

تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب

أ.م.د. نوفل محمد محمود الحياي

عبد الله محمد طياوي الجبوري

يهدف البحث الى:

الكشف عن:

- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٢%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الأولى في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٤%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثانية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٦%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثالثة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب في التمارين البدنية المستخدمة بنسب من الأوزان الإضافية (٢%، ٤%، ٦%).

فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (بنسبة ٢%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (بنسبة ٤%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (بنسبة ٦%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاثة في الاختبارات البعدية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
- وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وحددت عينة البحث بلاعبين شباب نادي غاز الشمال الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا، قسموا الى ثلاث مجموعات تجريبية وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة واستخدمت

المجموعة الأولى نسبة (٢%) من الأوزان الإضافية والمجموعة الثانية استخدمت نسبة (٤%) من الأوزان الإضافية اما المجموعة الثالثة فقد استخدمت نسبة (٦%) من الأوزان الإضافية، وتم تحقيق التجانس لمجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة) فضلا عن إجراء التكافؤ في المتغيرات مهارية قيد البحث ، اما خطوات البحث الرئيسية كانت عمل استبيان وإجراء مقابلة شخصية مع بعض السادة المختصين لتحديد نسب الأوزان الإضافية وتقنين التمارين البدنية ومدى ملائمتها لعينة البحث، وتصميم آلية تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية ، وتم إجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات المهارية في ثلاثة أيام متتالية، وبعدها تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية لدورتين متوسطتين ، وبواقع ثمان دورات صغيرة وتم إجراء الاختبارات البعدية القبلية للمتغيرات المهارية بذات الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية.

وتوصل الباحثن الى عدد من الاستنتاجات أهمها:

—حققت التمارين البدنية بالأوزان الإضافية الذي نفذته مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسب (٢% للمجموعة الاولى) و (٤% للمجموعة الثانية) و (٦% للمجموعة الثالثة) تقدما معنويا في جميع المتغيرات المهارية بكرة القدم التي تناولها البحث وهي (الدرجة بالكرة، التهديف البعيد، المناولة المتوسطة).

—حققت التمارين البدنية بالأوزان الإضافية تقدما واضحا للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت نسبة ٦% من الأوزان الإضافية على المجموعتين الاولى التي استخدمت نسبة ٢% من الأوزان الإضافية والمجموعة الثانية التي استخدمت نسبة ٤% من الأوزان الإضافية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث.

—استنتج الباحثن ان استخدام طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفكري مرتفع الشدة لهما فاعلية في مستوى تطور المتغيرات المهارية، وذلك من خلال استخدام تمارين بدنية بنسب من الأوزان الإضافية. وقد أوصى الباحثن بعدد من التوصيات أهمها:

—التأكيد على تدريبي كرة القدم باستخدام التدريب التكراري والتدريب الفكري المرتفع الشدة لتطوير الجانب البدني باستخدام نسبة من الأوزان الإضافية لفعاليتها في هذا الجانب وقد انعكس هذا على جميع المتغيرات المهارية التي تناولها البحث.

—إجراء دراسات مشابهة على فعاليات رياضية اخرى وبطرق تدريبية مختلفة .

Abstract

The Effectiveness of Physical Exercises on a number of Physical and Skillful Variables for Youth Football Players using Proposed Ratios of Additional Weights

Abdullah Mohammed Tayawi

Assist. Prof. Dr. Nawfal M.Yahya Al-hayaly

The research aims at investigating:

- The effectiveness of physical exercises, using (2%) additional weights to the first experimental group, on a number of skillful variables for youth football players.
- The effectiveness of physical exercises, using (4%) additional weights to the second experimental group, on a number of skillful variables for youth football players.
- The effectiveness of physical exercises, using (6%) additional weights to the third experimental group, on a number of skillful variables for youth football players.
- The differences in the number of physical and skillful variables for youth football players in physical exercises by using ratios (2%, 4%, and 6%) of additional weights.

Research Hypotheses:

- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the first experimental group, by (2%) in a number of skillful variables of youth football players.
- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the second experimental group, by (4%) in a number of skillful variables of youth football players.
- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the third experimental group, by (6%) in a number of skillful variables for youth football players.
- There are differences that have moral significance among the three experimental groups, in a number of skillful variables for youth football players.

The researcher used the empirical method, because it corresponds to the nature of this research; the samples of the research are the youth football players of North Gas Sports Club, in (2014-2015) sport season. The players are 24 ones in total, divided into three experimental groups; 8 players for each group. The ratio of the additional weights used for the first group is (2%), and the second group used (4%), while the third one used (6%). Balancing the variables: (training age, length, and the mass of the body), is made in the research for the three experimental groups; in addition to balancing the skillful variables in the research. Concerning the key steps, they were as follows: conducting questionnaires and interviews with specialists, so as to determine the ratios of the additional weights, as well as standardizing the physical exercises and determining how much they fit to the samples of the research. The key steps of the research also comprise the designing of the training program. The researcher conducted the pre-tests for the physical and skillful variables in three sequent days. After that, the training program was applied for two mid-cycles at (1:3) undulating motion, as eight short cycles. The pre-test and the post-test of the skillful variables were conducted in the same procedures adopted in conducting the pre-tests.

Conclusions:

- The training program applied to the three experimental groups, that used different ratios of the additional weights: (2% for the 1st group, 4% for 2nd group, and 6% for the 3rd group), achieved a moral advancement in the whole skillful variables adopted in the research, which are: (dribbling, far shooting, medium pass,).
- The training program achieved a significant advancement, in the whole skillful variables in the research, to the 3rd experimental group that used (6%) additional weights, more than that is achieved to the 1st group that used (2%), and that is achieved to the 2nd group which used (4%) as well. As a result of the correlation between the physical and skillful aspects, the results of the 3rd group became more advanced in the physical variables, so the group became more advanced in the skillful aspect.
- Using the repetition training method is effective in developing the level of the skillful variables by using physical exercises in different ratios of additional weights; because the used intensities highly correspond to

the characteristics of the game, in addition to kind of the recreation used in this method which is complete one; subsequently it provides the players with the possibility of total recovery by reconstructing the energy stores by a large margin.

Recommendations:

- Football coaches are recommended to use the repetition training to develop the physical aspect of the players by using a ratio of additional weights due to its effectiveness; as well as the coaches must provide the players with a period of time in which they could recover, and restore energy sources.
- Conducting similar studies on other sport activities, in different training methods as well.

١ التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن لعبة كرة القدم شهدت اهتماما متزايدا وتطورا كبيرا نظرا لما تتميز به من شعبية واسعة وخصوصية متأتية من امتلاكها لعناصر الاثارة والتشويق ، وهذا بسبب تعدد المهارات الحركية والفنية وتغير المواقف اثناء المباريات ، وكذلك للترابط الموجود بين كل من ال جوانب البدنية و المهارية و الخططية مع بعضها وهذا ما اشار اليه (الريبيعي والمولى) "ان التكتيك العالي والتكتيك الناجح يتربعان على قمتين شاهقتين فأن عناصر اللياقة البدنية تعد الجسر الصلد الذي يربط بينهما" (الريبيعي والمولى، ١٩٨٨، ١١) .

يعد التدريب بالأوزان الإضافية احد الأساليب المستخدمة في تطوير المتغيرات البدنية والتي تنعكس بشكل مباشر على المتغيرات المهارية، ولما كان تحديد خصائص اللعبة التي يستند عليها المدرب في إعداد المناهج التدريبية يرتبط بالحركات الأكثر استخداما في الأداء الرياضي التخصصي ولأن استخدام الأوزان الإضافية خلال أي جهد بدني يعني عمل عضلي ضد مقاومة ما ، مما يعطي إمكانية في تطوير قدرة هذه العضلات على العمل ضد الجاذبية ليساهم هذا العمل بزيادة التوتر العضلي من خلال تجنيد وحدات حركية اكبر من الوحدات العاملة في حالة عدم وجود الأوزان الإضافية وبالتالي تظهر قوة انقباضية عالية مع سرعة مناسبة للوصول الى أفضل نتائج للقدرة العضلية ، وبما ان لعبة كرة القدم تمتاز بالتحركات السريعة والمختلفة ، وكذلك

الالتحام المباشر مع المنافس مما يتطلب من اللاعب امتلاك قدرات بدنية عالية ولكافة أجزاء الجسم من أجل تحقيق النتائج الإيجابية.

من هنا تظهر أهمية البحث في اخضاع اللاعبين لتمارين بدنية بنسب من الأوزان الإضافية للأطراف العليا والجذع والأطراف السفلى، للاعبين كرة القدم وفق الوزن النسبي للجسم في محاولة لرفع كفاءتهم البدنية والتي ترتبط مباشرة بالجوانب المهارية ، فضلا عن ذلك فإن هذا الأسلوب لم يسبق ان استخدام من قبل في مجال تدريب كرة القدم ، لذا ارتأى الباحث ان اجراء هذه الدراسة لمعرفة تأثير التمارين البدنية بالأوزان الإضافية في تطوير لاعبي كرة القدم في محاولة بحثية جادة من أجل الوصول الى أفضل ما يمكن من الأداء ويسهم في رفع مستوى الإنجاز.

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثين كونهما من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي ،لعبا وتدريبيا فضلا عن التخصص الأكاديمي ومن متابعتهم لمعظم مباريات دوري الشباب بكرة القدم في محافظة كركوك لاحظ الباحثان أن هناك ضعفا في الأداء المهارى ولاشك في ان هناك العديد من الأساليب لمعالجة هذا الضعف ، وتحقيقا لمبدأ الفردية في التدريب الرياضي والذي يشترط أن تكون متطلبات التدريب بصورة مناسبة للاستطاعة الفردية للاعب من حيث كمية وشدة المجهود المبذول ،ارتأى الباحث ان استخدام تمارين بدنية بنسب من الأوزان الإضافية للاعبين كرة القدم الشباب ذلك للوصول لمستوى عال من الإثارة للوحدات الحركية مما ينعكس على مستوى تطوير القوة العضلية والسرعة والذي سيقود دون ادنى شك الى تطور المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للشباب ، وان النسب المستخدمة هي (٢%-٤%-٦%)

١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث الى الكشف عما يأتي:

- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٢%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الأولى في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.
- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٤%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثانية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

– تأثير التمارين البدنية باستخدام (٦%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثالثة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

– الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب في التمارين البدنية المستخدمة بنسب من الأوزان الإضافية (٢%، ٤%، ٦%).

١-٤ فروض البحث

– وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (بنسبة ٢%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

– وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (بنسبة ٤%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

– وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (بنسبة ٦%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين لكرة القدم الشباب.

– وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاثة في الاختبارات البعدية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

١-٥ مجالات البحث:

– المجال البشري: لاعبو نادي غاز الشمال الرياضي لكرة القدم من فئة الشباب دون سن (١٩) سنة.

– المجال الزمني: المدة من ٢٠١٥/١/٣ ولغاية ٢٠١٥/٢/٢٥

– المجال المكاني: محافظة كركوك /ملعب نادي غاز الشمال الرياضي لكرة القدم.

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ المهارات الأساسية (قيد البحث):

تعد المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم هي الأساس للأداء في المباريات والتي تعتمد على

الجانب البدني والخططي ليكون مستوى اللاعب بأفضل ما يمكن ، وان المهارات هي الركيزة

الاولى في تحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم وهذا ما اكده (هيوز)بقوله ان المهارات

الاساسية بكرة القدم "هي الركيزة الاساسية التي عن طريقها يمكن الوصول الى المستويات العليا

وتحقيق افضل النتائج ،اذ لا يمكن لاي لاعب او فريق ان يطبق ما مطلوب منه من واجبات

مالم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ الواجبات المراد تنفيذها ،فكلما كان الاعداد الفني

(المهاري) للاعب جيداً زادت ثقته بنفسه وقدراته، واستطاع ان يتغلب على الشد والتوتر العصبي الذي يصاحبه في اثناء المباريات "(جارلس هيوز، ١٩٩٩، ٤٥).

كما وان المهارات الاساسية تعني "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها "(الخشاب واخران، ١٩٩٩، ١٤٢).

ويرى الباحث ان المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم هي الدعامة الرئيسة التي يتوقف على مدى اتقانها تحقيق أفضل النتائج، اذ ما ارتبطت بجانب بدني مميز، ليتمكن اللاعب من تنفيذ المهارات بصورة مندمجة اثناء المنافسة.

اما بالنسبة للمهارات قيد البحث فهي:

٢-١-١-١-١ الدرجة:

هي عملية ان تقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى م كان آخر في الملعب " (الخشاب وآخران، ١٩٩٩، ١٤٥).

وقد عرفها (صالح) على إنها "قدرة اللاعب على توجيه الكرة والتحكم فيها اثناء الجري وبأي اتجاه ويستخدمها اللاعب عندما لا يكون أمامه فرصة لتمرير الكرة إلى الزميل أو عندما يريد جذب م دافع إليه لأبعاده عن التغطية أو عندما يريد التقدم بالكرة في المسافة الخالية (صالح، ٢٠١١، ٣٦)، ويعرفها (المؤمن) بأنها مزيج من حركات متعددة يقوم بها اللاعب الحائز على الكرة للتقدم الى الأمام وأداء الهجوم نحو مرمى المنافس (المؤمن، ٢٠٠١، ٣٣).

ويرى الباحثان بان مهارة الدرجة ضرورية للاعب كرة القدم، وأنها عملية قيادة اللاعب للكرة من اجل تحقيق غاية معينة تخدم الجانب الخططي للفريق، ويكون اللاعب الذي يجيد الدرجة بشكل جيد له تأثير اثناء المباراة اكثر من غيره، لأنه يشكل فارقا للفريق مما يعطي الافضلية لفريقه في الكثير من اوقات المباراة.

٢-١-١-٢ الهدف:

تعد مهارة التهديف من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة القدم وهي النتيجة النهائية لجهد الفريق، حيث إن لها أهمية كبيرة لتحقيق الفوز ومن دونها لا يتحقق النجاح، والتهديف هو القرار الأخير لحالة الفوز والتي على أساسها تتوج الجهود للفريق ويحقق الفوز في المباراة .

ويعرف التهديف على أنه "عملية وضع الكرة داخل مرمى المنافس و يحتسب الهدف عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى وما بين القائمين وتحت العارضة بشرط ألا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعبة قبل ذلك (موفق أسعد محمود الهيتي، ٢٠٠٨، ٢٧٤)، وكما يعرف من أنه " العملية التي يسعى اللاعب أو الفريق للحصول على فرصة لتأديته وذلك لأهميته من حيث الإثارة ومن حيث أنه الهدف الرئيس الذي يسعى له لاعبو الفريق لكسب نتيجة المباراة" (جارلس هيوز، ١٩٩٠، ٢٤٠).

هناك عدد من العوامل المؤثرة في عملية التهديف منها "دقة وقوة وتوقيت التهديف والزوايا التي تصوب إليها الكرة وارتفاع مسار الكرة وهي مصوبه الى الهدف وبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس (شعلان وعفيفي، ٢٠٠٠، ١٥٨)

يرى الباحثون ان على المدربين الاهتمام بتطوير قابليات اللاعبين لتهديفية ومن مختلف الأوضاع والزوايا والاهتمام بالتدريب الفردي للاعبين على المرمى وزيادة الدقة في التهديف.

٢-١-١-٣ المناولة:

إن لعبة كرة القدم هي لعبة المناولات ومهما اختلفت المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات فإن العامل الحاسم في التطبيق هو المناولة لذلك تعد من أهم المهارات في كرة القدم الحديثة وتعد سلاحاً فعالاً ضد الفرق، وكلما امتازت المناولة بالدقة والسرعة والبساطة كلما ارتفع مستوى اللعب والعكس صحيح (ÜmitUrartu, 1994, 920).

كما أنها " الوسيلة الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الجماعي عن طريق الربط والتعاون بين أفراد الفريق الواحد، وهي تتطلب من اللاعب توقع كافة الاحتمالات في أثناء تنفيذها، أو في حالة استقبالها " (صبروآخرا، ٢٠٠٥، ٢٦٢)

تعرف المناولة في كرة القدم "بأنها عملية إرسال الكرة بالقدم الى الزميل مراعيًا فيها الدقة العالية في توجيه الكرة من الاتجاه ا لصحيح و القوة المناسبة لإيصال الكرة في الوقت المطلوب إلى المكان المطلوب والتوقيت الجيد لحظة إرسال الكرة، فضلاً عن موقع اللاعب الزميل ومساحة الملعب وموقع اللاعب المنافس "(الجبوري ، ٢٠٠٨ ، ٢١)، ويعرفها (الطياوي، ٢٠١٥، ٣٧) بأنها عملية نقل وإرسال الكرة بالقدم أو الرأس أو أي جزء من أجزاء الجسم عدا اليدين إلى الزميل مع الأخذ بنظر الاعتبار مكان الزميل ودقة التمرير والتوقيت السليم بحيث تتحقق الفائدة منها .

ويرى الباحثون ان المناولة هي انتقال الكرة بين لاعبي الفريق الواحد وان أدائها بشكل دقيق يؤدي إلى الاختصار في الوقت والمسافة مما يؤدي إلى السرعة في بناء الهجمات وتطبيق خطط اللعب المختلفة، وهي تمثل الجانب الابداعي والفني للفريق، وكلما زاد اتقان اللاعبون لهذه المهارة كلما أصبح أكثر انسجاماً وأكثر ثقة بالنفس مما ينعكس على نتائجه .

٢-٢ الدراسات السابقة

١-٢-٢ دراسة (الحسو والنقيب، ٢٠١٠).

"تأثير استخدام المقاومات الإضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (١٠-١٢) سنة".

هدفت الدراسة إلى:

– الكشف عن تأثير التمارين البدنية باستخدام المقاومات الإضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (١٠-١٢) سنة.

استخدم الباحثان المنهج التدريبي، والذي اجري على تلاميذ المرحلة الابتدائية، وكان عدد أفراد العينة (٢٤) تلميذاً، بأعمار (١٠-١٢) سنة ممن يتميزون بزيادة في الوزن، قسموا إلى مجموعتين، الأولى تجريبية وبلغ عدد أفرادها (١٥) تلميذاً والمجموعة الضابطة وبلغ عددها (٩) تلاميذ.

تضمنت إجراءات البحث القياسات القبلية لبعض المكونات الجسمية المعتمدة في البحث، وبعدها تم تطبيق منهاج التمارين البدنية، وقد استغرق تنفيذ المناهج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد الانتهاء من تنفيذها تم إجراء القياسات البعدية .

تم احتساب الأثقال الإضافية للذراعين والرجلين والجذع بالاعتماد على النسب التي حددها (فيشر) في توزيعه للوزن النسبي للحلقات الحية لكل جزء من أجزاء الجسم ، وكانت النسبة المستخدمة من الأثقال الإضافية هي (٥%).

استنتج الباحثان ما يأتي :

- حقق منهاج التمارين البدنية بالأوزان الإضافية تغيرات ايجابية ملحوظة (انخفاض) في عدد من متغيرات المكونات الجسمية وهي (وزن الشحوم ، ونسبة شحوم الجسم).
- حقق منهاج التمارين البدنية بالأوزان الإضافية تغيرات ايجابية ملحوظة (زيادة) في عدد من متغيرات المكونات الجسمية وهي (الوزن الخالي من الشحوم ، نسبة الوزن الخالي من الشحوم ، نسبة الوزن الخالي من الشحوم إلى وزن الشحوم).

٢-٢-٢ مقارنة بين الدراسة السابقة والدراسة الحالية :

- تتشابه الدراستان في استخدام المنهج التجريبي .
- تتشابه الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية باستخدام تقسيمات (فيشر) لتحديد الأوزان الإضافية للذراعين والرجلين والجذع.
- تتشابه الدراستان في عدد أفراد العينة البالغة (٢٤) فردا وقسمت على المجاميع واختلفتا في عدد المجاميع حيث كان عدد المجاميع في الدراسة السابقة مجموعتان قسمت إلى تجريبية ، بلغ عدد أفرادها (١٥) تلميذا وضابطة بلغ عدد أفرادها (٩) تلاميذ ، فيما تكونت الدراسة الحالية من ثلاث مجاميع تجريبية تكونت كل مجموعة من (٢٤) لاعبا.
- استغرق تنفيذ المنهاج في الدراسة السابقة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وفي هذا أيضا تتشابه الدراستان .
- اختلفت الدراسة السابقة بأن أفراد عينتها كانت من التلاميذ بأعمار (١٠_١٢) سنة ، فيما الدراسة الحالية كانت عينتها من اللاعبين الشباب لكرة القدم وهم دون (١٩) سنة.
- اختلفت الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية بنسبة الأوزان الإضافية حيث استخدمت الدراسة السابقة نسبة (٢%) ، فيما استخدمت الدراسة الحالية ثلاثة نسب هي (٢% ، ٤% ، ٦%).

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملاءمته ومشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين شباب نادي غاز الشمال الرياضي لكرة القدم في محافظة كركوك للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) والبالغ عددهم (٤٠) لاعبا، وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعبا يمثلون نسبة قدرها (٦٠%) من مجتمع البحث وتم اختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة، وقسمت هذه العينة إلى ثلاثة مجاميع تجريبية بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة.

وقد استبعد الباحثين حراس المرمى والبالغ عددهم (٣) لاعبين واللاعبين الذين تخلفوا عن بعض الاختبارات والبالغ عددهم (٥) لاعبين فضلا عن اللاعبين الذين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية والبالغ عددهم (٨) لاعبين .

٣-٣ تحديد المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب واختباراتها:

٣-٣-١ تحديد اهم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب:

تم تحليل محتوى الإطار المرجعي (المصادر والمراجع العلمية المتخصصة) من اجل حصر المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وبعد حصر هذه المهارات تم عرضها باستمارة استبيان ملحق (١) على السادة ذوي الاختصاص ملحق (٥) من اجل تحديد اهم المهارات الأساسية واطهر الاستبيان حصول المهارات (الدرجة بالكرة، التهديف القريب، التهديف البعيد، المناولة المتوسطة) على نسب اتفاق (٧٥%) فأكثر والجدول (١) يبين نسبة اتفاق اراء السادة ذوي الاختصاص على اهم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب .

الجدول (١)

ت	المهارات	تكرار الاتفاق	النسبة المئوية
---	----------	---------------	----------------

١	الدرجة بالكرة	٧	%١٠٠
٢	التهدف البعيد	٧	%١٠٠
٣	المناوله المتوسطه	٦	%٨٥,٧

نسبة اتفاق اراء السادة ذوي الاختصاص على اهم المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب.

٣-٢-٢ تحديد الاختبارات المهارية للاعبي كرة القدم الشباب:

لتحديد الاختبارات المهارية للاعبي كرة القدم تم تصميم استبيان ملحق (٢) الذي يحتوي على مجموعة من الاختبارات التي تم اعتمادها عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية ، وعرضها على السادة ذوي الاختصاص في القياس والتقويم وكرة القدم ملحق (٥) لتحديد أهم الاختبارات . وظهر الاستبيان حصول الاختبارات (الركض المتعرج بالكرة بين ٥ شواخص لقياس مهارة الدرجة بالكرة ، واختبار التهدف من بعد ١٨ ياردة على هدف مقسم بالمنتصف لقياس مهارة التهدف من بعيد ، واختبار دقة المناولة على هدف مرسوم على الأرض لقياس مهارة المناولة المتوسطة) على نسب (٧٥%) فأكثر . والجدول (٢) يبين نسبة اتفاق السادة ذوي الاختصاص على الاختبارات التي تقيس اهم المهارات للاعبي كرة القدم الشباب.

الاختبارات المهارية	تكرار الاتفاق	النسبة المئوية
اختبار الجري المتعرج بالكرة بين ٥ شواخص	٧	%١٠٠
التهدف بالكرة الثابتة من بعد ١٨ ياردة على هدف مقسم بالمنتصف	٧	%١٠٠
دقة المناولة على هدف مرسوم على الأرض	٧	%١٠٠

الجدول (٢)

٣-٤-٤ تجانس وتكافؤ مجاميع البحث الثلاث:

٣-٤-١ تجانس مجاميع البحث الثلاث:

تم إجراء التجانس لمجاميع البحث التجريبية الثلاثة ككل في متغيرات (الكتلة، العمر الزمني،

الطول الكلي للجسم) والجدول (٣) يبين ذلك. الجدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات (الكتلة، العمر الزمني، الطول الكلي

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س	(± ع)	المنوال	معامل الالتواء
الكتلة	كغم	63.416	2.857	63	0.145
العمر الزمني	سنة	17.437	0.630	17	0.693
الطول الكلي للجسم	سم	170.833	2.239	169	0.818

(للجسم)

من الجدول (٣) يبين إن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (± ١) وهذا يدل على التوزيع الطبيعي

لعينة البحث مما أدى ذلك إلى تجانسهما ضمن المتغيرات أنفة الذكر .

٣-٤ - ٢ تكافؤ مجاميع البحث الثلاث:

أجرى الباحثين التكافؤ بين مجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات البحثية قيد الدراسة

والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤)

المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	مستوى الدلالة (sig.)
المهارات الأساسية	ثانية	بين المجموعات	0.107	2	0.053	0.799
		داخل المجموعات	4.950	21	0.236	

		23	5.057	المجموع		
0.828	0.125	2	0.250	بين المجموعات	درجة	التهدف البعيد
	0.655	21	13.750	داخل المجموعات		
		23	14.000	المجموع		
0.861	0.125	2	0.250	بين المجموعات	درجة	المناوله المتوسطه
	0.827	21	17.375	داخل المجموعات		
		23	17.625	المجموع		
	1.476	21	31	داخل المجموعات		
		23	31.333	المجموع		

تكافؤ مجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات المهارية

من خلال الجدول (٤) تبين ان جميع قيم (sig) ، اكبر من قيمة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات المهارية قيد الدراسة مما يدل على تكافؤها.

٣-٥ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم وطوله.
- جهاز الكتروني حساس لقياس الاوزان الإضافية المضافة لكل جزء من أجزاء الجسم .
- صدرية وزن عدد (٢٤).
- كيتير مثبت بحزام مطاط عدد (١٤٤).
- ساعة إيقاف عدد (٤) لقياس الزمن .
- شريط قياس سنتمري.
- اطباق دائرية متعددة الألوان عدد (١٥)
- كرات قدم عدد (١٤) وبمواصفات قانونية.

٣-٦ وسائل جمع البيانات:

تم استخدام الوسائل الآتية لجمع البيانات (تحليل المحتوى، الاستبيان، المقابلة الشخصية، القياسات والاختبارات).

٣ - ٦ - ١ تحليل المحتوى:

تم تحليل محتوى (المصادر والمراجع العلمية) من اجل التعرف على اهم الاختبارات والمهارات الأساسية بكرة القدم وكل ما يتعلق بالدراسة.

٣ - ٦ - ٢ الاستبيان:

تم استخدام الاستبيان من اجل تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم واختباراتها الخاصة بموضوع الدراسة.

٣ - ٦ - ٣ المقابلة الشخصية:

اجري الباحثين المقابلة الشخصية ملحق (٥) مع عدد من المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم من اجل عرض التمرينات المستخدمة وأزمنتها والاخذ ببعض الملاحظات المهمة فيما يخص ما ذكر اعلاه.

٣ - ٦ - ٤ القياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة:

٣ - ٦ - ٤ - ١ القياسات الجسمية:

قام الباحثان بإجراء القياسات الجسمية الآتية:

— الطول الكلي للجسم.

— كتلة الجسم.

— العمر.

٣ - ٧ - ١ الأسس العلمية للاختبارات.

٣ - ٧ - ١ الأسس العلمية للاختبارات المرشحة.

• ثبات الاختبارات:

قام الباحثان باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار مع تثبيت الظروف وعلى افراد العينة

نفسها وبالبالغ عددهم (٨ لاعبين) إذ تم تطبيق الاختبار للمدة من ١٣ ولغاية ١٤ / ١٢ / ٢٠١٤

واعادة الاختبار مرة ثانية للمدة من ١٧ ولغاية ١٨/١٢/٢٠١٤ على نفس العينة وتحت نفس الظروف.

بعدها تم استخراج معامل الارتباط وعند مقارنة القيمة المحسوبة مع القيمة الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وجد إن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٠.٧٠٧) مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية والجدول (٥) يبين ذلك .

• صدق الاختبارات:

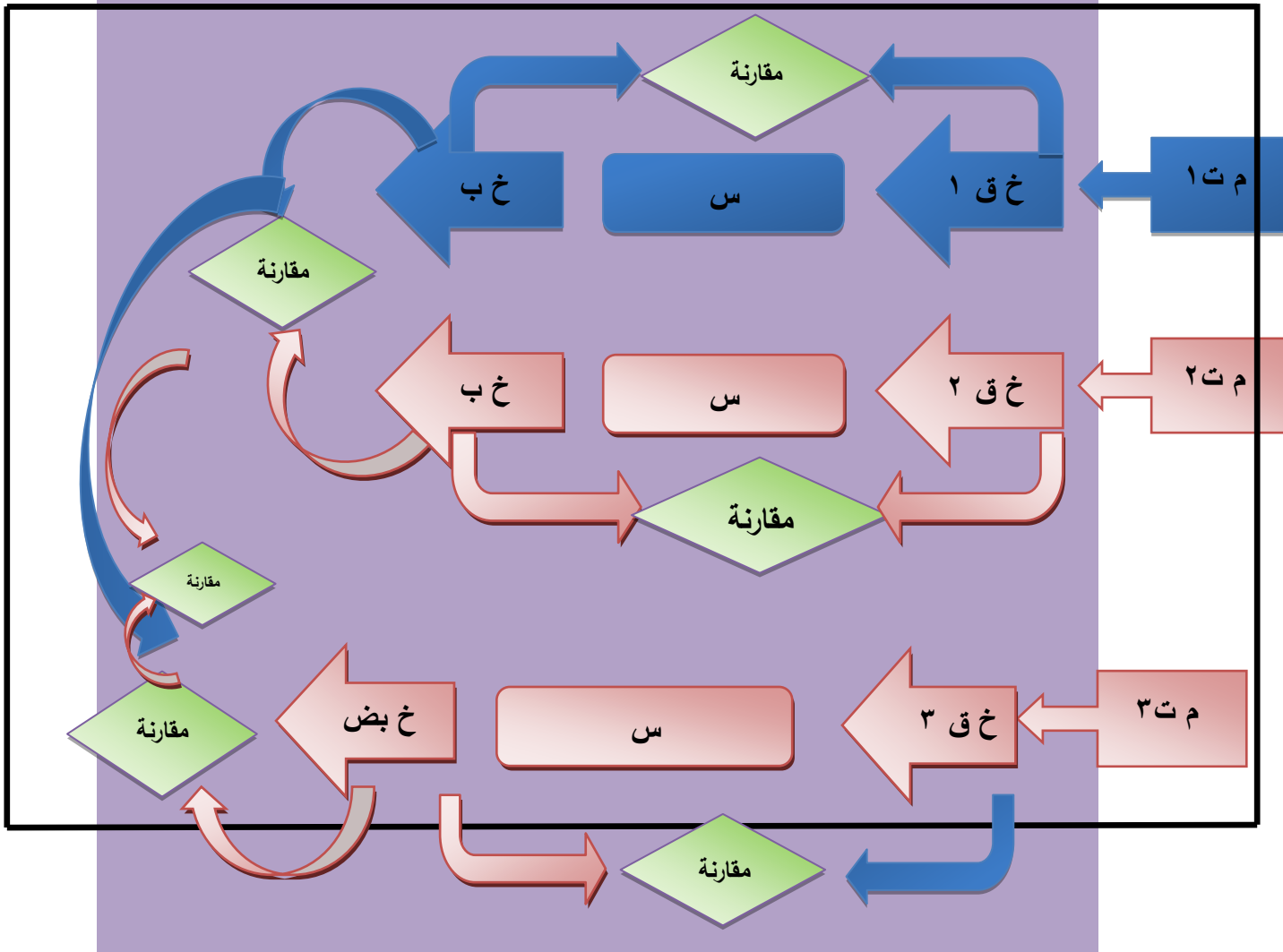
اعتمد الباحثان على الصدق الذاتي (مؤشر الثبات) في استخراج صدق الاختبار وبعد أن تم استخراج معامل الصدق الذاتي ، لجأ الباحثين الى استخراج معامل الاغتراب وقد أظهرت النتائج بان قيم معامل الصدق الذاتي أكبر من قيم معامل الاغتراب المحسوبة وهذا يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في البحث لقياس ما وضعت من اجله والجدول (٥) يبين ذلك .

الجدول (٥)

المتغيرات	اسم الاختبار	معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني (معامل الثبات)	الدلالة	الصدق الذاتي	معامل الاغتراب
الدرجة	اختبار الجري المتعرج بالكرة	0.87	معنوي (*)	0.93	0.49
التهديف البعيد	التهديف بالكرة الثابتة من بعد ١٨ ياردة على هدف مقسم بالمنتصف.	0.76	معنوي (*)	0.87	0.65
الاخماد	التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة ٦ م داخل مربع ٢ م.	0.76	معنوي (*)	0.87	0.65

٣-٨ التصميم التجريبي.

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط " (عباس و آخرون ، ٢٠١٢ ، ١٩٢) ، والشكل (١) يوضح ذلك.



الشكل (١)

التصميم التجريبي للبحث.

٣-١٠ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

٣-١٠-١ تصميم التمارين البدنية: تصميم التمارين البدنية:

بعد اطلاع الباحثان على الإطار المرجعي (المصادر والمراجع العلمية) في مجال علم التدريب وكرة القدم قا ما باختيار (١٦) تمريناً من التمارين البدنية وعرضها على السادة ذوي الاختصاص عن طريق المقابلة الشخصية ملحق (٥) لتحديد الانسب منها وبعد الاخذ بآراء السادة ذوي الاختصاص وإجراء بعض التعديلات على التمرينات التي تحتاج الى ذلك تم الحصول على (٩) تمريناً من التمارين البدنية .

٣-١٠-٢ تحديد ازمة وعدد مرات الأداء لكل تمرين (بدني):

تم تنفيذ هذا الاجراء ليومي ٢٠-٢١/١٢/٢٠١٤ على لاعبي عينة الدراسة للتعرف على زمن وعدد مرات الأداء لكل تمرين بدني معتم د ليتم في ضوئها تحديد الزمن الكلي لكل تمرين وهو ما بي ن (٨-٣٠) نك، والملحق (٩) يبين ذلك .

٣-١٠-٣ تحديد فترات الراحة المعتمدة بين التكرارات والمجاميع.

تم تحديد فترات الراحة المعتمدة في تمارينات المنهاج التدريبي ليومي ٢٢-٢٣/١٢/٢٠١٤ للاعبي المجاميع البحث التجريبية الثلاث بطريقة التدريب التكراري التريب الفترتي مرتفع الشدة وحسب شروط الطريقة ا لتدريبية المستخدمة والتي ذكرت في المصادر والمراجع العلمية ليتم من خلالها تحديد فترات الراحة بين التكرارات والتي تتراوح من (٩٠-١٨٠) ثانية لطريقة التدريب التكراري ،و (٩٠-١٨٠) ثانية للتدريب الفترتي وفقا للأهداف المراد تحقيقها اما فترات الراحة بين المجاميع فقد كانت من (٤-٥) دقائق لكلا الطريقتين.

٣-١١-٣ التجارب الاستطلاعية:

٣-١١-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه التجربة للمدة من ١٣ ولغاية ١٨/١٢/٢٠١٤ على عينة (٨ لاعبين) من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل ا لبحث المساعد ملحق (٤) وكان لهذه التجربة أهداف هي:

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد للباحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- التعرف على الصعوبات الإدارية وكذلك الأخطاء التي تحدث أثناء عملية القياس ومحاولة تلافيها.
- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات البدنية .

٣-١١-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه التجربة للمدة من ٢٠ ولغاية ٢٣/١٢/٢٠١٤ على عينة (٨ لاعبين) من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل البحث المساعد ملحق (٤).

وكان الغرض منها:

- مدى إمكانية تطبيق التمارين البدنية.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل تمرين.

• التعرف على الراحة بين التكرارات من جهة وبين المجاميع من جهة ثانية بالاعتماد على قياس النبض والعودة للحالة الطبيعية.

• التعرف على الأخطاء التي قد تحدث عند تطبيق التمرينات ومحاولة تلافيها.

١٢-٣ الإجراءات النهائية للدراسة.

١-١٢-٣ الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

أجريت الاختبارات القبلية لمجاميع البحث التجريبية الثلاث على مدار (٣) أيام من تاريخ للمدة من ٢٩ ولغاية ٣١ / ١٢ / ٢٠١٤.

٢-١٢-٣ تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية : بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تحديد التمارين البدنية الملحق (٩) إذ تضمنت عددا من التمارين البدنية بنسب من الأوزان الإضافية حسب تقسيمات فيشر ملحق (٣) (العبيدي، ٢٠٠٥، ٤٣) وبعد انتهاء الباحثين من تطبيق كافة الاختبارات القبلية للصفات البدنية تم تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية.

وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية وهي:

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام يعقبه الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في أداء كل تمرين من التمرينات ضمن الوحدة التدريبية الواحدة.
- كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (٣) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٨) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية المنفذة (٢٤) وحدة تدريبية.
- تضمن التمارين البدنية بالأوزان الإضافية لمجاميع البحث التجريبية الثلاث دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من أربع دورات صغرى.
- أجريت الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى لمجاميع البحث التجريبية الثلاث في أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء)، أما باقي أيام الأسبوع فإن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي الموحد من قبل المدرب لجميع اللاعبين.

اوقات دوام التمرين من (٨-٣٠) ثانية

- تم استخدام طريقة التدريب التكراري وطريق التدريب الفكري مرتفع الشدة .
- مدة الراحة بين التكرارات تم تحديدها وفقا لخصوصية الطرائق التدريبية المستخدمة في تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية .
- اوقات الراحة بين المجاميع (٤-٥) دقيقة كما تم تحديده من خلال التجربة الاستطلاعية الثانية.

- تم التحكم بحمل التدريب من خلال الاعتماد على الحجم (عدد التكرارات) وثبتت الشدة.
- تم تطبيق جميع التمارين البدنية للمجاميع البحث التجريبية الثلاث في بداية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية .

٣-١٢-٣ فترة تنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الاضافية :

تم البدء بتنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الاضافية يوم السبت الموافق ٢٠١٥ / ١ / ٣ للمجاميع التجريبية الثلاث وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات الخاصة بتطبيق هذه التمارين للاعبين المجموعات التجريبية الثلاث في يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥ / ٢ / ٢٥.

٣-١٢-٤ الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الاضافية لمجاميع البحث التجريبية الثلاث قام الباحثين بإجراء الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للمدة من ٢٠١٥ / ٢ / ٢٨ ولغاية ٢٠١٥ / ٣ / ٢ وب نفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية.

٣-١٣ الوسائل الإحصائية.

-قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D).

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النظام الإحصائي (spss).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج المهارات الأساسية وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية وتحليلها:

الجدول (٦)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) وقيم الاحتمالية (sig) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية الأولى المستخدمة نسبة (٢% من الاوزان الاضافية)

المعالم الإحصائية	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة (t)	(Sig.)
-------------------	------	-----------------	-----------------	----------	--------

المهارات الأساسية	القياس	س	ع [±]	س	ع [±]	المحسوبة	
الدرجة	ثانية	٢٣.٤٢	٠.٥٣	٢٢.٧٩	٠.٤٣	٢.٦٨	٠.٠٣١
التهدف البعيد	درجة	٤.٨٧	٠.٨٣	٦.٠٠	٠.٥٣	٣.٨١	٠.٠٠٧
المناوله المتوسطه	درجة	٦.٥٠	٠.٩٢	٧.٦٢	٠.٥١	٣.٢١	٠.٠١٥

* معنوي اذا كانت (sig.) $\geq (٠.٠٥)$

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) يتبين ماياتي :

— وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبدي ولمصلحة الاختبار البدي في المتغيرات المهارية (الدرجة ، والتهدف البعيد ،المناوله المتوسطه)، لدى المجموعه التجريبية الأولى التي استخدمت (٢% من الاوزان الاضافية) ، إذ بلغت قيم (sig) على التوالي (٠.٠٣١، ٠.٠٠٧، ٠.٠١٥) وهي اصغر من (٠.٠٥) .

الجدول (٧)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) وقيم الاحتمالية (sig.) بين الاختبارين القبلي والبدي للمهارات الاساسية للمجموعه التجريبية الثانية المستخدمة نسبة (٤% من الاوزان الاضافية)

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة (t) المحسوبة	(Sig.)
		س	ع [±]	س	ع [±]		
الدرجة	ثانية	٢٣.٤٨	٠.٥١	٢٢.٦٢	٠.٥٥	٤.٠٢	٠.٠٠٥
التهدف البعيد	درجة	٥.١٢	٠.٨٣	٦.٣٧	٠.٧٤	٣.٠٣	٠.٠١٩
المناوله المتوسطه	درجة	٦.٣٧	٠.٩١	٧.٨٧	٠.٦٤	٤.٥٨	٠.٠٠٣

* معنوي اذا كانت (sig.) $\geq (٠.٠٥)$

من الجدول (٧) يتبين ما يأتي :

— وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في المتغيرات المهارية (الدرجة ، والتهديف البعيد ، المناولة المتوسطة ،) لدى المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت نسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ، إذ بلغت قيم (sig.) على التوالي (٠.٠٠٥، ٠.٠٠١٩، ٠.٠٠٠٣) وهي اصغر من (٠.٠٠٥) .
الجدول (٨)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) وقيم الاحتمالية (sig.) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة نسبة (٦% من الاوزان الاضافية)

(sig.)	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الأساسية
		ع±	س	ع±	س		
٠.٠١١	٣.٤٣	٠.٤٨	٢٢.٤٦	٠.٣٩	٢٣.٣٢	ثانية	الدرجة
٠.٠٠٣	٤.٣٣	٠.٧٤	٦.٦٢	٠.٧٥	٥.٠٠	درجة	التهديف البعيد
٠.٠١٥	٣.٢١	٠.٨٣	٨.١٢	٠.٨٨	٦.٢٥	درجة	المناولة المتوسطة

* معنوي اذا كانت (sig.) $\geq (٠.٠٥)$

يتضح من الجدول (٨) يتبين ما يأتي :

— وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في المتغيرات المهارية (الدرجة ، والتهديف البعيد، والمناولة المتوسطة ، والمناولة الطويلة ، والاحماد) لدى المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت نسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ، إذ بلغت قيم (sig.) على التالي (٠.٠٠١١، ٠.٠٠٠٣، ٠.٠٠١٥) وهي كلها اصغر من (٠.٠٠٥) .

٤-١-٢ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمهارات الاساسية:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجداول (٦، ٧، ٨) نرى ان هناك تطورا حصل لدى مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسبة من الاوزان الاضافية

(٢%، ٤%، ٦%) في كافة مهارات كرة القدم التي تناولها البحث، وقد ارتقى هذا التقدم الى مستوى المعنوية في هذه المهارات، اذ اظهرت الجداول المذكورة فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية بعد تنفيذ المنهاج التدريبي .

ويعزو الباحثان هذا التطور الى الاثر الايجابي البدني الحاصل لدى مجاميع البحث بعد تنفيذها المنهاج التدريبي والذي استخدم فيه مجموعة من التمارين البدنية وبنسب مختلفة من الاوزان الاضافية، اذ كان للجانب البدني ورفع مستوى اللياقة البدنية تأثيره الفعال على مستوى الاداء المهاري.

وقد ذكر كل من (محمود ، حسن) ان الاعداد البدني "الوسيلة الرياضية التي من خلالها يستطيع لاعب كرة القدم من اداء واجباته المهارية " (محمود، حسن، ٢٠١٣ ، ٧٥) ، وهذا ما اشار اليه (ابراهيم) بهذا المجال الى ان "المهارات الحركية يكون أدائها افضل في حالة اذا كان اللاعب يمتلك مستوى عال من الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات ، لان امتلاك اللاعبين للصفات البدنية يجعلهم يؤدون المهارات بدرجة افضل " (ابراهيم ، ٢٠٠٤ ، ٢٨٥).

وكما هو معروف بان هناك ترابط كبير بين الصفات البدنية والمهارات الاساسية في لعبة كرة القدم ، وقد تكون صفة بدنية معينة او مجموعة صفات بدنية تشارك في اداء المهارة ومن اجل اتقان اداء المهارات يحتاج اللاعب الى تكرارها بعدد كبير من التكرارات من اجل الوصول الى الاداء المتقن . وهذا يتطلب مستوى بدني عال، وفي هذا الخصوص اك د (الحيالي) ايضا بان "اللياقة البدنية تعد الحجر الاساس الذي يتم من خلاله اداء مختلف المهارات الاساسية بكرة القدم " (الحيالي، ٢٠٠٧ ، ٣٥) ان اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تلعب دورا كبيرا في رفع مستوى الاداء المهاري للاعب وتوصله الى مقومات النجاح لان هناك علاقة وثيقة بين الصفات البدنية والمهارات الاساسية .

ونظرا لتعدد مهارات وحركات لعبة كرة القدم يتوجب على اللاعب امتلاك متطلبات بدنية عالية ليتمكن من اداء الواجبات الفنية والحركية اثناء المباريات يذكر (صبر وآخرون) ان لاعب كرة القدم " اذا ما اراد ان يكون لديه التحسن في اداء المهارات الحركية وجب ان يكون ذا مقدرة عالية وجيدة في اداء التحمل والقوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة " (صبر وآخرون ، ٢٠٠٥ ، ٩٧) ،

وهذه من متطلبات الحالة التدريبية للاعب والتي تتوقف على درجة تطور مكوناتها ، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات ارتفع مستوى الاداء مع مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات . وهذا ما اكده (خضر) بقوله "ان تدريبات اللياقة البدنية لها علاقة وطيدة ومباشرة لتطوير العديد من مهارات كرة القدم عندما يكون تطوير الجانب البدني بشكل علمي ومدرس اذ يكون تطوير الـمهارات بشكل جيد وبصورة سريعة ونرى ذلك جليا وواضحا من خلال النتائج المقروءة والدالة على تقدم جميع اللاعبين في رفع مستوياتهم وقابلياتهم وقدراتهم والتي نلاحظها من خلال الاستجابة الصحيحة لحركات التهديف والدرجة والمناولة " (خضر، ٢٠٠٨، ١٠١).

ويرى الباحث ان عامل الحسم في كثير من المباريات يكون عن طريق الجانب المهاري اذا ما وجدت له قاعدة قوية من الاعداد البدني الذي يمثل مرتكزا مهما لاداء المهارات والواجبات الحركية المطلوبة .

٤-٢-٣ عرض نتائج الفروق في المهارات الاساسية بين مجاميع البحث في الاختبار البعدي وتحليلها:

الجدول (٩)

تحليل التباين للمهارات الاساسية وقيم(f) المحسوبة وقيم الاحتمالية بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي

المهارات الاساسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيم(f) المحسوبة	(sig.)
الدرجة	بين المجموعات	٨.٤٦٩	٢	٤.٢٣٥	١٦.٨٥٥	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٥.٢٧٩	٢١	٠.٢٥١		
	المجموع الكلي	١٣.٧٥٤	٢٣			
التهديف البعيد	بين المجموعات	١٠.٥٨٣	٢	٥.٢٩٢	١٦.٤٦٣	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٦.٧٥٠	٢١	٠.٣٢١		
	المجموع الكلي	١٧.٣٣٣	٢٣			

٠.٠٠٠	٢٥.٤٠٠	٥.٢٩٢	٢	١٠.٥٨٣	بين المجموعات	المناولة المتوسطة
		٠.٢٠٨	٢١	٤.٣٧٥	داخل المجموعات	
			٢٣	١٤.٩٥٨	المجموع الكلي	
		٠.٤٩٤	٢١	١٠.٣٧٥	داخل المجموعات	
			٢٣	٣٠.٩٥٨	المجموع الكلي	

* معنوي اذا كانت (sig.) $\geq (٠.٠٥)$

من خلال ملاحظتنا الجدول (٩) يتبين ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المهارات الاساسية التي تناولها البحث بين مجاميع البحث الثلاث ، إذ كانت قيم (sig.) على التوالي (٠.٠٠٠٠, ٠.٠٠٠٠, ٠.٠٠٠٠) وهي كلها اصغر من (٠.٠٥) .

وبالنظر لكون قيم (sig.) كلها اصغر من (٠.٠٥) ، فقد وجب على الباحث استخراج قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية المتغيرات المهارية بين مجاميع البحث الثلاث وكما هو موضح في الجداول الاتية.

الجدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في مهارة الدرجة لمجاميع البحث الثلاث

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الاوساط الحسابية	(sig.)
٢ - ١	٢٢.٣٧٠ - ٢٣.١٧١	٠.٨٠١	٠.٠٠٤
٣ - ١	٢١.٧١٨-٢٣.١٧١	١.٤٥٢	٠.٠٠٠
٣ - ٢	٢١.٧١٨-٢٢.٣٧٠	٠.٦٥٢	٠.٠١٧

يتبين من خلال الجدول (١٠) والخاص بمهارة الدرجة ماياتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت نسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت نسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت نسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت نسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .

الجدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في مهارة التهديف البعيد لمجاميع البحث الثلاث

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط الحسابية	(sig.)
١ - ٢	٥.٨٧٥ - ٦.٦٢٥	٠.٧٥٠	٠.٠١٥
١ - ٣	٥.٨٧٥ - ٧.٥٠٠	١.٦٢٥	٠.٠٠٠
٢ - ٣	٦.٢٥٠ - ٧.٥٠٠	٠.٨٧٥	٠.٠٠٦

يتبين من خلال الجدول (١١) والخاص بمهارة التهديف البعيد ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت نسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .

الجدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في مهارة المناولة المتوسطة لمجاميع البحث الثلاث.

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الاوساط الحسابية	(sig.)
١ - ٢	٨.٠٠ - ٧.١٢٥	٠.٨٧٥	٠.٠٠١
١ - ٣	٨.٧٥٠ - ٧.١٢٥	١.٦٢٥	٠.٠٠٠
٢ - ٣	٨.٧٥٠ - ٨.٠٠	٠.٧٥٠	٠.٠٠٤

يتبين من خلال الجدول (١٢) والخاص بمهارة المناولة المتوسطة ماياتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة.
- ٤-٢-٤ مناقشة نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين مجاميع البحث في الاخ تبار البعدي:

من خلال الجدول (٩) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع مهارات كرة القدم التي تناولها البحث بين مجاميع البحث الثلاث وهي (الدرجة بالكرة ، التهديد البعيد ، المناولة المتوسطة ، المناولة الطويلة ، الاخمد) مما وجب استخراج قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) ولكل مهارة على حدة.

واظهرت الجداول (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤) تفوقا للمجموعة الثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) على المجموعتين اللتين استخدمتا نسبة (٢%) و (٤%) من الاوزان

الاضافية وفي كافة المهارات المذكورة في اعلاه، ويعزو الباحث هذا التفوق للمجموعة الثالثة الى المنهاج التدريبي الذي أدى الى درجة عالية من الترابط بين الجهازين العصبي والعضلي من خلال تحفيز الالياف العضلية والاشارات العصبية ، كما وان استخدام تمرينات بدنية مختلفة بأوزان اضافية ادى الى تنمية وتطوير قوة وسرعة المجاميع العضلية المخ تلفة وانعكس مستوى هذا التطور بشكل ايجابي على مستوى اداء المهارات الاساسية وهذا ما اشار اليه (الربيعي ، المولى) "ان القوة الناتجة عن التدريب تكون مفيدة ليس فقط في اعطاء تعجيل لكتلة معينة مثل (دفع الثقل ، او مقاومة الكرة او التهديف) ، بل تكون مفيدة في نقل جسم اللاعب وتحركه من اوضاع مختلفة واعطائه القدرة على اتخاذ الوضعيات المناسبة لاداء المهارات الفنية "(الربيعي، المولى ١٩٨٨، ٢٤٢) وهذا ما انعكس على المهارات قيد البحث، وخصوصا للمجموعة الثالثة التي كان مستوى الصفات البدنية فيها اعلى، وهذا ينسجم مع اداء المهارات التي هي مزيج من صفات البدنية متنوعة ومزيج من عدة حركات للاعب كرة القدم ، ولذلك لان قدرة او كفاءة اللاعب تتأثر بدرجة كبيرة بمستوى الصفات البدنية له . وقد اكد (مختار) "ان المهارات الحركية يكون اداؤها افضل اذا كان اللاعب يمتلك مستوى عال من الصفات البدنية ال مرتبطة بالمهارات لان امتلاك اللاعبين للصفات البدنية يجعلهم يؤدون المهارات بدرجة افضل "(مختار، ١٩٨٠، ١٦).

ويرى الباحث ان لاعب كرة القدم يحتاج الى درجة عالية من اللياقة البدنية حتى يتمكن من تلبية المتطلبات البدنية التي تفرضها طبيعة المباراة ، كما تسمح درجة لياقة اللاعب باستخدام مهاراته الفنية طول المباراة و ان مستوى رقى اداء المهارات يتوقف على مستوى الاعداد البدني ، ذلك ان اداء المهارات يحتاج الى انقباضات عضلية سريعة وقوية في اثناء الاداء ، وهذا يتمثل في كيفية اداء اللاعب لأي حركة باستخدام الكرة في اقل زمن ممكن مثل الدرجة والتهديف .

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- حققت التمارين البدنية بالاوزان الاضافية التي نفذتها مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسب من الاوزان الاضافية مختلفة هي (٢% للمجموعة الاولى) و (٤% للمجموعة

الثانية) و (٦% للمجموعة الثالثة) تقدما معنويا في جميع المتغيرات المهارية بكرة القدم التي تناولها البحث وهي (الدرجة بالكرة، التهديد البعيد، المناولة المتوسطة).

– حققت التمارين البدنية باستخدام نسب من الاوزان الاضافية تقدما واضحا للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت نسبة ٦% من الاوزان الاضافية على المجموعتين الاولى التي استخدمت نسبة ٢% من الاوزان الاضافية والمجموعة الثانية التي استخدمت نسبة ٤% من الاوزان الاضافية في جميع المتغيرات المهارية قي البحث.

٥-٢ التوصيات:

– التأكيد على مدربي كرة القدم استخدام التمارين البدنية بألوزان الاضافية وينسب معينة لتطوير الجانب المهاري للاعبين كرة القدم بعد ان اثبت البحث تأثيره على المهارات الاساسية .

– التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام التدريب التكراري والتدريب الفكري مرتفع الشدة في تدريب لاعبي كرة القدم.

– اجراء دراسات مشابهة على فعاليات رياضية اخرى وبطرق تدريبية مختلفة.

المصادر

- ❖ ابراهيم ، مفتي (٢٠٠٤) : " اللياقة البدنية ، الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ❖ الجبوري، عمار شهاب أحمد (٢٠٠٨) : "تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- ❖ الحياي، معن عبد الكريم (٢٠٠٧) : " اثر اختلاف اساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ❖ الخشاب، زهير قاسم ، واخران (١٩٩٩) : " كرة القدم لطلاب واقسام التربية الرياضية " ، ط ٢ ، محدثة ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل.
- ❖ خضر، ادهام صالح محمود (٢٠٠٨) : " اثر التحكم بزمان دوام الحمل والتكرار في التمارين البدنية بطريقة التدريب الفكري وبلاسلوب الدائري في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم للشباب"، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
- ❖ الربيعي، كاظم عبد المولى، موفق مجيد (١٩٨٨) : " الأعداد البدني بكرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.
- ❖ شعلان، إبراهيم و عفيفي ، محمد (٢٠٠٠) : " كرة القدم للناشئين " ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ❖ صبر، وقاسم لزام واخران (٢٠٠٥) : " اسس التعليم وتطبيقاته في كرة القدم " ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .

- ❖ الطياوي، علاء جاسم محمد (٢٠١٥): "تأثير تمارين مركبة (بدنية_مهارة) في تطوير تحمل الأداء وبعض المهارات الأساسية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للصالات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت.
- ❖ العائدي، صالح شافي (٢٠١١): "التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته:"، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، عمان .
- ❖ العبيدي، احمد صباح (٢٠٠٥): " اثر التدريب باستخدام اثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل.
- ❖ محمود، غازي صالح و حسن، هاشم ياسر (٢٠١٣): "كرة القدم التدريب البدني"، مطبعة مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ مختار، حنفي (١٩٨٠): "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ❖ المؤمن، حسام سعيد (٢٠٠١) : " منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- ❖ الهيتي، موفق أسعد محمود (٢٠٠٨): "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط١، عمان، دار دجلة.
- ❖ هيوز، جارلس (١٩٩٠): "كرة القدم الخطط والمهارات"، ترجمة (موفق المولى)، مطابع التعليم العالي، لموصل.
- ❖ الحسو، ريان عبدالرزاق والنقيب، عمر علاء الدين (٢٠١٠): "تأثير استخدام المقاومات الإضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (١٠_١٢) سنة، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات التربية الرياضية في العراق

❖ Ümit Urartu (1994): "Futbol teknik taktik kondisyon", inkilap yayin evi, Istanbul.

ملحق رقم (١)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

م/ استبيان تحديد اهم المهارات الأساسية للاعبي الشباب

بكرة القدم

الأستاذ المحترم

تحية وتقدير ..

في النية إجراء البحث الموسوم " تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة
من الاوزان الاضافية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم للشباب"

حيث قام الباحث بإجراء تحليل محتوى للمصادر والدراسات والبحوث السابقة

لغرض تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص

كان من الضروري العودة إلى آرائكم القيمة في معرفة تسلسل المهارات الأساسية في كرة

القدم وحسب أهميتها والملائمة مع عنوان البحث، علماً أن عينة البحث من فئة الشباب. شاكرين

تعاونكم معنا . .

طالب الدكتوراه

عبد الله الطياوي

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

الجامعة:

ت	المهارات الأساسية	تسلسل المهارات حسب أهميتها
١	المناولات (قصيرة، متوسطة، طويلة)	
٢	التهديف (قريب، بعيد)	
٣	الدحرجة بالكرة	
٤	السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة)	
٥	التحكم بإيقاف حركة الكرة (الإخماد)	
٦	لعب الكرة بالرأس	
٧	الرمية الجانبية	
٨	قطع الكرة	

ملحق رقم (٢)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

م/استبيان اراء السادة ذوي الاختصاص حول تحديد الاختبارات المهارية للاعبي الشباب بكرة القدم.

الأستاذ المحترم

تحية وتقدير ..

في النية إجراء البحث الموسوم " تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم للشباب"

حيث قام الباحث بإجراء تحليل محتوى للمصادر والدراسات والبحوث السابقة لغرض تحديد القدرات البدنية بكرة القدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص كان من الضروري العودة إلى آرائكم القيمة في معرفة الاختبارات المهارية في كرة القدم وحسب ملائمتها مع عنوان البحث ، علماً أن عينة البحث من فئة الشباب .

شاكربين تعاونكم معنا ..

ملاحظة:يرجى وضع علامة (صح) امام الاختيار الأنسب.

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الجامعة :

طالب الدكتوراه

التوقيع :

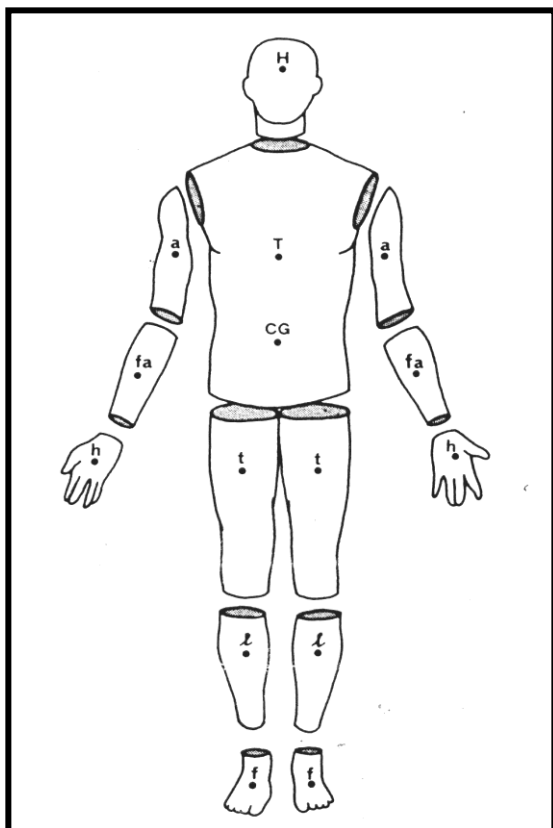
عبد الله الطياوي

ملحق رقم (٣)

الاوزان الإضافية حسب تقسيمات فيشر .

تم احتساب نسب الاوزان الاضافية الإضافية للذراعين والرجلين والجذع بالاعتماد على النسب التي حددها فيشر (Fisher) في توزيعه للوزن النسبي للحلقة الحية لكل جزء من أجزاء الجسم وهي كما في الشكل (١٠)، وقد تمت إضافة اوزان بما يعادل (٢% ، ٤% ، ٦%) من وزن الحلقة الحية للاعب .

المهارات	الاختبارات
الدرجة	اختبار درجة الكرة بين (٥)شواخص
	اختبار درجة الكرة بين (٥) شواخص المسافة (١٠م) وبحسب الزمن.
	اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠م) وبحسب الزمن
المناولة المتوسطة	المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (٢٠م)
	دقة المناولة على اربع اهداف من مسافة (١٥م)
	دقة مناولة الكرة على هدف مرسوم على الأرض
المناولة الطويلة	ضرب الكرة الى ابعد مسافة من دائره نصف قطرها (١)متر
	ضرب الكرة ابعد مسافة يحقها اللاعب من مسك الكرة باليدين
	ضرب الكرة الى ابعد مسافة بين خطين متوازيين بينهما (٢٠)متر



الرأس	٧%	الكف الأيسر	١%
الذراع	٤٣%	الفخذ الأيمن	١٢%
الكتف الأيمن	٣%	الفخذ الأيسر	١٢%
الكتف الأيسر	٣%	الركبة اليمنى	٥%
المرفق الأيمن	٢%	الركبة اليسرى	٥%
المرفق الأيسر	٢%	القدم الأيمن	٢%
الكف الأيمن	١%	القدم الأيسر	٢%

الشكل (٣)

الوزن النسبي للحلقات الحية بحسب Fisher

✓ مثال

فالرياضي الذي يزن ٦٠ كغم تكون الاوزان الإضافية لأجزاء جسمه كالآتي:

❖ الذراع = $60 \times 6 = 360$ كغم الوزن النسبي للذراع.

❑ إذا كانت النسبة ٤% فأن الوزن المضاف للذراع هو:

$$360 \times 4\% = 14.4 \text{ كغم.}$$

❖ الذراع = $25.8 = 60 \times 43\%$ كغم الوزن النسبي للذراع.

❑ إذا كانت النسبة ٤% فأن الوزن المضاف للذراع هو:

$$25.8 \times 4\% = 1.032 \text{ كغم.}$$

❖ الرجل = $19 \times 60 \div 100 = 11,4$ كغم الوزن النسبي للرجل.

❑ إذا كانت النسبة ٤ % فأَن الوزن المضاف للرجل هو :

أسماء السادة المتخصصين	اللقب العلمي	التخصص العلمي	اسم الكلية	اسم الجامعة	المهارات الأساسية	اختبارات المهارات الأساسية	المقابلة	موضوعية الاختبار
------------------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------------	----------------------------	----------	------------------

$$4\% \times 11,4 \div 100 = 0,456 \text{ غم.}$$

ملحق رقم (٤)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص
١	مثنى احمد خلف	أستاذ مساعد/كلية التربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
٢	عاطف عبدالخالق	ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
٣	علاء جاسم محمد	ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
٤	كهلان رمضان صالح	ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت
٥	بلال سلمان محمود	ماجستير /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
٦	عدنان شناوه	بكالوريوس تربية رياضية
٧	اسوان هاشم محمد	مدرب
٨	سفيان إسماعيل سالم	مدرب فئات عمرية/شباب
٩	سعيد صالح خليف	مدرب فئات عمرية/ناشئين
١٠	زهير جاسم حمد	مدرب فئات عمرية/ناشئين
١١	عامر مجهول ندا	مدرب فئات عمرية/شباب
١٢	حسين ياسين	مدرب فئات عمرية/شباب
١٣	فلاح صلاح	مدرب فئات عمرية/شباب

ملحق (٥)

محمود عبدالله الشاطي	استاذ	تدريب رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تكريت	*	*	*
ياسين طه الحجار	استاذ	تدريب رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل	*		
ايد محمد عبد الله	استاذ	تدريب رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل	*	*	*
عناد جرجيس	استاذ	تدريب رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل	*	*	*
نبيل الشاويك	استاذ	تدريب رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل	*	*	*
معتز يونس ذنون	استاذ	تدريب رياضي-كرة قدم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل	*		
مكي محمود حسين	استاذ	قياس وتقويم-كرة قدم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل	*		*
ضرغام جاسم النعيمي	استاذ	قياس وتقويم-كرة قدم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل	*	*	
عبد المنعم احمد جاسم	استاذ	قياس وتقويم-كرة قدم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تكريت	*		*
حمودي عصام نعمان	أستاذ مساعد	تدريب رياضي-كرة يد	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تكريت	*		*
مثنى احمد خلف	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تكريت	*		
فريق فائق	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	كركوك	*		
احمد عبد الغني	أستاذ مساعد	فلسفة تدريب	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل	*		
معن عبدالكريم جاسم	أستاذ مساعد	تدريب-كرة قدم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل	*	*	*
فارس حسين	مدرس	تدريب رياضي	تربية الموصل	الموصل	*	*	

السادة ذوو الاختصاص بمجالات علم التدريب الرياضي والتعلم الحركي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لاختيار المهارات الأساسية واختباراتها والمقابلات الشخصية وموضوعية الاختبارات المستخدم في البحث الحالي.