمكانية الرياضي من اكتساب سرعة تزايديه إي معدل تزايد السرعة للزمن و تتأثر بمعدل تزايد السرعة"[2].

4-2-1-2 **القوة المميزة بالسرعة**:

وهي " قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة من العضلات لعدة مرات في اقل زمن ممكن"[3]، وعرفها أيضاً (محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني، 1998) بانها " القدرة في التغلب على مقاومات بسرعة توتر عضلي عالٍ "[4]، وعرفها ايضاً (أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين، 2003) بانها " قدرة الجهاز العضلي العصبي على إنتاج قوة سريعة "[5]، لهذا يتبين أن عملية تنفيذ متطلبات كرة قدم الصالات يجب أن تكون هناك درجة عالية من التوافق والانسجام بين جميع مكونات اللياقة البدنية وخاصة القوة والسرعة للوصول إلى تحقيق الهدف المطلوب، وهذا ما أكده (أبو العلا ، 2003) من أنه " لتنفيذ الأداء المطلوب تحت متطلبات القوة والسرعة فإنه يتطلب أن يكون هناك درجة عالية من التوافق في دمج صفة القوة والسرعة في مكون واحد كما ترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد مثل العدو السريع وركل الكرة "[6].

وان هذا النوع من السرعة في استخدام القوة هو النوع المطلوب في كرة قدم الصالات، وأن أهم متطلبات هذه اللعبة أن الأداء البدني والمهارى للاعبين يتطلب سرعة عالية جداً في الاداء، إذ ان "القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم وذلك لاحتياجهم أثناء المباراة من قوة أداء مصحوبة بتردد عال وسرعة خلال الانتقال من مكان إلى آخر بأسرع ما يمكن والتوقفات والانطلاقات المفاجئة للاعبين أثناء اللعب.[7]

ومن خلال ما ورد من تعاريف حول القوة المميزة بالسرعة فإن **الباحث يعرفها اجرائياً** بانها أمكانية الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية بأسرع ما يمكن ولعدة مرات متتالية.

---

(1) عصام عبد الخالق: **التدريب الرياضي (نظريات وتطبيق)**، ط 9،جامعة الإسكندرية دار المعارف ،1999،ص 114.
(2) قاسم حسن حسين: **علم التدريب الرياضي لمختلف الأعمار**، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998، ص 268.
(3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: **اختبارات الأداء الحركي** ، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي, 1994, ص79.
(4) محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني: **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي**، ط1, القاهرة , مركز الكتاب للنشر, 1998, ص5 .
(5) أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين: **فسيولوجيا اللياقة البدنية** , القاهرة , دار الفكر العربي , 2003 , ص85 .
(6) أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين: **مصدر سبق ذكرة** , 2003, ص85.
(7) حسام سعيد المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2001, ص23.

2-1-2-5 **تحمل السرعة**:

يشير كمال الربضي بأن "تحمل السرعة هي مكونة من صفتي التحمل والسرعة, والسرعة تكون احيانا قصوى كما في المسافات القصيرة واحياناً تكون السرعة متوسطة كما في المسافات المتوسطة وتكون السرعة متغيرة كما في الالعاب الجماعية" [1] .

ويرى (احمد خاطر وعلي البيك 1978) بان تحمل السرعة ((هي المقدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والاداء الرياضي))[2]، وكما تعني تحمل السرعة على قدرة الرياضي على مقاومة التعب تحمل شبه قصوى الى قصوي بإنتاج الطاقة اللاهوائية في الحركات الغير متشابهة السريعة والمتتابعة طول مدة استغراق المنافسة)[3]، ويذكر موفق المولى بان " تحمل السرعة تعني (استمرار اداء النشاطات عالية الشدة بسهولة وبدون تأثير المتغيرات الخارجية على مستوى الاداء" [4]، ويؤكد (Bomba1980) بان تحمل السرعة تعني مقاومة اجهزة جسم الرياضي العضوية للتعب في حالات الشد القصوى[5]، ويرى الباحث ان تحمل السرعة تعني امكانية اللاعب على اداء الركضات السريعة وخاصةً قرب نهاية المباراة مع الحفاظ على مستوى السرعة.

2-1-2-6 **تنمية تحمل السرعة**:

يذكر (حنفي محمود 1998) ان التمرينات التي تعمل على تنمية تحمل السرعة يجب أن تعمل على رفع ضربات القلب إلى(180)ضربة في الدقيقة ثم يعقب ذلك فترة راحة إيجابية تعمل على أن تهبط عدد ضربات القلب إلى(120) ضربة في الدقيقة، ثم يبدأ بالتمرين ثانية أو التمرين الجديد، إما إذا طالت ففترة الراحة وعادت ضربات القلب إلى قرب حالتها الطبيعية فإن هذا النوع من التدريب لا ينمي تحمل السرعة لدى اللاعب [6] .

([1]) كمال جميل الربضي: **مصدر سبق ذكره** ، ص 78.

([2]) أحمد خاطر وعلي البيك: **القياس في المجال الرياضي** ، القاهرة ، دار المعارف، 1978، ص 222.

([3])German College for physical culture , introduction into Ieneral theory and meth otology of Sport training and Competition, German, demacrathic .Repablie .p 60

([4]) موفق مجيد المولى وعلي جليل: **فسيولوجيا التدريب بكرة القدم**، ط2، الدوحة، دار الراية للنشر، 1997، ص 45.

([5]) Judar D.Bompa : theary and Methology of trining , second print Kndall .Hunt Publisking Company , Dubugne .Howam 1985. p239.

([6]) حنفي محمود مختار: **المدير الفني بكرة القدم** ،القاهرة، مركز الكتاب، 1998، ص 106.

أما (زهير قاسم الخشاب) فيذكر إن تنمية تحمل السرعة بكرة القدم تتم بالتركيز على استخدام طريقة التدريب الفتري مع ملاحظة ما يأتي[1] .

1- تكون سرعة الجري بين 80-100% من السرعة القصوى.

2- تكون المسافة القصوى بين 30 -100 متر.

3- تكون فترة الراحة على شكل مشي أو ركض خفيف أي (في حالة الركض بسرعة عالية لمسافة 30 متر تكون فترة الراحة 30 ثانية وعندما تكون المسافة 50 متر أو 70 متر تكون الراحة 45 أو 60 ثانية وعند الركض لمسافة 100 متر تكون الراحة من 75 – 90 ثانية) [2].

4- تكون المسافة الكلية لركض بالسرعة العالية ضعف ما كانت عليه عند تطوير السرعة.

أما (مفتي ابراهيم حماد 1998) [3] يتم تدريب مطاولة السرعة من خلال المكونات التالية :

1 . شدة التمرين80-90% من تمرينات الركض.

2 . عدد مرات الاداء / زمن الاداء للتمرين10-30 ثانية للركض .

3 . مدة الراحة البينية للبالغين من 90-180 ثانية

4 . للناشئين من 120-240 ثانية.

5. عدد مرات تكرار (المجموعات)10-15 مرة.

2-1-2-7 تحمل القوة:

يحتاج الرياضي إلى تحمل القوة في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب منافساتها تكرار استعمال القوة, أو دوام استعمال القوة وتحمل القوة يعني قدرة مركبة تتكون من القوة والتحمل وتبعا لثقل هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها تكون مهمة لكل من التدريب والمنافسات, ومن الأمور التي تحدد هذه الصفة وخصائصها مقدار المقاومة الخارجية لعنصر القوة ومدى استمرار العمل لعنصر التحمل[4].

ومن أهم القدرات البدنية المركبة التي يتميز بها أداء لاعبات كرة القدم للخماسي وهي قدرة تحمل القوة ويشير(Yasar Sevim) الى أنَّ تحمل القوة هو قدرة مركبة من القوة والتحمل، وهي قابلية العضلة على مقاومة

([1]) زهير قاسم الخشاب (وآخرون): **كرة القدم** ، الطبعة2، الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر ,1999، ص100.

([2]) الفريد كونزة : **كرة القدم** ، **ترجمة** ، ماهر البياتي وسليمان علي حسن : الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1980 ، ص 70 .

([3]) مفتي إبراهيم: **مصدر سبق ذكره**، ص 212.

(1) ريسان خريبط مجيد وعلي تركي: **نظريات تدريب القوة**، بغداد, 2002, ص82.

التعب لأطول مدة ممكنة"[1]، ويوكد كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين نقلاً عن هارة بأن تحمل القوة هو " المقدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل معين على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه ومكوناته"[2].

ويشير محمد إبراهيم شحاته أنَّها " قدرة الكائن العضوي أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة بعد التعب ويتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية"[3].

ويرى الباحث أن صفة تحمل القوة تعد من الصفات البدنية الضرورية للألعاب الرياضية جميعها التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية مدة طويلة ولاسيما في لعبة خماسي كرة القدم التي تمكن اللاعب واللاعبة من الاستمرار في الركض والقفز, وأداء المهارات والخطط من دون التأثر بالتعب في أثناء المباراة، ويضيف بأن تحمل القوة هي قدرة التغلب على مقاومة تكرار الأداء الحركي المتميز بالقوة لأطول مدة ممكنة.

7-2-1-2 **القوة الانفجارية**:

وهي ناتج قابليتين حركيتين هما القوة والسرعة، ويمكن عدّها القابلية على أداء قوة قصوى في أقصر زمن ممكن لمرة واحدة[4].

كذلك تعرف بأنها " أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة"[5].

وعرفها قاسم حسن وبسطويسي أحمد، بأنها " قوة سريعة لحظية تؤدى بالشدة القصوى ضد المقاومة وتظهر هذه الصفة عند تأدية كثير من المباريات والفعاليات الرياضية مثل البداية عند العدو للمسافات القصيرة ، أو لحظة قذف الثقل أو لحظة رمي القرص"[6].

ويعرفها ناجي وبسطويسي بأنها "عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن"[7].

---

(1) Yassar Sevim; **Antrenman Bilgis Nobel yihdagitim**.,2002.p.549.

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: **اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس)**، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص68.

(3) محمد ابراهيم شحادة: **أساسيات التدريب الرياضي**، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2006، ص215.

(4) محمد رضا : **مصدر سبق ذكره**، 2008،ص620.

(5) بسطويسي احمد: **أسس ونظريات التدريب الرياضي**, القاهرة، دار الفكر العربي,1999، ص116 .

(6) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: **التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية**، بغداد , مطبعة الوطن العربي, 1979، ص32.

(7) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: **الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي**، بغداد, مطبعة التعليم العالي, 1987،ص342-343.

ويعرفها الباحث بأنها إمكانيه العضــلة أو المجموعة العضــلية على بذل اقصــى مســتوى من القوة في الانقباض العضلي الواحد.

2-1-2-8 **المطاولة العامة**:

" تعد المطاولة العامة من الدعائم الأساسية للياقة البدنية وهي تتصل بأغلبية الصفات البدنية للاعب، وهي تحافظ على لياقة اللاعب من حيث القدرات البدنية الأخرى وهي ترتبط بالقدرة الوظيفية للقلب والدورة الدموية ".[1]، وهي تعد العمود الفقري للياقة البدنية والأنشطة الرياضية كافة، ويسمى هذا النوع من المطاولة في كثير من الأدبيات الغربية بمطاولة الجهازين الدوري والتنفسي.

ويعرفها (سلامة) " بأنها قدرة الجسم على تحمل أداء التمرين لفترة طويلة ".[2]، كما عرفها (حماد) "بأنها مقدرة اللاعب على الاستمرار في الجهد البدني بفعالية والذي له علاقة بالأداء الخاص بالرياضة التخصصية ".[3]

ويرى كل من (حسين والعنبكي) بأن " تأثير المطاولة العامة في جسم الرياضي بشكل عام هو ارتفاع لمستوى كفاءة الأجهزة الوظيفية كالقلب والتنفس".[4]، كما أوضح كل من (محمود ومحمد) بأن" المطاولة العامة هي المكون الأكثر أهمية في قياس الحالة البدنية للفرد، إذ إنها تتحكم في تحديد المستوى لمسابقات عدو المسافات المتوسطة والطويلة، كما تكمن أهميتها في الارتقاء بمستوى المطاولة والقدرة على استخدام الشدد المختارة في التدريب لفترة زمنية طويلة، وكذلك من خلال عدم انخفاض مستوى الأداء عندما يتدخل عامل التعب، فضلاً عن سرعة عودة الجسم إلى الحالة الطبيعية [5]

2-1-3- **المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات**:

الحركات الرياضية هي جزء من الفعاليات والمهارات الأساسية وتختلف المهارات الاساسية باختلاف الالعاب الرياضية اذ ان لكل لعبة سواء كانت جماعية ام فردية خصوصيتها ,فنجاح اي فريق ووصوله الى المستويات العليا انما يتوقف على مدى اجادة لاعبيه لتلك المهارات بدقة مما يسهل لهم القيام بواجباتهم الدفاعية

---

(1) محمد عثمان احمد: **كتاب تدريب في كرة القدم**، مطبعه رؤون, السليمانية العراق ,2005 .

(2) بهاء الدين إبراهيم سلامه: **الصحة والتربية الصحية**, دار الفكر العربي, القاهرة، 2000.

(3) مفتي إبراهيم حماد: **التدريب الرياضي الحديث**, تخطيط وتدريب وتطبيق وقيادة, الطبعة الأولى, دار الفكر العربي, القاهرة ،1998.

(4) قاسم حسن حسين ,منصور جميل العنكبي: **اللياقة البدنية وطرق تحقيقها**, مطبع التعليم العالي، .بغداد,1988 .

(5) محمود, احمد ناجي, قاسم: استخدام منهاج تدريبي مقترح لتطوير المطاولة الخاصة واثرها على بعض المتغيرات الوظيفية عند ركض المسافات المتوسطة " من بحوث المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية, المجلد الثالث, جامعة ديالى 2002.

والهجومية .فضلا عن الجانب البدني والنفسي والخططي والتربوي .وفي لعبة كرة قدم الصالات عدد من المهارات الاساسية التي يجب اداؤها من اللاعبين جميعهم زيادة على وجود مهارات اخرى ينفرد اداؤها بعض اللاعبين مما بلغوا مستويات عالية من الاعداد والتدريب ,وان الاداء الفني الجيد في الالعاب الجماعية يعني الاداء الميكانيكي الصحيح للمبادئ والمهارات الاساسية لتلك اللعبة اذ يطلق على الحركات الرئيسية التي تستعمل في اللعب اسم المهارات او المبادئ الاساسية[1] .

فالمهارة (تعد القاعدة الاساسية التي يمكن من خلالها بناء الالعاب الرياضية ,اذ يتوقف على اتقانها الى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معا فمنهم من يقصد بها الفعاليات الرياضية ومنهم يقصد بها الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند ادائها [2] .

وقد ذكرت (نبراس كامل هدايت) ان المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات هي (الدحرجة والمناولة والتهديف والسيطرة على الكرة والمراوغة والخداع والاخماد ومهاجمة الكرة اي قيام اللاعب بقطع الكرة والمكاتفة ومهارات حارس المرمى)[3] .

فالمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات هي "حركات يتقنها اللاعب ويستطيع استخدامها في ظروف وحالات متنوعة ومختلفة والهدف الأساس من تدريب المهارة تثبيت عملية التحكم الذاتي في تأدية مهارة حركية معينة[4].

ويذكر (أبو عمر وأبو العلا) بأنه : من الضروري مراعاة عدم تأدية المهارات فقط ولكن يجب أن تكون متنوعة ومتناسبة مع مواقف اللعب إذ إن المواقف الأولى في التعامل مع الكرة تخدم في التعود على الكرة وتعلم المهارات الأساسية لها واكتساب تنفيذ وتأدية الحركة باقتصادية[5] والمهارات على تنوعها ستقوم الباحثة بالتطرق الى ذات العلاقة بالبحث من خلال دراستها بالتفصيل وهي (المناولة والدحرجة والاخماد والتهديف).

2-1-3-1 **الدحرجة**:

([1]) يوسف البازي , مهدي نجم: **المبادئ الاساسية**, بغداد مطبعة التعليم العالي, 1988,ص41.

([2]) محمد صالح محمد: متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات, رسالة ماجستير, جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, 1990,ص26.

([3]) نبراس كامل هدايت: تأثير استخدام انواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعليم بعض المهارات بخماسي كرة القدم ,رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة ديالى 2004,ص38.

([4]) قاسم لزام (واخرون): **اسس التعلم والتعليم بكرة القدم**, بغداد, دار الكرار للطباعة والنشر, 2005, ص81.

([5]) عمرو ابو المجد وابو العلا عبد الفتاح: **الطريق نحو العالمية في كرة القدم**, ط1,مصدر, القاهرة، دار الفكر العربي,2011, ص1.

تعد الدحرجة بالكرة من أساسيات كرة القدم إذ يستخدمها اللاعب من أجل التقدم بإتجاه مرمى المنافس من خلال الدحرجة بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعاً بين الكرة والســـاحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارة لا يحتاج إلى اســـتمرار تركيز النظر إلى الكرة وإنما يمكن أن يكون بين كل لمســـتين للقدم يوجه نظره للأمام أو يكون مع النظرة الشـــاملة وملاحظة الكرة وموقف اللاعبين الآخرين، لذا تعد الدحرجة " هي استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع أو بدون تحويل اللعب ويلزم ذلك إتقان التعامل بالكرة فنياً أو الخداع ، وأن الجري الجيد بالكرة مع معرفة فنون اللعب تسبب صعوبة للمدافع، لإن تواجد الكرة يعمل على تواجد المنافس في حالة تركيز قصوى"[1]

وتعد من الأساسيات الفنية لكرة القدم ويستخدمها اللاعب للوصول إلى غاية معينة عندما يكون زملائه مراقبين من الفريق المنافس أو عندما يكون التهديف هو الهدف المخطط له، وهي فن استخدام اللاعب أجزاء من القدم للتحكم في الكرة في أثناء دحرجتها وهي تحت ســـيطرة اللاعب والتقدم بها ، والجري بالكرة هو التحرك بها من مكان الى مكان بالملعب بحيث يفتح الثغرات في دفاع المنافس[2].

ويقصـــد بها " التحرك بالكرة إلى الأمام بدفعها خفيفة بقدم اللاعب ، وتســـتخدم عندما لا تتاح مناولة الكرة للزملاء المراقبين أو عندما يكون الهدف المخطط له هو التهديف"[3]، وايضـاً تعني" الجري بالكرة مع السيطرة عليها في اتجاه مرمى الفريق المنافس"[4].

ان واحداً من أهم المبادئ الأســـاس التي تحتم على جميع اعضـــاء فريق كرة القدم اجادتها واتقانه هو الجري بالكرة اذ لا غنى لأي لاعب عن هذه المهارة ســـواء كان مدافعاً او مهاجماً، إن التعامل مع الكرة والســـيطرة عليها في اثناء الجري هو القاعدة الأســـاس في هذه المهارة، وتؤدي بدفع الكرة بداخل القدم أو خارجها، ومن النادر الجري بالكره بوجه القدم الامامي [5].

---

(1) موفق أسعد محمود: **التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم,** عمان, دار دجلة, الطبعة2، 2009، ص 113.

2) Thomas dooley; **Soccer – Dribbling and Feinting** (New York, USA, 2015), p 13.(

(3) قاسم لزام وآخرون؛ **أسس التعلم والتعليم في كرة القدم**، بغداد، دار الكرار للطباعة والنشر, 2005، ص 254.

(4) مفتي ابراهيم؛ **الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم**، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005، ص131.

(5) جارس هويز ؛ **كرة القدم الخطط والمهارات**، ترجمة موفق المولى، بغداد، وزارة التعليم العالي، 1990، ص213.

2-3-1-2 **المناولة** :

مهـــارة المناولـــة مـــن اكثـــر المهـــارات اســـتخداماً فـــي لعبـــة كـــرة قـــدم الصـــالات والفريـــق الـــذي يجيـــد لاعبـــوه المناولـــة ويســـتخدمونها بدقـــه اثنـــاء المبـــاراة يتميـــز باللعـــب الجمـــاعي ويبنـــي الثقـــة بـــالنفس فهـــي عامـــل مـــؤثر ومهـــم فـــي حركـــات الفريـــق ممـــا يتطلـــب اعطاؤهـــا اولويـــة فـــي الـــتعلم والتـــدريب حتـــى تصـــل الـــى درجـــة الدقـــة كمـــا تتصـــف هـــذه المهـــارة بأهميـــة كبيـــرة قياســـاً ببـــاقي المهـــارات بصـــفتها قاعـــدة انطـــلاق مهمـــة وســـهلة لـــتعلم بـــاقي المهـــارات، اذ لا يســـتطيع لاعـــب كـــرة للصـــالات ومهمـــا امتلـــك مـــن امكانـــات فنيـــة عاليـــة مـــن الوصـــول الـــى مرمـــى الفريـــق المنـــافس دون اداء مهـــارة المناولـــة وعلـــى هـــذا الاســـاس فـــان اتقانهـــا امـــر ضـــروري ومهـــم لا نجـــاح الفريـــق والفـــوز بالمبـــاراة فضـــلاً عـــن ان المنـــاولات الدقيقـــة فـــي الوقـــت والمكـــان المناســـبين وهـــي ســـلاح مـــؤثر مـــن شـــانه ان يفكـــك الفريـــق المنـــافس ويبعثـــر خططـــه ويخلـــق الكثيـــر مـــن الفراغـــات شـــريطها أن يكـــون اللاعـــب فاهمـــا للواجبـــات الخططيـــة وســـرعة تحركـــه الحر من دون الكرة لا خذ المكان المناسب ثم بدقة واتقان المناولات[1].

(والمناولـــة الصـــحيحة هـــي التـــي تتـــوفر فيهـــا الشـــروط الثلاثـــة الاتيـــة (الدقـــة –القـــوة – التوقيت)[2]

فتعـــد المناولـــة مـــن المهـــارات الفاعلـــة نظـــرا لقـــدرة اللاعـــب فـــي تنفيـــذ ضـــرب الكـــرة وايصـــالها الـــى الزميـــل بالســـرعة والدقـــة التـــي تتطلبهـــا حالـــة اللعـــب وبـــالقوة المناســـبة مـــع الزميل او سرعته[3] .

– وهناك عدة انواع للمناولات منها[4]

1–المنـــاولات القطريـــة: وهـــي تلـــك المنـــاولات التـــي تســـتعمل لغـــرض تغيـــر اتجـــاه اللعـــب مـــن جهة الى جهة اخرى في منطقة الهجوم الرئيسية (ساحة الخصم).

([1]) محمد عبد الله الهزاع ومختار احمد: **المهارات الاساسية بكرة القدم**، الكويت, مطابع صوت الخليج, 2001, ص129.

([2]) محمد عبد الحسين المالكي: اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 1998, ص23.

([3]) محمد عبد الحسين المالكي: **مصدر سبق ذكرة**, جامعة بغداد, 199, ص23،.

([4])عماد زبير احمد: **مصدر سبق ذكرة**, 2005، ص112 .

2-المنـــاولات العاليـــة: وهـــي الاقـــل اســـتعمالا فـــي كـــرة القـــدم للصـــالات نظـــرا لصـــغر مســـاحة اللعـــب ووجـــود لاعـــب منـــافس قريـــب مـــن اللاعـــب الزميـــل فـــي اغلـــب الاحيـــان وعلـــى هـــذا فـــان نسبة حدوثها قليل في المباراة.

3-المنـــاولات العرضـــية: وهـــي تلـــك المنـــاولات التـــي تســـتعمل لغـــرض الحصـــول علـــى منـــاطق خاليـــة مـــن رقابـــة الخصـــوم وتغيـــر مجـــرى اللعـــب ومـــن الضـــروري اتقانهـــا واســـتعمالها مـــن كافة اللاعبين.

4-المنـــاولات العميقـــة: وهـــي تلـــك المنـــاولات التـــي تكـــون باتجـــاه مرمـــى المنـــافس وهـــي خطـــرة بطبيعتها اذا ما استخدمت في الوقت المناسب.

5-المنـــاولات الخلفيـــة: وهـــي تلـــك المنـــاولات التـــي تكـــون موجهـــة ارادييـــا مـــن ســـاحة الخصـــم الـــى ســـاحة الفريـــق المســـتحوذ علـــى الكـــرة مـــن اجـــل خلـــق فرصـــة للتهـــديف او تغيـــر خطـــة اللعب.

❖ اهمية التمرير في لعبة كرة القدم :[1]

ان (للتمرير) اهمية كبرى في لعبة كرة القدم وكما يلي :

يسمح للفريق في الحفاظ على حيازة الكرة والتحرك بسرعة في الملعب

يساعد على الانتشار وخلق المساحات في الملعب.

يساعد الفريق في تهيئة الفرص من اجل تسجيل الاهداف .

ويمكـن ان يضـيف **<u>البـاحـث</u>** نقطـة اخـرى فيهـا جانـب نفسـي كبيـر اذ يشـعر اللاعـب بعـد تنفيـذها بشـكل صحيح بثقة عالية .

- بعض القواعد المهمة (للتمرير):[2]

سيفقد الفريق حيازة الكرة اذا كان اللاعبون لا يجيدون اداء مهارة التمرير بسرعة ودقة عاليتين.

اذا كـان اللاعـب لا يسـتطيع اتقـان مهـارة التمريـر فـي مسـافات قصـيرة فـلا يسـتطيع اتقانهـا فـي مسافات طويلة على ارض الملعب .

([1]) Laprath, Debra ؛ Coaching girls' soccer successfully :(usa: human kinetics, 2009), P.72.

([2]) Chapman , S and (others) ؛ **soccer coaching manual**: (Usa:LA84 Foundation ,2008),P.73.

ان مـا يميـز اللاعـب المحتـرف عـن غيـره اداؤه للتمريـر ببسـاطة وسـرعة ودقـة , عكـس اللاعـب الهـاوي اذ يكون تمريره صعباً ومعقداً وغير دقيق .
يطلق على التمرير جيد عندما يكون في مكان مناسب ويلعب في وقت مناسب .
من اجل الحصول على اختراق جيد يتطلب ذلك اداء تمرير سريع ودقيق باقل عدد ممكن من اللمسات

2-1-3-3 **التهديف** :

التهديف هو النتيجة النهائية لسلسة العمليات الهجومية التي يؤديها اللاعب او اللاعبون بشكل فردي او جماعي في اثناء المباراة وبالطريقة القانونية لكي يتم احراز هدف في مرمى الفريق المنافس ويكلل نتاج عمل الفريق الفني والخططي بالظفر بنتيجة المباراة، وتذكر الباحثة في المحصلة النهائية التي يؤديها اللاعب أو اللاعبون في آن واحد .

وتعد لعبة كرة القدم الصالات من الالعاب الجماعية بين فريقين متنافسين والفائز بالمباراة الذي يدخل اكبر عدد ممكن من الاهداف في مرمى الفريق الاخر .ولما كانت هذه النتيجة هي الغاية والمنى التي يسعى اليها الفريقين فان الصراع على استحواذ الكرة واداء العديد من المهارات الاساسية والاساليب الدفاعية والهجومية للوصول الى تسجيل الاهداف لا يتم الا عن طريق الاتقان الجيد لمهارة التهديف, ومن مواقف ومواقع مختلفة في الملعب ولا يعد التهديف مؤثر مالم يتميز بالقوة والدقة والسرعة في مباغتة المنافسين, لان اللحظات الحاسمة والمناسبة لنجاح التهديف لا تأتي الا في اوقات وحالات قليلة ان لم تستمر بالشكل المطلوب فسيصبح الاداء الجماعي مجرد استعراض خال من الاهداف .فكثيرا ما انتهت نتيجة مباريات لصالح فرق لم تؤد المستوى المهاري والخططي بالشكل المطلوب اكثر من الفرق الاخرى المنافسة, ولكن حسن استغلالهم لبعض الفرص الجيدة, ساهم في حسم المباراة لصالحهم ,وعليه فان التدريب على مهارة التهديف يجب ان يأخذ الوقت الكافي في المنهاج التدريبي او التعليمي للمدربين ولابد من التنويع في اساليب التهديف واعتماد الدقة كأساس في الاداء ومن مواقع مختلفة وبظروف مشابه تقريبا لما سيحدث في اثناء المباراة وبكلتا القدمين قدر الامكان دون قدم واحدة واجزاء الجسم القانونية الاخرى ولجميع اللاعبين[1] .

([1]) ثامر محسن ,سامي الصفار: **اصول التدريب في كرة القدم**, الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر, 1988, ص33.

" ولا يمكن تسجيل الاهداف الا اذا توفرت في اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني والارادة وتحمل المسؤولية والخبرة ,الى جانب وجود عدة عناصر مهمة في عملية التهديف وهي:"[1]

1- الدقة: وتعني مقدرة اللاعب على السيطرة على حركاته الارادية لتوجيه الكرة للهدف .

2- السرعة: لان التهديف السريع والمفاجئ الى جانب الدقة من العناصر الاساسية لإصابة الهدف وعدم اعطاء الفرصة للخصم بان يتصرف بمنع اللاعب من التهديف .

3- القوة التي تساعد على ضرب الكرة بقوة لكي لا يتمكن حارس المرمى من ايقافها او صدها فتدخل المرمى.

" وهناك حقيقتان فنيتان ثابتتان في كل انواع التهديف[2] :

1- يجب ان يكون الراس مستقراً .

2- يجب ان تكون نقطة التصادم مع الكرة خلال منتصف الكرة او اسفلها .

والاسس الفنية للتهديف هي[3]:

1-ملاحظة مكان المرمى الهدف .

2-توجيه الكرة لأحسن مكان في المرمى .

3- التركيز لغرض الدقة .

4- خفض الراس وجعله مستويا لحين لحظة التصادم مع الكرة (عند التهديف بالراس)

5- ضرب الكرة من اسفل الخط الوسطي الافقي او خلال الخط الوسطي للكرة "

2-1-3-4 **الاخماد** :

تعد مهارة الاخماد من المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات ولا سيما انها حلقة الوصل التي تربط اداء سلسلة المهارات الاخرى كالدحرجة او المناولة او التهديف وغيرها المستعملة لتأدية الواجب المطلوب لمواقف اللعب المتغير في اثناء المباراة والاخماد هو تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه كلها سواء أكانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في اطار قانون اللعبة[4] .

([1]) موفق اسعد محمود: **مصدر سبق ذكرة**, 2009, ص105.

([2]) عماد زبير احمد: **مصدر سبق ذكرة**, 2005, ص79.

([3]) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب: **كرة القدم تعليم وتدريب**, مطبعة النخيل, البصرة , 2009, ص100.

([4]) حنفي محمود مختار: **كرة القدم للناشئين**، القاهرة، دار الفكر العربي, 2008, ص77 .

فبدون الاخماد لا يستطيع اللاعب القيام بالتهديف او المناولة او الخداع بطريقة صحيحة وسيكون تأثيره سلبيا في الفريق[1] .

وتعرف هذه المهارة ايضا بانها قدرة اللاعب على امتلاك الكرة والتصرف بها حسب ما يتطلبه الموقف في المباراة وهذا يتطلب من اللاعب ان يكون توقيته واحساسه عاليا بالكرة عند ملامستها اجزاء الجسم، لان الفشل في السيطرة على الكرة يؤدي الى فقدانها[2]

ومهارة الاخماد من المهارات المعقدة اذ يجب اتقانها منذ المراحل الاولى للمتعلم لان المبتدئ اذا لم يتقنها ستكون هناك صعوبة في التعامل مع الكرات القادمة له .

- والاجزاء الاكثر استعمالا من التي يمكن ان يكون بها الاخماد :

1-الاخماد بالقدم.

أ- بوجه القدم .

ب- بأسفل القدم .

2-الاخماد بالفخذ .

3-الاخماد بالصدر.

2-1-4 **المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة**:

2-1-4-1 **معامل التنفس** (The Respiration Quotient(R.Q):

" وهي نسبة الغازات في اثناء عملية التنفس وهي عبارة عن نسبة ثاني اوكسيد الكاربون الى كمية الاوكسجين في هواء الزفير في مدة زمنية محددة وتقل كمية ثنائي اوكسيد الكاربون اكثر من الاوكسجين في وقت الراحة والعمل العضلي الخفيف أي يكون مقدار RQ اقل من واحد صحيح ,ويرجع ذلك لزيادة عمليات الاكسدة لمواد

([1]) حسن عبد الجواد: **كرة القدم (المبادئ الاساسية –الالعاب الاعدادية –القانون الدولي)**، بيروت، 198, ص38.

([2]) محمد عبد الحسين المالكي: تأثير تداخل التدريب الذهني والبدني والمهاري بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين، جامعه بغداد, 2005, ص58.

الطاقة في الجسم ليتكون ثنائي اوكسيد الكاربون والماء ولذا فأن كثير من الاوكسجين الذي حصل عليه الجسم في التنفس يخرج من الجسم مع هواء الزفير على شكل ثاني اوكسيد الكاربون الا ان بعضه منه يخرج بصورة ماء".[1] ويشير معامل التنفس الى اكسدة المواد الغذائية في الجسم كما تراها(سميعة خليل) كالاتي :

- الكربوهيدرات: 1.
- الدهون: 0,7 .
- البروتينات: 0,82 " [2]

ويتفق في تعريفه ايضا كل من (سميعة خليل , حمزة الدليمي, محب طه صقر) "على أنه النسبة بين حجم Co2 المنطلق من عملية التنفس إلى حجم الأوكسجين O2 المستهلك في العملية". [3]

او "هي النسبة بين CO2المنبعث والـ O2 المستهلك وتختصر بـ RQ معامل التنفس RQ يختلف تبعاً لاختلاف المواد الداخلة في عملية التنفس (كربوهيدرات، بروتينات، دهون أم مركبات وسطية لدورة كربس)" .[4]

وكذلك يعرف " بأنه نسبة حجم ثاني اوكسيد الكاربون المتكون الى حجم الاوكسجين المستهلك ويرمز له RQ .

$$RQ = \frac{\text{حجم ثاني اكسيد الكاربون المتحرر}}{\text{حجم الاوكسجين المستهلك}}$$

وهذا المعامل دائما اقل من واحد لان حجم ثاني اوكسيد الكاربون المتحرر دائما اقل من الاوكسجين المستهلك في التنفس الواصل الى الدم ". [5]

([1])محمد حسن علاوي ,أبو العلا عبدالفتاح: **فسيولوجيا التدريب الرياضي**, القاهرة ,دار الفكر العربي,1984 ,268 –267.

([2]) سميعة خليل محمد: **مبادئ الفسيولوجيا الرياضية**, بغداد, شركه ناس للطباعة, 2008, الطبعة الأولى, ص206.

([3])محب طه صقر: **اساسيات كيميوحيوية وفسيولوجيا النبات**, جامعة المنصورة, كلية الزراعة، محاضرة منشورة 2010، ص2.

([4])حمزة نوري الدليمي: فسلجة النبات /التنفس, محاضرة منشورة, جامعه القاسم الخضراء، 2012 , ص28.

([5])سعدالدين ,محمد سمير: **علم وظائف الأعضاء والجهد البدني**, مصر, جامعة الإسكندرية, كلية المعلمين, البنوك, الطبعة الثالثة, 2000، ص121.

2-4-1-2 **عدد مرات التنفس:** (RF) frequency Breathing

يعد الجهاز التنفسي من الأجهزة الوظيفية المهمة في جسم الانسان وفي مجال علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، اذ يعد تعبيراً عن الجهد البدني وما يصاحبه من أحمال تدريبية مختلفة الشدة، وهو يعد من المؤشرات على شدة الأحمال التدريبية, ويتفق في تعريفها كل من(محمد جاسم ,محمد نصر الدين) بانها "عدد مرات التنفس الواحد (الشهيق والزفير) في الدقيقة الواحدة "[1], والذي قد يصل معدل التنفس العادي اثناء الراحة الى(12) مرة في الدقيقة " [2] ، او تعرف ايضا بأنها" عدد حركات الصدر التنفسية خلال الدقيقة الواحدة, ويحدث التنفس بواسطة حركات تنفسية تجدد هواء الرئتين باستمرار وتقل سرعة التنفس في حالة الراحة بحيث تصبح كافية لمجرد توفير كمية الاوكسجين التي تؤمن حاجة الجسم الاساسية "[3]، لذلك يعد معدل التنفس وحجم التنفس من اهم المتغيرات الأساسية في زيادة او نقصان التهوية الرئوية والذي يبلغ معدل التنفس في حالة الراحة حوالي(١٢-٢٠ مرة) في الدقيقة الواحدة وقد يبلغ هذا المعدل ما بين (٣٠-٦٠) مرة في الدقيقة بعد التدريب او عند اداء جهد بدني تبعا لشدة وحجم ذلك الجهد".[4]

وتختلف سرعة التنفس عند الاشخاص بحسب الاعمار والجنس ففي **اثناء الراحة** تزيد عند الاطفال وتتراوح بين 30-40 مرة/ الدقيقة وعند الاناث 18 مرة /الدقيقة "[5] و" لدى غير الرياضيين الطبيعيين البالغين تتراوح بين (15- 25) مرة اما بالنسبة للرياضيين يصل من (9 -15) مرة وهذا يختلف تبعا لمستوى التكيف الوظيفي لوظائف الجسم لاسيما الرئتان فضلا عن نوع وخصائص ومميزات الفعالية او اللعبة التي

([1])عمار جاسم مسلم, وعقيل مسلم عبدالحسين: **الأسس الفسيولوجية للجهاز التنفسي لدى الرياضيين**, العراق, البصرة, مطبعه النخيل, الطبعة الثانية، 2010، ص67.

([2]) محمد نصرالدين رضوان: **طرق قياس الجهد البدني في الرياضة**, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, الطبعة الأولى, 1998 ص25.

([3]) سميعة خليل: **مصدر تم ذكره** ,2008، ص203.

([4]) نوفل محمد محمود الحيالي، وزيني مشكو حجي الحراقي: دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الوظيفي قبل وبعد الجهد لمراكز اللعب المختلفة بكرة اليد ,كلية التربية الرياضية, جامعه الموصل ,مجله الرافدين, العلوم الرياضية, مجلد 10 العدد 46 ,2007 ص183.

([5]) سميعة خليل : **المصدر السابق**، 2008, ص203.

يمارسها اللاعب وكلما كانت نسبة نظام الطاقة الهوائي اكثر من باقي انظمة الطاقة كان عدد مرات التنفس اقل اي يمتاز بالانخفاض." [1]

أما اثناء الجهد البدني فإن القيام بأي مجهود عضلي مهما كانت درجته سيؤدي الى زيادة في معدل التنفس لدى الشخص فإذا كان هذا المجهود" متوسط الشدة فان معدل التنفس سيرتفع في البداية ثم يقل بعدها ويستمر بانتظام ولمدة معينة، وعليه فإن التبادل الغازي سيكون منتظما داخل الجسم ، وعند قيام الشخص برفع شدة المجهود فإن معدل التنفس سيرتفع مرة أخرى ثم يعود الى الانتظام أيضاً ، هذا الانتظام يسمى الحالة الثابتة او المنتظمة وان سرعة بلوغ هذه الحالة تدل على كفاءة الجهاز التنفسي لدى الرياضي وقدرة جسمه على التكيف الوظيفي,اذ تقل عندئذ سرعة التنفس وتنتظم ضربات القلب".[2]"

وتكون الزيادة في عدد مرات التنفس لدى كل العينتين الرياضية او غير الرياضية اثناء الجهد ولكن تتميز غير الرياضية بالزيادة السريعة وتتوقف ضمن حدود من (50 –60) مرة اما لدى الرياضيين فتمتاز بالصعود المتدرج والمنسجم مع نوع الشدة وحجمها وتصل عدد مرات التنفس من(60–70) مرة في الدقيقة ".[3]، لذا فإن الزيادة في حجم هواء التنفس تعمل على نقص معدل التنفس في الدقيقة وبالتالي تزداد الاقتصادية في استهلاك الأوكسجين وكلما قل حجم هواء التنفس زاد معدل التنفس في الدقيقة وبالتالي يزداد حجم الأوكسجين المستهلك في عمل عضلات التنفس ذاتها نتيجة لزيادة معدل التنفس فيكون ذلك على حساب الأوكسجين المستهلك لباقي الجسم." [4] ، واما **بعد الجهد** "فيقل عادة معدل التنفس اثناء الراحة بسبب زيادة حجم الاوكسجين الداخل الى الرئتين وعودة الجسم الى حالته الطبيعية ". [5] .

3-4-1-2 **التهوية الرئوية**ventilation :

هي " عملية نقل الهواء داخل وخارج الرئة لذلك يطلق عليها كلمة تهوية." [6]، او يقصد بها "عملية دخول الهواء وخروجه وتسمى بالتنفس الخارجي وما يتبعها من تبادل للغازات بالحويصلات

([1]) عمار جاسم مسلم , وعقيل مسلم عبدالحسين: **المصدر السابق**، 2010، ص 67.

([2]) مخلد عباس محمود هاشم الفؤادي: اثر بعض القدرات اللاهوائية بالاستجابات الفسيولوجية الانية والمتراكمة لجهد المنافسة للملاكمين المتقدمين لوزني(60 –81) كغم ,رسالة ماجستير ,جامعه القادسية, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2013 ص14.

([3])عمار جاسم مسلم ,عقيل مسلم عبدالحسين: **مصدر سبق ذكره**، 2010، ص67.

([4]) محمد حسن علاوي , وأبو العلا احمد عبدالفتاح: **مصدر سبق ذكره** 1984، ص124.

([5])عبدالرحمن زاهر: **موسوعة فسيولوجية الرياضة**, القاهرة, مركز الكتاب للنشر , الطبعة الأولى،2011, ص351.

([6]) بهاء الدين إبراهيم سلامه: **الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة**, القاهرة ,دار الفكر العربي, الطبعة الأولى، 2008, ص61.

الهوائيـة ويعبـر عـن التهويـة الرئويـة عـن طريـق قيـاس الشهيـــق والزفيـــر "[1] وتهـدف هـذه العمليـة الـى زيـادة كميـة الاوكسـجين فـي الـدم حتـى يسـتمر الاداء فالأوكسـجين ينتقـل مـن الـدم للعضـلات ومـع زيادة التهوية الرئوية عادة ما تقل هذه الكمية ويتصف الاداء بالصعوبة." [2].

وتعتمد التهوية الرئوية على عدة "عوامل هي :

1- عمق التنفس(حجم هواء التنفس العادي)

2- معدل التنفس.

ومما لاشك فيه ان هناك اختلاف في عمليتي الشهيق والزفير في اثناء الراحة, والجهد البدني.

فالتهويـة الرئويـة **اثنـاء الراحـة** : توجـد فـروق فرديـة كبيـرة فـي حجـم التهويـة الرئويـة اثنـاء الراحـة وهـو عـادة مـا يتـراوح بـين4-15 لتـر 1/دقيقـة وترجـع هـذه الفـروق الـى حجـم الجسـم والـى اخـتلاف حجـم هـواء التـنفس العـادي ومعـدل التـنفس إذ يتـراوح حجـم هـواء التـنفس العـادي مـا بـين 40-60 مليمتـر ومعـدل التـنفس يتـراوح بـين10-25 مـرة فـي الدقيقـة وتـنظم اليـات التـنفس التـرابط بـين حجـم التـنفس فـي الدقيقـة وبـين معدلـه[3]، امـا فـي حالـة الجهـد " فتـزداد عمليـة التهويـة الرئويـة اثنـاء التـدريب البـدني ,تبعـا لشـدة التـدريب مـدة دوامـه وذلـك للوفـاء بمتطلبـات الانسـجة العضـلية مـن الأوكسـجين الـلازم للزيـادة فـي معـدلات الاكسـدة واطـلاق الطاقـة، وتمـر التهويـة الرئويـة اثنـاء التمرينـات بمـرحلتين رئيسـيتين: الاولـى تكـون الزيـادة فـي التهويـة متوسـطة فـي حالـة الراحـة, والمرحلـة الثانيـة تكـون الزيـادة اعمـق ومسـتمرة بزيـادة الجهـد البـدني, ويسـيطر علـى المـرحلتين الجهـاز العصـبي المركـزي والـذاتي, وتسـتمر الزيـادة فـي التهويـة الرئويـة نتيجـة زيـادة عمليـات الايـض وتغيـر الحالـة الكيميائيـة للـدم, فكلمـا زاد المجهـود البـدني ازدادت عمليـة الايـض داخـل العضـلات ممـا ينـتج عنهـا زيـادة فـي الهيـدروجين وثـاني اوكسـيد الكـاربون ومـن الملاحـظ انـه اثنـاء المجهـود البـدني ايضـا يـزداد التـنفس وبالتـالي حجـم التهويـة الرئويـة

([1])يوسف لازم كموش ,صالح بشير سعد: **الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم** , جامعه الفاتح, دار الوفاء للطباعة والنشر , الإسكندرية, 2006، ص171.

([2])اميرة حسن محمود ,ماهر حسن محمود: **الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي**, الإسكندرية, دار الوفاء للطباعة والنشر , الطبعة الأولى، 2008 ,ص188.

([3]) ابو العلا احمد عبدالفتاح: **الفسيولوجيا التدريب والرياضة**, الطبعة الأولى, دار افكر العربي, القاهرة، 2003, ص364.

وعندما يتوقف الفرد عن بذل المجهود البدني تعود معدلات التنفس الى وضعها الطبيعي وتتوقف مدة العودة الى الحالة الطبيعية (مدة الاستشفاء) على الحالة البدنية التدريبية للفرد".[1]

ويرى (ابو العلا احمد عبد الفتاح) ان الشخص المدرب" يستخدم تهوية رئوية اقل من غير المدرب عند اداء الحمل البدني نفسه؛ وبنفس مستوى انتاجية ثاني اكسيد الكاربون نفسه, اي يتصف اداؤه بالاقتصادية من الناحية الفسيولوجية حيث يمكن ان يصل الحد الاقصى للتهوية الرئوية الى مقادير عالية تصل الى 180 لتر 1/ دقيقة للرجال و130لتر 1/ دقيقة للسيدات وهذا يعني زيادة تهوية 25–30 ضعف حجمها وقت الراحة [2]"، وتزداد مع المجهود لدى الافراد غير المدربين فتكون الزيادة من 120–150 لتر 1/ د بينما لدى الرياضيين تزداد لتصل180 لتر 1 /د "[3] ، كما ذكرنا وتحدث "هذه الزيادة عن طريق زيادة عمق حجم هواء التنفس العادي ومعدل التنفس.

ويرى كذلك (يوسف كماش) بان التهوية الرئوية " تزداد لدى اللاعب اثناء الجهد وان الاداء المستمر للتمرينات البدنية بشدة مرتفعة يؤدي الى تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم ." [4]

اما (عبد الرحمن زاهر) فلاحظ ان التهوية الرئوية تحدث بها زيادة سريعا نسبيا ولبضع ثوان منذ بدء التمرينات وهي على ما يبدو مرتبطة بالإثارة الصادرة من حركة المفاصل وتستمر هذه الزيادة شيئا فشيئا بحسب العمل العضلي واحتياجات الجسم من الأوكسجين." [5].

– وترجع **اسباب الزيادة في التهوية الرئوية الى عاملين اساسيين هما:**

(زيادة حجم التنفس العادي) و(زيادة معدل التنفس عند الحد الاقصى) "[6].

لذا تكمن اهمية التهوية الرئوية " في المحافظة على التوازن القاعدي الحامضي(ph) والتي تعتمد على التخلص من ثنائي اوكسيد الكاربون في الدم وذلك لتواجد ثلاث خطوط دفاع ضد التغيرات التي تطرأ على التوازن القاعدي الحامضي وهي: الحواجز, والتنفس, والكلى, فتستقبل الكلى كمية محدودة من الدم اثناء القيام

([1]) بهاء الدين سلامه: **مصدر سبق ذكره**, 2008, ص73.

([2]) ابو العلا احمد عبد الفتاح: **المصدر السابق** ,2003, ص 364.

([3]) بهاء الدين سلامة: **مصدر سبق ذكره** , 2008, ص 93.

([4]) يوسف لازم كماش و صالح بشير سعد: **مصدر سبق ذكره** , 2006, ص 173.

([5]) عبد الرحمن زاهر: **مصدر سبق ذكره** , 2001, ص 358 – 359.

([6])بهاء الدين سلامه: **مصدر سبق ذكره** ,2008 , ص 93.

بجهد كبير الامر الذي يتطلب منها ان تؤدي عملها في ازالة ايونات الهيدروجين اثر توقف التمرين, والهيموجلوبين ونظام الحواجز وجزيئات البروتين في الدم قادرة على حجز ايونات الهيدروجين الحرة دون ان يؤثر ذلك على توازن القاعدي الحمضي, يعمل احد الحواجز جنبا الى جنب مع عملية التنفس ليحافظ على توازن (ph) للدم والذي يكون بمعدل (7,4) ويدفع هذا الحاجز ايونات الهيدروجين وثاني اوكسي الكربون وعندما يصل الدم الى الرئتين يتخلص منها على شكل ثاني اوكسيد الكربون وماء." [1].

4-4-1-2 **الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين** vo2max :

ان مؤشر الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (VO2max)يعد واحد من أهم المؤشرات الوظيفية للرياضي وبالأخص في الالعاب والمسابقات التي يحتل التمثيل الغذائي الأوكسجين الجانب الاكبر في عملية توفير الطاقة فيها، إذ ان التمثيل الغذائي الأوكسجين هو أكثر الوسائل كفاءة في تحويل الغذاء الى ATP ونقله للعضلة لغرض استخدامه للعمل.

وقد وردت تعريفات عديدة لهذا المؤشر، فقد عرفها كل من (A strand and Rodahl) بأنه " أكبر كمية من الاوكسجين المستهلك من الفرد خلال الجهد البدني القصوي مقاساً عند مستوى سطح البحر[2]، وكما عرف بأنه " أقصى حجم للأوكسجين المستهلك باللتر أو المليلتر في الدقيقة الواحدة ".) [3]

او يعرف "أنه أكبر كمية من الاوكسجين التي يمكن ان تستهلك خلال دقيقة واحدة ".[4]، ويشير "الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين إلى قدرة الجسم الهوائية، إذ تقوم بهذه المسؤولية ثلاث أجهزة رئيسة في الجسم هي الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي والجهاز العضلي والذي يدل على قدرة القلب والرئتين على نقل الأوكسجين إلى العضلات في أثناء الأداء" [5] و" تختلف كمية الاوكسجين القصوى المستهلكة VO2max باختلاف العمر والجنس، إذ تصل أقصى كمية من الاوكسجين المستخدم عند النساء خلال المرحلة العمرية (14 –16) سنة، اما عند الرجال فإنها تكون خلال المرحلة العمرية (19 – 20) سنة.

([1]) يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد: **مصدر سبق ذكره** ,2006 , ص 187.

([2])Astrand P.O.K. Rodahl : Text book of work physiology .2nd ed ,MC Grow –Hill Company pub U.S.A.1977 ,223.

([3])عمار عبدالرحمن قبع: **الطب الرياضي**, دار الكتب للطباعة والنشر , الموصل, 1999, ص68.

([4])Shaver. GL.: Maximal Oxygen Uptake .In Essential of Exercise physiology ,Burges Pub ,U.S.A ,1978,300 .

([5])محمد نصر الدين رضوان: **مصدر سبق ذكرة**, الطبعة الأولى، 1998, ص17.

ويبلغ المعدل الطبيعي لا قصي كمية من الاوكسجين المستخدم عند الرجال (3000– 3500) مليلتر / دقيقة، ويصل هذا المعدل (6000– 7000) مليلتر / دقيقة عند الرياضيين.

المتقدمين بفعاليات المطاولة، اما عند النساء فالمعدل الطبيعي لا قصي كمية من الاوكسجين المستخدم يكون من (2000 –2200) مليلتر / دقيقة ويصل هذا المعدل الى أكثر من (4000) مليلتر / دقيقة عند اللاعبات المتقدمات بفعاليات المطاولة ".[1]

ويرى بعض الباحثين " ان استهلاك الجسم في أثناء الراحة يكون (200–300) مليلتر من الأوكسجين بالدقيقة، أما في أثناء الجهد البدني فإن استهلاك O2 سوف يزيد نتيجة احتياج الجسم للطاقة فيقوم الجهاز العصبي الذاتي السمبتاوي بمهمة تسهيل إنتاج الطاقة ولا يمكن الوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين إلا بعد أكثر من (4) دقائق من بدأ الجهد البدني الأوكسجيني، أما في الجهد البدني غير الأوكسجيني فإن استهلاك O2 يحدث بعد الجهد البدني وخاصة في عدو المسافات القصيرة والسباحة لمسافات قصيرة ورفع الإثقال ويسمى بالدين الأوكسجيني" [2] و" إن أفضل جهد بدني يمكن فيه تحسين مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هو عندما يصل معدل ضربات القلب بين(150–180) ضربة في الدقيقة، كما لا يقل تركيز حامض اللاكتيك عن (80–100) ملغم ". [3]

" ويتم عادة تقدير او قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في المعامل عن طريق اداء اللاعب لحمل بدني باستخدام الدراجة الثابتة او السير المتحرك مع زيادة المقاومة تدريجيا، وتبعا لذلك يزيد استهلاك الأوكسجين حتى يصل الى الحالة الثابتة حينما تزيد المقاومة ولا يزيد الاستهلاك ". [4]

اما مؤشرات الوصول الى كمية Vo2 max فيمكن تحديدها بما يلي:

1–" ان عدم زيادة استهلاك الأوكسجين مع زيادة الحمل وكذلك مستوى حامض اللبنيك في الدم الى اكثر من (70–80 ملغم / 100 لتر).

([1])ماهر عبداللطيف عارف: اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية, رسالة ماجستير جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية,1991, ص30.

([2])جبار رحيمه الكعبي: **الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي**,الدوحة ,مطابع قطر الوطنية,2007, ص39.

([3])جبار رحيمه الكعبي: **المصدر السابق**,2007, ص41.

([4])نجلاء علي حسين الخزرجي: **مصدر سبق ذكره**, 2016, ص20.

2–اقتراب سرعة النبض من الحد الأقصى تعد ايضا علامة اخرى ويجب كذلك ان تكون شدة ودوام الحمل كبيرة لكي تقترب من الحد الأقصى لاستجابة الجهاز الدوري للوصول الى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين. "[1]

5-4-1-2 **معدل نبض القلب** Heart Rate – (HR)

وهو أحد المؤشرات المهمة التي يعتمد عليها قياس مستوى كفاءة القلب والدورة الدموية والمستوى الوظيفي الذي وصل اليه اللاعب، ويمكن تعريفه بشكل مبسط على انه، عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة وقد عرفه مظفر عبد الله على انه " التغيرات الايقاعية لجدران الشرايين نتيجة امتلائها بالدم المندفع من البطين الايسر اثناء انقباضه" [2]. كما عرفه قيس الدوري وطارق امين بانه "الشعور بالموجة الدموية المنتقلة من القلب الى الشريان الذي يجس فيه النبض نتيجة لتقلص العضلة القلبية" [3]. ويتم قياس معدل ضربات القلب باستخدام عدة طرق منها طريقة السمع Ausculation، وطريقة الجس Palpation، وطريقة تسجيل الرسم الكهربائي ECG [4]،وهذا ما اكده قاسم حسن –1998 من ان قياس معدل النبض في اثناء التدريب يعد من أبرز الامثلة التطبيقية لتحديد نوعية تأثير الاستجابة الفسيولوجية التي تدل على الاجهاد وزيادة حمل التدريب مما يساعد على تقنين مكونات حمل التدريب [5]، فعن طريق معدل نبض القلب يمكن تحديد شدة التدريب باستعمال القانون الاتي [6]: (220 – عمر الرياضي = القيمة القصوى للنبض القيمة القصوى للنبض × النسبة المراد عملها)، وان التدريب الرياضي باستخدام التردد المنخفض يحقق التكيف الامثل في اطار وظائف تكيف القلب والدورة الدموية التي تؤدي دورا مميزا فاثناء عملية التكيف الحقيقية باتجاه بناء القلب والزيادة المناسبة لقابلية دوام

([1]) فاضل كامل مذكور : **مدخل الى الفسلجة في التدريب الرياضي**, الأردن, عمان, مكتبة العربي للنشر والتوزيع, الطبعة الأولى، 2011, ص242–243.

2– مظفر عبد الله شفيق: قابلية القلب والدورة الدمويسة عند الرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة، مجلة الاتحاد العربي لكرة القدم، العدد العاشر، تموز 1993، ص261.

3– قيس الدوري وطارق امين: الفسلجة لطلاب كلية التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1981، ص57.

4– ابو العلا احمد: مصدر سبق ذكره، ص60.

5– قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، الاردن، دار الفكر للطباعة، 1998، ص239.

6– قاسم حسن حسين: اسس التدريب الرياضي، الاردن، دار الفكر للطباعة، 1998، ص506.

الانجاز تتطلب في اثناء التدريب معدل نبض اكثر من (150) ضـــربة/دقيقة [1]. "اما المدة الزمنية التي يحصـــل فيها التكيف الوظيفي للقلب فانها تتغير وهذا ما تم اســـتنتاجه من الدراســـات الكثيرة على عدد من الرياضـــيين الذين تدربوا على العاب وفعاليات تحتاج الى مطاولة خاصـــة، وقد أكد ريندل (– REINDEL 1967) ان عملية تنظيم الانقباض يتم بعد زمن قصـير نسـبيا، فالتدريب باسـتخدام الحمل العالي لمدة (4) اسابيع اظهر بوضوح تاثيره على حجم القلب بصورة تجعله يؤدي عمله بشكل منتظم، ويتراوح معدل ضربات القلب في اثناء الراحة عند الشـــخص الاعتيادي (65–75) ضـــربة في الدقيقة، ويزداد هذا المعدل عند الاطفال، كما يزداد خلال المجهود البدني الى ما فوق (100) ضـربة في الدقيقة، ويصـل في حالات الجهد العالي الى أكثر من (170) ضربة في الدقيقة كما ان معدل النبض في اثناء الراحة لدى الرياضيين المتدربين اقل منه عند غير المتدربين لأن تنظيم كمية الضربات تحصل بصورة اقتصادية.

فالجهاز العصـــبي الســـمبثاوي يعمل على زيادة معدل نبض القلب، ومن خلال التأثير على العقدة الجيبية الاذينية (S.A.N.) والاهم من ذلك يعمل على زيادة قوة وســـرعة انقباض العضـــلة القلبية (زيادة النشـــاط الكهربائي والميكانيكي للقلب)، إذ يزداد معدل نبض القلب خلال نصف ثانية نتيجة لأرسال الجهاز العصبي السمبثاوي النبضات الى العقدة الجيبية الاذينية، اما الجهاز الباراسمبثاوي فان تاثيره يكون بواسطة العصب الناهي (Narve vagus) الذي يعمل على التقليل من معدل تحفيز العقدة الجيبية الاذينية (S.A.N)، وبذلك يقلل من قوة وسرعة انقباض العضلة القلبية، وللرياضيين استجابة أفضل للتمرين، واستهلاك الاوكسجين قبل ان يصلوا الى الحد الاعلى من معدل ضربات القلب فعندما يكون معدل استهلاك الاوكسجين (2لتر/دقيقة) عند الرياضيين يكون معدل ضربات القلب (70) ضربة/دقيقة وهي اقل من الاشخاص العاديين وبعد (55) يوما من التدريب، يتقلص الفارق في معدل النبض الى (40) نبضـــة /دقيقة بينما كان انتاج القلب تقريبا متشابها، وهذا يعني ان السبب في هذا الفارق هو حجم الضخ[2]، ومما تقدم يتضح ان معدل نبض القلب هو أحد المؤشرات الحقيقية لكفاءة جهاز القلب والدورة الدموية ومدى تكيفه وانسجامه مع الجهد البدني.

1- قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكره،1990م ص103.

2- هاشم الكيلاني: الاسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية، الكويت، مطبعة الفلاح للنشر، 2000، ص211 – 262.

2-2 **الدراسات السابقة**:

2-2 -1 دراسة ماجد عزيز لفته الساعدي (2010)

((تقويم حالة الرياضي التدريبية على وفق بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية والنفسية خلال الفترة الانتقالية لبعض الالعاب الفردية))

-**العينة**:رياضي منتخب شباب العراق للتنس والريشة الطائرة وركض400م حرة و400حواجز

اهداف الدراسة :

1- التعرف على مستوى الفروق بين الاختبارات لبعض المؤشرات الوظيفية خلال الفترة الانتقالية لدى عينة البحث.

2- التعرف على مستوى الفروق بين الاختبارات لبعض القدرات البدنية خلال الفترة الانتقالية لدى عينة البحث.

3- التعرف على مستوى الفروق بين الاختبارات لبعض السمات النفسية خلال الفترة الانتقالية لدى عينة البحث.

الاستنتاجات :

1-هناك انخفاض واضح بالمستوى الوظيفي والبدني والنفسي لجميع افراد العينة خلال الفترة الانتقاليه الاختبار الثاني والثالث .

2- ان جميع نتائج المتغيرات الوظيفيه كانت ضمن الحدود الطبيعيه .

التوصيات :

1-التأكد على اجراء بعض الاختبارات الوظيفيه والبدنية والنفسية في بداية الفترة الانتقالية ونهايتها من اجل معرفة المحافظه لتلك المتغيرات في الفترة الانتقالية

أوجه التشابه :

1-استخدم الباحث جزء من المتغيرات الوظيفيه المستخدمة من قبل الباحث بالدراسة السابقة

2-استخدم الباحث من المتغيرات البدنية المستخدمة من قبل الباحث بالدراسة السابقة .

اوجة الاختلاف :

1- اختلفت هذه الدراسة عن الدراسة السابقة في مجمتع البحث وعينته .

2- استخدم الباحث المنهج الوصفي بينما في هذه الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي .

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميداني:

٣-١ منهج البحث:

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

٣-٤ الإجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

٣-٤-٢ تحديد الصفات البدنية:

٣-٤-٣ تحديد المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات:

٣-٤-٨ اختبارات نهاية الموسم ونهاية الفترة الانتقالية:

٣-٤-٧ التجربة الاستطلاعية:

٣-٤-٩ التجربة الرئيسة :

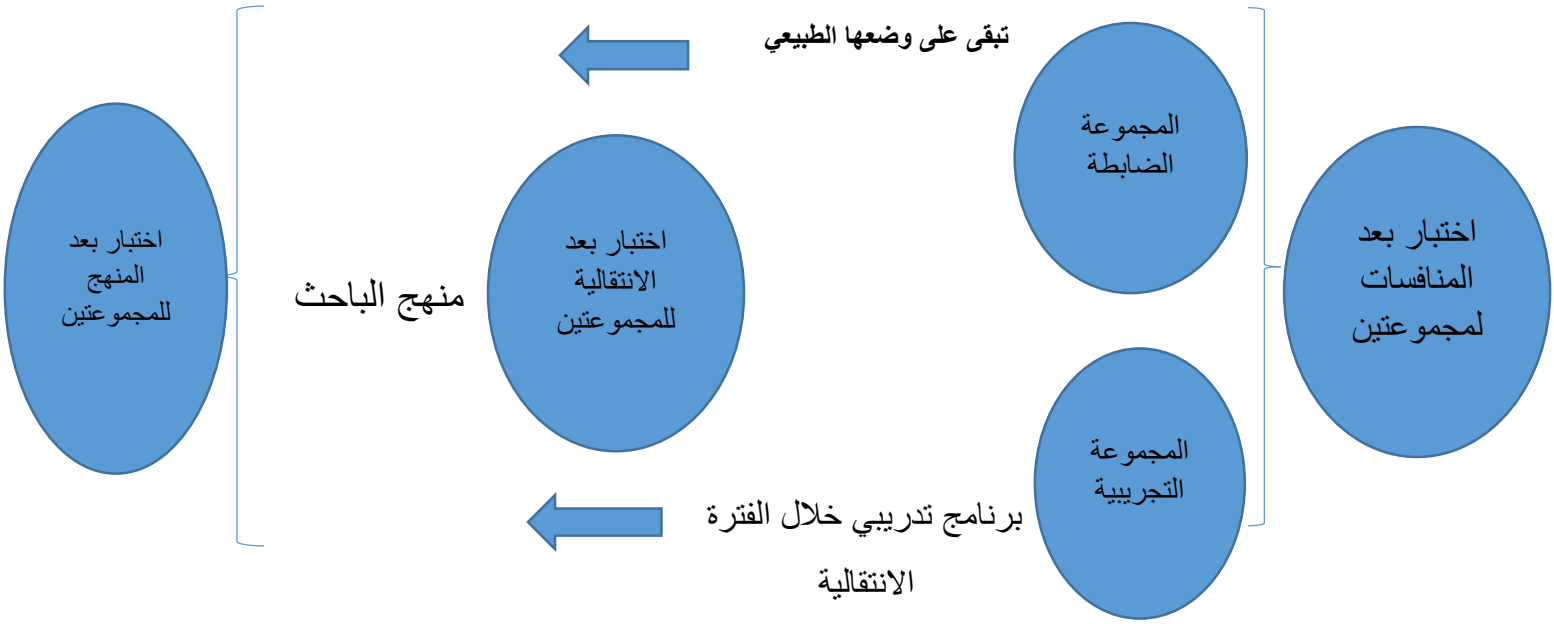
٣-٤-١٠ الاختبارات بعد البرنامج:

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميداني:

٣-١ منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارات القبلية والبعدية لملاءمته لمتطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لحل المشكلة ولتحقيق أهداف وفروض البحث. فالمنهج التجريبي هو" ذلك المنهج الذي يرتكز على التجربة، والاختبار الميداني مسترشداً ومستنيراً بوسيلة الملاحظة، ومستنداً إلى استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية الحديثة بهدف اكتشاف وبيان أية علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات" ([١]).



(١) مروان عبد المجيد إبراهيم : **طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة**، عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ١٣٧.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي الرافدين الرياضي بكرة القدم للصالات للسنة(٢٠٢٢-٢٠٢٣)، والبالغ عددهم(٢٠) لاعب، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية بعد استبعاد(٢)لاعبين لإخضاعهم للتجربة الاستطلاعية واستبعاد(٢)حراس مرمى، ومن ثم تقسيم العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (٨) لاعبين وأخرى ضابطة وعددها(٨)لاعبين بطريقة القرعة، وتم اختيار المجموعة الأولى(التجريبية) التي طبق عليها البرنامج خلال الفترة الانتقالية وبعد الفترة الانتقالية المعد من قبل الباحث اما المجموعة الثانية فأصبحت(ضابطة) والتي طبقت البرنامج بعد الفترة الانتقالية المعد من قبل الباحث وبلغ عدد العينة(١٦) لاعب، وذلك أصبحت نسبة العينة (80%) من مجتمع البحث الأصلي.

٣-٣ تجانس وتكافئ عينة البحث:

تم إجراء عملية التجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات (الطول ، الوزن ،العمر التدريبي .العمر) والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

يبين اعتدالية وتجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧١,٤٤	٦,٠٤	١٧١	٠,٥٧
الوزن	كغم	٦٩,٨٤	٤,٦٥	٦٨	٠,٨٦
العمر التدريبي	سنة	٦,١٢	٣,٦١	٥	٠,٧٢
العمر	سنة	٢٤,٨٩	٥,١٩	٢٠	٠,٩١

من الجدول (١) يتضح ان افراد عينة البحث كانوا متجانسين في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي والعمر وذلك لان قيمة معامل الالتواء انحصر بين (+١، -١).

بعد ان تم تقسيم العينة إلى مجموعتين قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين افراد المجموعتين في المتغيرات قيد البحث كما موضح بالجدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	عدد مرات التنفس	44.12	0.70	44.73	2.08	-.784-	0.45
٢	حجم هواء التنفس العادي	2.04	0.05	2.03	0.04	-0.53	0.60
٣	VE	145.25	1.49	145.50	1.20	-.370-	0.72
٤	RQ	0.85	0.02	0.90	0.07	-1.99	0.07
٥	VO2MAX	55.06	0.21	55.16	0.36	-0.67	0.52
٦	HR	183.38	4.84	183.50	3.12	-.061-	0.95
٧	الرشاقة	16.85	1.42	16.79	1.37	0.07	0.95
٨	سرعه انتقالية	3.26	0.57	3.23	1.38	0.06	0.95
٩	القوه المميز بالسرعة	8.89	0.96	8.93	1.14	-.064-	0.95
١٠	تحمل السرعة	18.91	2.66	17.94	4.01	0.58	0.57
١١	تحمل القوة	43.25	0.46	43.38	0.52	-.509-	0.62
١٢	القوة الانفجارية	2.02	0.26	1.98	0.29	0.28	0.78
١٣	الدحرجة	10.69	0.74	10.76	0.59	-.205-	0.84
١٤	المناولة	22.16	0.90	22.13	1.09	0.08	0.94
١٥	التهديف	29.50	1.77	29.13	1.55	0.45	0.66
١٦	الاخماد	8.75	0.89	8.88	0.83	-.290-	0.78

من الجدول (٢) يتضح عدم وجود فروق معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في القدرات البدنية والمهارية والفســـيولوجية إذ كانت قيمة (sig) أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

٣-٣-١ أدوات البحث العلمي المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العلمية.

الاستبيان.

القياسات والاختبارات.

الملاحظة العلمية التجريبية.

المقابلات الشخصية.

٣-٣-٢ الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعه توقيت الكترونية عدد/٢.
- حاسبة الكترونية نوع DELL
- جهاز K5 لقياس المتغيرات الفسلجية.
- كاميرا فيديو نوع Canon يابانية الصنع.

٣-٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم للصالات قانوني.
- كرات قدم عدد/٣ .
- شريط ملون عدد/١.
- شواخص عدد/٢٥ .
- صافرة .
- استمارات تسجيل.
- شريط قياس .

٣-٤ الإجراءات البحث الميدانية:

بعد فترة المنافسات وبعد تقسيم عينه البحث الى مجموعتين تجريبيه وضابطه ، قام الباحث بأعداد برنامج تدريبي خلال الفترة الانتقاليه لمدة شهر, بعد راحه سلبيه تامه لمدة أسبوعين للمجموعه التجريبية ، وقد تضمن هذا البرنامج الى تدريبات بشدد بسيطه ممارسة الالعاب غير كرة القدم للصالات مثل (السباحه ، كرة السلة , كرة الطائرة ، ركوب الدراجات ، تنس كرة القدم) وكذلك تم اعداد برنامج تدريبي بعد الفترة الانتقالية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

استعان الباحث بالعديد من المصادر والبحوث العلمية من اجل تحديد المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية التي يستعان بها في تحديد الاختبارات الخاصة بها وذلك من اجل معرفة تأثير المنهج التدريبي المعد والمقترح على الأسس العلمية على بعض من المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية، بعدها قام الباحث بأعداد استبانة اولية حول تحديد صلاحية المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية بكرة القدم للصالات قبل تثبيتها في استمارة الاستطلاع وذلك من خلال إجراء المقابلات الخاصة مع عدد من السادة الخبراء من ذوي الاختصاص.

ومن ثم قام بأعداد الاستمارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية وتوزيعها على السادة الخبراء ذوي الاختصاص.

٣-٤-٢ تحديد الصفات البدنية:

من خلال اطلاع الباحث على المراجع العلمية والبحوث السابقة، ولغرض تحديد صلاحية القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للصالات، وبعد أن أجرى الباحث مقابلات شخصية مع العديد من المختصين والخبراء، تم إعداد استبانة لغرض تحديد صلاحية القدرات البدنية، وتم عرضها على (١٠) خبيراً ومختصاً في التربية البدنية وعلوم الرياضة بشأن تحديد صلاحيتها، وذلك بوضع علامة (√) في مربع الدرجة المختارة لكل منها لتحديد القدرة الصالحة من عدمها والتي تتناسب مع افراد عينة البحث ومشكلة البحث، على أن يراعى إبداء أي ملاحظة يجدها المختص مهمة ولم ترد في الاستبانة، كما مبين في الجدول (٣).

جدول (٣)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقين	الدلالة
١	الرشاقة	8	2	%80	مقبول
٢	السرعة الانتقالية	9	1	%90	مقبول
٣	القوة المميزة بالسرعة	8	2	%80	مقبول
٤	تحمل السرعة	9	1	%90	مقبول
٥	تحمل القوة	8	2	%80	مقبول
٦	القوة الانفجارية	8	2	%80	مقبول
٧	تحمل الهوائي	9	1	%90	مقبول
٨	تحمل أداء	2	8	%20	غير مقبول
٩	المرونة	2	8	%20	غير مقبول
١٠	القوة القصوى	3	7	%30	غير مقبول

بالنسبة الصفات البدنية فقد قام الباحث باستبـــــــعاد الصفات البدنية التي حصلت على نسب مئوية أقل من(٧٥%)، وكما هو مبين في الجدول(٣) وبهذا أصبحت الصفات البدنية التي تناولتها الدراسة هي:

- الرشاقة.
- السرعة الانتقالية.
- القوة المميزة بالسرعة.
- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- القوة الانفجارية.
- تحمل الهوائي.

٣-٤-٣ تحديد المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات:

من خلال اطلاع الباحث على المراجع العلمية والبحوث الســـابقة، ولغرض تحديد صـــلاحية الاداء المهارية لدى لاعبي كرة القدم للصالات، وبعد أن أجرى الباحث مقابلات شخصية مع العديد من المختصين والخبراء، تم إعداد استبانة لغرض تحديد صلاحية الاداء المهارية، وتم عرضها على (١٠) خبيراً ومختصاً

في التربية البدنية وعلوم الرياضة بشأن تحديد صلاحيتها، وذلك بوضع علامة (√) في مربع الدرجة المختارة لكل منها لتحديد االمهارة الصالحة من عدمها والتي تتناسب مع افراد عينة البحث ومشكلة البحث، على أن يراعى إبداء أي ملاحظة يجدها المختص مهمة ولم ترد في الاستبانة، كما مبين في الملحق(٢).

جدول (٤)

يبين النسبة المئوية للاتفاق حول المهارات الأساسية

ت	المهارات الأساسية	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقين	الدلالة
١	المناولة	8	2	%80	مقبول
٢	التهديف	8	2	%80	مقبول
٣	الدحرجة	10	–	%100	مقبول
٤	الإخماد	9	1	%90	مقبول
٥	السيطرة	4	6	%40	غير مقبول
٦	لعب الكرة بالرأس	3	7	%30	غير مقبول
٧	المراوغة	4	6	%40	غير مقبول

بالنسبة للمهارات الاساسية فقد قام الباحث باستبعاد المهارات الاساسية التي حصلت على نسب مئوية أقل من(٧٥%) وكما هو مبين في الجدول(٤)، وبهذا أصبحت المهارات الاساسية التي تناولتها الدراسة هي:

- التهديف.
- الدحرجة.
- الإخماد.
- المناولة .

٣-٤-٤ تحديد متغيرات الفسيولوجية:

بعد اجراء اختبار بروس لمعرفة مستوى العينه في اختبار التحمل الهوائي فقد استخدم جهاز K5وتم تحديد اهم المتغيرات الفسيلوجية من قبل الباحث والسيد المشرف وكانت المتغيرات :

١- عدد مرات التنفس RF

٢- المعامل التنفسي RQ

٣-حجم هواء التنفس العادي VT

٤- التهوية الرئوية VE

٥-الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين VO2MAX

٦-النبض HR

٣-٤-٥ الأسس العلمية للاختبارات:

الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة البعض منها مقننة من خلال استخدامها على المجتمع العراقي بحسب المصادر العلمية وهي القياسات الفسيولوجية، والأخرى غير مقننه مما وجب على الباحث التحقق من صلاحيتها من خلال إيجاد الصدق والثبات والموضوعية لها لكي يتم توافر الأسس العلمية بها وتؤهل الباحث باستخدامها.

٣-٤-٥-١ صدق الاختبارات:

وللتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة عرضها الباحث على مجموعة من الخبراء والمتخصصين كل بحسب اختصاصه وعليه تم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بوساطة الصدق الظاهري للمختصين، والمتفق على صلاحيتها لأفراد عينة البحث من قبلهم في قياس الصفات المراد قياسها فضلاً عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

٣-٤-٥-٢ ثبات الاختبارات:

قام الباحث بأجراء الاختبار يوم ومن ثم أعيد الاختبار بعد سبعة أيام من التاريخ المذكور آنفاً على عينة من مجتمع البحث بعدد (٢) لاعبين ممن لم يدخلوا ضمن عينة البحث الأساسية، وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات المنتخبة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات.

٣-٤-٥-٣ الموضوعية:

توجب على الباحث التحقق منها بوساطة تسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين [•]، في آن واحد وأظهرت نتائج معامل الارتباط المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات مما يؤكد موضوعية التقويم، وكما هو موضح في الجدول (٥).

• سيف خميس جمعة , ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية

• رياض حبيب حسين, ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

الجدول (٥)

يبين الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	الشروط العلمية للاختبار	الثبات	الصدق الظاهري	الموضوعية
١	الرشاقة	0.89	0.93	0.91
٢	السرعة الانتقالية	0.88	0.94	0.93
٣	القوة المميزة بالسرعة	0.93	0.97	0.95
٤	تحمل السرعة	0.88	0.92	0.98
٥	تحمل قوة	0.91	0.96	0.93
٦	القوة الانفجارية	0.89	0.94	0.95
٧	التحمل الهوائي	0.93	0.96	0.94
٨	الدحرجة	0.89	0.97	0.95
٩	المناولة	0.91	0.93	0.96
١	التهديف	0.90	0.94	0.98
١١	الاخماد	0.92	0.97	0.94

٣-٤-٦ خطوات اجراء البحث :

٣-٤-٦-١ تحديد متغيرات البحث:

٣-٤-٦-١-١ تحديد الصفات البدنية واختباراتها:

لغرض تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة عمد الباحث الى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية، التي من خلالها تم تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بخماسي كرة القدم واختباراتها ومن ثم عرضها ضمن مشروع البحث إلى اللجنة العلمية لإقرار الموضوع قيد الدراسة وهي كما يأتي:

١- اختبار الرشاقة (١)

- **اسم الاختبار:** دحرجة الكرة (٢٥) م بين الشواخص.

٢٥- الأدوات المستخدمة : شاخص – كرة قدم عدد/١ – صافرة – ساعه توقيت يدوية

- **وصف الأداء :** استخدم ٢٥ شاخص بين كل شاخص واخر متر لمسافه ٢٥ متر وعند سماع الصافرة .

---

(١) محمد عدنان الكيالي: رسالة ماجستير بناء بطاريتي اختبار لكل من الاعداد البدني الخاص والمهاري للاعبي كرة القدم للشباب ٢٠١٣.

يقوم اللاعب بالدحرجة بين الشواخص بسرعه وبرشاقة.

– يعطي اللاعب محاولتان ويحسب افضل زمن يسجله.

في حال سقوط الشاخص تعاد المحاولة.

التسجيل : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانيه من لحظه إعطاء الإشارة بالبدء الى نهاية التمرين.

شكل رقم (١)

يوضح اختبار الرشاقة

٢- السرعة الانتقالية(١)

– **اسم الاختبار :** عدو ٣٠ م بداية متحركة.

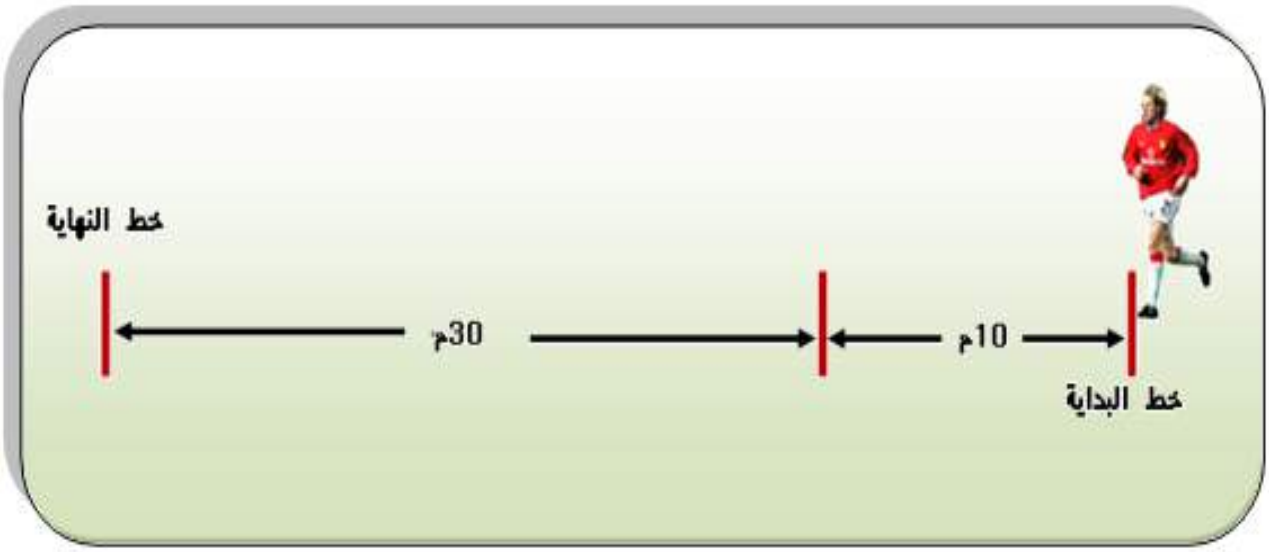
– **الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية.

– **الأدوات:** ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشرة أمتار، وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) متراً.

(١) احمد فاهم نغيش الزامل ي:الاختبارات الخاصة بلاعبي كرة القدم وكره الصالات للناشئين ,جامعه القادسية ,كلية التربية الرياضية ,مكتبة دجلة ,دار الوضاح للنشر ,الطبعة الأولى ,٢٠١٧ ,ص١٢

– **مواصفات الأداء :** يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداءً من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (٣٠) متراً كما في الشكل (1).

– **التسجيل:** يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع مسافة (٣٠) متراً من الخط الثاني حتى الخط الثالث



الشكل (٢)
يوضح اختبار السرعة الانتقالية

٣- القوه المميزة للسرعة(١) :

– **اختبار الحجل(٣٦) متراً(١٨) متراً بالرجل اليمنى و(١٨)متراً بالرجل اليسرى:**

– **الغرض من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين كما في الشكل (٢).

– **الأدوات المستخدمة:** صافرة، خط البداية وخط النهاية المسافة بينهما (١٨) متراً، شريط قياس، ساعة إيقاف.

– **مواصفات الأداء :** يقف المختبر على خط البداية، عند سماع الصافرة ينطلق باستخدام الحجل على الرجل اليسرى والعودة على الرجل اليمنى، ويسجل الزمن بالثانية.

– **التسجيل:** ١٠٠ نقطة عن كل ٨,٥ ثا .

* تضاف نقطتان عن كل ٠,١ من الثانية تقل عن المعدلات السابقة .

(١) بلوم، بنيامينس، وآخرون: **مصدر سبق ذكره** ،١٩٨٣م.

* تخصم نقطتان عن كل ٠,١ من الثانية تزيد عن المعدلات السابقة .

شكل (٣)
يوضح اختبار الحجل ٣٦ م (١٨م على الرجل اليسار ١٨م على الرجل اليمين)

٤– تحمل السرعة[١]:

– **اسم الاختبار**: ركض ٢٠متر× ٥مرات.

– **الغرض من الاختبار**: قياس تحمل السرعة.

– **الأدوات اللازمة:** تحدد مسافة (٢٠) متر تؤشر فيها نقطتا البداية والنهاية، ساعة توقيت الكترونية عدد (٢)

– **إداريو الاختبار:**

مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولا وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً .

مؤقت عدد (٢) يعطي البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء.

– **مواصفات الأداء:** من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية ومع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بسرعة إلى خط النهاية والعودة خلف الخط مكرر ذلك (٥) مرات كما في الشكل (٣) .

---

(١)محمد عدنان الكيالي . مصدر سبق ذكرة ,رسالة ماجستير، ٢٠١٣.

شكل (٤)
يوضح اختبار تحمل السرعة

٥- تحمل القوة :

- **أسم الاختبار:** اختبار الدبني لمدة ٩٠ ثا.
- **الهدف من الاختبار:** قياس تحمل القوة.
- **الأدوات:** ساعة إيقاف، صافرة.
- **وصف الأداء** : من وضع الوقوف، الذراعان خلف الرأس، يقوم المختبر بأداء الاختبار عند سماع اشارة البدء من ثني ومد الركبتين لمدة ٩٠ ثا.
- **التسجيل :** تحسب له عدد التكرارات لمدة ٩٠ ثا .

شكل (٥)
يوضح اختبار تحمل القوة

١) محمد عدنان الكيالي . مصدر سبق ذكرة ,رسالة ماجستير، ٢٠١٣.

٦– القوى الانفجارية[١]:

- **اسم الاختبار:** اختبار الوثب الطويل من الثبات.
- **الغرض من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- **الادوات:** ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الارض خط للبداية.
- **مواصفات الأداء:**

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليان، يمرجح الذراعان الى الامام وأسفل وخلفه مع ثني الركبتين نصفا وميل الجذع الى الامام حتى يصل الى ما يشبه البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما لأبعد مسافة ممكنة، كما في الشكل.**(5)**

- **التوجيهات :**

تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

وفي حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها.

يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء، وللمختبر محاولتان يسجل افضلهما.

الشكل(٦)
يوضح اختبار القوة الانفجارية

---

[١] احمد فاهم نغيش الزاملي: **مصدر سبق ذكره** ,ص

٧- التحمل الهوائي[١] :

التحمل العام : وهو القدرة على العمل لفترة معينة باستخدام مجموعة عضلية كبير اختبار بروس لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

- **الغرض من الاختبار:** قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

- **الاجراءات:** يتم اجراء الاختبار على جهاز السير المتحرك لمدة(٢١) دقيقة مقسمة على(٧) مراحل في كل مرحلة يتم زيادة السرعة ودرجة الميل كما في الجدول التالي.

STAGE	SPEED(mph)	GRADE(%)
1	1.7	10
2	2.5	12
3	3.4	14
4	4.2	16
5	5.0	18
6	5.5	20
7	6.0	22

شكل (٧) يوضح اختبار التحمل الهوائي

(١)هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني :الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية , المملكة العربية السعودية ,الرياض, جامعه الملك سعود, النشر العلمي والمطابع ,٢٠٠٩, ص٣٥٥

٣-٤-٦-١-٢ الاختبارات المهارية المستخدمة للبحث:

١- الدحرجة[١]:

-**اسم الاختبار:** الدحرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وايابأً:

- **الهدف من الاختبار:** الدحرجة بالكرة .

- **الإمكانات والأدوات:** شواخص عدد (٥) وكرة قدم وساعة توقيت وشريط قياس وبورك.

- **وصف الاختبار:** توضع خمسة شواخص بلاستيكية على نحو تكون المسافة بين الشواخص(١م) والمسافة بين خط البداية والشاخص الأول وبين الشاخص الخامس وخط العودة(٣)متر .

- **طريقة الأداء:** يقوم اللاعب بالدحرجة المستقيمة من خط البداية إلى الشاخص الأول ثم يقوم بالدحرجة بين الشواخص وعند اجتياز الشاخص الأخير يقوم بالدحرجة المستقيمة لمسافة(٣)متر وبعدها يقوم بالاستدارة حول الشاخص ويكمل الاختبار إلى لحظة عبوره خط النهاية كما في الشكل.

- **شروط الاختبار:**

* يجب أن يدحرج الكرة بين الشواخص.

* يجب أن يعبر خط النهاية بشكل كامل كي يعود ويستكمل الاختبار .

* إذا فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود ويكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة

* يعطي كل مختبر محاولتين.

التسجيل: يحتسب الزمن الأمثل بين المحاولتين (أفضل محاولة).

شكل رقم (٨) يوضح اختبار مهارة الدحرجة

---

(١)احمد فاهم نغيش الزاملي : **مصدر سبق ذكره**، ص ٩٣-٩٤.

المناولة [1] :

-**اسم الاختبار**: المناولة من علامة الزاوية الى مسافات مختلفة:

-**الإمكانات والأدوات:** ساحه خماسي وشواخص عدد/١٢، وصافرة، وكرات خماسي عدد/١٢ .

- **وصف** الأداء : من علامة الزاوية لساحه خماسي كرة القدم توضع شواخص على مسافات مختلفة تبعد ٦ م و(٨) م و(١٠)م وهذه الشواخص عبارة عن شاخصين كبيرين المسافة بينهما(٥٠) سم وشاخصين صغيرين من الجانبيين تبعد المسافة بينهما(٢٥)سم.

- **طريقه الأداء:** توضع ١٢ كرة قريبه من علامه الزاوية وعند سماع المختبر إشارة البدء يقوم اللاعب بمناوله الكرة من علامه الزاوية الى الشواخص ابتداءاً من الشاخص البعيد ١٠ م ومن ثم المناولة على ٨ م وأخيرا ٦ م وهكذا حتى تنتهي من مناولة ١٢ كرة.

- **شروط الاختبار** :

* يجب ان تؤدى المناولات بدون توقف.

* يجب ان يتبع التسلسل المطلوب في تعليمات الاختبار.

* تعطى للاعب ١٢ محاولة , اربع محاولات لكل اتجاه.

* يجب ان تكون المناولة أرضية حتى تحتسب الدرجة.

* اذا مست الكرة أي من الشواخص النهائية ولم تدخل لا تحتسب أي درجة.

- **التسجيل:** تحتسب للاعب درجتين اذا دخلت الكرة بين الشاخصين الكبيرة ويحتسب للاعب درجة واحده اذا دخلت بين الشاخص الكبير والصغير اعلى درجة يحصل عليها المختبر(٢٤) درجة اذا كانت المناولة صحيحة.

- **ملاحظة:** قام الباحث بتصعيب الاختبار وذلك من خلال تطويل المسافة بين اللاعب والشواخص حيث كانت المسافة بين الشاخصين الكبيرين(١)م والشاخص الكبير والصغير(٥٠)سم فأصبحت المسافة بين الشاخصين الكبيرين(٥٠)سم وبين الشاخص الكبير والصغير(٢٥)سم بعد استشارة الخبراء وإيجاد الأسس العلمية للاختبار.

---

(١)احمد فاهم نغيش الزاملي : **مصدر سبق ذكره** ,ص ٩-٩٨.

شكل (٩)

يوضح اختبار المناولة

٣- التهديف [١]

-**اسم الاختبار:** التهديف من مسافة ١٢ م :

-**الهدف من الاختبار:** دقه التهديف.

- **الإمكانات والأدوات:** حائط مرسوم عليه هدف بعرض ٣ م وارتفاع ٢ م و١٠ كرات خماسي وصافرة.

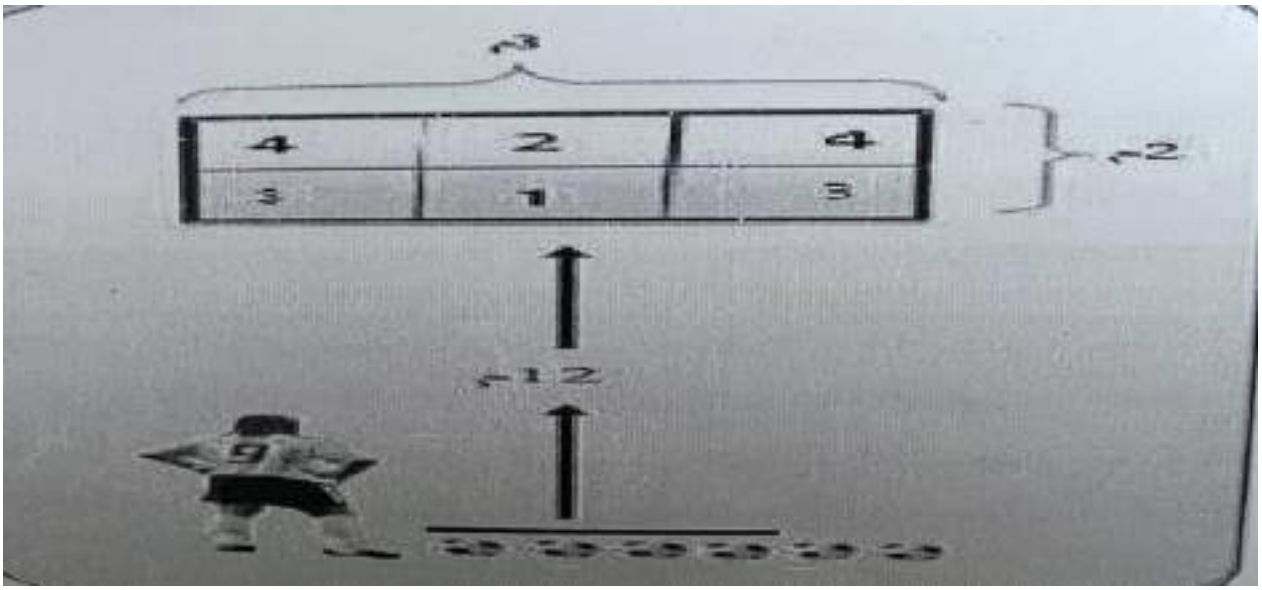
- **وصف الأداء:** هدف خماسي كرة القدم مرسوم على حائط ومقسم على ٦ أجزاء متساوية وموزعه علية كالاتي: الزاويتان العليا ٤ درجات , والسفلى ٣ درجات , والجزء الوسطي السفلي ١ درجة , والجزء الوسطي العلوي ٢ درجه وخط بعرض ٢ م يبعد ١٢ م عن الهدف.

- **طريقه الأداء:** يقف اللاعب خلف خط التهديف وامامه(٥) كرات على الخط وعند سماع الإشارة يقوم بضرب الكرات الموضوعية على الخط الى الهدف ثم يقوم بضرب الكرات الخمس الأخرى بعد وضعها في مكانها من قبل فريق العمل وهكذا الى ان يستكمل اللاعب(١٠)محاولات.

---

(١)احمد فاهم نغيش الزاملي : **مصدر سبق ذكره**، ص ١٠٢-١٠٣.

– **شروط الاختبار:** يضرب اللاعب الكره بالقدم المفضلة لدية، لا يغير مكان الكرات الموضوعة على الخط قبل التهديف.



٤_ الاخماد[١]

– **اسم الاختبار:** التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة٦ م داخل مربع ٢ م:

– **الهدف من الاختبار:** الاخماد –التحكم بإيقاف حركه الكرة.

– **الأدوات المستخدمة:** كرات قدم عدد/٥, مربع طول ضلعه متران برسم خط يبعد(٦)م عن المربع.

– **طريقه الأداء:** يقف اللاعب خلف منطقه الاختبار المحدد او يقوم المختبر برمي الكرة عالياً للاعب الذي يتقدم الى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف حركة الكرة والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب الحركات الخمس المتتالية.

– يجب إيقاف حركه الكرة ضمن المنطقة المحددة للاختبار.

– اذ خطأ المختبر في الرمي تعاد المحاولة.

– لا تحسب المحاولة صحيحه في أي الحالات التالية:

– اذا لم ينجح اللاعب في إيقاف حركه الكرة

– اذا اجتاز اللاعب المنطقة المحددة للاختبار.

---

(١)احمد فاهم نغيش: **المصدر السابق** , ص ١٠٩.

– اذا لمست الكرة الذراع في اثناء إيقاف حركتها.

– **التسجيل:** درجتان لكل محاولة ومن اللمسة الأولى, درجة واحده لكل محاوله صحيحه ومن اللمسة الثانية, صفر اذا خرجت الكرة خارج منطقه المحددة للاختبار – درجات مجموع المحاولات الخمسة .

القياس :(٢) درجة لكل محاولة صحيحة.

(١٠) درجات مجموع المحاولات الصحيحة الخمسة.

شكل رقم (١٠)

يوضح اختبار مهارة الاخماد

٣-٤-٦-١-٣ المتغيرات الفسيولوجية :

تم قياس المتغيرات الفسيولوجية أعلاه باستخدام تقنية حديثه وهي جهاز (k5), حيث ان جهاز (cosmed) المصنوع من شركه الإيطالية هو الجهاز الوحيد الموجود في العراق والوطن العربي, اذ ان للجهاز إمكانية الفحص خارج المختبر وخلال الجهد البدني كونه من الأجهزة المحمولة وتعمل على وفق تقنية البلوتوث مع الحاسبة على بعد(١٠٠٠) م بخط مستقيم, بما يعني ان المتغيرات الوظيفية التي تم قياسها كانت اثناء أداء الجهد البدني والمهاري المشابه لجهد المباراة, ويتم حفظ البيانات لكل ثانية من ثواني الاختبار بصبغ واشكال متنوعه والشكل أدناه يوضح العدة الكاملة للجهاز:

١– المعامل التنفسي (Respiratory quotient) RQ .

٢– عدد مرات التنفس(Breathing frequency) RF.

٣– التهوية الرئوية(ventilation) VE .

٤- الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجينVO2max .

٥-حجم هواء التنفس العاديVT .

٦-النبض HR.

٣-٤-٧ التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية لأختبارات المتغيرات البدنية والمهارية يوم الاحد بتاريخ ٨ / ١٢ /٢٠٢٢ على عينه مؤلفه من(٢) لاعبين من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة :

- التأكد من صلاحيه الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- كفاية فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل.
- التأكد من سهوله تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- معرفه المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء.

٣-٤-٨ اختبارات نهاية الموسم ونهاية الفترة الانتقالية:

اجرى الباحث مع فريق العمل المساعد اختبارات نهاية الموسم الرياضي للاعبين حيث لمعرفة مستواهم البدني والوظيفي قبل اجراء عليهم الاختبارات الفترة الانتقالية وفترة بعد المنهج المستخدم بالبحث حيث تضمن اختبارات (بدنية، ومهارية، وفسيولوجية) وعلى ضوء ما حدده الخبراء ومن ذوي الاختصاص، اذا تم اجراء اختبارات نهاية الموسم المحددة بتاريخ ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٢ على عينه البحث في القاعة الرياضية ومختبر الفسلجة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة القادسية حيث تم اجراء الاختبارات على مدى أيام على الشكل الاتي :

١- **اليوم الأول:** تضمن(الدحرجة ، تحمل السرعة).

٢- **اليوم الثاني:** (المناولة، والسرعة الانتقالية، الرشاقة).

٣- **اليوم الثالث:** (التهديف ، تحمل القوة).

٤- **اليوم الرابع:** (الاخماد ، القوة الانفجارية).

اليوم الخامس: تضمن اختبار الوظيفي اختبار بروس.

اجرى الباحث مع فريق العمل المساعد اختبارات نهاية الفترة الانتقالية للاعبين حيث لمعرفة مستواهم البدني والوظيفي حيث تضمن اختبارات (بدنية، ومهارية، وفسيولوجية) وعلى ضوء ما حدده الخبراء ومن ذوي الاختصاص، اذا تم اجراء اختبارات نهاية الموسم المحددة بتاريخ ٣٠ / ١ / ٢٠٢٣ على عينه البحث في القاعة الرياضية ومختبر الفسلجة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة القادسية حيث تم اجراء الاختبارات على مدى أيام على الشكل الاتي :

١- **اليوم الأول:** تضمن(الدحرجة ، تحمل السرعة).

٢- **اليوم الثاني:** (المناولة ، والسرعة الانتقالية، الرشاقة).

٣- **اليوم الثالث:** (التهديف ، تحمل القوة).

٤- **اليوم الرابع:** (االاخماد ، القوة الانفجارية).

٥- **اليوم الخامس:** تضمن اختبار الوظيفي اختبار بروس.

٣-٤-٩ التجربة الرئيسة :

بعد الانتهاء من الموسم الرياضي (٢٠٢٢ – ٢٠٢٣) تم اختبار مجموعتي التجريبيه والضابطة اختبارات البدنية والمهارية والفسلجية من اجل معرفة مستواهم وكذلك لاجراء التكافئ بين المجموعتين ومن ثم تم إعطاء راحة لمدة أسبوعين للمجموعة التجريبية (راحة سلبية) لاجل الاستشفاء والتخلص من ضغط المباريات والمنافسة ثم بعد الأسبوعين تم اعداد برنامج تدريبي (راحة إيجابية)* لمدة اربعه أسابيع لغرض المحافظة قدر الإمكان على الصفات قيد الدراسة وعدم هبوطها بشكل كبير مما يؤثر على فترة الاعداد وخلال تطبيق المنهج التدريبي قد تضمن برنامج ٦ أيام تدريب ويوم راحة سلبية وبعد الانتهاء من الاختبارات نهاية الموسم والفترة الانتقالية ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية الخاصة بالبحث ومن أجل الوصول الى حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه، قام الباحث وبمساعدة السيد المشرف بإعداد تمرينات بدنية مهارية تم البدء في يوم الاحد الموافق(٢/٥) والانتهاء في يوم الخميس الموافق(٤/٥) بواقع(٦ وحدات) في الاسبوع في الايام (السبت – الخميس) بواقع (٤٨) وحدة تدريبية خلال فترة الاعداد الذي يكون (٨ اسابيع)،

---

*انظر ملحق رقم (٢)

زمن المنهاج التدريبي ويكون زمن الوحدة التدريبية بواقع (٤٠-٨٠) دقيقة الذي يكون من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية وتكون شدة الوحدات التدريبية من(٤٠-١٠٠%)، وأيضاً قام الباحث بالأشراف على الأحماء لغرض تهيئة عضلات الجسم بصورة صحيحة لغرض الدخول في الوحدة التدريبية الرئيسية، وكانت التدريبات بواقع من (٢- ٣) في كل وحدة تدريبية ومع مراعات التدرج في الاحمال التدريبية بما يناسب مع مستوى اللاعبين في جميع الوحدات التدريبية والطريقة المستخدمة في الوحدات التدريبية هي طريقة الفتري المرتفع والمنخفض الشدة وطريقة التدريب المستمر والتكراري .

٣-٤-١٠ الاختبارات بعد البرنامج:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية تم اجراء الاختبارات بعد المنهج في يوم السبت(٢٠٢٣/٤/٦ المصادف لعينة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات بعد المنافسات وبعد الانتقالية , وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء التمرينات المستخدمة في البحث.

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية(**spss**) الاصدار(٢٢) ومنها استخرج الاتي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- قانون(ف) للعينات المترابطة.
- قانون(ت) للعينات المستقلة.
- قانون الالتواء للتجانس.
- قانون الارتباط(بيرسون) للثبات.

الفصل الرابع

4- **عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

4-1-عرض نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد الفترة الانتقاليه):

4-1-1-مناقشة نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد الفترة الانتقاليه)

2-4 مناقشة نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد تطبيق البرنامج)

1-2-4 مناقشة نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد البرنامج)

3-4 **مناقشة نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة التجريبية**

1-3-4**مناقشة نتائج بعض المتغيرات الفسيلوجيةو البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة**

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

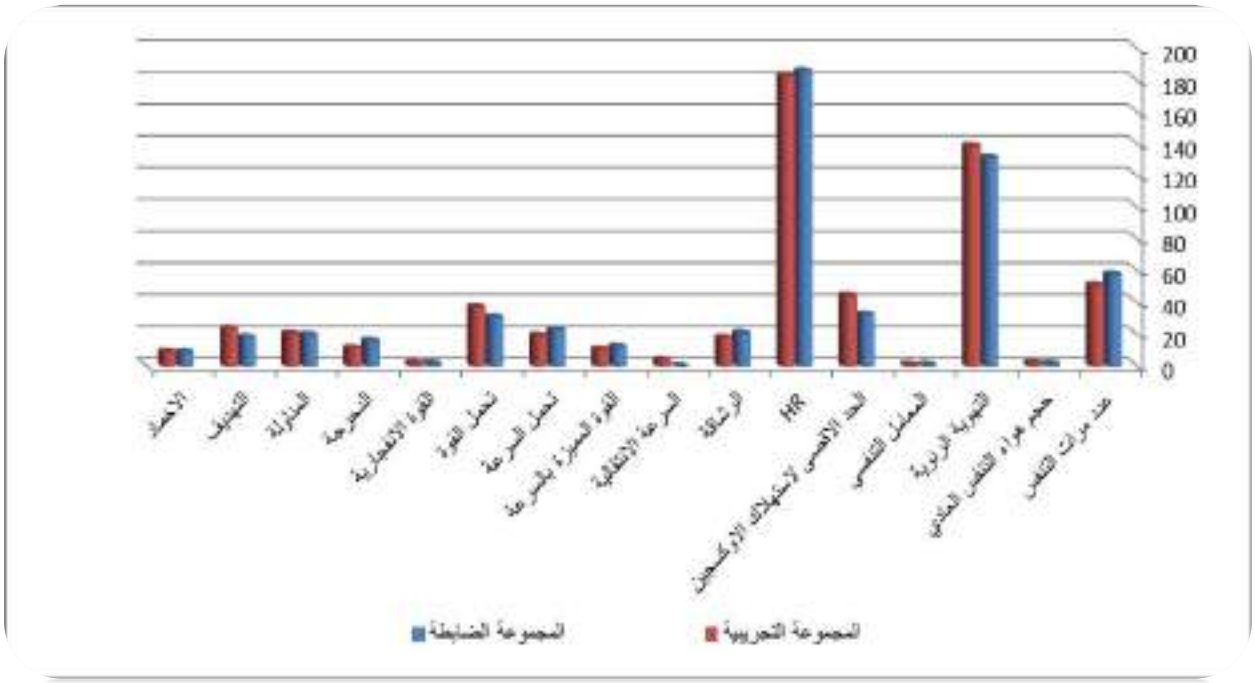
4-1-عرض نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد الفترة الانتقاليه):

جدول (6)

يبين الفروق في المتغيرات الفيسولوجية والبدنية والمهارية في الاختبار بعد الفترة الانتقالية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	عدد مرات التنفس	57.70	0.25	50.86	1.08	-1.53	0.00
2	حجم هواء التنفس العادي	1.41	0.09	1.92	0.04	30.25	0.00
3	التهوية الرئوية	131.12	1.12	138.60	4.77	4.32	0.00
4	المعامل التنفسي	0.88	0.01	0.94	0.05	3.26	0.00
5	الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	32.68	9.02	44.42	4.71	3.26	0.00
6	HR	185.80	2.69	182.60	1.30	3.07	0.00
7	الرشاقة	20.87	1.64	18.14	2.65	-2.47	0.02
8	السرعة انتقالية	4.50	0,185	4,1	0,093	-1.65	0.12
9	القوه المميز بالسرعة	14,74	0.71	10,77	0.23	-14.92	0.00
10	تحمل السرعة	22.87	0.83	19.41	5.68	-1.70	0.11
11	تحمل القوة	30.62	1.06	37.18	0.41	16.31	0.00
12	القوة الانفجارية	1,88	0.27	2,12	0.14	2.83	0.01
13	الدحرجة	12,45	0.88	10,22	1.07	-9.04	0.00
14	المناولة	19.86	0.66	20.50	0.92	1.58	0.13
15	التهديف	18.38	2.32	23.75	1.16	5.84	0.00
16	الاخماد	8.62	0.51	8.87	0.64	0.85	0.40

وفي الجدول (6) يبين نتائج الفروق في بعض المتغيرات الفسيولوجية (عدد مرات التنفس، حجم هواء التنفس العادي، التهوية الرئوية، المعامل التنفسي، الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين ، النبض ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة للســـرعة ، تحمل الســـرعة ، تحمل القوة ، القوة الانفجارية ، الدحرجة ، المناولة ، التهديف ، الاخماد) في الاختبار (بعد الفترة الانتقالية)، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات أعلاه(1.53− ، 30.25 ، 4.32 ، 3.26 ، 3.26 ، 3.07، 2.47 − ، 1.65−، 14.92− ،1.70− ، 16.31 ،2.83 ،9.04− ،1.58 ،5.84 ،0.85) عند مستوى دلالة ما بين (0.000، 0.40) ودرجة حرية (14)، ففي جميع المتغيرات في الاختبار (بعد الفترة الانتقالية)، بين المجموعتين (الضـــابطة، والتجريبية) ولصـــالح المجموعة التجريبية، مما يدل دلك على أن للبرنامج التدريبي المســـتخدم له أثر كبير في عدم ظهور انخفاض كبير في الحاله البدنية والوظيفية والمهارية للاعبين.



الشكل (11)

يوضح الفروق في الاختبار بعد الفترة الانتقالية في قيم بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-1-1-مناقشـــة نتائج بعض المتغيرات الفســـيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد الفترة الانتقاليه):

ومن خلال الجدول (6) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج بعض المتغيرات الفســـيولوجية والبدنية والمهارية قيد الدراســـة بين المجموعتين(الضـــابطة، والتجريبية) في اختبارات بعد الفترة الانتقاليه، إذ كانت قيم (ت) المحســوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مســتوى دلالة (0.05)ودرجة حرية(14)وبمســتوى دلالة ما بين (0.000، 0.40)للجميع، ففي متغيرات (عدد مرات التنفس ،حجم هواء التنفس العادي ، التهوية الرئوية ، المعامل التنفسي ، الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين، النبض ، الرشاقة ،السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعه ، تحمل السرعة، تحمل القوة ، القوة الانفجارية ، الدحرجة ، المناولة ، التهديف ، الاخماد) حيث قام الباحث بأعداد برنامج تدريبي خلال الفترة الانتقالية للمجموعة التجريبيه وفق أسس علمية حيث وجد الباحث هناك فروق معنوية وهناك فرق في الهبوط البدني والمهاري والفســـلجي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث ان المجموعه التجريبية لاحظ فيها الباحث هبوط طفيف في اغلب الصفات نتيجة اثر البرنامج الذي وضعه خلال الفترة الانتقالية

مقارنة بالمجموعة الضابطة حيث لاحظ الباحث هبوط عالي في اغلب الصفات نتيجة لاهمال الفترة الانتقالية وعدم وضـــع برنامج لهذه الفترة الانتقالية وهذا يؤثر على الحالة البدنية والوظيفية والمهارية للاعبين مقارنة بالمجموعة التجريبية حيث يأتون اللاعبين بحالة جيدة نتيجة الاســـتمرار في التدريب من خلال البرنامج الموضوع لهم .[1]

وهذا يعني ان اســاس الاداء هنا يعتمد على الطاقة اللاهوائية لاداء الحركات باقصــى ســرعة وبزمن اطول، بالتالي فانه يعتمد على مصــادر ســريعة فلهذا ســيكون اســتهلاك الاوكســجين اكبر من انتاج ثاني اوكســيد الكاربون) معامل التنفس ســيكون اقل من (1)، ولكن عند زيادة الجهد البدني ســيكون انتاج ثنائي اوكســيد الكاربون اكبر من الاوكسجين، وهذا يشير الى نقطة هامة الا وهي ان الـــ RQ ماهو الا مؤشر عن حركية الاوكسجين مقابل ثنائي أوكسيد الكاربون خلال الجهد البدني العنيف، وهذا الامر يختلف تماما عما هو عليه في وقت الراحة او خلال الجهد البدني الهوائي، والذي يكون فيه الـــ RQ مؤشــرا عن العناصــر الغذائية المســؤولة عن انتاج الطاقة ونســبة مســاهمتها، اما في الجهد البدني عالي الشــدة والذي نســبة مســاهمة الكاربوهيدرات فيه عالية فان الـــ RQ يكون مسؤول عن تغير نسبة استهلاك الاوكسجين مقابل نسبة انتاج ثنائي أوكسيد الكاربون وخلال الجهد البدني العنيف فان الاوكسجين يكون اعلى من الاوكسجين المنتج ولذلك

1) Myers J.: Essentials of Cardiopulmonary Exercise Testing. Champaign, IL:Human Kinetics, 1996, p84.

نلاحظ ان ال RQ هي اقل من (1) كعدد صحيح وتبدأ القيم بالاقتراب تدريجيا من ال (1) حسب سرعة عمل العمل البدني ومدته وكذلك إلامكانيات الهوائية التي يمتلكها اللاعب حتى يصل الى (1) وهذا يعني ان كلاهما يساوي الاخر، بعدها تزداد قيم العجز الاوكسجيني التراكمي ولكون المنظومة الفسيولوجية تعمل بعدم الكفاية تزداد نسبة االوكسجين وبذلك تكون قيمة ال RQ هي 1, 1 فما فوق، وهي احد دلائل انكسار التهوية الرئوية باتجاه العمل اللاهوائي، وهذا مايحدث بالفعل في مباراة كرة القدم الصالات التي يكون طابع الاداء متدرج ومتنوع السرعات ومستمر بالعمل اللاهوائي لمدة طويلة بين النظامين الفوسفاتي والالكتيكي، ان انتاج ثاني اوكسيد الكاربون يكون في بداية الجهد البدني اقل من استهلاك الاوكسجين الامر الذي يجعل معامل التنفس RQ اقل من واحد، لكن عند زيادة الجهد البدني والاقتراب من عتبة التحمض اللبني فان الفرق يتقمص كثيرا ويصبح ثاني اوكسيد الكاربون اعلى من استهلاك الاوكسجين[1]

وهنا يشير (محمد رضا إبراهيم) " ولأجل الزيادة في مستوى الانجاز على المدربين ان يحثوا الرياضيين على رفع سقف حالات التكيف بصورة نظامية، وهذا يعني من الناحية العملية ان المدربين يجب عليهم تخطيط مثيرات تدريبية عالية الشدة بصورة متعاقبة لكي تتناوب أيام التدريب عالية الشدة مع أيام التدريب واطئة الشدة (أي تناوب أيام التدريب الصعبة مع أيام التدريب السهلة) وهذا يمكن ان يعزز عملية تعويض الطاقة المستهلكة ويقود الرياضيين إلى حالة التعويض الزائد" أي ان عمليات التكيف ترتبط ارتباط وثيقاً بالتخطيط العلمي الصحيح بأسلوب تطبيق التكرارات والشدد.

وهذا ماكده محسن علي نصيف فإن "للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات"[2].

ويذكر بهذا الصدد كل من (حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني) "تعد عملية التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي، وتعتمد على القوانين العلمية وتهدف الى إعداد الرياضي إعداداً كاملا من النواحي جميعها ودفعه للوصول الى المستويات العالية من خلال الإستعانه بالحمل البدني "[3]،

وهذا ما أشار اليه (كومبس وفرانك 1980) "ان القوة المميزة بالسرعة من المكونات الأساسية التي يتميز بها اللاعبون والتي يجب التركيز عليها في مناهج التدريب"[4]

1- Rose, E.A.; Parfitt, G. A quantitative analysis and qualitative explanation of the individual differences in affective responses to prescribed and self-selected exercise intensities. journal Sport Exerc. Psychol. 2007, 29, 281–309.

2- محسن علي نصيف؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باختبارات كوبر لحكام كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000)ص25.

3-حمدي عبد المنعم ومحمد عبد المغني ؛**مصدر سبق ذكره** (1999) ص36.

(4)John Cornianue, Planning of Training CS, Rumania, 1976. PP13

وهذا ما أكده البليســـي"ان أهمية القوة الانفجارية في الضـــربات القوية المســـددة إلى مرمى الخصـم وكذلك التمريرات الطويلة وفي ضـربات الراس أثناء التهديف وفي القفز للحصـول على الكرات العالية"[1].

وهنا يشـــير (محمد رضـــا إبراهيم) " أي ان عمليات التكيف ترتبط ارتباط وثيقاً بالتخطيط العلمي الصـــحيح بأسلوب تطبيق التكرارات والشدد." [2]

وهذا يتفق مع ما ذكره (وجيه محجوب) بأن " الحركة تتطور بالتكرار والتدريب الرياضـــي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية إضافة إلى زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب حركية " [3].

حيث إن " اختيار التمارين المناسـبة يمكن المدرب من خلال المحافظة على الصـفات البدنية ويعمل في الوقت نفســـه على اتقان اللاعب للمهارات"[4]، ويرى كل من (عمر ابو المجد وجمال اســـماعيل) إن " هذه التمرينات تساعد على اكتساب الناشئ العديد مـن القدرات والمهارات الحركية وتطويرها" [5].

ويرى الباحث إن التدريبات اليومية للمدرب والتمرينات المســـتخدمة من قبل الباحث كانت فعالة في احداث تطور في متغيرات البحث المهارية (الدحرجة، والمناولة والتهديف، والاخماد) بما يضـــمن اداء حركياً مميزاً وانعكس على افراد المجموعتين بالإختبار (بعد المنهج) لذلك ظهرت النتائج بصورة منطقية.

وهذا ينطبق على ما ذكره (ضـياء الخياط وعبد الكريم قاسـم) "ان تنمية القدرات البدنية الضـرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية أداء المهارات الحركية، حيث يعتمد فن الأداء في اللعبة على القدرات البدنية للاعب فلا يســـتطيع لاعب الفرق الجماعية اتقان أي مهارة ما لم تتوافر لديه القدرات البدنية الخاصـــة والمرتبطة بتلك المهارة، فضـــلاً عن القدرات البدنية الأخرى التي تشـكل حلقات مرتبطة بعضـــها مع البعض الآخر، لتشـكل سلسلة واحدة تخدم هذه اللعبة أو تلك"[6].

---

1) البليسي سلام عمر: مصدر سبق ذكرة ، 2000، ص24

2) وجيه محجوب: التطور الحركي من الولادة حتى سن الشيخوخة، ج2،ب غداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،1987، ص161.

3) وجيه محجوب: المصدر السابق،1987،168.

4)حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1998، ص46.

5)عمرو ابو المجد وجمال إسماعيل: مصدر سبق ذكره ، ص15.

6)- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص289.

وهذا ما أكده محمد محمود كاظم " إذ كلما تزداد سرعة أداء مهارة يكون ذلك على حساب الدقة في أداء تلك المهارة "[1].

" وقد يتفق اغلب علماء فسلجه التدريب على ان كل أنواع المهارات كرة القدم سواء كانت في الدفاع أو الهجوم تقع ضمن الفترة الزمنية التي تستغرق اقل من (30) ثانية (وقت المهارة وليس ارتباطها) وهذا يعني النظام الفوسفاتي الذي يعمل بثلاثي ادنيوسين الفوسفات وكذلك على جزئي الفوسفو كرياتين الموجود في العضلات والغني بالطاقة[2].

فالإخماد والمناولة والتهديف مهارات مكررة ونمطية الأداء عند لاعبي كرة القدم المحترفين وهذا بطبيعة الحال يقنن أداء المهارة بشكل كبير من حيث الجودة والدقة ورشاقة المهارة....الخ، ومن المعروف ان القدرة اللاهوائية والتي تتضمن اغلب أنشطة الرياضية التي يستغرق أداوها من (1-10) ثانية حيث مصادر الطاقة (الوقود) هو ATP والفوسفو كرياتين PC، وكل مما تقدم من الصعوبة ان نجد علاقات ارتباط بين المهارات والمتغيرات الوظيفية.

1 -محمد محمود كاظم:منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب من الخط الخلفي للاعبي كرة اليد،رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1993، ص 34.

2-Scott k,powers,Edward T, **Howley.regulation** of Acid-Base balance during exercise in Exercise phgsioigy. McGraw hill companies,USA.2001<P.218.

2-4 مناقشـــة نتائج بعض المتغيرات الفســـيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد تطبيق البرنامج)

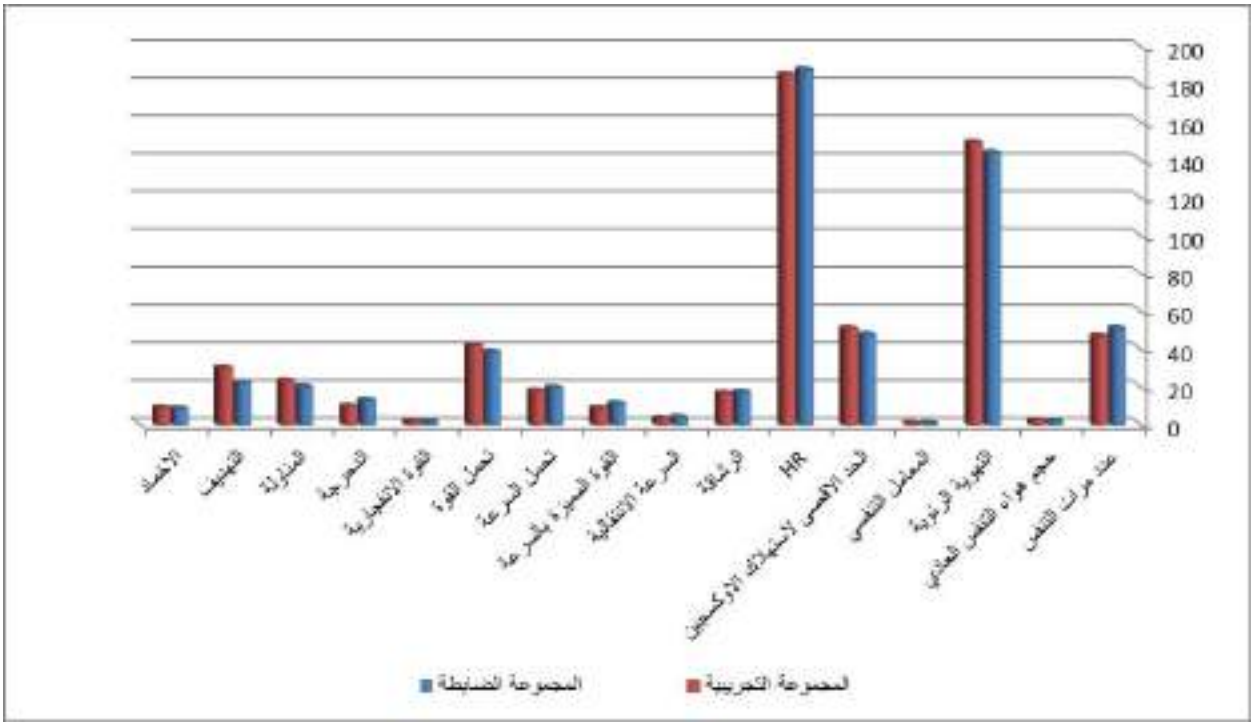
جدول (7)

يبين الفروق في المتغيرات الفيسولوجية والبدنية والمهارية في الاختبار بعد البرنامج

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	عدد مرات التنفس	51.21	1.48	47.10	3.32	-3.204-	0.01
2	حجم هواء التنفس العادي	1.95	0.01	2.05	0.28	1.00	0.34
3	التهوية الرئوية	138.83	4.12	134.10	3.07	3.16	0.01
4	المعامل التنفسي	0.83	0.09	0.88	0.06	1.28	0.22
5	الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	47.76	3.85	51.13	1.13	2.37	0.03
6	HR	187.88	4.58	185.50	4.47	-1.049-	0.31
7	الرشاقة	17.51	2.72	16.83	0.09	-.705-	0.49
8	السرعة انتقالية	3.91	0.25	3.38	0.82	-1.767-	0.10
9	القوه المميز بالسرعة	11.26	0.77	9.13	0.35	-7.130-	0.00
10	تحمل السرعة	19.63	0.92	18.10	3.46	-1.207-	0.25
11	تحمل القوة	38.75	0.71	42.25	1.83	5.04	0.00
12	القوة الانفجارية	2,30	0.26	2,55	0.39	0.81	0.43
13	الدحرجة	13,27	0.83	10,08	0.53	9.63	0.00
14	المناولة	20,13	2.33	23,50	2.71	6.23	0.00
15	التهديف	22,38	0.35	30,25	0.52	2.26	0.04
16	الاخماد	8,88	1.48	9,38	3.32	-3.204-	0.01

وفي الجدول (7) يبين نتائج الفروق في بعض المتغيرات الفسيولوجية (عدد مرات التنفس، حجم هواء التنفس العادي، التهوية الرئوية، المعامل التنفسي، الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين ، النبض ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة للســـرعة ، تحمل الســـرعة ، تحمل القوة ، القوة الانفجارية ، الدحرجة ، المناولة ،

التهديف ، الاخماد) في الاختبار (بعد المنهج)، إذ بلغت قيم (ت) المحســـوبة للمتغيرات أعلاه(3.204−، 1.00 ، 3.16، 1.28 ، 2.37 ،1.049− ،705− ، 1.767−، 7.130− ،1.207− ، 5.04 ،0.81 ،9.63 ،6.23 ،2.26 ،3.204−) عند مســـتوى دلالة ما بين (0.000، 0.49) ودرجة حرية (14)، ففي جميع المتغيرات في الاختبار (بعد المنهج)، بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية.



1-2-4 مناقشـــة نتائج بعض المتغيرات الفســـيولوجية والبدنية والمهارية وتحليلها للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار (بعد البرنامج):

ومن خلال الجدول (7) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة بين المجموعتين(الضابطة، والتجريبية) في اختبارات فترة ما بعد المنهج، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية(14)وبمستوى دلالة ما بين (0.000، 0.049)للجميع، ففي متغير (عدد مرات التنفس) ظهرت النتيجة بشكل عكسي ولكنها تعتبر نتيجة إيجابية، كلما قل عدد مرات التنفس للاعب يكون هناك زيادة في نسبة الاوكسجين الداخل للجسم، وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية وكذلك في المتغيرات الفسيولوجية الأخرى، إذ كانت النتائج فيها أكثر تطوراً من حيث الزيادة لهذه الفترة(بعد المنهج)(حجم هواء التنفس العادي، التهوية الرئوية، المعامل التنفسي، الحد الأقصى

لاستهلاك الاوكسجين)، اذا كان للمنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث وفق الأسس العلمية في وضع التمرينات المناسبة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية مراعياً الحمل على الجهاز التنفسي من حيث الشدد وفترات الراحة، أي أن المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث له تأثير ايجابي من حيث استخدام التمرينات ذات الطابع المعتمدة على أساس ما فقده اللاعبين في نهاية الفترة الانتقالية من خلال تقنين الحمل التدريبي، وهذا يعطي للاعب القدرة على التحمل لفترات أطول ومدى كفاءته في استهلاك الاوكسجين، ويدل ذلك على ان المنهاج التدريبي المستخدم من الباحث له التأثير الإيجابي على لاعبي المجموعة التجريبية.

وأن العمل الذي قام به الباحث كان وفق أسس علمية ونسب بعد الفترة الانتقالية من خلالها أعد المنهج التدريبي وكيفية توزيع التمرينات في الوحدات التدريبية.

وهذا يعني ان اساس الاداء هنا يعتمد على الطاقة اللاهوائية لاداء الحركات باقصى سرعة وبزمن اطول ، بالتالي فانه يعتمد على مصادر سريعة فلهذا سيكون استهلاك الاوكسجين اكبر من انتاج ثاني اوكسيد الكاربون) معامل التنفس سيكون اقل من (1)، ولكن عند زيادة الجهد البدني سيكون انتاج ثنائي اوكسيد الكاربون اكبر من الاوكسجين، وهذا يشير الى نقطة هامة الا وهي ان الـ RQ ماهو الا مؤشر عن حركية الاوكسجين مقابل ثنائي أوكسيد الكاربون خلال الجهد البدني العنيف، وهذا الامر يختلف تماما عما هو عليه في وقت الراحة او خلال الجهد البدني الهوائي، والذي يكون فيه الـ RQ مؤشرا عن العناصر الغذائية المسؤولة عن انتاج الطاقة ونسبة مساهمتها، اما في الجهد البدني عالي الشدة والذي نسبة مساهمة الكاربوهيدرات فيه عالية فان الـ RQ يكون مسؤول عن تغير نسبة استهلاك الاوكسجين مقابل نسبة انتاج ثنائي أوكسيد الكاربون وخلال الجهد البدني العنيف فان الاوكسجين يكون اعلى من الاوكسجين المنتج ولذلك نلاحظ ان ال RQ هي اقل من (1) كعدد صحيح وتبدأ القيم بالاقتراب تدريجيا من ال (1) حسب سرعة عمل العمل البدني ومدته وكذلك إلامكانيات الهوائية التي يمتلكها اللاعب حتى يصل الى (1) وهذا يعني ان كلاهما يساوي الاخر، بعدها تزداد قيم العجز الاوكسجيني التراكمي ولكون المنظومة الفسيولوجية تعمل بعدم الكفاية تزداد نسبة االوكسجين وبذلك تكون قيمة ال RQ هي 1, 1فما فوق، وهي احد دلائل انكسار التهوية الرئوية باتجاه العمل اللاهوائي، وهذا مايحدث بالفعل في مباراة كرة القدم الصالات التي يكون طابع الاداء متدرج ومتنوع السرعات ومستمر بالعمل اللاهوائي لمدة طويلة بين النظامين الفوسفاتي والالكتيكي، ان انتاج ثاني اوكسيد الكاربون يكون في بداية الجهد البدني اقل من استهلاك الاوكسجين الامر الذي يجعل معامل التنفس RQ اقل من واحد، لكن عند زيادة الجهد البدني والاقتراب من عتبة التحمض اللبني فان الفرق يتقمص كثيرا ويصبح ثاني اوكسيد الكاربون اعلى من استهالك االوكسجين[1]

1- Rose, E.A.; Parfitt, G. A quantitative analysis and qualitative explanation of the individual differences in affective responses to prescribed and

ففي متغيرات(الرشاقة، سرعة انتقالية، القوة المميز بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة، القوة الانفجارية، تحمل هوائي) ظهرت النتيجة بشكل عكسي لبعضها لقياسها بالزمن والأخرى كانت النتائج فيها أكثر تطوراً من حيث الزيادة لهذه الفترة(بعد المنهج)، اذا كان للمنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث وفق الأسس العلمية في وضع التمرينات المناسبة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية مراعياً الحمل من حيث الشدد وفترات الراحة وتقنينها، أي أن المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث له تأثير ايجابي من حيث استخدام التمرينات ذات الطابع المعتمدة على أساس ما فقده اللاعبين في نهاية الفترة الانتقالية من بعض الصفات البدنية، حيث عمل الباحث بإعداد منهج تدريبي معتمداً على درجة الفقدان في أغلب الصفات ومراعاة الطريقة الصحيحة في إعطاء كل صفة النسبة التي تعوضها أو تفوق ما فقد من نسب، وتكون الوحدات التدريبية وضعت وفق أسس علمية من حيث اعداد التمرينات وفق كل صفة بدنية وما تحتاجه من تكرارات وفترات راحة، مما يسرع بالتطور لبعض الصفات والمحافظة على الصفات الأخرى، وفضلاً عن تنفيذ واجبات هذه التدريبات من قبل عينة البحث على طول مدة المنهاج التدريبي والذي اعتمد في رفع عدد التكرارات والشدد والتي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وأعطاء الراحات المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية، وهنا يشير (محمد رضا إبراهيم) " ولأجل الزيادة في مستوى الانجاز على المدربين ان يحثوا الرياضيين على رفع سقف حالات التكيف بصورة نظامية، وهذا يعني من الناحية العملية ان المدربين يجب عليهم تخطيط مثيرات تدريبية عالية الشدة بصورة متعاقبة لكي تتناوب أيام التدريب عالية الشدة مع أيام التدريب واطئة الشدة (أي تناوب أيام التدريب الصعبة مع أيام التدريب السهلة) وهذا يمكن ان يعزز عملية تعويض الطاقة المستهلكة ويقود الرياضيين إلى حالة التعويض الزائد" أي ان عمليات التكيف ترتبط ارتباط وثيقاً بالتخطيط العلمي الصحيح بأسلوب تطبيق التكرارات والشدد.

وهذا ماكده محسن علي نصيف فإن "للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات"[1].

ويذكر بهذا الصدد كل من (حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني) "تعد عملية التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي، وتعتمد على القوانين العلمية وتهدف الى إعداد الرياضي إعداداً كاملا من النواحي جميعها ودفعه للوصول الى المستويات العالية من خلال الإستعانه بالحمل البدني "[2]،

1-self-selected exercise intensities. journal Sport Exerc. Psychol. 2007, 29, 281–309.

-2 محسن علي نصيف؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باختبارات كوبر لحكام كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000)ص25.

3-حمدي عبد المنعم ومحمد عبد المغني ؛**مصدر سبق ذكره** (1999) ص36.

وهذا ما أشار اليه (كومبس وفرانك 1980) "ان القوة المميزة بالسرعة من المكونات الأساسية التي يتميز بها اللاعبون والتي يجب التركيز عليها في مناهج التدريب"[1].

وهذا ما أكده البليسي"ان أهمية القوة الانفجارية في الضربات القوية المسددة إلى مرمى الخصم وكذلك التمريرات الطويلة وفي ضربات الراس أثناء التهديف وفي القفز للحصول على الكرات العالية"[2].

ففي متغير(الدحرجة) اظهرت النتيجة بشكل عكسي لبعضها لقياسها بالزمن والأخرى كانت النتائج فيها أكثر تطوراً من حيث الزيادة لهذه الفترة(بعد المنهج كمتغيرات(المناولة، والتهديف، والاخماد)، اذا كان للمنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث وفق الأسس العلمية في وضع التمرينات المناسبة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية مراعياً الحمل من حيث الشدد وفترات الراحة وتقنينها، أي أن المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث له تأثير ايجابي من حيث استخدام التمرينات ذات الطابع المعتمدة على أساس ما فقده اللاعبين في نهاية الفترة الانتقالية من بعض المهارات، حيث عمل الباحث بإعداد منهج تدريبي معتمداً على درجة الفقدان في أغلب المهارات قيد الدراسة ومراعاة الطريقة الصحيحة في إعطاء كل مهارة النسبة التي تعوضها أو تفوق ما فقد من نسب، وتكون الوحدات التدريبية وضعت وفق أسس علمية من حيث اعداد التمرينات وفق كل مهارة وما تحتاجه من تكرارات وفترات راحة، مما يسرع بالتطور لبعض المهارات والمحافظة على المهارات الأخرى، وفضلاً عن تنفيذ واجبات هذه التدريبات من قبل عينة البحث على طول مدة المنهاج التدريبي والذي اعتمد في رفع عدد التكرارات والشدد والتي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وأعطاء الراحات المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية، وهنا يشير (محمد رضا إبراهيم) " أي ان عمليات التكيف ترتبط ارتباط وثيقاً بالتخطيط العلمي الصحيح بأسلوب تطبيق التكرارات والشدد." [3]

وهذا يتفق مع ما ذكره (وجيه محجوب) بأن " الحركة تتطور بالتكرار والتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية إضافة إلى زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب حركية " [4].

1 - John Cornianue, Planning of Training CS, Rumania, 1976. PP13.

2- البليسي سلام عمر: مصدر سبق ذكرة ، 2000، ص24

3- وجيه محجوب: التطور الحركي من الولادة حتى سن الشيخوخة، ج2،ب غداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،1987، ص161.

حيث إن " اختيار التمارين المناسبة يمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية ويعمل في الوقت نفسه على اتقان اللاعب للمهارات"[1]، ويرى كل من (عمر ابو المجد وجمال اسماعيل) إن " هذه التمرينات تساعد على اكتساب الناشئ العديد مـن القدرات والمهارات الحركية وتطويرها" [2].

ومن خلال ما تقدم نرى إن التدريبات اليومية للمدرب والتمرينات المستخدمة من قبل الباحث كانت فعالة في احداث تطور في متغيرات البحث المهارية (الدحرجة، والمناولة والتهديف، والاخماد) بما يضمن اداء حركياً مميزاً وانعكس على افراد المجموعتين بالإختبار (بعد المنهج) لذلك ظهرت النتائج بصورة منطقية.

وهذا ينطبق على ما ذكره (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم) "ان تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية أداء المهارات الحركية، حيث يعتمد فن الأداء في اللعبة على القدرات البدنية للاعب فلا يستطيع لاعب الفرق الجماعية اتقان أي مهارة ما لم تتوافر لديه القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بتلك المهارة، فضلاً عن القدرات البدنية الأخرى التي تشكل حلقات مرتبطة بعضها مع البعض الآخر، لتشكل سلسلة واحدة تخدم هذه اللعبة أو تلك"[3].

وهذا ما أكده محمد محمود كاظم " إذ كلما تزداد سرعة أداء مهارة يكون ذلك على حساب الدقة في أداء تلك المهارة "[4].

" وقد يتفق اغلب علماء فسلجه التدريب على ان كل أنواع المهارات كرة القدم سواء كانت في الدفاع أو الهجوم تقع ضمن الفترة الزمنية التي تستغرق اقل من (30) ثانية (وقت المهارة وليس ارتباطها) وهذا يعني النظام الفوسفاتي الذي يعمل بثلاثي ادنيوسين الفوسفات وكذلك على جزئي الفوسفو كرياتين الموجود في العضلات والغني بالطاقة[5].

فالإخماد والمناولة والتهديف مهارات مكررة ونمطية الأداء عند لاعبي كرة القدم المحترفين وهذا بطبيعة الحال يقنن أداء المهارة بشكل كبير من حيث الجودة والدقة ورشاقة المهارة....الخ، ومن المعروف ان القدرة اللاهوائية والتي تتضمن اغلب أنشطة الرياضية التي يستغرق أداوها من (1–10) ثانية حيث مصادر الطاقة (الوقود) هو ATP والفوسفو كرياتين PC، وكل مما تقدم من الصعوبة ان نجد علاقات ارتباط بين المهارات والمتغيرات الوظيفية.

1- وجيه محجوب: المصدر السابق،1987،168.

2-حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1998، ص46.

3-عمرو ابو المجد وجمال إسماعيل: مصدر سبق ذكره ، ص15.

4-- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص289.

5 –محمد محمود كاظم:منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب من الخط الخلفي للاعبي كرة اليد،رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1993، ص 34.

6–Scott k,powers,Edward T, **Howley.regulation** of Acid–Base balance during exercise in Exercise phgsioigy. McGraw hill companies,USA.2001<P.218.

الجدول (8)

يبين قيمة (F) المحسوبة بين الاختبارات الثلاثة (نهاية فترة المنافسات – نهاية الفترة الانتقالية – نهاية فترة المنهج التدريبي) في عدد من المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة
1	عدد مرات التنفس	182.662	2	91.331	1.41	0.277
	حد الخطأ	906.661	14	64.762		
2	VT	0.084	2	0.042	1.495	0.258
	حد الخطأ	0.392	14	0.028		
3	VE	206.58	2.00	103.29	9.94	0.00
	حد الخطأ	145.42	14.00	10.39		
4	RQ	0.08	2.00	0.04	7.69	0.01
	حد الخطأ	0.07	14.00	0.01		
5	VO2 MAX	470.68	2.00	235.34	27.09	0.00
	حد الخطأ	121.60	14.00	8.69		
6	HR	118.08	2.00	59.04	4.56	0.03
	حد الخطأ	181.25	14.00	12.95		
7	الرشاقة	9.49	2.00	4.75	1.61	0.24
	حد الخطأ	41.29	14.00	2.95		
8	السرعة الانتقالية	0.84	2.00	0.42	0.26	0.78
	حد الخطأ	22.86	14.00	1.63		
9	القوة المميزة بالسرعة	17.23	2.00	8.62	12.20	0.00
	حد الخطأ	9.89	14.00	0.71		
10	تحمل السرعة	10.50	2.00	5.25	0.25	0.78
	حد الخطأ	289.07	14.00	20.65		
11	تحمل القوة	173.74	2.00	86.87	69.50	0.00
	حد الخطأ	17.50	14.00	1.25		
12	القوة الانفجارية	0.03	2.00	0.02	0.18	0.83
	حد الخطأ	1.27	14.00	0.09		
13	الدحرجة	125.89	2.00	62.95	100.13	0.00
	حد الخطأ	8.80	14.00	0.63		
14	المناولة	36.08	2.00	18.04	22.97	0.00
	حد الخطأ	11.00	14.00	0.79		

15	التهديف	193.08	2.00	96.54	26.20	0.00
	حد الخطأ	51.58	14.00	3.69		
16	الاخماد	1.08	2.00	0.54	2.60	0.11
	حد الخطأ	2.92	14.00	0.21		

من الجدول (8) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية أعلاه للمجموعة التجريبية (نهاية فترة المنافسات – نهاية الفترة الانتقالية – نهاية فترة المنهج التدريبي)، إذ كانت قيم (F) المحسوبة والبالغة (1.41 ،1.495 ، 9.94 ، 7.69 ، 27.09 ، 4.56 ، 1.61 ، 0.26 ، 12.20 ، 0.25 ، 69.50 ، 0.18 ، 100.13 ، 22.97 ، 26.20 ، 2.60) على التوالي عند درجة حرية (14–2) ومستوى دلالة (0.258) في جميعها على التوالي، أي كان هناك أثر إيجابي وملحوظ للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهاريه وما فيه من تمرينات أُختيرت وفق أسس علمية، ولمعرفة اتجاه الفرق لصالح اي اختبار من الاختبارات الثلاثة (نهاية فترة المنافسات – نهاية الفترة الانتقالية – نهاية فترة المنهج التدريبي)، أستعمل الباحث وبالاستعانة بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة تلك الفروق.

الجدول (9)

يبين نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية و المهارية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبارات الوسطية		فـــــــرق الأوساط	الـــخـــطـــأ المعياري	.الدلالة
1	عدد مرات التنفس	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-6.743-	4.52	0.54
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-2.980-	1.09	0.09
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	3.76	5.19	1.00
2	VT	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	.113*	0.03	0.01
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-.023-	0.11	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-.135-	0.10	0.61
3	VE	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	6.875*	1.61	0.01
		بعد المنافسات	بعد المنهج	1.63	1.31	0.76
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-5.250-	1.87	0.08
4	RQ	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	.131*	0.03	0.02
		بعد المنافسات	بعد المنهج	0.03	0.03	0.97
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-.104-	0.04	0.15
5	VO2MAX	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	10.738*	1.60	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	4.034*	0.48	0.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-6.704-*	1.93	0.03
6	HR	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-5.375-	1.81	0.06
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-2.000-	2.24	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	3.38	1.18	0.07
7	الرشاقة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-1.354-	0.99	0.64
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-.040-	0.62	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	1.31	0.92	0.59
8	السرعة الانتقالية	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-.448-	0.68	1.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-.144-	0.55	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	0.30	0.68	1.00
9	القوة المميزة بالسرعة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-1.914-*	0.49	0.02
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-.261-	0.52	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	1.653*	0.16	0.00

10	تحمل السرعة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-1.478-	2.90	1.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-.163-	1.72	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	1.32	2.04	1.00
11	تحمل القوة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	6.186*	0.23	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	1.13	0.72	0.48
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-5.061-*	0.61	0.00
12	القوة الانفجارية	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	0.09	0.11	1.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	0.03	0.16	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-.059-	0.17	1.00
13	الدحرجة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-.744-	0.34	0.20
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-5.188-*	0.35	0.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-4.444-*	0.48	0.00
14	المناولة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	1.63	0.54	0.06
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-1.375-*	0.43	0.05
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-3.000-*	0.33	0.00
15	التهديف	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	5.375*	0.60	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-1.125-	1.17	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-6.500-*	1.02	0.00
16	الاخماد	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	0.13	0.23	1.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-.375-	0.26	0.59
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-.500-	0.19	0.10

من خلال الجدول (9) أظهرت النتائج لاختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) وجود فروق معنوية بين نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية أعلاه للمجموعة التجريبية في اختبارات(نهاية فترة المنافسات – نهاية الفترة الانتقالية – نهاية فترة المنهج التدريبي)، إد كانت قيم (L.S.D) معنوية عند مستوى دلالة ما بين(1.00 – 0.00) في جميعها على التوالي، حيث لاحظ الباحث بعد عودة اللاعبين من الفترة الانتقالية هناك انخفاض بسيط في اغلب المتغيرات البدنيه والفسلجيه والمهارية نتيجه لقيام الباحث بأعداد برنامج تدريبي خلال هذه الفترة بمعنى الحفاظ على اغلب هذه المتغيرات من الهبوط بشكل كبير من خلال اعطائهم راحة إيجابية والذي تشكل فارق كبير في االاعداد الموسم القادم ففي متغير (عدد مرات التنفس) هناك فرق معنوي وبصورة عكسية في هدا المتغير، أي كلما يقل عدد مرات التنفس يكون الأفضل، حيث كان بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافساتٍ، وأخيراً(بعد الانتقالية).

واما في المتغيرات(حجم هواء التنفس العادي، التهوية الرئوية، المعامل التنفسي، الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) كان هناك فروق معنوية بين الاختبارات الثلاثة، حيث كانت المعنوية لصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات، وأخيراً(بعد الانتقالية)، وهي حالة طبيعية نتيجة دور المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والدي له أثر إيجابي واضح جداً في تطور هده المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية.

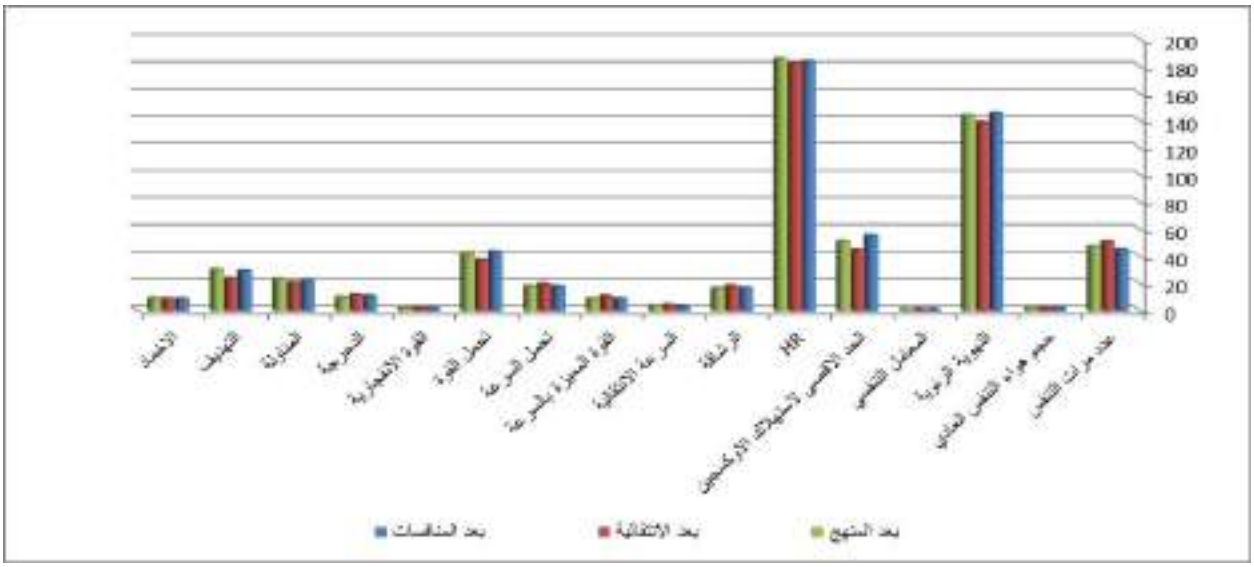
ففي متغير(الرشاقة، والسرعة انتقالية، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة) هناك فروق معنوية ولكن بصورة عكسية لقياسها بالزمن، حيث كانت بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية).

وأما في المتغيرات الأخرى(تحمل القوة، والقوة الانفجارية، والتحمل الهوائي) كانت هناك فروق معنوية بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية) وهي حالة طبيعية نتيجة دور المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والدي له أثر إيجابي واضح جداً في تطور هده المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية.

ففي متغير(الدحرجة)، هناك فروق معنوية ولكن بصورة عكسية لقياسها بالزمن، حيث كانت بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية).

وأما في المتغيرات الأخرى(المناولة، والتهديف، والاخماد) كانت هناك فروق معنوية بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية) وهي حالة طبيعية نتيجة دور المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والدي له أثر إيجابي واضح جداً في تطور هده المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية.

.



3-4 مناقشـــة نتائج بعض المتغيرات الفســـيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة التجريبية :

من خلال الجدول (9) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية في اختبارات(نهاية فترة المنافسات – نهاية الفترة الانتقالية – نهاية فترة المنهج التدريبي)، إذ كانت قيم (F) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية(14–2) وبمستوى دلالة(0.000) للجميع، وأستعمل الباحث اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين هذه الاختبارات لمعرفة الفترة الأكثر تطوراً في النتائج للمجموعة التجريبية ، إذ كانت قيم (L.S.D) معنوية عند مستوى دلالة ما بين(0.000–1.00) في جميعها على التوالي، ففي متغير(عدد مرات التنفس) ظهرت النتيجة بشكل عكسي ولكنها تعتبر نتيجة إيجابية، كلما قل عدد مرات التنفس للاعب يكون هناك زيادة في نسبة الاوكسجين الداخل للجسم اذا كان للمنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث وفق الأسس العلمية في وضع التمرينات المناسبة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية مراعياً الحمل على الجهاز التنفسي من حيث الشدد وفترات الراحة.

اما في المتغير(حجم هواء التنفس العادي) كان حجم الهواء الداخل الى الجسم بعد التدريب أكثر نسبياً من الفترات السابقة، وفي متغير(التهوية الرئوية)، وهي تعتبر استجابة لمواجهة التغيرات الناتجة عن الجهد البدني، اذ ان تنظيم التهوية الرئوية خلال الجهد البدني يختلف عما عليه في وقت الراحة الذي يكون هنالك " عاملين أساسيين في ذلك التنظيم وهما عدد مرات التنفس وحجم الهواء العادي" [1] " اذ تحصل زيادة في كلا العاملين (زيادة شدة، وسرعة الجهد البدني) نلاحظ ان العامل الأكثر مساهمة في زيادة التهوية الرئوية، هو عدد مرات التنفس بفعل التنبيه الشديد للعضلات التنفسية، بسبب ارتفاع مخلفات الطاقة مع زيادة الطلب على (O2)، لان كل" زيادة في إنتاج ثاني أكسيد الكربون يجب القضاء عليه من خلال زيادة معدل التنفس وزيادة التهوية الرئوية من اجل عمل المهمة الاساسية وهي معادلة ph الدم وصد الحموضة " [2].

وهذا يرتبط أيضا بمتغير VE التهوية الرئوية في حجم 2 O و 2 COفي الجسم إذ إن هذا المتغير يعد واحد من أهم المؤشرات التي تؤخر الزيادة المفرطة في تركيز حامض الالكتيك في العضلات والدم والتي يرافقها زيادة في تركيز ثاني اوكسيد الكاربون في الدم الأمر الذي يتطلب من المركز زيادة تنبيه العضلات التنفسية

1- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فيسولوجيا التدريب والرياضه ,القاهرة ,دار الفكر العربي ,الطبعه الأولى , 2003,ص 364.

2– Lance C. Dalleck, M.S& LEN Kravitz : Optimize Endurance Training / Relationnship between the talk test and ventilator threshold ,University of New Mexico, 2013, 1

لزيادة عمليتي الشهيق والزفير، وبالتالي التخلص منCO_2 المنتج من مصادر غير ايضية، اذ ان تلك الزيادة في زيادة CO_2 الناتجة عن عمليات صد الحموضة بفعل تراكم حامض الالكتيك في العضلة والامر الذي يزيد من فعالية المنظمات الحيوية الكيميائية للتخلص منه، وهذا يمثل مؤشر جيد في ترابط وانسجام ما بين عمل القلب وما بين عمل التهوية الرئوية، ولذلك خفظت من قيمCO_2 خلال الجهد البدني نتيجة عمليات صد الحموضة، كما ذكرنا سابقا وزادت الطلب على الاوكسجين لتعويض ما تم استدامته، وكذلك العجز الاوكسجيني الذي حدث نتيجة الجهد البدني، اذ يشير أبو العلا أحمد) ان تنظيم التهوية الرئوية خلال الجهد البدني يختلف عما عليه في وقت الراحة، والذي يكون هناك " عاملين أساسيين في ذلك التنظيم وهما عدد مرات التنفس RFوحجم الهواء العادي(VT)[1] " اذ كلما تحصل قلة في كلا العاملين، شدة، وسرعة الجهد البدني سوف تقل التهوية الرئوية، وهذا يدل على ان العودة للوضع الطبيعي ستكون افضل من خلال الزيادة الحاصلة في حجم O_2 عن CO_2 في الجسم، اذ ان العامل الاكثر مساهمة في زيادة او تناقص التهوية الرئوية هو عدد مرات التنفس بفعل التنبيه الشديد للعضلات التنفسية بسبب ارتفاع مخلفات الطاقة مع زيادة الطلب على O_2 وفقا للجهد او الراحة، " أن كل زيادة في إنتاج ثاني اوكسيد الكاربون يجب القضاء عليه من خلال زيادة معدل التنفس وزيادة التهوية الرئوية من اجل عمل المهمة الاساسية وهي معادلة ph الدم وصد الحموضة " [(2)]

وفي متغير المعامل التنفسي كانت النتيجة لصالح فترة ما بعد المنهج، أي أن المنهج الخاص المستخدم من قبل الباحث له تأثير ايجابي من حيث استخدام التمرينات ذات الطابع المؤثر على الجهاز التنفسي وظهر واضحاً بشكل كبير في تطور العمل التنفسي للاعبين، وأما متغير (الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) كان له تطور يعتبر مؤثراً من حيث طول فترة الأداء ويعطي للاعب القدرة على التحمل لفترات أطول وهذا يدل على كفاءة اللاعب في استهلاك الاوكسجين، ويدل ذلك على ان المنهاج التدريبي المستخدم من الباحث له التأثير الإيجابي على لاعبي المجموعة التجريبية.

" ان قيمة(RQ) كانت جيدة وهذا يدل على ان مستوى(O_2) في جسم وداخل العضلة اكبر من حجم(CO_2)والذي يتيح الجسم التخلص من مخلفات الطاقة لان هناك علاقة بين حجم O_2و CO_2على التخلص من مخلفات الطاقة"[(3)].

1- ابو العلا احمد عبد الفتاح: المصدر السابق ،2003,ص 364.

2- Lance C. Dalleck, M.S& LEN Kravitz;opit cit.2013.p1

3- علي سلام كاظم: اثر الاستشفاء بالماء الممغنط والبارد والعادي في تركيز أوكسيد النتريك والطاقه المصروفة وبعض المؤشرات الفيسلوجية للاعبي كرة القدم للصالات , جامعه القادسية ,كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ,2022 , ص 101-102

وأن الزيادة في(VO2MAX) كانت متدافقة ومنسجمة مع زيادة مدة الجهد البدني الذي تزداد فيها حاجة أجهزة الجسم للأوكسجين لغرض العمل فضلاً عن متطلبات العضلات العاملة من (O2) لانتاج الطاقة، ولذلك فان زيادة فترة الانكسار، وتأخر ظهور التعب يرافقها زيادة في الاستهلاك الأوكسجين لان" استهلاك O2 أثناء الجهد البدني سوف يزيد نتيجة احتياج الجسم للطاقة فيقوم الجهاز العصبي الذاتي السمبثاوي بمهمة تسهيل إنتاج الطاقة" [1] ، وأن استهلاك الاوكسجين الذي يساعد اللاعب في أداء العمل البدني لاطول مدة.

أن العمل الذي قام به الباحث كان وفق أسس علمية ونسب بعد الفترة الانتقالية من خلالها أعد المنهج التدريبي وكيفية توزيع التمرينات في الوحدات التدريبية.

ففي متغير (الرشاقة، والسرعة انتقالية، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة) هناك فروق معنوية ولكن بصورة عكسية لقياسها بالزمن، حيث كانت بين الاختبارات الثلاثة ولصالح(بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية).

ويعزو الباحث هذا التطور للمنهج التدريبي المعد على أسس علمية ومن خلال تقنين الحمل التدريبي وتوزيع الوحدات التدريبية وفق ما تحتاجه كل صفة بدنية، فضلاً عن اعتماده المباشر على نتائج ما أظهرته نهاية الفترة الانتقالية من نسب فقدان في كل صفة، إذ استخدم الطرائق التدريبية المناسبة لكل صفة بدنية والقواعد المتعلقة بمكونات الحمل التدريبي (الشدة، والحجم، والراحة) فضلاً عن مراعاة أسبقية الصفة البدنية في التدريب ولمدة (8)أسابيع، وقد أكد (عبد الفتاح وشعلان) بهذا المجال بأنه "من أجل الحصول على تكيفات وظيفية حقيقية يجب أن يتم التدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لاتقل عن (8) أسابيع" [2]، كما ذكر (البساطي) ايضاً "بأن طبيعة التدريب الخاص يعد امراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي" [3]

وقد أوضح (محمد توفيق) بهذا الخصوص بأن سرعة الحركة تزداد من خلال تطوير القوة العضلية، وأن تطور القوة المميزة بالسرعة ربما يعود سببه إلى التكيفات الحاصلة في الألياف السريعة التقلص المصاحبة للتكيف العضلي الناتج عن تأثير تدريبات القوة القصوى" [4]

---

1 - جبار رحيمة الكعبي: الأسس الفيسولوجية والكيميائيه للتدريب الرياضي ,الدوحه ,مطابع قطر الوطنية , 2007، ص 39.

2 - أبو العلا احمد عبد الفتاح، وشعلان إبراهيم: فيسولوجيا التدريب في كرة القدم، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1994، ص42.

3 - أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، الإسكندرية، مطبعه المعارف، 1998، ص66.

4- محمد توفيق: انتقال اثر التدريب بين أوجه القوه العضليه الرئيسيه واثرها على معدل سرعه النبض بعد الجهد في فترة الاستشفاء ,رسالة ماجستير غير منشورة ,كليه التربية الرياضية ,جامعه الموصل 1998، 34.

وأما بالنسبة للتطور الذي حدث في صفة السرعة الانتقالية فيعود إلى تقدم القوة العضلية بأنواعها (القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة الانفجارية) والذي حدث نتيجة الضغط على نظام الطاقة العامل والمسيطر وهو النظام الفوسفاجيني، وتكيف العضلات العاملة على الشدة المستخدمة اذ يشير (عثمان) في هذا المجال إلى " أن العمل العضلي الذي يتم عن طريق استخدام شدة عالية وتكرار هذا العمل عدة مرات يؤدي إلى حدوث تكيف في الأجهزة الوظيفية المختلفة من الجسم والمشتركة في الأداء" [1]

وأما في المتغيرات الأخرى(والقوة الانفجارية، والتحمل الهوائي) كانت هناك فروق معنوية بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية).

وكان لتطبيق مبدأ التدرج في التدريب للمجموعة التجريبية كمبدأ مهم وجوهري من مبادئ التدريب الرياضي دور مهم في الارتقاء بالمستوى من خلال شدة الحمل التدريبي، والذي كان له دور في حدوث عملية التكيف اللازم لإعطاء الفرصة الكافية لحدوث التكيف الوظيفي المطلوب في الأداء والعضلات العاملة، وهو يتفق مع ما ذكره(علاوي وعبد الفتاح) في أن " زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث بطريقة تدريجية وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي، وهذه الفترات تتراوح ما بين الأسابيع أو الأشهر، ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل دائماً التدرج بزيادة إحدى مكونات الحمل التدريبي"[2]، هو ما حدث فعلاً عندما تدرج الباحث بالشدة لتدريبات القوة الانفجارية والحجم للمطاولة العامة، وهو يتفق مع ما ذكره (عثمان) بهذا المجال عندما أشار إلى" أن عملية التدريب على وتيرة واحدة لاتؤدي إلى حدوث عمليات التكيف المطلوبة، بل تؤدي إلى الثبات في المستوى وإيقاف عملية التكيف وتحجيمها " [3]

وهذا يمتد إلى صفة القوة الانفجارية التي تتطلب سرعة في الحركة وقوة كبيرة، والذي تم التأكيد عليه من قبل عدد من المصادر العلمية[4] ، وهذا يتفق مع ما ذكره (البقال) من أن التطور الحاصل في القوة القصوى له دور كبير في تطوير القوة الانفجارية لأنها الأساس لتطوير القوة الانفجارية على شرط ارتباطها بسرعة كبيرة تؤهلها لإطلاق القوة المتفجرة، وبما أن الحركات المؤداة في القوة الانفجارية تحتاج إلى سرعة حركة عالية مرتبطة بقوة كبيرة وأن هناك ارتباطاً طردياً بين تطور القوة القصوى والسرعة، فتطور القوة القصوى يؤدي إلى تطور القوة الانفجارية[5].

1- محمد عثمان: موسوعه العاب القوى، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990، ص117.

2 - محمد حسن علاوي، أبو العلا عبدالفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000،، ص28.

3- محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكييف، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص54.

4- William, Thomson (1981) "Teaching Soccer Burgress Sport". Publishing Company.

5- ياسر منير البقال :اثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية والوظيفيه والكيموحيويهوالمكونات والقياسات الجسميه,اطروحه دكتوراه غير منشوة,كليه التربيه الرياضية ,جامعه الموصل

وفي متغير(تحمل القوة) يوجد فرق معنوي بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية)، وهذا يدل على ان هناك تطور إيجابي نتيجة المنهج المستخدم من قبل الباحث.

ويعزو الباحث ذلك فيما يتعلق بالتقدم الحاصل في صفة (تحمل القوة) فقد أعتمد الباحث بشكل علمي وما تحتاجه الصفة من وحدات تدريبية وفق أحمال مقننة من خلال تمرينات تم وضعها بشكل مدروس للوصول لأعلى مستوى من التطور، اذ أوضح (كماش) بأن " القوة العضلية هي الأساس لجميع الصفات البدنية من أجل تنمية قابلية اللاعب ومقدرته على مقاومة التعب" [1].

، ففي متغير(الدحرجة)، كان هناك فرق معنوي ولكن بصورة عكسية لقياسها بالزمن، حيث كانت بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية).

ويعزو الباحث ذلك التطور الحاصل في هذه المجموعة لدور الباحث في هذه المهارة وبالاعتماد على التدريب بصورة منظمة وبأسس علمية مدروسة وحسب نسب الفقدان التي ظهرت لهذه المهارة من خلال نهاية الفترة الانتقالية، حيث قام الباحث بعمل وحدات تدريبية وفق ما تم فقدانه في تلك الفترة من حيث التكرار على هده المهارة في الوحدات التدريبية بما يضمن تطورها وتحسين كمستوى هذه المهارة لدى اللاعبين.

" يتطلب للأداء المهاري بأشكاله المتعددة والمتنوعة ضرورة توافر بعض القدرات الحركية"[2]

" ان واحداً من اهم المبادئ الأساس التي تحتم على جميع اعضاء فريق كرة القدم اجادتها واتقانه هو الدحرجة بالكرة، اذ لا غنى لاي لاعب عن هذه المهارة سواء كان مدافعاً او مهاجماً، إن التعامل مع الكرة والسيطره عليها في اثناء الجري هو القاعدة الأساس في هذه المهاره ، وتؤدي بدفع الكرة بداخل القدم أو خارجها ، ومن النادر الجري بالكره بوجه القدم الامامي [3].

وأما في المتغيرات الأخرى(المناولة، والتهديف، والاخماد) كانت هناك فروق معنوية بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية)، ويعزو الباحث التطور في هذه المهارة بشكل علمي وفق تكرارات وشدد وفترات راحة مدروسة وما تحتاج هذه المهارة من تدريبات.

وذا ما يتفق مع ما أشار إليه(البلبيسي) نقلاً عن(مختار) ((أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة)) [4]

---

1 - يوسف لازم كماش:اللياقه البدنية للاعبي في كرة القدم ,عمان ,الأردن ,دار الفكر للطباعه والنشر والتوزيع ,2002,ص54.

1- أمر الله البساطي ومحمد كشك. أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين– كبار ،الإسكندرية، دار المعارف،2000، ص166 .

3- جارس هويز:كرة القدم الخطط والمهارات ,ترجمه موفق المولى ,بغداد ,وزارة التعليم العالي ,1990، ص213.

4- سلام عمر محمد البلبيسي: أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، (رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الموصل،2000)، ص80.

ويرى (سعد منعم، 2004) " ان المناولة تعد من أهم فنيات لعبة كرة القدم نظراً لأنها الأكثر آستخداماً طول زمن المباراة، لذا وجب توافر الشروط الثلاثة الصحيحة المتمثلة بالدحرجة والتوقيت والقوة ". [1]

ويعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة التهديف الى نوعية التمرينات المعدة من قبل الباحث وتاثيرها في تطوير مهارة التهديف في المجموعة التجريبية، وهذا يعود بألاثر الأيجابي لان التهديف لم ياتِ بالاداء السهل وأنما بتمرينات لعب مشابهه لما يحدث في المباراة وتمرينات اللعب تجعل الاستجابات قوية الى ان اتقان مهارة التهديف يعد حل رئيسي للفوز لان بدون التهديف لايحدث الفوز، وقد أشار الى ذلك (ظافر احمد منصور) " ان السرعة والدقة في التهديف لها الدور المهم والحاسم لنجاح أي فريق " [2]

وعمل الباحث في المنهج التدريبي على تكرار تمرينات التهديف بشكل أكبر من ما تحتاجه هذه المهارة في الوحدات التدريبية نتيجة الفقدان الكبير في نهاية الفترة الانتقالية، مما أدى تركيز الباحث لهذه المهارة لتحسين مستوى اللاعبين فيها.

اما مهارة الاخماد فيعزو الباحث السبب في تطوريها الى تمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي التي صممها الباحث وكانت مشابهه لمواقف اللعب التي تحدث في المباراة، ويرى (أسعد لازم علي، 2004) بأن " مهارة الاخماد (من المهارات الأساسية المهمة والتي يجب ان يمتلكها كل لاعب اذ لا يمكن الاستغناء عنها أو إهمالها وذلك عن طريق الوحدة التدريبية اليومية كونها خطوة تحضيرية تمهيدية لأداء مهارة قادمة سينفذها اللاعب، فإذا كان اداؤه للأستقبال جيداً ومتقناً سيقوده ذلك إلى حسن التصرف بالكرة، اما اذا كان غير متقن وسيئ سيؤدي ذلك إلى إفشال المهارات اللاحقة المرتبطة بها ومن ثم ضياع فرصة للتسجيل وضياع جهود اللاعبين كمجموعة)[3].

1- سعد منعم الشيخلي؛ مصدر سبق ذكره، 2004، ص93.

5- ظافر احمد منصور: تحليل الاداء الفني المهاري لكرة القدم ،ط1، (عمان ، دار غيداء ،2007)، ص36.

(3) اسعد لازم علي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق، ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضة، جامعة بغداد،2004، ص29-30.

الجدول (10)

يبين قيمة (F) المحسوبة بين الاختبارات الثلاثة (نهاية فترة المنافسات – نهاية الفترة الانتقالية – نهاية فترة المنهج التدريبي) في عدد من المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة
1	عدد مرات التنفس	738.15	2	369.08	357.15	0.00
	حد الخطأ	14.47	14	1.03		
2	VT	1.858	2	0.929	1120.966	0
	حد الخطأ	0.012	14	0.001		
3	VE	706.33	2	353.17	133.63	0.00
	حد الخطأ	37.00	14	2.64		
4	RQ	0.12	2	0.06	15.34	0.00
	حد الخطأ	0.06	14	0.00		
5	VO2 MAX	2084	2	1042	26.3	0
	حد الخطأ	554.7	14	39.62		
6	HR	189.00	2	94.50	4.91	0.02
	حد الخطأ	269.67	14	19.26		
7	الرشاقة	1800	2	899.8	0.78	0.477
	حد الخطأ	16155	14	1154		
8	السرعة الانتقالية	7.97	2	3.98	6.57	0.01
	حد الخطأ	8.49	14	0.61		
9	القوة المميزة بالسرعة	138.54	2	69.27	105.87	0.00
	حد الخطأ	9.16	14	0.65		
10	تحمل السرعة	71.36	2	35.68	11.87	0.00
	حد الخطأ	42.09	14	3.01		
11	تحمل القوة	655.08	2	327.54	420.05	0.00
	حد الخطأ	10.92	14	0.78		
12	القوة الانفجارية	0.78	2	0.39	8.73	0.00
	حد الخطأ	0.62	14	0.04		
13	الدحرجة	110.52	2	55.26	126.52	0.00
	حد الخطأ	6.12	14	0.44		
14	المناولة	25.36	2	12.68	14.63	0.00
	حد الخطأ	12.13	14	0.87		
15	التهديف	508.08	2	254.04	490.56	0.00
	حد الخطأ	7.25	14	0.52		
16	الاخماد	0.58	2	0.29	0.61	0.56
	حد الخطأ	6.75	14	0.48		

من الجدول (10) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية أعلاه للمجموعة الضابطه (نهاية فترة المنافسات – نهاية الفترة الانتقالية – نهاية فترة المنهج التدريبي)، إذ كانت قيم (F) المحسوبة والبالغة (357.15 ، 1120.966 ، 133.63 ،15.34 ، 26.3 ، 4.91 ، 0.78 ، 6.57 ،105.87 ، 11.87 ، 420.05 ، 8.73 ، 126.52 ، 14.63 ، 490.56 ،0.61) على التوالي عند درجة حرية (14–2) ومستوى دلالة (0.477) في جميعها على التوالي، أي كان هناك دور المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي له اثر محسوس في تطور هذه المتغيرات الفيسولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة الضابطه ، ولمعرفة اتجاه الفرق لصالح اي اختبار من الاختبارات الثلاثة (نهاية فترة المنافسات – نهاية الفترة الانتقالية – نهاية فترة المنهج التدريبي)، أستعمل الباحث وبالاستعانة بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة تلك الفروق.

جدول رقم (11)

نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة:

ت	المتغيرات	الاختبارات الوسطية		فرق الأوساط	الخطأ المعياري	الدلالة
1	عدد مرات التنفس	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-13.580-*	0.27	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-7.093-*	0.65	0.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	6.488*	0.53	0.00
2	VT	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	.630*	0.02	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	.090*	0.02	0.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-.540-*	0.01	0.00
3	VE	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	13.250*	0.45	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	5.750*	0.75	0.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-7.500-*	1.10	0.00
4	RQ	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	.160*	0.02	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	0.02	0.04	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-.138-*	0.04	0.02
5	VO2MAX	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	22.380*	3.19	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	7.298*	1.32	0.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-15.083-*	4.22	0.03

6	HR	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-6.750-*	1.98	0.03
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-4.500-	2.58	0.37
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	2.25	1.97	0.87
	الرشاقة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	16.45	20.67	1.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	19.82	20.93	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	3.368*	0.71	0.01
8	السرعة الانتقالية	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-1.410-	0.47	0.06
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-.650-*	0.20	0.05
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	0.76	0.44	0.38
9	القوة المميزة بالسرعة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-5.850-*	0.32	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-2.369-*	0.49	0.01
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	3.481*	0.38	0.00
10	تحمل السرعة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	-3.961-*	1.03	0.02
		بعد المنافسات	بعد المنهج	-.711-	0.99	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	3.250*	0.45	0.00
11	تحمل القوة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	12.625*	0.42	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	4.500*	0.38	0.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-8.125-*	0.52	0.00
12	القوة الانفجارية	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	.440*	0.08	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	0.21	0.11	0.29
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-.235-	0.12	0.30
13	الدحرجة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	2.300*	0.51	0.01
		بعد المنافسات	بعد المنهج	2.038*	0.42	0.01
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-.263-	0.46	1.00
14	المناولة	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	2.300*	0.51	0.01
		بعد المنافسات	بعد المنهج	2.038*	0.42	0.01
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-.263-	0.46	1.00
15	التهديف	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	11.125*	0.35	0.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	7.125*	0.35	0.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-4.000-*	0.38	0.00
16	الاخماد	بعد المنافسات	بعد الانتقالية	0.38	0.46	1.00
		بعد المنافسات	بعد المنهج	0.13	0.30	1.00
		بعد الانتقالية	بعد المنهج	-.250-	0.25	1.00

من خلال الجدول (11) أظهرت النتائج لاختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) وجود فروق معنوية بين نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية أعلاه للمجموعة الضابطة في اختبارات(نهاية فترة المنافسات – نهاية الفترة الانتقالية – نهاية فترة المنهج التدريبي)، إذ كانت قيم (L.S.D) معنوية عند مستوى دلالة ما بين(1.00 – 0.00) في جميعها على التوالي، حيث لاحظ الباحث بعد عودة اللاعبين من الفترة الانتقالية هناك انخفاض كبير في اغلب المتغيرات البدنيه والفسلجيه والمهارية نتيجه عدم اهتمام اللاعبين الفترة الانتقالية حيث اغلب اللاعبين لايلتزمون ببرنامج تدريبي ويكونون في راحه سلبية متفاوتة ومما يؤدي الى فقدان اللاعب اللياقه البدنيه في اغلب الصفات البدنية وما يجعل من الصعب العودة في عناصر اللياقه البدنيه في وقت قصير والسبب في عدم مقدرة اللاعب ببدأ بدورة تدريبيه جديده بمستوى عالي نتيجة اهمال هذه الفترة

القادم ففي متغير (عدد مرات التنفس) هناك فرق معنوي وبصورة عكسية في هدا المتغير، أي كلما يقل عدد مرات التنفس يكون الأفضل، حيث كان بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافساتٍ، وأخيراً(بعد الانتقالية).

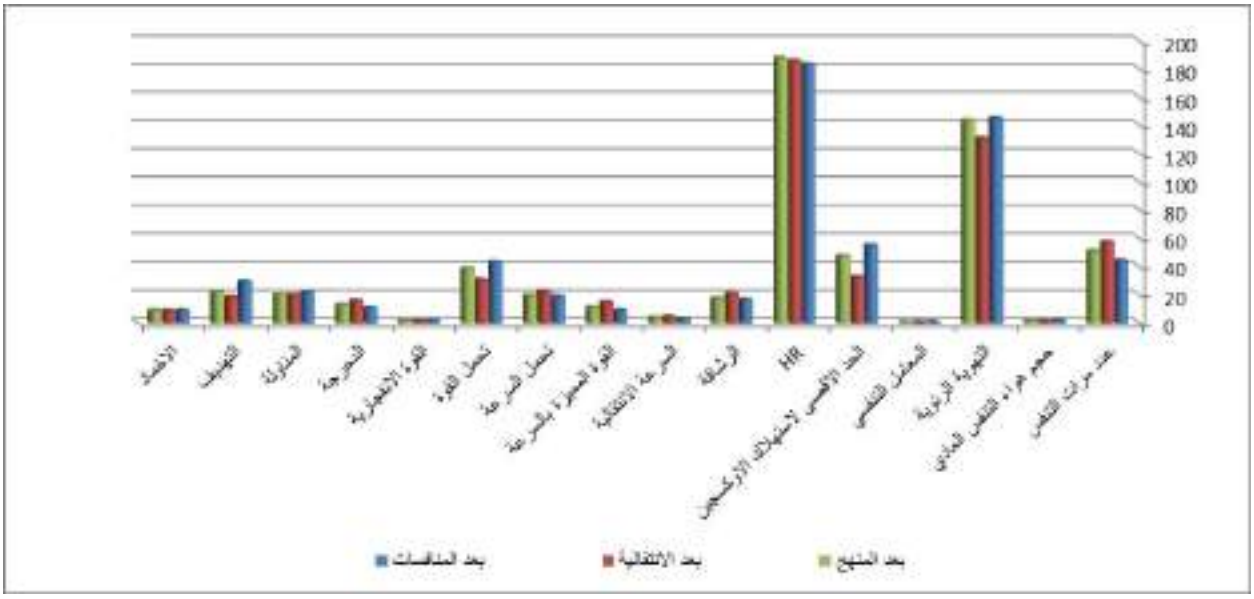
واما في المتغيرات(حجم هواء التنفس العادي، التهوية الرئوية، المعامل التنفسي، الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) كان هناك فروق معنوية بين الاختبارات الثلاثة، حيث كانت المعنوية لصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات، وأخيراً(بعد الانتقالية)، أي كان هناك دور المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي له اثر محسوس في تطور هذه المتغيرات الفيسولوجية والبدنية والمهارية للمجموعة الضابطه

ففي متغير (الرشاقة، والسرعة انتقالية، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة) هناك فروق معنوية ولكن بصورة عكسية لقياسها بالزمن، حيث كانت بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية).

وأما في المتغيرات الأخرى(تحمل القوة، والقوة الانفجارية، والتحمل الهوائي) كانت هناك فروق معنوية بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية) للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبيه .

ففي متغير (الدحرجة)، هناك فروق معنوية ولكن بصورة عكسية لقياسها بالزمن، حيث كانت بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية)

وأما في المتغيرات الأخرى(المناولة، والتهديف، والاخماد) كانت هناك فروق معنوية بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية).



1-3-4 مناقشـــة نتائج بعض المتغيرات الفســـيلوجيةو البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة:

ففي متغير (عدد مرات التنفس) ظهرت النتيجة بشكل عكسي ولكنها تعتبر نتيجة إيجابية، كلما قل عدد مرات التنفس للاعب يكون هناك زيادة في نسبة الاوكسجين الداخل للجسم، اما في المتغير (حجم هواء التنفس العادي) كانت كمية الهواء الداخل الى الجسم تعتبر طبيعية للاعبين، وفي متغير (التهوية الرئوية)أظهر نتيجة إيجابية من حيث التحسن بعمليتي الشهيق كدخول الاوكسجين للجسم والزفير لاخراج(CO_2) ، وفي متغير المعامل التنفسي كانت النتيجة لصالح فترة بعد المنهج، أي كان المنهج الخاص بالمدرب له تأثير ملحوظ في هذا المتغير، وأما متغير (الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) كان له تطور يعتبر مؤثراً من حيث طول فترة الأداء، ويدل ذلك على ان المنهاج التدريبي المستخدم من المدرب له تأثير إيجابي على لاعبي المجموعة الضابطة.

وذلك يدل على أن المدرب له دور جيد ومهم في تطور بعض الصفات البدنية والحركية بالرغم من المنهج المستخدم من قبل المدرب والتمرينات المستخدمة بالمنهج لم تكن أغلبها وفق أسس ذات طابع علمي من حيث مكونات حمل التدريب.

وأما في المتغيرات الأخرى(والقوة الانفجارية، والتحمل الهوائي) كانت هناك فروق معنوية بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية).

ويعزو الباحث ذلك لاستخدام المدرب في المنهج التدريبي تمرينات لتطوير هذه الصفات والتي كانت تعتمد على حصص تدريبية بشكل غير منظم من حيث مكونات حمل التدريب.

وفي متغير (تحمل القوة) يوجد فرق معنوي بين الاختبارات الثلاثة ولصالح(بعد الانتقالية)، ومن ثم(بعد المنهج)، وأخيراً (بعد المنافسات)، هدا يدل على ان هناك تطور نسبي نتيجة المنهج المستخدم من قبل المدرب.

ويعزو الباحث ذلك بعدم تطور في متغير (تحمل القوة) بسبب عدم إعطاء الوحدات التدريبية الكافية في المنهج التدريبي لتطوير هذه الصفة .

ففي متغير(الدحرجة)، كان هناك فرق معنوي ولكن بصورة عكسية لقياسها بالزمن، حيث كانت بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً (بعد الانتقالية).

ويعزو الباحث ذلك التطور الحاصل في هذه المجموعة لدور المدرب في هذه المهارة وبالاعتماد على التدريب بصورة عشوائية وليس بشكل منظم.

وأما في المتغيرات الأخرى (المناولة، والتهديف، والاخماد) كانت هناك فروق معنوية بين الاختبارات الثلاثة ولصالح (بعد المنهج)، ومن ثم (بعد المنافسات)، وأخيراً(بعد الانتقالية)، ويعزو الباحث التطور في هذه المهارات بشكل ملحوظ وجيد في هذه المجموعة لدور المدرب في هذه المهارات وبالاعتماد على التدريب وفق خصائص كل مهارة.

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي ظهرت استنتج الباحث ما يأتي:

١- كان للبرنامج التدريبي اثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة الانتقالية، تحمل القوة, تحمل السرعة, القوه الانفجارية، التحمل الهوائي، القوة المميزة بالسرعة) بعد الفترة الانتقالية.

٢- كان للبرنامج التدريبي أثر إيجابي لتطوير مؤشرات الفسيولوجية (عدد مرات التنفس, حجم هواء التنفس العادي, التهوية الرئوية, المعامل التنفسي, الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين.النبض)بعدالفترة الانتقالية.

٣- كان للبرنامج التدريبي أثر إيجابي لتطوير بعض المهارات الاساسية (الاخماد, الدحرجة, التهديف, المناولة) بعد الفترة الانتقالية.

٤- ان إهمال الفترة الانتقالية من قبل الرياضيين هو أحد الأسباب المهمة في انخفاض مستوى الصفات البدنية والفسيولوجية والمهارية.

٥-ان هناك انخفاض واضح بالمستوى الفسيولوجي والبدني والمهاري للمجموعة الضابطة بعد الفترة الانتقالية.

٦- كان للبرنامج التدريبي اثر إيجابي في المحافظة على اغلب الصفات البدنية والمهارية والفسيولوجية خلال الفترة الانتقالية للمجموعة التجريبية.

٧- عدم وجود برنامج تدريبي أدى الى هبوط في اغلب الصفات البدنية والمهارية والفسيولوجية خلال الفترة الانتقالية للمجموعة الضابطة.

٥-٢ التوصيات :

ومن الاستنتاجات التي ظهرت يوصي الباحث بما يلي :

١- اعتماد البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة القدم للصالات.

٢- الاهتمام بالفترة الانتقالية لجميع الفعاليات من خلال اعداد برنامج تدريبي ومتابعة للاعبين من قبل المدربين.

٣- التأكيد على اجراء بعض الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية في نهاية الفترة الانتقالية من اجل معرفه مقدار المحافظة لتلك المتغيرات في الفترة الانتقالية.

٤- وضع برنامج تدريبي خاص بالفترة الانتقالية من اجل المحافظة على مستويات الرياضيين.

٥- ضرورة الاهتمام بالفترة الانتقالية أسوة بباقي الفترات التدريبية.

٦- ضرورة اجراء محاضرات تثقيفيه عن الفترة الانتقالية للمدربين والرياضيين.

٧- ان تكون البرامج المعدة للفرق على أساس ما تم فقدانه بالفترة الانتقالية.

.

المصادر

1-**المصادر العربية**

2-**المصادر الاجنبية**

أولاً: المصادر العربية:

- القرآن الكريم.

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ **التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية** , ط٢ : مدينة نصر , دار الفكر العربي , ١٩٩٨.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فيسولوجيا التدريب والرياضه ,القاهرة ,دار الفكر العربي ,الطبعه الأولى , ٢٠٠٣.
- أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين : **فسيولوجيا اللياقة البدنية** , القاهرة , دار الفكر العربي , ٢٠٠٣ .
- أبوالعلا احمد عبد الفتاح , و شعلان إبراهيم : ,فيسولوجيا التدريب في كرة القدم ,القاهرة , مصر ,دار الفكر العربي, ١٩٩٤.
- أحمد خاطر وعلي البيك ؛ **القياس في المجال الرياضي** (القاهرة ، دار المعارف، ١٩٧٨).
- احمد طارق البناي؛ **موسوعة تمرينات اللياقة البدنية**، ج١: (الكويت، ب م، ٢٠١٧).
- –احمد فاهم نغيش الزاملي :الاختبارات الخاصه بلاعبي كرة القدم وكره الصالات للناشئين ,جامعه القادسية ,كلية التربية الرياضية ,مكتبة دجلة ,دار الوضاح للنشر ,الطبعة الأولى ,٢٠١٧ .
- اسعد لازم علي؛ **تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق**، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضة، جامعة بغداد،٢٠٠٤)،
- امر الله احمد البساطي؛ **أسس وقواعد التدريب الرياضي**: (الإسكندرية، مطبعة المعارف، ١٩٩٨).
- اميرة حسن محمود ,ماهر حسن محمود:الاتجاهات الحديثه في علم التدريب الرياضي,الاسكندريه ,دار الوفاء للطباعه والنشر , الطبعه الأولى ٢٠٠٨ .
- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ,القاهرة ,دار الفكر العربي ,١٩٩٩
- بلحسن الأسود ومحمد مرزوق ؛ **الأعداد الكامل للاعب كرة اليد** : الأتحاد العربي لكرة اليد , ١٩٨٨ .
- بلوم، بنيامينس، وآخرون: تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون)، دار ماكروهيل، القاهرة،١٩٨٣م.
- بهاء الدين إبراهيم سلامه ,الصحه والتربيه الصحية ,دار الفكر العربي ,القاهره ٢٠٠٠

- بهاء الدين إبراهيم سلامه :الخصائص الكيميائيه الحيويه لفسيولوجيا الرياضه ,القاهرة ,دار الفكر العربي ,الطبعه الأولى ٢٠٠٨.
- ثامر محسن ,سامي الصفار :اصول التدريب في كرة القدم ,الموصل ,دار الكتب للطباعة والنشر ,١٩٨٨.
- جارس هويز :**كرة القدم الخطط والمهارات ,ترجمه موفق المولى ,بغداد ,وزارة التعليم العالي ,١٩٩٠،**
- جبار رحيمه الكعبي :الأسس الفسيولوجية والكيميائيه للتدريب الرياضي ,الدوحه ,مطابع قطر الوطنية ,٢٠٠٧
- جورج اسكندر وزينب فهمي ؛ **الكرة الطائرة** ,ج٢ : القاهرة , مطبعة التقدم , ١٩٧٩ .
- حسام سعيد المؤمن . منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- حسن عبد الجواد : كرة القدم (المبادئ الاساسية –الالعاب الاعدادية –القانون الدولي).بيروت ,١٩٨٠.
- حمدي احمد وياسر عبد العظيم ؛ **التدريب الرياضي – أفكار ونظريات**:(القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩
- حمزة نوري الدليمي : فسلجه النبات /التنفس ,محاضرة منشورة, جامعه القاسم الخضراء ٢٠١٢ .
- حنفي محمود مختار ،, كرة القدم للناشئين ، القاهرة : دار الفكر العربي , ٢٠٠٨.
- حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) .
- حيدر عبدالقادر نعمة؛ تأثير منهج تدريبي في بعض المتغيرات (البدنية – الحركية – الوظيفية – المهارية – الخططية – المعرفية – النفسية) للاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم بأعمار(١٣-١٤) سنة، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد_كلية التربية الرياضية، ٢٠٢٠).
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي؛ **نظريات تدريب القوة**:(بغداد, ٢٠٠٢).
- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ **كرة القدم** ، الطبعه ٢,موصل ,دار الكتب للطباعه والنشر ,١٩٩٩ .
- سامي الصفار واخرون؛ **اسس التدريب في كرة القدم**: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٩).
- سعدالدين ,محمد سمير :علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ,مصر ,جامعه الاسكندريه ,كليه المعلمين ,البنوك,الطبعه الثالثه ,٢٠٠٠ .
- سلام عمر محمد البلبيسي: **أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم**، (رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الموصل،٢٠٠٠)،.
- سميعه خليل محمد:مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ,بغداد ,شركه ناس للطباعه ,الطبعه الأولى ,٢٠٠٨.

- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- ظافر احمد منصور ؛**تحليل الاداء الفني المهاري لكرة القدم** ،ط١، (عمان ، دار غيداء ،٢٠٠٧)
- عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب :كرة القدم تعليم وتدريب ,مطبعة النخيل ,البصرة ,٢٠٠٩.
- عادل عبد البصير على ؛ **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق** , ط١ : القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ١٩٩٩ .
- عامر فاخر شغاتي؛ **علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا**: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٣).
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛**مبادئ علم التدريب الرياضي**:ط١(بغداد،مطبعة التعليم العالي،١٩٨٨).
- عبدالرحمن زاهر :موسوعه فسيولوجية الرياضه ,القاهرة,مركز الكتاب للنشر,الطبعه الأولى ٢٠١١,
- عصام عبد الخالق؛التدريب الرياضي (نظريات وتطبيق)، ط ٩ :جامعة الإسكندرية دار المعارف ،١٩٩٩.
- علي سلام كاظم : اشكال جين MT-ATP6 وأثر تحمل الاداء على بعض الاستجابات الفسيولوجية للاعبي كرة قدم الصالات, رسالة ماجستير ,جامعه القادسيه ٢٠١٨.
- **علي سلام كاظم: اثر الاستشفاء بالماء الممغنط والبارد والعادي في تركيز أوكسيد النتريك والطاقه المصروفة وبعض المؤشرات الفيسلوجية للاعبي كرة القدم للصالات , جامعه القادسية ,كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ,٢٠٢٢**
- عماد زبير احمد ,شامل كامل محمد : التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ,الطبعه ١ ,بغداد ,شركه السندباد للطباعه, ٢٠٠٥ .
- عمار جاسم مسلم , عقيل مسلم عبدالحسين: الأسس الفسيلولوجية للجهاز التنفسي لدى الرياضيين ,العراق ,البصرة ,مطبعه النخيل ,الطبعه الثانية ٢٠١٠
- عمار عبدالرحمن قبع :الطب اریاضي ,دار الكتب للطباعه والنشر ,الموصل ,١٩٩٩.
- عمرو ابو المجد وابو العلا عبد الفتاح : الطريق نحو العالمية في كرة القدم ,ط١,مصدر ,القاهرة : دار الفكر العربي ,٢٠١١.
- عمرو صابر حمزة واخران، **تدريبات الساكيو ,القاهرة ,دار الفكر العربي ,٢٠١٧**

- غازي صالح محمود، وهاشم ياسر حسن؛ **كرة القدم – التدريب البدني**، ط١: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٣).
- فاضل كامل مذكور:مدخل الى الفسلجه في التدريب الرياضي ,الأردن ,عمان,مكتبه العربي للنشر والتوزيع ,الطبعه الأولى ٢٠١١ .
- الفريد كونزة ؛ **كرة القدم** ، **ترجمة** ، ماهر البياتي وسليمان علي حسن (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٠).
- قاسم حسن حسين ,منصور جميل العنكبي , اللياقه البدنيه وطرق تحقيقها ,مطبع التعليم العالي .بغداد ١٩٨٨,
- قاسم حسن حسين : **تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي لألعاب الرياضية**:(بغداد,مطبعة التعليم العالي،١٩٩٢).
- قاسم حسن حسين و وبسطويسي احمد ؛ ***التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية*** : (بغداد , مطبعة الوطن العربي , ١٩٧٩) .
- قاسم حسن حسين؛علم التدريب الرياضي لمختلف الأعمار:(دار الفكر العربي للطباعة والنشر ١٩٩٨) .
- قاسم حسن حسين؛**قواعد التدريب الرياضي**:(بغداد،دار الكتب،١٩٨٨).
- قاسم لزام (واخرون).اسس التعلم والتعليم بكرة القدم ,بغداد , دار الكرار للطباعة والنشر,٢٠٠٥.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ؛ ***الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي*** : (بغداد , مطبعة التعليم العالي , ١٩٨٧) .
- كمال جميل الربضي؛**التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين**:ط٢(الجامعة الاردنية،٢٠٠٤)ص٢٧.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ **اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس)**:(القاهرة، دار الفكر العربي،)١٩٩٧.
- ماجد علي موسى؛ **التدريب الرياضي الحديث**: (البصرة، مطبعة النخيل، ٢٠٠٩).
- ماهر عبداللطيف عارف:اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية ,رسالة ماجستير جامعه بغداد,كليه التربيه الرياضيه ,١٩٩١.

- مجيد حميد مجيد . تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .
- محب طه صقر :اساسيات كيميوحيوية وفسيولوجيا النبات ,جامعه المنصورة ,كلية الزراعه .محاضرة منشورة ٢٠١٠.
- محمد ابراهيم شحادة؛ **أساسيات التدريب الرياضي**:(الإسكندرية، المكتبة المصرية، ٢٠٠٦).
- محمد توفيق: انتقال اثر التدريب بين أوجه القوه العضليه الرئيسيه واثرها على معدل سرعه النبض بعد الجهد –في فترة الاستشفاء ,رسالة ماجستير غير منشورة ,كليه التربية الرياضية ,جامعه الموصل١٩٩٨.
- محمد حسن علاوي ,أبو العلا عبدالفتاح :فسيولوجيا التدريب الرياضي ,القاهرة ,دار الفكر العربي ,١٩٨٤ .
- محمد حسن علاوي ,أبو العلا عبدالفتاح :فسيولوجيا التدريب الرياضي ,القاهرة ,دار الفكر العربي , ٢٠٠٠
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : **اختبارات الأداء الحركي** . ط٣ . القاهرة : دار الفكر العربي , ١٩٩٤ ,
- محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي بغداد ,المكتبه الوطنية،٢٠٠٨.
- محمد صالح محمد .متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات ,رسالة ماجستير ,جامعة بغداد ,كلية التربية الرياضية ,١٩٩٠.
- محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني : **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي** .ط١ , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ١٩٩٨ .
- محمد عبد الحسين المالكي : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية ,جامعة بغداد ,١٩٩٨.
- محمد عبد الحسين المالكي :تأثير تداخل التدريب الذهني والبدني والمهاري بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الاساسيه بكرة القدم للمبتدئين ,جامعه بغداد ,٢٠٠٥.
- محمد عبد الله الهزاع ومختار احمد : المهارات الاساسية بكرة القدم .الكويت , مطابع صوت الخليج, ٢٠٠١.
- محمد عثمان احمد,كتاب تدريب في كرة القدم ,مطبعه روون ,السليمانية العراق ,٢٠٠٥
- محمد عثمان :الحمل التدريبي والتكييف ,دار الفكر العربي ,القاهرة ,٢٠٠٠.
- **محمد عثمان: موسوعه العاب القوى ,الكويت ,دار القلم للنشر والتتوزيع ,١٩٩٠**

- –محمد عدنان الكيالي :رسالة ماجستير بناء بطاريتي اختبار لكل من الاعداد البدني الخاص والمهاري للاعبي كرة القدم للشباب ٢٠١٣
- محمد محمود كاظم:منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب من الخط الخلفي للاعبي كرة اليد،رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٣.
- محمد نصرالدين رضوان,طرق قياس الجهد البدني في الرياضة, القاهرة ,مركز الكتاب للنشر ,الطبعه الأولى ١٩٩٨,
- محمود قاسم , احمد ناجي , ,استخدام منهاج تدريبي مقترح لتطوير المطاوله الخاصه واثرها على بعض المتغيرات الوظيفيه عند ركض المسافات المتوسطه"من بحوث المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربيه الرياضيه ,المجلد الثالث ,جامعه ديالى ٢٠٠٢
- مخلد عباس محمود هاشم الفؤادي : اثر بعض القدرات اللاهوائيه بالاستجابات الفسيولوجية الانية والمتراكمه لجهد المنافسه للملاكمين المتقدمين لوزني(٦٠ –٨١) كغم ,رسالة ماجستير ,جامعه القادسية,كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه ٢٠١٣.
- امر الله البساطي ومحمد كشك. أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين– كبار ،الإسكندرية، دار المعارف،٢٠٠٠،
- مروان عبد المجيد : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العاملي , مؤسسة الوراق ,ط١ , ٢٠٠١.
- مروان عبد المجيد إبراهيم : **طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة** ، عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢.
- معتصم غوتوف؛ **دليل المدرب الرياضي**: (حلب، الاتحاد الرياضي السوري، ١٩٩٥).
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي ، القاهرة ،٢٠٠١ .
- مفتي ابراهيم حماد ؛**التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة** : (القاهرة , دار الفكر العربي ,الطبعه الأولى , ١٩٩٨) .

- مفتي إبراهيم حماد؛ **الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم**، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥) .
- منصور جميل العنبكي؛**التدريب الرياضي وافاق المستقبل**:ط١(بغداد،المكتبة الرياضية،٢٠١٠).
- مهند حسين بشتاوي، و أحمد ابراهيم الخواجا؛ **مبادىء التدريب الرياضي**، ط٢: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠١٠).
- موفق أسعد محمود: التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم , عمان, دار دجله,الطبعه ٢ ، ٢٠٠٩ ، .
- موفق مجيد المولى وعلي جليل ؛ فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ط٢ (الدوحة ، دار الراية للنشر ، ١٩٩٧).
- نبراس كامل هدايت :تاثير استخدام انواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعليم بعض المهارات بخماسي كرة القدم ,رسالة ماجستير غير منشورة ,كلية التربية الرياضية ,جامعة ديالى ٢٠٠٤.
- نوفل محمد محمود الحيالي ,زيني مشكو حجي الحراقي :دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الوظيفيهبين قبل وبعد الجهد لمراكز اللعب المختلفه بكرة اليد ,كلية التربيه الرياضيه ,جامعه الموصل ,مجله الرافدين ,العلوم الرياضيه ,مجلد ١٠ العدد ٤٦ ,٢٠٠٧ .
- هبة فائز كامل ابو غنيم :تصميم جهاز (متعدد المهارات) وفقاً لتمرينات خاصة واثره في اهم القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للطالبات , ماجستير الكوفة , ٢٠١٨
- هزاع بن محمد الهزاع :فسيولوجيا الجهد البدني :الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية ,المملكه العربيه السعودية ,الرياض ,جامعه الملك سعود, النشر العلمي والمطابع , ٢٠٠٩.
- وجيه محجوب. التطور الحركي من الولادة حتى سن الشيخوخة،ج٢،بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،١٩٨٧
- وميض شامل كامل: **تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم**، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية– جامعة بغداد، ٢٠٠٤)،
- ياسر منير البقال :اثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية والوظيفيه والكيموحيويهوالمكونات والقياسات الجسميه,اطروحه دكتوراه غير منشوة,كليه التربيه الرياضية ,جامعه الموصل ,٢٠٠٦ .
- يوسف البازي , مهدي نجم .المبادئ الاساسية ,بغداد مطبعة التعليم العالي ,١٩٨٨.

- يوسف لازم كماش:اللياقه البدنية للاعبي في كرة القدم ,عمان ,الأردن ,دار الفكر للطباعه والنشر والتوزيع ,٢٠٠٢,
- يوسف لازم كموش ,صالح بشير سعد : الأسس الفيسولوجية للتدريب في كرة القدم ,جامعه الفاتح ,دار الوفاء للطباعة والنشر ,الإسكندرية ,٢٠٠٦ .

ثانياً: **المصادر الأجنبية**:

- Astrand P.O.K. Rodahl : Text book of work physiology .2nd ed ,MC Grow Hill Company pub U.S.A.1977 ,223
- Ben Buckly . Small Side Game . 2005 . P4
- Bompa, Q & Carrera,C ;Periodization training for sports,2 nded, human kanetics: U.S.A. 200. P191.
- Chapman , S and (others) ؛ **soccer coaching manual**: (Usa:LA84 Foundation ,2008),P.73
- Geman Colleg for physical culture , introduction into Ieneral theory and meth odology of Sport training and Competition, German, demacrathic .Repablie .p 60
- Hoff. J and Helgerud . J : endurance and streangth training for soccer players physiological consideration. Sport medcine , 34(3) , 2004.
- John Cornianue, Planning of Training CS, Rumania, 1976
- John Delaney . Futsal Development Programme . 2011 . P10
- Johnson&(others); sport exercise and Health, Rinchart & Winston, new_ork, 1995.p.30.
- Judar D.Bompa : theary and Methology of trining , second print Kndall .Hunt Publiskin**g** Company , Dubugne .Howam 1985. p239
- Lance C. Dalleck, M.S& LEN Kravitz : Optimize Endurance Training / Relationnship between the talk test and ventilator threshold ,University of New Mexico, 2013.
- Laprath, Debra ؛ **Coaching girls' soccer successfully :**(usa: human kinetics, 2009) ,P.72
- Mathews, D.K. (1978) "Measurement in Physical Education". New York, W.B., Saundents co.
- Myers J.: Essentials of Cardiopulmonary Exercise Testing. Champaign, IL:Human Kinetics, 1996
- Rose, E.A.; Parfitt, G. A quantitative analysis and qualitative explanation of the individual differences in affective responses to prescribed and self-selected exercise intensities. journal Sport Exerc. Psychol. 2007

- Scott k,powers,Edward T, **Howley.regulation** of Acid-Base balance during exercise in Exercise phgsioigy. McGraw hill companies,USA .2000
- Shaver. GL.: Maximal Oxygen Uptake .In Essential of Exercise physiology ,Burges Pub ,U.S.A ,1978,300
- Thomas dooley; **Soccer – Dribbling and Feinting** (New York, USA, 2015).
- William, Thomson (1981) "Teaching Soccer Burgress Sport". Publishing Company.
- Yassar Sevim; Antrenman Bilgis Nobel yihdagitim.,2002.p.549.

الملاحق

ملحق (١) يبين استمارة استبانة توضح راي السادة المختصين حول صلاحية الصفات البدنية

ملحق (٢) يبين استمارة استبانة توضح راي السادة المختصين حول صلاحية المتغيرات المهارية

ملحق (٣) يبين استمارة استبانة يوضح راي السادة المختصين حول تحديد الاختبار الانسب الصفات البدنية بكرة القدم للصالات

ملحق (٤) يبين استمارة استبانة يوضح راي السادة المختصين حول تحديد الاختبار الانسب للمهارات المهارية بكرة القدم للصالات

ملحق (٥) يبين مجموع اسماء الخبراء والاساتذة المختصين الذين تمت الاستعانة بآرائهم في (تحديد المتغيرات، تحديد الاختبارات، صلاحية التمارين، صلاحية البرنامج التدريبي)

ملحق (٦) يبين اسماء فريق العمل المساعد

ملحق (٧) يبين البرنامج التدريبي

ملحق (٨) يبين التمرينات المستخدمة في الدراسة

ملحق (٩) يبين تدريبات المجموعة التجريبية

الملحق (١)

يبين استمارة استبانة توضح راي السادة المختصين حول صلاحية الصفات البدنية

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ ماجستير

الأستاذ .....المحترم

تحية وتقدير.....

في النية إجراء البحث الموسوم **(برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية واثرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والفسلجية للاعبي كرة الصالات في الديوانية)** إذ قام الباحث بأجراء تحليل محتوى المصادر والدراسات والبحوث السابقة لغرض تحديد أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم للصالات ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص كان من الضروري العودة إلى آرائكم القيمة في معرفة أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم للصالات وحسب أهميتها وإضافة أي صفة ترونها مناسبة لم تدرج في الاستمارة.

شاكرين تعاونكم مع التقدير

الاسم:

التأريخ:

اللقب العلمي:

الجامعة:

التوقيع:

الباحث

علي نضال موسى المحنة

ت	الصفات البدنية	موافق	غير موافق
١	الرشاقة		
٢	السرعة الانتقالية		
٣	القوة المميزة بالسرعة		
٤	تحمل السرعة		
٥	تحمل القوة		
٦	القوة الانفجارية		
٧	التحمل الهوائي		
٨	تحمل الأداء		
٩	المرونة		
١٠	القوة القصوى		

أو أية صفة أخرى:

الملحق (٢)

يبين استمارة استبانة توضح راي السادة المختصين حول صلاحية المتغيرات المهارية

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ ماجستير

الأستاذ .....المحترم

تحية وتقدير.....

في النية أجراء البحث الموسوم **(برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية واثره في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والفسلجية للاعبي كرة الصالات في الديوانية)** حيث قام الباحث بأجراء تحليل محتوى للمصادر والدراسات والبحوث السابقة لغرض تحديد المهارات بكرة القدم للصالات ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص كان من الضروري العودة لآرائكم القيمة في معرفة تحديد صلاحية الاداء المهاري بكرة القدم للصالات وحسب أهميتها.

شاكرين تعاونكم مع التقدير

الاسم:

التأريخ:

اللقب العلمي:

الجامعة:

التوقيع:

الباحث

علي نضال موسى المحنة

ت	المهارات الاساسية	موافق	غير موافق
١	المناولة		
٢	دقة التهديف		
٣	الدحرجة		
٤	الإخماد		
٥	السيطرة		
٦	لعب الكرة بالرأس		
٧	المراوغة		

أو أية مهارات أخرى:

الملحق (٣)

يبين استمارة استبانة يوضح راي السادة المختصين حول تحديد الاختبار الانسب للصفات البدنية بكرة القدم للصالات

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ ماجستير

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية وتقدير.....

في النية أجراء البحث الموسوم بـــ **(برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية واثره في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والفسلجية للاعبي كرة الصالات في الديوانية)** ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضــل باختيار الاختبار الأنســب للصــفات البدنية المختارة الملاءمة لهذه الفئة العمرية.

مع فائق التقدير والاحترام

ملاحظة:

يرجى وضع علامة (⁄) أمام الاختبار الأنسب لقياس الصفات البدنية.

الاسم:

التأريخ:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التوقيع:

الباحث

علي نضال موسى المحنة

ت	الصفات البدنية	الاختبارات	الإشارة
١	**تحمل السرعة**	–اختبار ركض ٢٠٠ متر من البدء عاليا.	
		–اختبار ركض ١٨٠ متر مرتد بأربعة شواخص المسافة بين شاخص وأخر ١٥ متر.	
		–اختبار ركض ٢٠ متر × ٥ مرات	
٢	**تحمل القوة**	–اختبار نصف دبني حتى استنفاذ الجهد	
		–الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة بالدقيقة.	
		–الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين ٣٠ ثانية.	
٣	**الرشاقة**	–دحرجة الكرة ٢٥ مرة بين الشواخص	
		–الركض المتعرج ذهابا وإيابا ٧ متر.	
		–الركض المتعرج بين ٥ شواخص.	
٤	**القوة المميزة بالسرعة**	–اختبار الحجل (٣٦)م(١٨)م بالرجل اليمنى و(١٨)م بالرجل اليسرى	
		–الحجل لأقصى مسافه في ١٠ثانية	
		–الركض بالقفز للأمام لمسافه ١٠م بأقل مدة زمنية	
٥	**السرعة الانتقالية**	–عدو ٣٠ م من بداية متحركة	
		–اختبار ركض ٢٠م من بدء الطائر	
		–اختبار الجري ٣٠م من الوقوف	
٦	**القوة الانفجارية**	–اختبار الوثب الطويل من الثبات	
		–اختبار القفز العمودي من الثبات	
		–اختبار القفز الارتدادي لمدة ٦ ثانية الى الأعلى	
٧	**التحمل الهوائي**	–اختبار بروس لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	
		–اختبار ونكيت	
		–اختبار القدرة لمارجاريا	

أو أي اختبارات أخرى:

الملحق (٤)

يبين استمارة استبانة يوضح راي السادة المختصين حول تحديد الاختبار الانسب للمهارات المهارية بكرة القدم للصالات

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ ماجستير

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية وتقدير.....

في النية أجراء البحث الموسوم بـ **(برنامج تدريبي على أساس الفترة الانتقالية واثرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والفسلجية للاعبي كرة الصالات في الديوانية)**، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب المهارات المهارية بكرة القدم للصالات الملاءمة للعينة.

مع فائق التقدير والاحترام

ملاحظة:

يرجى وضع علامة (\ ) أمام الاختبار الأنسب لقياس المهارات الأساسية.

الاسم:

التأريخ:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التوقيع:

الباحث

علي نضال موسى المحنة

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات	الإشارة
١	**اختبار الدحرجة**	– الدحرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً	
		– الدحرجة بالكرة بين (٥) شواخص ذهابا وإيابا	
		– الركض المتعرج بين ١٠ قوائم بارتفاع ١٥٠ سم (ذهابا وإيابا).	
٢	**اختبار التهديف**	– التهديف من مسافه ١٢ متر	
		– دقة التهديف القريب على دائرة ١٠ مرات من مسافة ٢٠ متر.	
		– دقة التهديف البعيد ٣ مرات من مسافة ٢٠ متر.	
٣	**الإخماد (التحكم بإيقاف الكرة)**	– التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة ٦ متر داخل مربع ٢ متر.	
		–التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل الدائرتين.	
		– التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة ٦ متر داخل مربع ٢ متر.	
٤	**المناولة**	– المناولة من علامة الزاوية الى مسافات مختلفة	
		– الدحرجة والمناولة على شواخص متعددة	

أو أي اختبارات أخرى:

بعد استشارة الخبراء قرر الباحث استخدام جهاز(k5)

هو الجهاز الوحيد (k5) , حيث ان جهاز(cosmed) المصنوع من شركة الإيطالية الموجود في العراق والوطن العربي, اذ ان للجهاز إمكانية الفحص خارج المختبر وخلال الجهد البدني كونه من الأجهزة المحمولة وتعمل على وفق تقنية البلوتوث مع الحاسبة على بعد ١٠٠٠ م بخط مستقيم, بما يعني ان المتغيرات الوظيفية التي تم قياسها كانت اثناء أداء الجهد البدني والمهاري المشابه لجهد المباراة, ويتم حفظ البيانات لكل ثانية من ثواني الاختبار بصبغ واشكال متنوعة.

الملحق (٥)

يبين مجموع اسماء الخبراء والاساتذة المختصين الذين تمت الاستعانة بآرائهم في (تحديد المتغيرات، تحديد الاختبارات، صلاحية التمارين، صلاحية البرنامج التدريبي)

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	عادل تركي حسن	أستاذ دكتور	جامعه القادسية/كلية التربية البدنية علوم الرياضة
٢	مشرق عزيز طنيش	أستاذ دكتور	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	حبيب شاكر جبر	أستاذ دكتور	جامعة المثنى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	فلاح حسن مهدي	أستاذ دكتور	جامعه القادسية /كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	اسعد عدنان عزيز	أستاذ دكتور	جامعه القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	اكرم حسين جبر	أستاذ دكتور	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	ماجد عبد الحميد	أستاذ مساعد	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	وسام ياسين برهان	أستاذ مساعد	الكليه التربوية المفتوحة / مركز القادسية
٩	عماد عودة جودة	أستاذ مساعد	جامعة القادسية/كلية التربية

الملحق (٦)

يبين اسماء فريق العمل المساعد

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
ماهر صلاح هادي	خريج	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة\ جامعة القادسية
سيف خميس	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة\ جامعة القادسية
سجاد طالب عبد الواحد	طالب مرحلة رابعه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة\ جامعة القادسية
حسين محمد عبد الهادي	خريج	جامعة المثنى/كليه التربيه الاساسية
علي ساري	طالب ماجستير	كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة\ جامعه القادسية
سامر كاطع	طالب ماجستير	كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة\ جامعه القادسية
رياض حبيب	طالب بماجستير	كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة\ جامعه القادسية

ملحق رقم (٧)

البرنامج التدريبي

تم اعداد برنامج تدريبي للمجوعة التجريبية بعد نهاية الموسم وبعد راحة سلبية لمدة أسبوعين وبعد ذلك تم اعداد البرنامج بواقع (٦) أيام تدريب ويوم راحة , حيث تم تقسيم أيام الأسبوع حسب ما مبين ادناه , وكانت الشدد تتناسب مع هذه الفترة المهمة من الموسم :

ت	اليوم	التمرين	شرح التمرين
١	السبت	تمارين قوة (قاعة الحديد)	تم تطبيق كورس لمجموعة معينة من عضلات الجسم و بشدة ٦٠-٧٠% من القوة القصوى ١-بنج بريس مستوي ٣*٨ ٢-بنج بريس اعلى +فتح فراشة ٣*٨ ٣-سحب ماكنه اعلى (قبضه اليد متوسطه) ٣*٨ ٤-كيرل متوسط ٣*٨ ٥-كيرل دمبلص متعاقب ٣*٨ ٦-كيرل Zضيق ٣*٨ ٧-ساعد ٤*١٥
٢	الاحد	العاب ترويحية (كرة سلة , كرة طائرة , تنس ارضي)	ممارسة العاب ترويحية بعد اجراء الاحماء بأشراف الباحث
٣	الاثنين	قاعة حديد	تمارين لمجموعة عضلية أخرى غير المجموعة في اليوم الأول و بأشراف الباحث و المدرب في القاعة وبشدة ٦٠-٧٠% ١-سحب بكرة خلفي ٤*١٠ ٢-سحب بكرة (ضيق) من الأسفل ٤*١٠ ٣-باك ارج +ديد ليف ٤*١٠ ٤-دبني فوق الوسط ٤*٨ ٥-تراسبس سيقان ٤*٨ ٦-تراسبس سيقان خلفي ٤*٨ ٧-كولف ٤*١٥
٤	الثلاثاء	مسبح	ممارسة السباحة ولعب كرة يد او حيازة للكرة باليد داخل المسبح
٥	الاربعاء	قاعة حديد	تمارين بالأسلوب الدائري لعضلات الجسم بأشراف الباحث و مدرب القاعة٤٠-٥٠ % بعد تقسيم اللاعبين الى ٤ مجموعات كل مجموعه لاعبين تم اعداد ١٢ محطة تدريبة مدة العمل ٢٠ ثانية والراحة

			من ٥٠ الى ٦٠ ثانية بواقع تكرارين للاعب الواحد في نفس المحطة ١-بنج بريس مستوي ٢- بنج بريس اعلى ٣-سحب ماكنه اعلى ٤-ضغط امامي مستوي ٥-نصف دبني (دمبلص) بقدم واحدة ١٠ثانية لكل رجل ٦-دبني متوسط (بار) ٧-فتح فراشه دمبلص (جهاز) ٨-نشر دمبلص للجانب ٩-ترايسبس خلفي (ضيق) ١٠-رمي الكرة الطبية من خلف الرأس ١١- نط الحبل ١٢-تمارين فتح بأسخدام حبال مطاطية للرجلين
٦	الخميس	دراجة هوائية	ركوب الدراجات الهوائية (طريق)
	الجمعة	راحة	

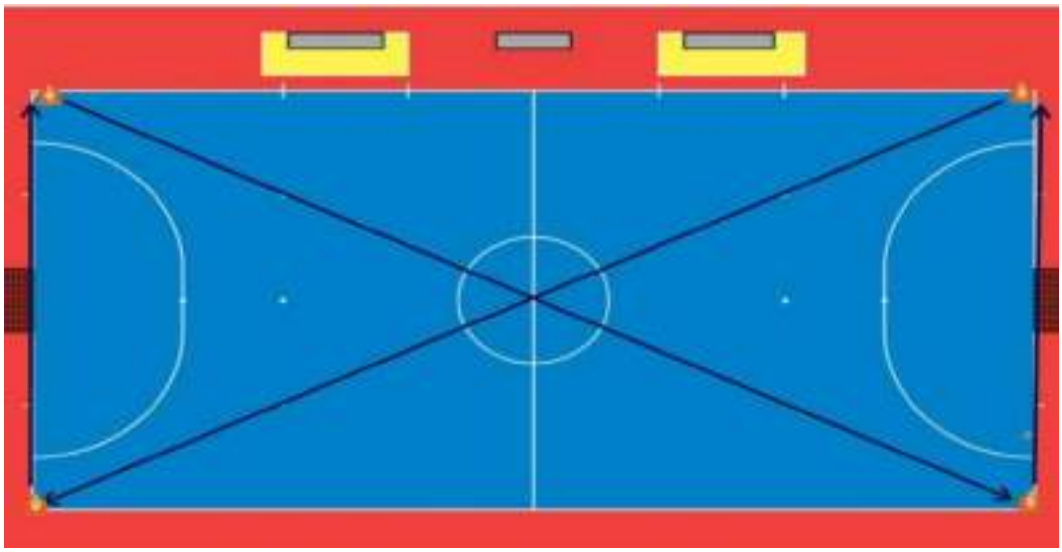
ملحق(٨)

يبين التمرينات المستخدمة

١- التمرين الأول:

- **هدف التمرين:** تطوير تحمل السرعة.

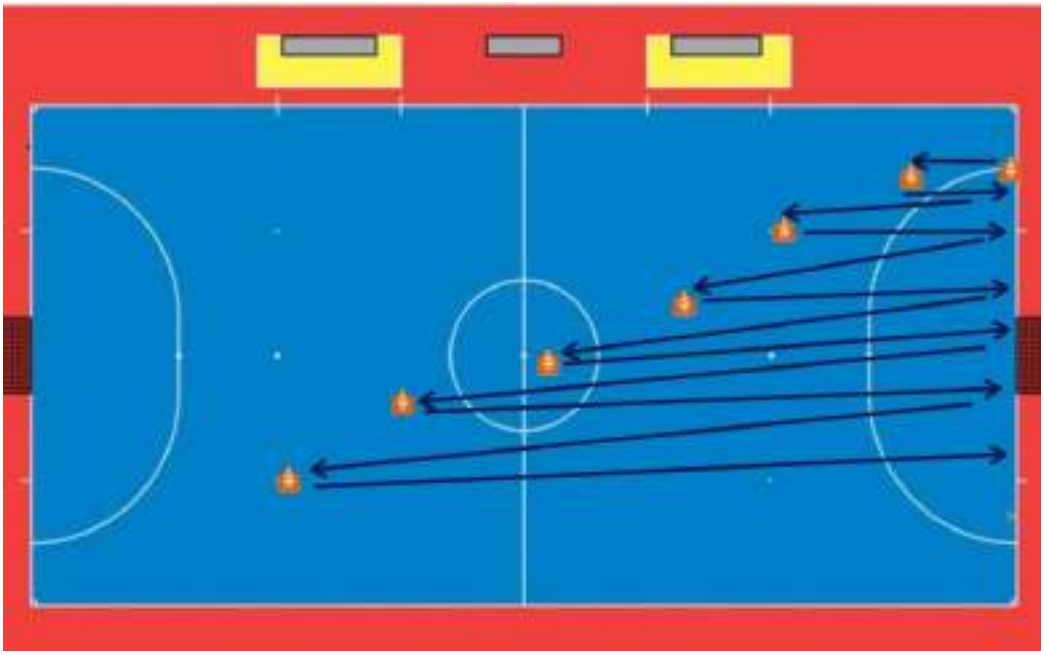
- **وصف التمرين:** يقف اللاعب في زاوية ميدان اللعب بكرة الصالات وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب إلى الزاوية المقابلة وعند وصوله إلى الشاخص يقوم بالهرولة على خط المرمى إلى الزاوية المجاور ومن ثم الانطلاق بسرعة قصوى إلى الزاوية المقابلة ويستمر اللاعب لمدة(١,٥د).



٢- التمرين الثاني:

- **هدف التمرين:** تطوير تحمل السرعة.
- **وصف التمرين:**

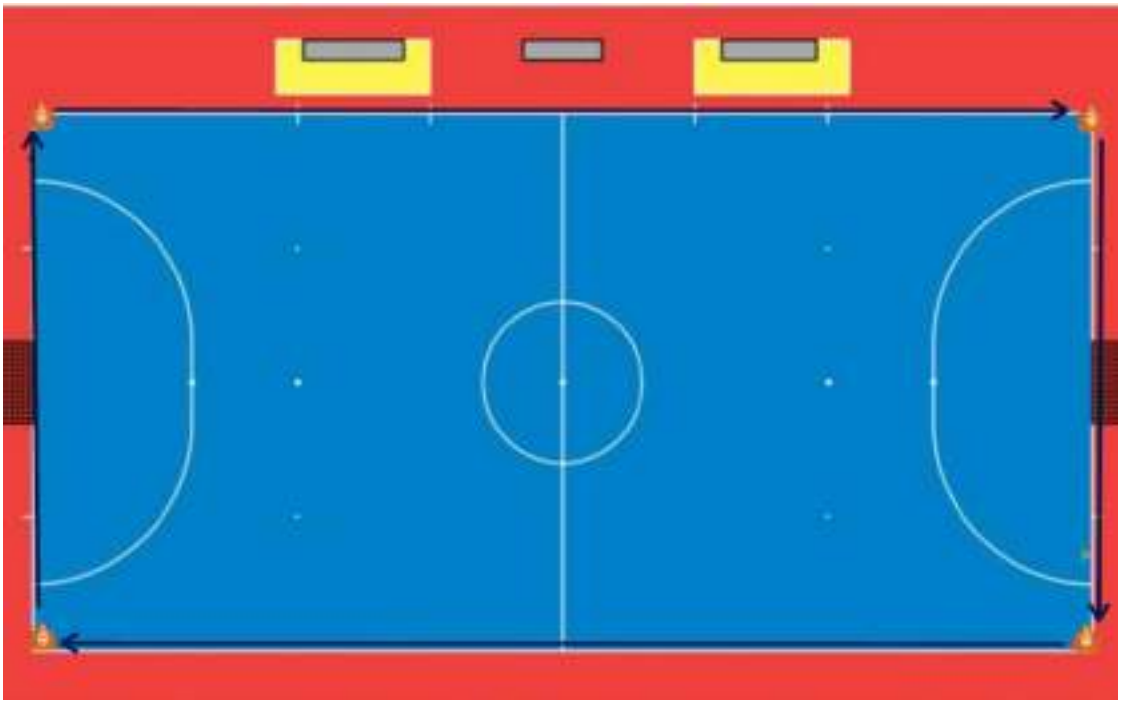
يبدأ اللاعب بالحركة من خط البداية ثم الجري لمسافة(5م) الرجوع إلى البداية وبرشاقة والتأكيد على الدوران من خلف الشاخص ومن ثم الجري بدون توقف مرة ثانية لمسافة(10م) والرجوع أيضا إلى خط البداية ثم الجري لمسافة (15م) ثم الرجوع إلى البداية ولجري لمسافة(20م) والرجوع إلى نقطة الانطلاق والجري بسرعة لمسافة(25م) والرجوع إلى خط البداية والجري لمسافة(30م) والرجوع إلى خط البداية وتكون المسافة المقطوعة(٢١٠م) للدورة ويستمر التمرين لمدة ١,٥ دقيقة.



٣- التمرين الثالث:

- **هدف التمرين:** تطوير تحمل السرعة.

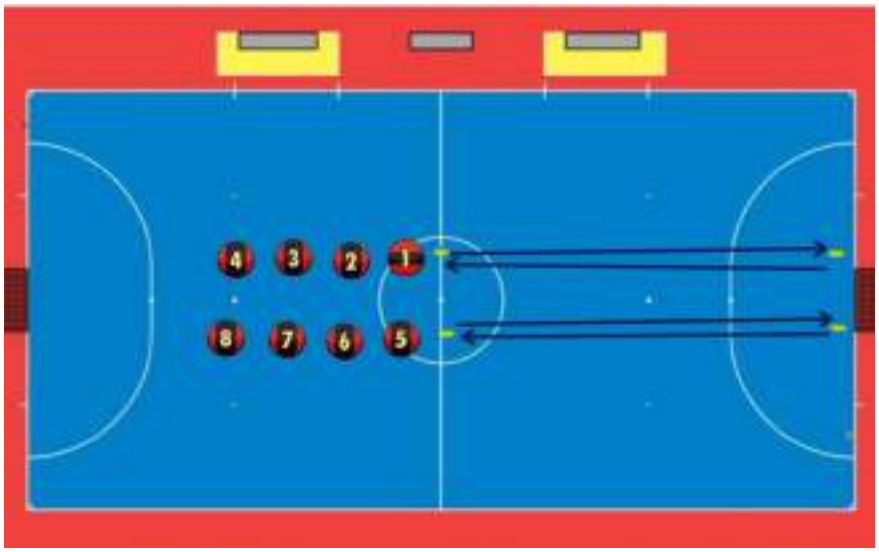
- **وصف التمرين:** عند سماع الصافرة يجري اللاعب لمدة(١٥)ثانية وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالهرولة لمدة(١٥) ثانية وهكذا تكرر العملية لمدة(١,٥) دقيقة وعند الانتهاء يصفر المدرب صافرة طويلة منبه اللاعبين بانتهاء الوقت.



٤ – التمرين الرابع:

– **هدف التمرين:** تطوير الرشاقة.

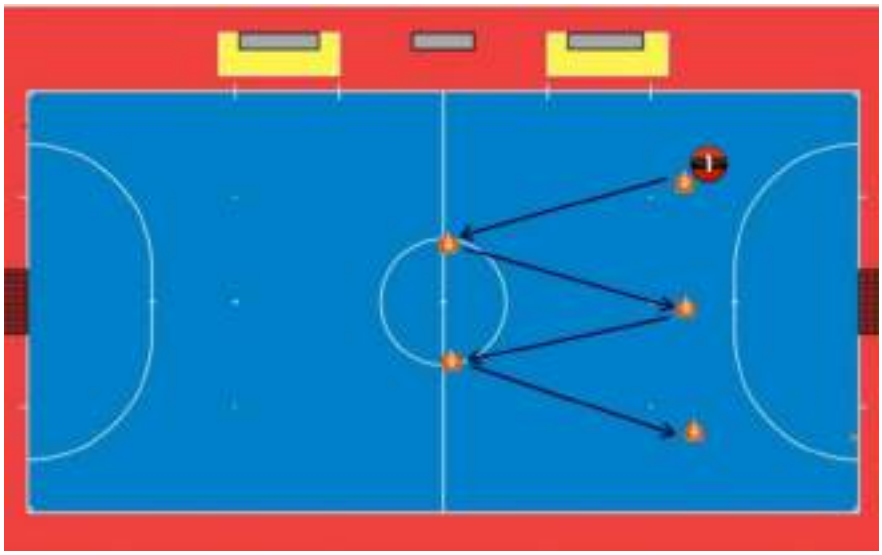
– **وصف التمرين:** يتم تقسيم اللاعبين مجموعتين كل مجموعة ٤ لاعبين ويتم وضع شواخص على بعد ٢م من خط المرمى لكل مجموعة ٤ شواخص يقف اللاعبين على خط يبعد ٨ م وعند سماع الصافرة أو إشارة البدء ينطلق لاعبان من كل مجموعة بنفس اللحظة ويأخذ كل لاعب شاخص ويضعه على خط المرمى والعودة بالسرعة القصوى إلى الخط وعند العودة ومس الخط ينطلق اللاعب الثاني ويضع الشاخص الثاني على خط المرمى وهكذا تباعا ويستمر التمرين لمدة ٨ ثواني.



٥- التمرين الخامس:

- **هدف التمرين:** تطوير الرشاقة.

- **وصف التمرين:** يتم وضع شواخص كبيرة على شكل حرف Wوتكون المسافة بين شاخص واخر(١٠م)، وبين عند إعطاء إذن البدا يقوم اللاعب بالانطلاق والزكزاك بين الشواخص ذهابا وإيابا لمدة(١٠) ثانية.



٦- التمرين السادس:

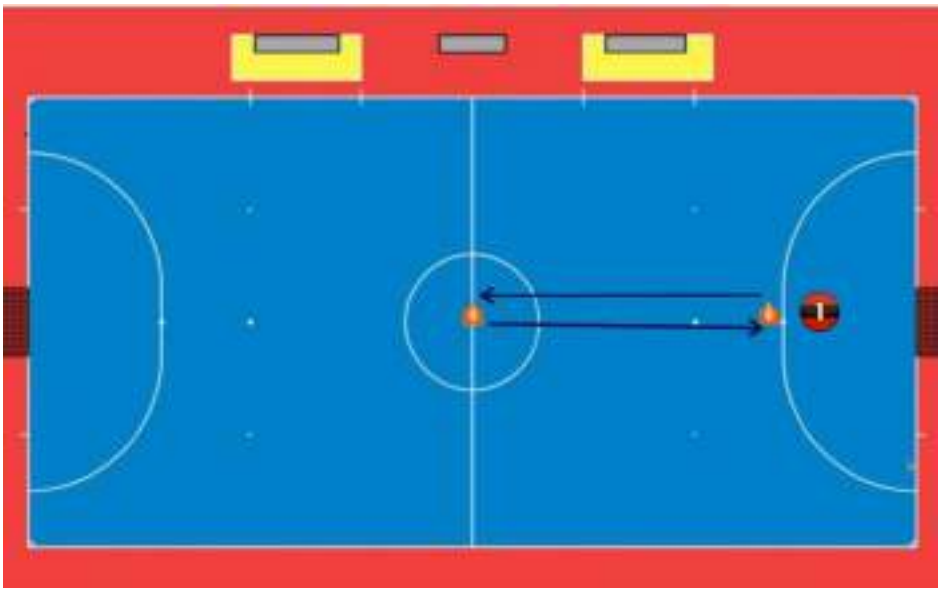
- **هدف التمرين** : تطوير الرشاقة.

- **وصف التمرين:** يتم وضع ثلاث شواخص على شكل مثلث متساوي الاضلاع يكون طول كل ضلع ١٠م عند إعطاء إذن البدء يقوم اللاعب بالانطلاقة إلى الشاخص الثاني ومن ثم التحول إلى الجانبي من الشاخص الثاني إلى الثالث ومن ثم التحول إلى الجري الخلفي من الشاخص الثالث إلى الأول لمدة ١٠ ثانية.

٧- التمرين السابع:

- **هدف التمرين:** القوة المميزة بالسرعة.

- **وصف التمرين:** يتم وضع شاخصين يبعد الشاخص الأول عن الثاني مسافة ١٠ م وعند إعطاء الإشارة للاعب للبدء يقوم بالحجل ذهابا لمسافة ١٠ وعند الوصول إلى الشاخص والاستدارة والعودة إيابا مع تبديل القدم ويستمر لمدة ٢٠ ثانية.



٨- التمرين الثامن:

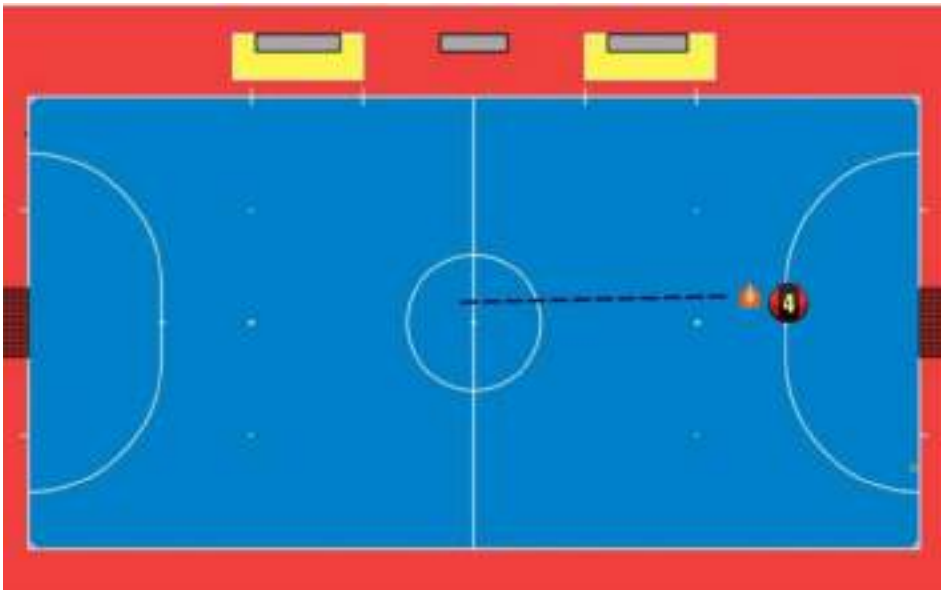
- **هدف التمرين:** القوة المميزة بالسرعة.

- **وصف التمرين:** يتم وضع درج ارضي يحتوي(١٠) مربعات وبعدها(٥)م شاخص على ارتفاع(١)م ثم شاخص يبعد(١٠)م عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب ويقوم بعمل قفزات التناوب على المدرج الأرضي وثم ينطلق ويقفز الشاخص ال ١م وينطلق لمسافة(١٠) ثانية.

٩- التمرين التاسع:

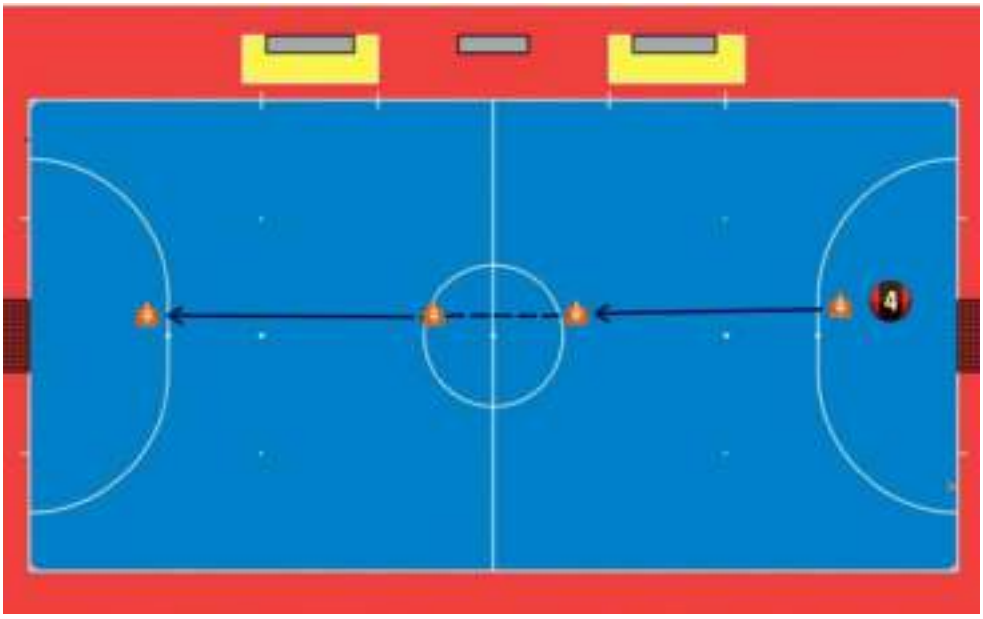
- **هدف التمرين:** القوة المميزة بالسرعة

- **وصف التمرين:** عند إعطاء الإشارة يبدئ اللاعب بعمل قرفصة والقفز الى الامام والعودة الى وضع القرفصاء ويستمر لمدة(١٠) ثانية.



١٠- التمرين العاشر:

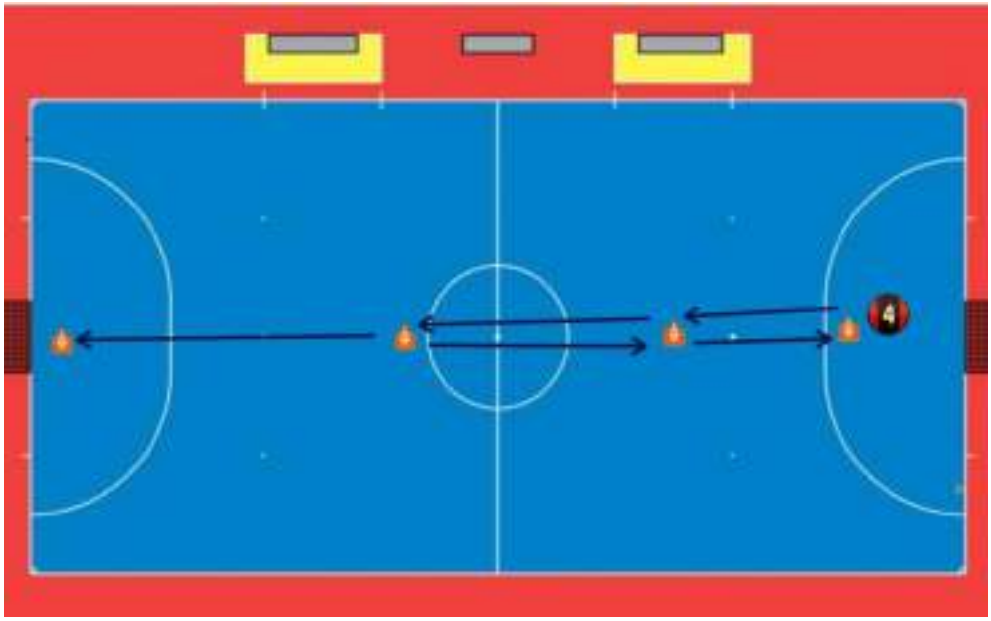
- **هدف التمرين:** تطوير السرعة الانتقالية.
- **وصف التمرين:** الركض السريع من الوقوف لمسافه(١٠) م ثم الهرولة لمسافه(٥ م) ثم الانطلاق السريع للمسافة نفسها نكرر التمرين(٣) مرات خلال المحاولة الواحدة ولمدة(٨)ثانية.



١١- التمرين الحادي عشر:

- **هدف التمرين:** تطوير السرعة الانتقالية

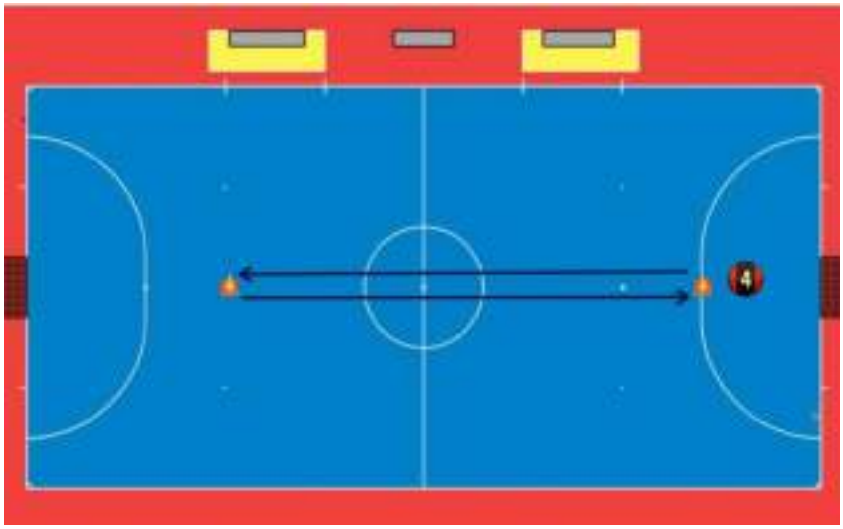
- **وصف التمرين:** الركض الارتدادي على التوالي بصورة مستمرة ويكرر هذا التمرين من ٤ الى ٥ مرات ويستمر لمدة١٠) ثانية.



١٢- التمرين الثاني عشر:

- **هدف التمرين:** تطوير السرعة الانتقالية.

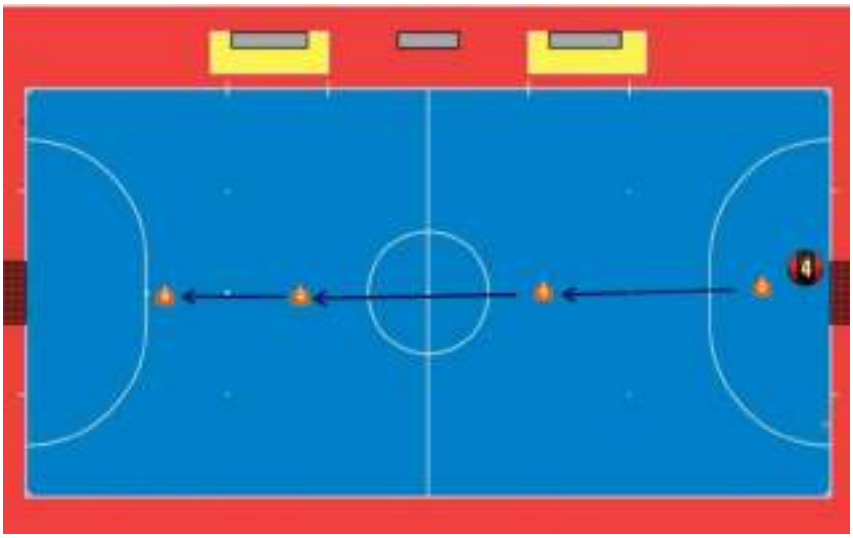
- **وصف التمرين:** يوضع شاخص رقم ١ ويكون امامه شاخص رقم ٢ على بعد ٢٠ م وعنده سماع صافره المدرب يقوم اللاعب بالركض من الشاخص الأول الى الشاخص الثاني ثم الرجوع الى الشاخص ١ بنفس السرعة ويستمر التمرين لمدة ١٠ ثانية.



١٣- التمرين الثالث عشر:

- **هدف التمرين:** تطوير تحمل القوة.

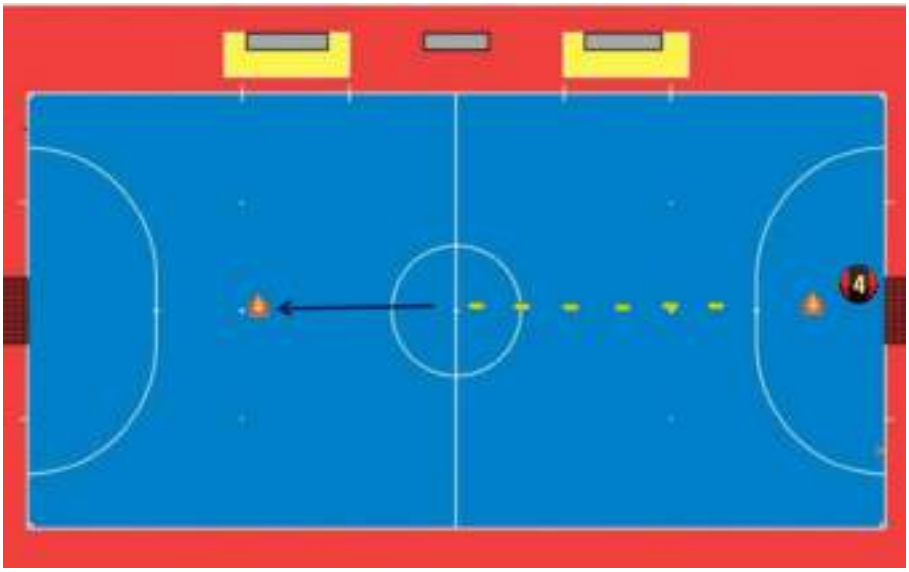
- **وصف التمرين:** يقف اللاعب على خط المنتصف ويقف خلف بقيه اللاعبين ويتم وضع ٤ شواخص على الأرض بشكل مستقيم والمسافة بين الشاخص الأول والثاني ١٠م والشاخص الثاني والثالث ١٠ م والثالث والرابع ٥ م وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب بالقفز بالشاخص الأول ٥ قفزات (قفز على البقعة) وثم الانطلاق الى الشاخص الثاني والوقوف عند هذا الشاخص ليقفز اللاعب ٥ قفزات (قفز على البقعة) ثم الانطلاق الى الشاخص الثالث والوقوف عند هذا الشاخص ليقفز اللاعب ٥ قفزات (قفز على البقعة) والانطلاق الى الشاخص الرابع.



١٤- التمرين الرابع عشر:

- **هدف التمرين:** تطوير تحمل القوة.

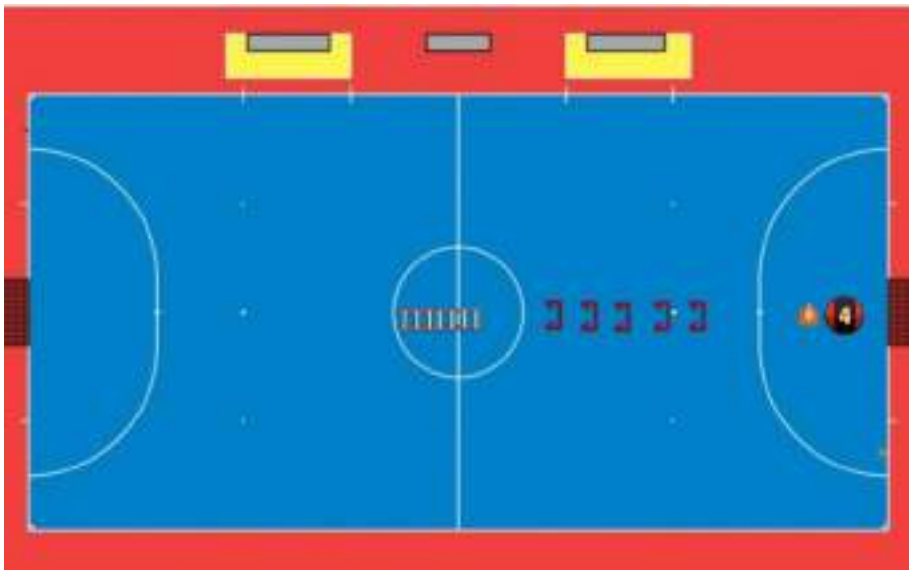
- **وصف التمرين:** يم وضع شاخص ثم على بعد ٢ متر نضع ٦ شواخص أرضية ثم شاخص على بعد ٥ متر وعند سماع صافرة المدرب يقوم الاعب بأداء تمرين الدبني بواقع ١٥ عدة ثم أداء الزكزاك بين الشواخص ثم الانطلاق بصورة مستقيمة نحو الشاخص الأخير ويستمر لمدة ٢٠ ثانية.



١٥- التمرين الخامس عشر:

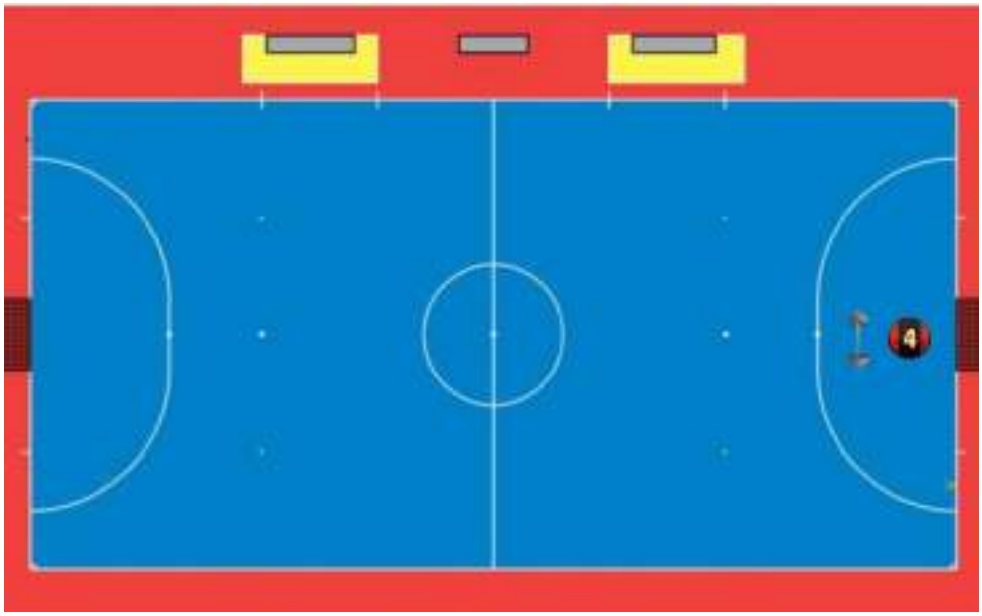
- **هدف التمرين:** تطوير تحمل القوة.

- **وصف التمرين:** يم وضع شاخص وعلى بعد ٢ متر يتم وضع ٥ حواجز للقفز ثم وضع درج ارضي لمسافه ٥ م وعند سماع صافرة المدرب يقوم الاعب بأداء تمرين الضغط بواقع ١٠ عدات ثم القفز الجانبي بين الحواجز ثم الركض على الدرج الأرضي ويستمر لمدة ٢٥ ثانية.



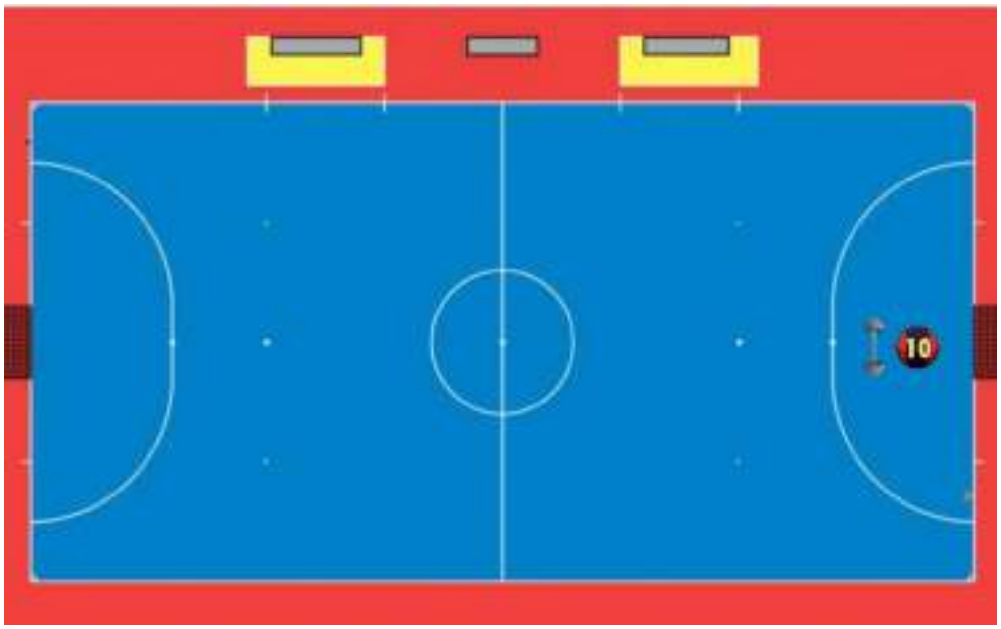
١٦- التمرين السادس عشر:

- **هدف التمرين:** تطوير القوة القصوى.
- **وصف التمرين :** عمل دبني بوضع البار وزنه ٢٠ كغم على الاكتاف والنزول والصعود يستمر لمدة ٢٠ ثانية.



١٧- التمرين السابع عشر:

- **هدف التمرين:** تطوير القوة القصوى.
- **وصف التمرين:** يتم وضع بار وزن ١٥ كغم على الاكتاف من الوقوف ورفع كاحل القدمين قليلاً وخفضهما لمدة ١٠ ثانية .



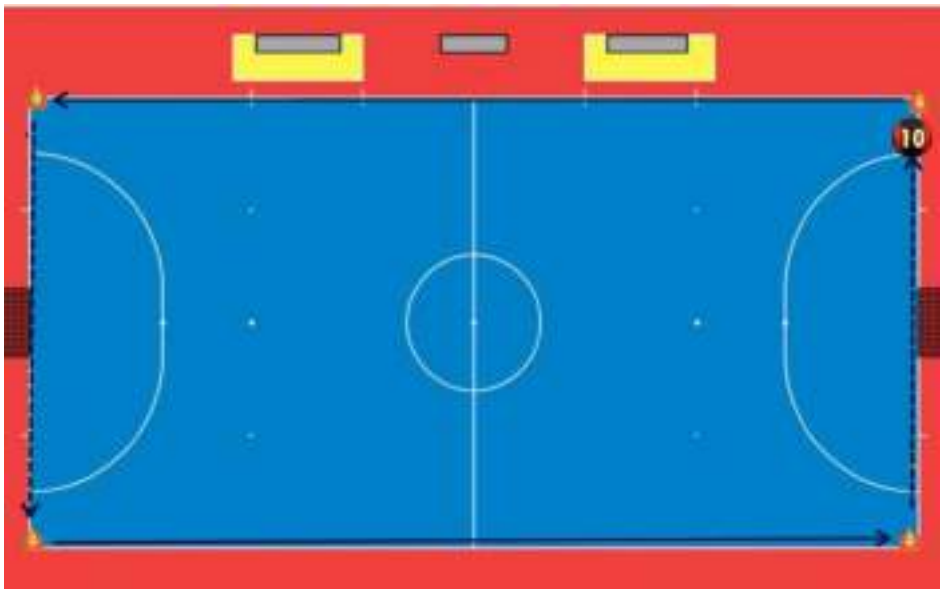
١٨- التمرين الثامن عشر:

- **هدف التمرين:** تطوير القوى القصوى.
- **وصف التمرين:** دفع الزميلان لبعضهما بأقصى قوى لمدة ١٠ ثانية.

١٩- التمرين التاسع عشر:

- **هدف التمرين:** تطوير التحمل العام

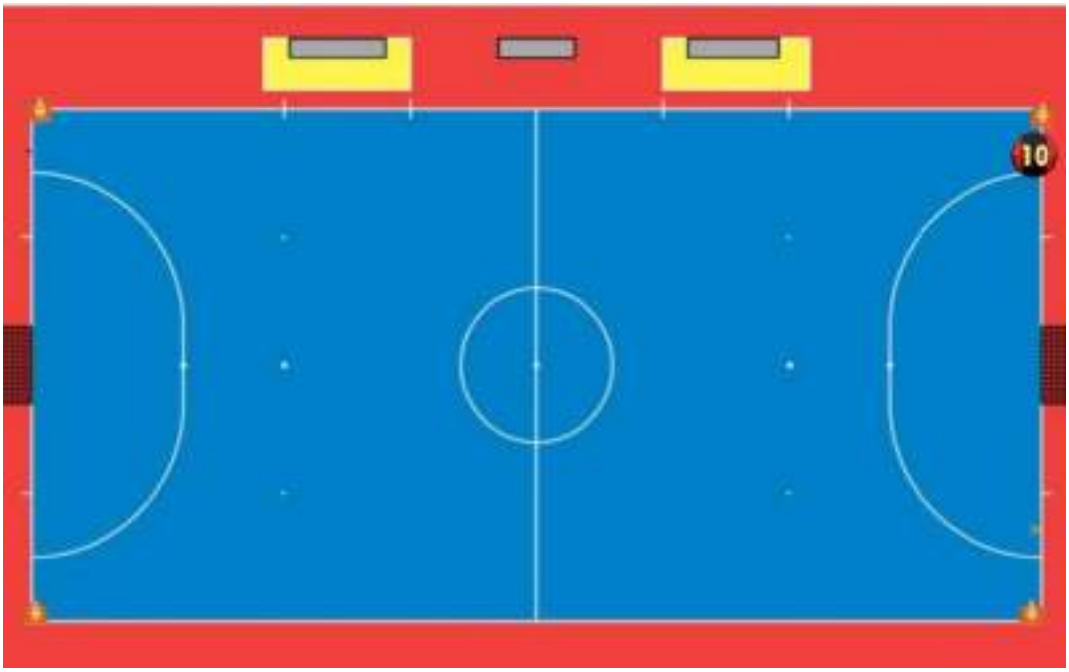
- **وصف التمرين:** يقوم اللاعب بالجري من الشاخص رقم ١ الى الشاخص رقم ٢ مسافه ٤٠ م بشدة متوسطة ومن ثم الشاخص رقم ٢ الى الشاخص رقم ٣ مسافه ٢٠ م بشدة منخفضة ومن ثم من الشاخص رقم ٣ الى الشاخص رقم ٤ مسافه ٤٠ م بشدة متوسطة ومن ثم من الشاخص رقم ٤ الى الشاخص رقم ١ بشدة منخفضه لمدة ١٠ د.



٢٠- التمرين العشرون:

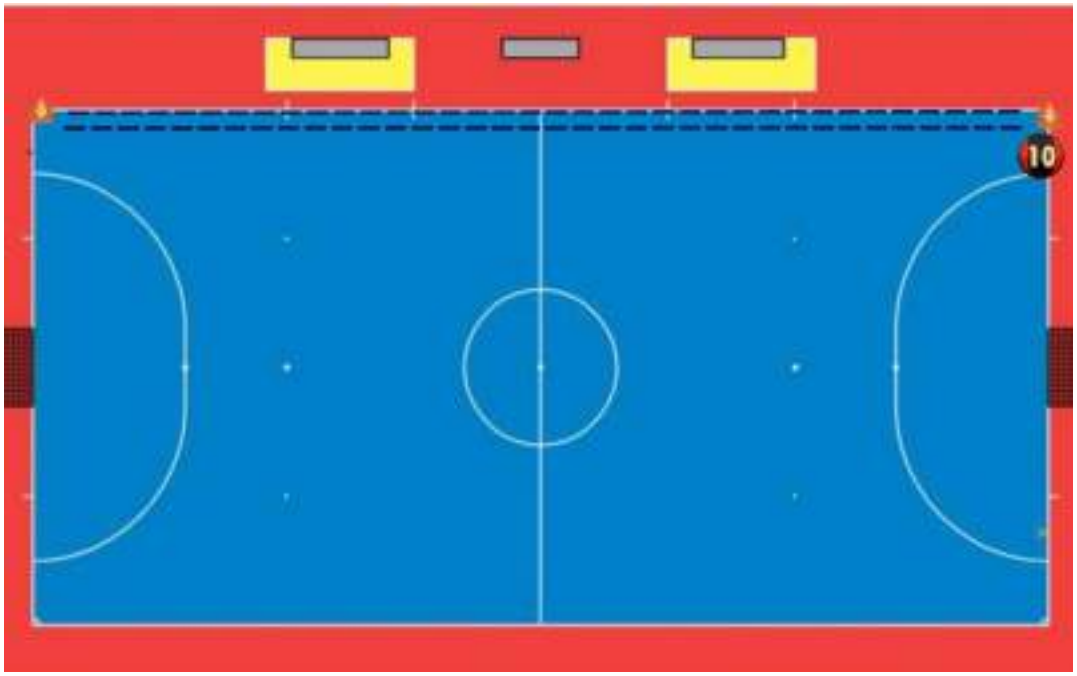
- **هدف التمرين:** تطوير التحمل العام.

- **وصف التمرين:** الركض بطريقة الحمل المستمر لمدة ١٥ د.



٢١- التمرين الواحد والعشرون:

- **هدف التمرين:** تطوير التحمل العام.
- **وصف التمرين:** يقوم اللاعب بالجري بطريقه الحمل المستمر من الشاخص رقم ١ الى الشاخص رقم ٢ مسافه ٤٠ م والعودة الى الشاخص رقم ١ لمدة ١٠ د.



التمرينات المهارية

١- التمرين الأول:

- **هدف التمرين:** تطوير مهارة الدحرجة.

- **وصف التمرين:** ينظم التمرين داخل مستطيل (٤*١٠) بحيث توضع في ٤ شواخص بشكل مدرج ويبدأ اللاعب بأداء الدحرجة من خط البداية المحدد والمرور من بين الشواخص الأربعة وبعد اجتياز اخر شاخص يعود سريعاً بخط مستقيم الى نقطة البداية ويستمر الأداء مدة ١٢ ثانية.

٢- التمرين الثاني:

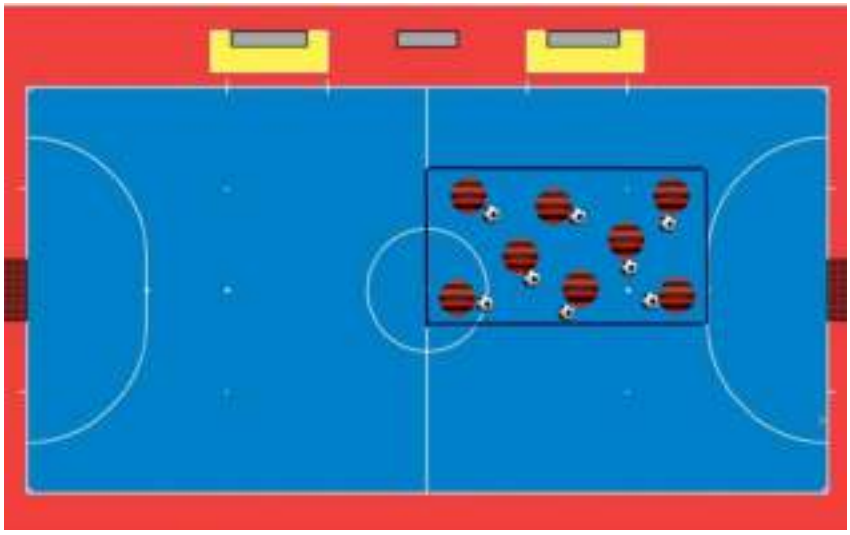
- **هدف التمرين:** تطوير مهارة الدحرجة.

- **وصف التمرين:** ينظم التمرين داخل مربع مساحة(٢٠* ٢٠) يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص الأربعة ثم المناولة على المسطبة الموضوعة في الجهة المقابلة (مناولة جدارية) ثم استلام الكرة مرة أخرى والدحرجة بين الشواخص قطرياً والعودة الى منطقة بداية التمرين يستمر لمدة ٣٠ ثانية.

٣- التمرين الثالث:

- **هدف التمرين:** تطوير مهارة الدحرجة.

- **وصف التمرين:** ينظم التمرين داخل مربع (١٠*١٠) مع كل لاعب كرة والقيام بمهارة الدحرجة داخل المساحة ويستمر لمدة ٢٠ ثانية.

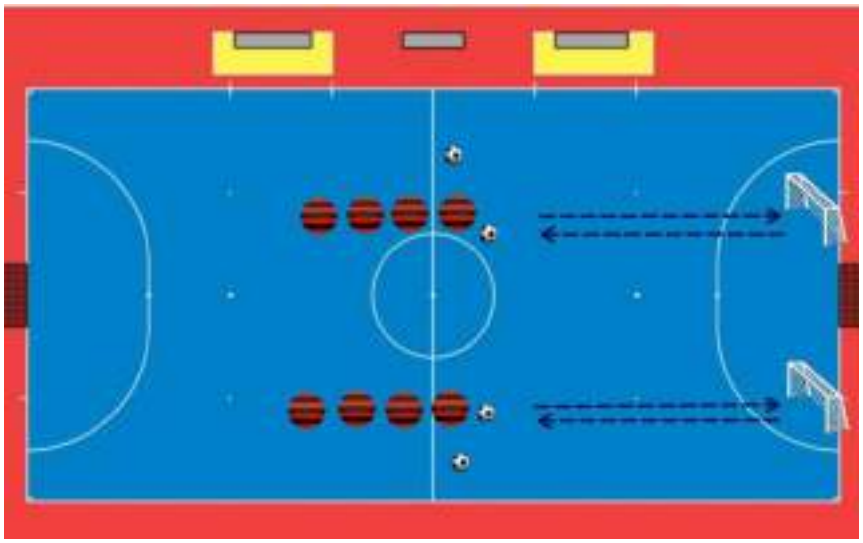


٤- التمرين الرابع:

هدف التمرين : تطوير مهارة التهديف

وصف التمرين : فريقان كل فريق ٤ لاعبين رسم هدفان على الحائط بأبعاد(٢*٢) يقف كل فريق امام الهدف المرسوم ببعد ١٠ م خلف خط مرسوم كما موضح في الرسم لكل فريق كرة قدم وأخرى للاحتياط وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالتهديف على الهدف المرسوم لتردد الكرة للاعب الثاني ليقوم

بتهديف الكرة بعد عبورها الخط المحدد وهكذا حتى اللاعب الأخير ويفوز الفريق الذي يسجل العدد الأكثر من الأهداف ويستمر لمدة ١٠ ثا .



٥- التمرين الخامس:

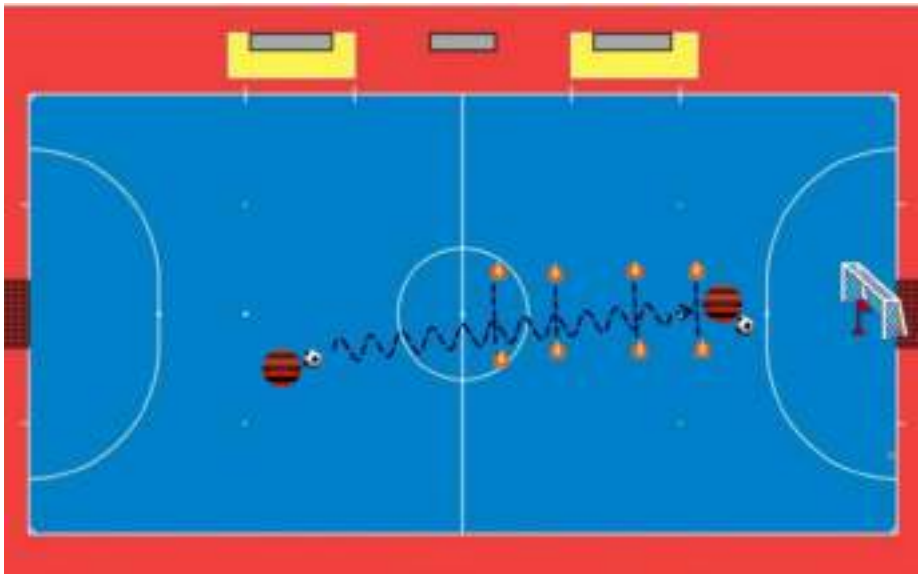
- **هدف التمرين:** تطوير مهارة التهديف.

- **وصف التمرين:** اربع فرق لكل فريق لاعبين لكل فريق كرة قدم يقف كل فريق على بعد ١٠ امتار عن الحائط ويوجد شاخص خلف اللاعب وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالتهديف على الحائط ثم الدوران حول الشاخص ثم التهديف والدوران حول الشاخص وهكذا يستمر ١٠ ثانية.

٦- التمرين السادس:

- **هدف التمرين:** تطوير مهارة التهديف.

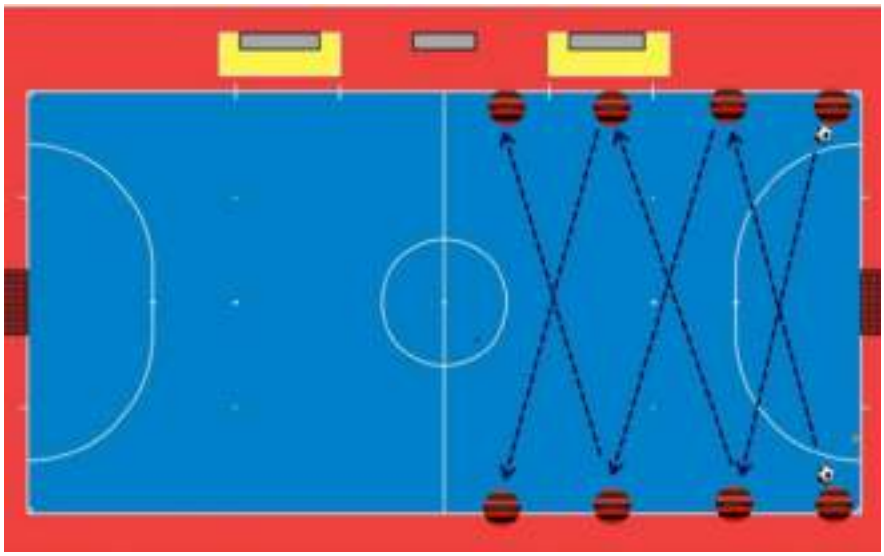
- **وصف التمرين:** ينظم التمرين داخل مستطيل مساحة (١٥*١٠) يبدأ التمرين بالدحرجة ثم التهديف نحو العلم الموجود داخل الهدف من مسافه ٧ م ثم يكرر التمرين والتهديف من مسافة ٨ م ثم يكرر التمرين والتهديف من ١٠ م ثم يكرر التمرين والتهديف من مسافة ١١ م ويستمر لمدة ١٥ ثانية.



٧- التمرين السابع:

- **هدف التمرين:** تطوير مهارة المناولة.

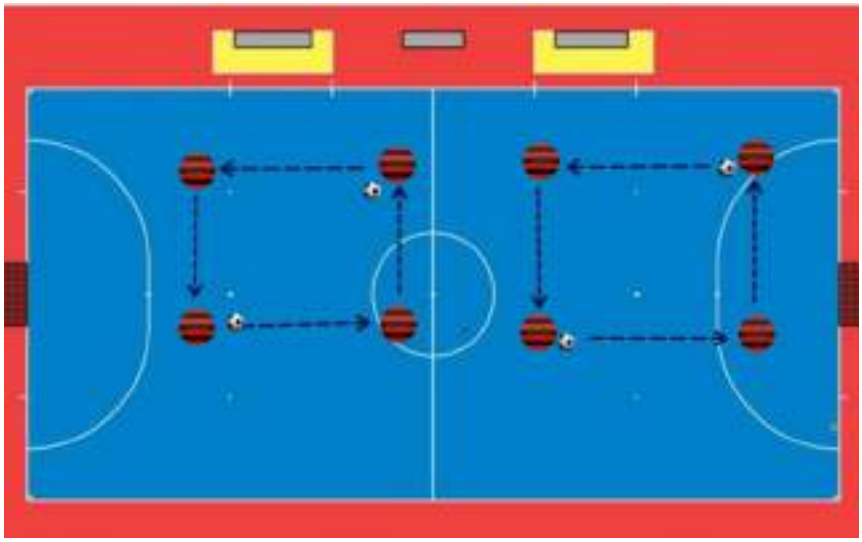
- **وصف التمرين:** فريقان لكل فريق ٤ لاعبين ويرسم خطان المسافة بينهما ٢٠ م يوزع ٢ لاعبين من كل فريق على خط بحيث يكون مجاور ومقابل للاعب من الفريق الاخر كما موضح في الرسم بمسافة ٢ م عن اللاعب المجاور وتوجد كرة قدم عند اللاعب الأول من كل فريق وعند الإشارة يقوم اللاعب بمناولة الكرة للزميل المقابل وهكذا حتى تصل اخر لاعب ليعيدها وصولاً للاعب الأول الفريق الفائز هو الأقل ارتكاب الأخطاء ويستمر مدة ٢٠ ثانية.



٨- التمرين الثامن:

- **هدف التمرين:** تطوير مهارة المناولة.

- **وصف التمرين:** فريقان لكل فريق ٤ لاعبين المسافة بين اللاعبين ٤ م لكل فريق كرتان قدم يقوم لاعبي الفريق الواحد بتبادل تمرير الكرتان بينهم ليلمس كل لاعب الكرة ٢٠ مرة ويستمر لمدة ٣٠ ثانية.

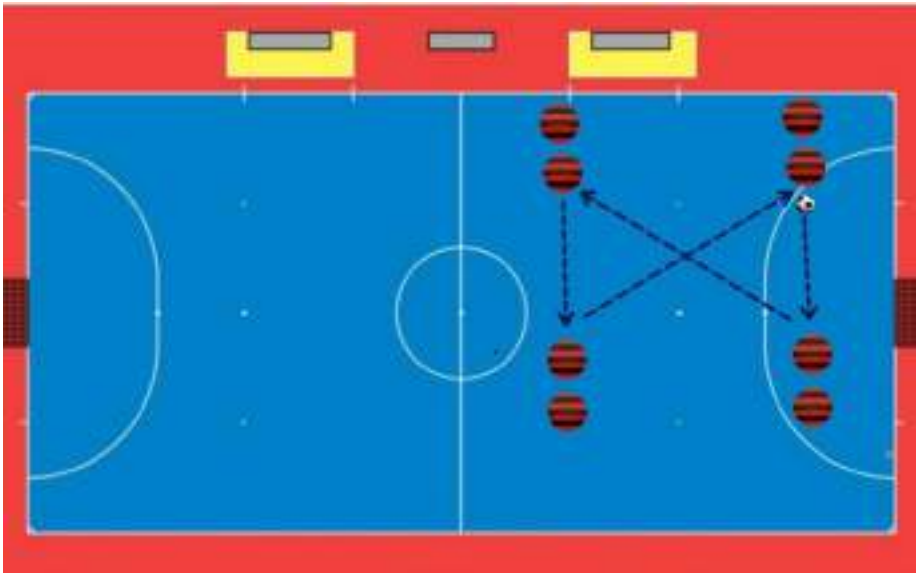


٩- التمرين التاسع:

- **هدف التمرين:** تطوير مهارة المناولة.

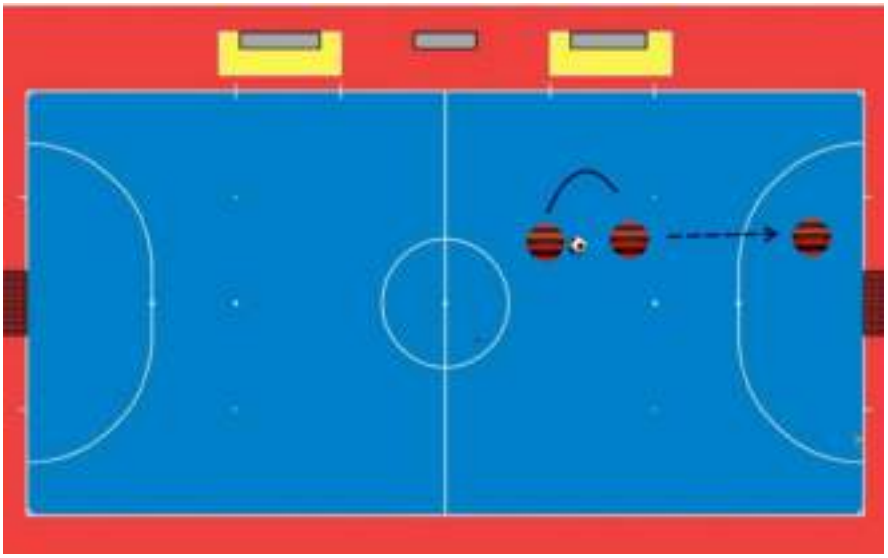
- **وصف التمرين:** ينظم التمرين داخل مربع (٨*٨) يقف اللاعبون على شكل مربع فيقوم اللاعب من مجموعه (أ) بمناولة الكرة الى المجموعة (ب) والانطلاق خلفها ثم يقوم اللاعب من مجموعة (ب) بالمناولة الى اللاعب

الذي يقف في المجموعة (ج) والانطلاق خلفها وبعدها الى اللاعب من المجموعة (د) وهكذا يستمر التمرين ويستمر الأداء ٢٠ ثانية.



١٠- التمرين العاشر:

- **هدف التمرين:** تطوير مهارة الاخماد.
- **وصف التمرين:** يؤدي التمرين بين ثلاث لاعبين بكرتين حيث يقف اللاعب الوسط بين لاعبين وعلى بعد ٦ م منهما ويبدأ التمرين من يتحرك اللاعب الوسط باتجاه اللاعب الأول الذي يرمي الكرة الية ليخمدها ثم يتحرك بسرعة الى جهة اللاعب الثاني ليقوم بنفس العملية وهكذا يستمر التمرين لمدة ٣٠ ثانية.



١١- التمرين الحادي عشر:

- **هدف التمرين:** تطوير مهارة الاخماد.

- **وصف التمرين:** يقوم اللاعب بالقفز على ٥ حواجز المسافة بينهم ١ م ومن ثم يقوم اللاعب بإخماد الكرة التي ترمى اليه من قبل اللاعب الزميل او المدرب ثم يرجع الى نقطة البدء بالهرولة ويعاد التمرين حتى انتهاء الوقت ويستمر مدة ٣٠ ثانية.

ملحق (٩)

يبين تدريبات المجموعة التجريبية

الأسابيع	الوحدة التدريبية	هدف التمرين	التمرينات	الشدة %	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي للتمرين
						بين التكرارات	بين المجموعات		
الأول	الاولى	قوة	١٦	٧٥	٨ × ٤	-	٩٠ ثا	١٣,٣٣ ثا	٥,٣٨ د
		تحمل قوة	١٣	٥٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٤٠ ثا	٢٠,١٠ د
		تحمل هوائي	١٩	٤٠	١	-	-	٢٥ د	٢٥ د
	الثانية	مناولة	٧	٨٠	٦ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢٥ ثا	٣٤,٣ د
		دحرجة	١	٨٠	٦ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٥ ثا	٣٠,٣ د
	الثالثة	سرعة	١٠	٩٠	٤ × ٤	٩٠ ثا	١٨٠ ثا	٨,٨٨ ثا	٢٨,١٨ د
		تحمل سرعة	١	٨٠	٣ × ٣	١٢٠ ثا	١٨٠ ثا	١١٢,٥ ثا	٢٨,٥٢ د
		تحمل هوائي	٢٠	٤٥	١	-	-	٣٣ د	٣٣ د
	الرابعة	مناولة	٨	٨٥	٥ × ٤	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٣٥,٢٩ ثا	٤١,٤٦ د
		اخماد	١٠	٨٠	٥ × ٤	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٣٧,٥ ثا	٤٣ د
	الخامسة	قوة	١٧	٨٠	٦ × ٤	-	٩٠ ثا	١٢,٥ ثا	٥,٢٠ ثا
		قوة مميزة بالسرعة	٧	٤٠	٤ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٥٠ ثا	٢٩,٣٠ د
		تحمل هوائي	٢١	٥٠	١	-	-	٢٠ د	٢٠ د
	السادسة	مناولة	٩	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢٢,٢٢ ثا	١٦,٤٤ د
		تهديف	٤	٨٠	٦ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٢,٥ ثا	٢٩,٣٠ د

الأسابيع	الوحدة التدريبية	هدف التمرين	التمرينات	الشدة %	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي للتمرين
						بين التكرارات	بين المجموعات		
الثاني	السابعة	قوة	١٨	٨٥	٥ × ٤	-	٩٠ ثا	١١,٧٦ ثا	٥,١٧ د
		تحمل قوة	١٤	٥٥	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٣٦,٣٦ ثا	١٩,٢٧ د
		تحمل هوائي	١٩	٥٥	١	-	-	١٨,١٨ د	١٨,١٨ د
	الثامنة	اخماد	١١	٨٥	٤ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٣٥,٢٩ ثا	٢٤,٣٠ د
		تهديف	٥	٨٥	٥ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١١,٧٦ ثا	٢٤,١٨ د
	التاسعة	رشاقة	٤	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٨,٨٩ ثا	١٤,٤٦ د
		تحمل سرعة	٢	٨٥	٣ × ٣	١٢٠ ثا	١٨٠ ثا	١٠٥,٨٨ ثا	٣٣,٥٣ د
		تحمل هوائي	٢٠	٦٠	١	-	-	٢٥ د	٢٥ د
	العاشرة	مناولة	٧	٩٥	٢ × ٤	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٢١ ثا	١٤,٤٨ د
		تهديف	٦	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٦,٦٦ ثا	١٥,٢٠ د
	الحادية عشر	قوة	١٦	٩٠	٤ × ٤	-	٩٠ ثا	١١,١١ ثا	٧,٢٨ د
		قوة مميزة بالسرعة	٨	٥٠	٣ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٢٠ ثا	١٦ د
		تحمل هوائي	٢١	٤٥	١	-	-	٢٢,٢٢ د	٢٢,٢٢ د
	الثانية عشر	دحرجة	٢	٨٥	٤ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٣٥,٢٩ ثا	٢٤,٣٠ د
		تهديف	٤	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٠,٥ ثا	٩,٤٥ د

الأسابيع	الوحدة التدريبية	هدف التمرين	التمرينات	الشدة %	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي للتمرين
						بين التكرارات	بين المجموعات		
الثالث	الثالثة عشر	رشاقة	٥	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١١,١١ ثا	١٤,١٣ د
		قوة	١٧	٩٥	٣ × ٤	-	٩٠ ثا	١١,١١ ثا	٦,٤٣ د
		تحمل هوائي	١٩	٥٠	١	-	-	٢٠ د	٢٠ د
	الرابعة عشر	مناولة	٨	١٠٠	١ × ٥	-	١٢٠ ثا	٣٠ ثا	١٠,٣٠ د
		دحرجة	٣	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢٢,٢٢ ثا	١٦,٤٤ د
	الخامسة عشر	سرعة	١١	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	١٠,٥٣ ثا	١١,٢٤ د
		قوة مميزة بالسرعة	٩	٥٥	٣ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	١٨,١٨ ثا	١٥,٤٣ د
		تحمل سرعة	٣	٩٠	٣ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	١٦,٦٧ ثا	١٠ د
	السادسة عشر	اخماد	١٠	٩٠	٣ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٣٣,٣٣ ثا	١٨ د
		تهديف	٥	١٠٠	١ × ٥	-	١٢٠ ثا	١٠ ثا	٨,٥٠ د
	السابعة عشر	رشاقة	٦	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	١٠,٥٣ ثا	١١,٢٤ د
		تحمل قوة	١٥	٦٠	٣ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٤١,٦٦ ثا	١٩,١٥ د
		تحمل هوائي	٢٠	٥٥	١	-	-	٢٧,٢٧ د	٢٧,٢٧ د
	الثامنة عشر	دحرجة	١	٩٥	٢ × ٤	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	١٢,٦٣ ثا	١٣,٤١ د
		تهديف	٦	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٦,٦٦ ثا	١٥,٢٠ د

الأسابيع	الوحدة التدريبية	هدف التمرين	التمرينات	الشدة %	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي للتمرين
						بين التكرارات	بين المجموعات		
الرابع	التاسعة عشر	رشاقة	٤	١٠٠	١ × ٥	-	٩٠ ثا	٨ ثا	٦,٤٠ د
		قوة	١٨	٨٠	٦ × ٤	-	٩٠ ثا	١٢,٥ ثا	٥,٢٠ ثا
		تحمل هوائي	٢١	٦٠	١	-	-	١٦,٦٦ د	١٦,٦٦ د
	العشرون	مناولة	٩	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢٢,٢٢ ثا	١٦,٤٤ د
		دحرجة	٢	١٠٠	١ × ٥	-	١٢٠ ثا	٣٠ ثا	١٠,٣٠ د
	الحادية والعشرون	رشاقة	٥	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١١,١١ ثا	١٤,١٣ د
		سرعة	١٢	١٠٠	١ × ٥	-	١٢٠ ثا	١٠ ثا	٨,٥٠ د
		تحمل سرعة	٤	٩٥	٢ × ٤	٣٠ ثا	٦٠ ثا	٨,٤٢ ثا	٦,٠٧ د
	الثانية والعشرون	اخماد	١١	١٠٠	١ × ٥	-	١٢٠ ثا	٣٠ ثا	١٠,٣٠ د
		تهديف	٤	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٠,٥ ثا	٩,٤٥ د
	الثالثة والعشرون	رشاقة	٦	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	١٠,٥٣ ثا	١١,٢٤ د
		قوة	١٩	٨٥	٥ × ٤	-	٩٠ ثا	١٠,٥٩ ثا	٥,١٢ د
		تحمل قوة	١٣	٧٠	٣ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢٨,٥٧ ثا	١٣,١٧ د
	الرابعة والعشرون	مناولة	٧	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢١ ثا	١١,١٨ د
		تهديف	٥	١٠٠	١ × ٥	-	١٢٠ ثا	١٠ ثا	٨,٥٠ د

الأسابيع	الوحدة التدريبية	هدف التمرين	التمرينات	الشدة %	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي للتمرين
						بين التكرارات	بين المجموعات		
الخامس	الخامسة والعشرون	قوة	١٦	٧٥	٨ × ٤	-	٩٠ ثا	١٣,٣٣ ثا	٥,٣٨ د
		تحمل قوة	١٣	٥٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٤٠ ثا	٢٠,١٠ د
		تحمل هوائي	١٩	٤٠	١	-	-	٢٥ د	٢٥ د
	السادسة والعشرون	مناولة	٧	٨٠	٦ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢٥ ثا	٣٤,٣ د
		دحرجة	١	٨٠	٦ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٥ ثا	٣٠,٣ د
	السابعة والعشرون	سرعة	١٠	٩٠	٤ × ٤	٩٠ ثا	١٨٠ ثا	٨,٨٨ ثا	٢٨,١٨ د
		تحمل سرعة	١	٨٠	٣ × ٣	١٢٠ ثا	١٨٠ ثا	١١٢,٥ ثا	٢٨,٥٢ د
		تحمل هوائي	٢٠	٤٥	١	-	-	٣٣ د	٣٣ د
	الثامنة والعشرون	مناولة	٨	٨٥	٥ × ٤	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٣٥,٢٩ ثا	٤١,٤٦ د
		اخماد	١٠	٨٠	٥ × ٤	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٣٧,٥ ثا	٤٣ د
	التاسعة والعشرون	قوة	١٧	٨٠	٦ × ٤	-	٩٠ ثا	١٢,٥ ثا	٥,٢٠ ثا
		قوة مميزة بالسرعة	٧	٤٠	٤ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٥٠ ثا	٢٩,٣٠ د
		تحمل هوائي	٢١	٥٠	١	-	-	٢٠ د	٢٠ د
	الثلاثون	مناولة	٩	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢٢,٢٢ ثا	١٦,٤٤ د
		تهديف	٤	٨٠	٦ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٢,٥ ثا	٢٩,٣٠ د

الأسابيع	الوحدة التدريبية	هدف التمرين	التمرينات	الشدة %	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي للتمرين
						بين التكرارات	بين المجموعات		
السادس	الحادية والثلاثون	قوة	١٨	٨٥	٥ × ٤	-	٩٠ ثا	١١,٧٦ ثا	٥,١٧ د
		تحمل قوة	١٤	٥٥	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٣٦,٣٦ ثا	١٩,٢٧ د
		تحمل هوائي	١٩	٥٥	١	-	-	١٨,١٨ د	١٨,١٨ د
	الثانية والثلاثون	اخماد	١١	٨٥	٤ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٣٥,٢٩ ثا	٢٤,٣٠ د
		تهديف	٥	٨٥	٥ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١١,٧٦ ثا	٢٤,١٨ د
	الثالثة والثلاثون	رشاقة	٤	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٨,٨٩ ثا	١٤,٤٦ د
		تحمل سرعة	٢	٨٥	٣ × ٣	١٢٠ ثا	١٨٠ ثا	١٠٥,٨٨ ثا	٣٣,٥٣ د
		تحمل هوائي	٢٠	٦٠	١	-	-	٢٥ د	٢٥ د
	الرابعة والثلاثون	مناولة	٧	٩٥	٤ × ٢	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٢١ ثا	١٤,٤٨ د
		تهديف	٦	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٦,٦٦ ثا	١٥,٢٠ د
	الخامسة والثلاثون	قوة	١٦	٩٠	٤ × ٤	-	٩٠ ثا	١١,١١ ثا	٧,٢٨ د
		قوة مميزة بالسرعة	٨	٥٠	٣ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٢٠ ثا	١٦ د
		تحمل هوائي	٢١	٤٥	١	-	-	٢٢,٢٢ د	٢٢,٢٢ د
	السادسة والثلاثون	دحرجة	٢	٨٥	٤ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٣٥,٢٩ ثا	٢٤,٣٠ د
		تهديف	٤	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٠,٥ ثا	٩,٤٥ د

الأسابيع	الوحدة التدريبية	هدف التمرين	التمرينات	الشدة %	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي للتمرين
						بين التكرارات	بين المجموعات		
السابع	السابعة والثلاثون	رشاقة	٥	٩٠	٣ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١١,١١ ثا	١٤,١٣ د
		قوة	١٧	٩٥	٤ × ٣	-	٩٠ ثا	١١,١١ ثا	٦,٤٣ د
		تحمل هوائي	١٩	٥٠	١	-	-	٢٠ د	٢٠ د
	الثامنة والثلاثون	مناولة	٨	١٠٠	٥ × ١	-	١٢٠ ثا	٣٠ ثا	١٠,٣٠ د
		دحرجة	٣	٩٠	٣ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢٢,٢٢ ثا	١٦,٤٤ د
	التاسعة والثلاثون	سرعة	١١	٩٥	٤ × ٢	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	١٠,٥٣ ثا	١١,٢٤ د
		قوة مميزة بالسرعة	٩	٥٥	٣ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	١٨,١٨ ثا	١٥,٤٣ د
		تحمل سرعة	٣	٩٠	٣ × ٣	٤٥ ثا	٩٠ ثا	١٦,٦٧ ثا	١٠ د
	الاربعون	اخماد	١٠	٩٠	٣ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٣٣,٣٣ ثا	١٨ د
		تهديف	٥	١٠٠	٥ × ١	-	١٢٠ ثا	١٠ ثا	٨,٥٠ د
	الحادية والاربعون	رشاقة	٦	٩٥	٤ × ٢	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	١٠,٥٣ ثا	١١,٢٤ د
		تحمل قوة	١٥	٦٠	٣ × ٣	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	٤١,٦٦ ثا	١٩,١٥ د
		تحمل هوائي	٢٠	٥٥	١	-	-	٢٧,٢٧ د	٢٧,٢٧ د
	الثانية والاربعون	دحرجة	١	٩٥	٤ × ٢	٩٠ ثا	١٢٠ ثا	١٢,٦٣ ثا	١٣,٤١ د
		تهديف	٦	٩٠	٣ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٦,٦٦ ثا	١٥,٢٠ د

الأسبوع	الوحدة التدريبية	هدف التمرين	التمرينات	الشدة %	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي للتمرين
						بين التكرارات	بين المجموعات		
الثامن	الثالثة والاربعون	رشاقة	٤	١٠٠	١ × ٥	-	٩٠ ثا	٨ ثا	٦,٤٠ د
		قوة	١٨	٨٠	٦ × ٤	-	٩٠ ثا	١٢,٥ ثا	٥,٢٠ ثا
		تحمل هوائي	٢١	٦٠	١	-	-	١٦,٦٦ د	١٦,٦٦ د
	الرابعة والاربعون	مناولة	٩	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢٢,٢٢ ثا	١٦,٤٤ د
		دحرجة	٢	١٠٠	١ × ٥	-	١٢٠ ثا	٣٠ ثا	١٠,٣٠ د
	الخامسة والاربعون	رشاقة	٥	٩٠	٤ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١١,١١ ثا	١٤,١٣ د
		سرعة	١٢	١٠٠	١ × ٥	-	١٢٠ ثا	١٠ ثا	٨,٥٠ د
		تحمل سرعة	٤	٩٥	٢ × ٤	٣٠ ثا	٦٠ ثا	٨,٤٢ ثا	٦,٠٧ د
	السادسة والاربعون	اخماد	١١	١٠٠	١ × ٥	-	١٢٠ ثا	٣٠ ثا	١٠,٣٠ د
		تهديف	٤	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١٠,٥ ثا	٩,٤٥ د
	السابعة والاربعون	رشاقة	٦	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	١٢٠ ثا	١٠,٥٣ ثا	١١,٢٤ د
		قوة	١٩	٨٥	٥ × ٤	-	٩٠ ثا	١٠,٥٩ ثا	٥,١٢ د
		تحمل قوة	١٣	٧٠	٣ × ٣	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢٨,٥٧ ثا	١٣,١٧ د
	الثامنة والاربعون	مناولة	٧	٩٥	٢ × ٤	٦٠ ثا	٩٠ ثا	٢١ ثا	١١,١٨ د
		تهديف	٥	١٠٠	١ × ٥	-	١٢٠ ثا	١٠ ثا	٨,٥٠ د

ملاحظة / الراحة بين التمارين(٤)دقائق

,

" Transitional training programme affecting a number of physical, skill and physiological variables of the Diwaniyah futsal players "

Researcher:

Ali Nidhal Mussa Al Muhana

Supervisor:

Hassan Assistant Professor Dr. Abd Alhadi

The first chapter encompasses the definition and significance of the research, delineated through the design of a proposed training curriculum for physical and skill exercises based on the transitional period in futsal for the Al-Rafidain Sports Club. The importance of the research lies in developing a training curriculum based on the transitional period to address crucial and essential training aspects that play a role in the player's performance during matches. This performance is characterized by intermittent physical exertion between rapid and powerful movements associated with skills requiring physical, skillful, and physiological adaptations. Understanding the impact of the curriculum and its outcomes aids in directing player development processes according to modern practical methods.

The research problem is identified in the lack of attention to the transitional period and the absence of tests to determine the level of traits before commencing pre-season preparations. The research objectives include:

Developing a training program during the transitional period for the experimental group.Formulating a training curriculum based on the transitional period for the experimental group.

The research hypotheses are:

There are statistically significant differences between the two groups in physical, skill, and physiological variables after the transitional period.There are statistically significant differences between the three tests (post-competitions, post-transitional period, post-curriculum) for physical, skill, and physiological variables for the experimental group.Moving on to the second chapter, it addresses the vocabulary under study according to the title. The third chapter outlines the research methodology and field procedures, including the experimental design of two equivalent groups. The research community and sample comprise players from the Al-Rafidain Sports Club's futsal team for the 2022-2023 season. Homogeneity was ensured in the studied variables, and the researcher detailed the devices, tools, and methods used in the study. The fourth chapter presents results in tables, followed by analysis and discussion in a scientific manner, facilitating reader comprehension.

The fifth chapter highlights important conclusions, including:

The training curriculum had a positive impact on the development of physical traits, including agility, transitional speed, strength endurance, speed endurance, explosive strength, aerobic endurance, and speed-specific strength.The training curriculum had a positive impact on the development of physiological indicators, including respiratory rate, tidal volume, pulmonary ventilation, respiratory quotient, and maximum oxygen consumption.

The training program had a positive effect in maintaining most of the physical, skill-related, and physiological traits during the transitional period.Neglecting the transitional period by athletes is one of the

significant reasons for the decline in the levels of physical, skill-related, and physiological traits.

Then the researcher recommended:

Adopting the proposed training curriculum for indoor football players is recommended.The curricula prepared for the teams should be based on what has been lost during the transitional period.Emphasizing the conduct of certain physical, physiological, and skill-related tests at the end of the transitional period is essential to ascertain the extent of preservation of these variables during the transitional phase.Developing a specialized training program for the transitional period is crucial to preserve the levels of athletes.

Al-Qadisiyah University

College of Physical Education and Sport Sciences

Postgraduate Studies/Master

" Transitional training programme affecting a number of physical, skill and physiological variables of the Diwaniyah futsal players "

A Thesis Submitted to

the Council of the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Qadisiyah University as a Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Physical Education and Sports Sciences

Submitted by

Ali Nidhal Mussa Al Muhana

Supervised by

Assistant Professor Dr. Hassan Abd Alhadi

1445 _ **2023**