

تأثير تمارين اللعب المشروط في بعض من المتغيرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة قدم الصالات  
الشباب (16-19) سنة

الباحثان م. دلدار امين نافخوش م. احمد رمضان سبع

[ahmed76ramthan@gmail.com](mailto:ahmed76ramthan@gmail.com) [dldarameen2018@gmail.com](mailto:dldarameen2018@gmail.com)

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

2018 م

يهدف البحث الى الكشف عن :-

- أثر تمارين اللعب المشروط في بعض المتغيرات البدنية للاعبي المجموعة التجريبية .
  - أثر تمارين اللعب المشروط في بعض المهارات الاساسية للاعبي المجموعة التجريبية .
  - تعرف الفروق في بعض المتغيرات البدنية و المهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي.
- وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ،تم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي نادي العمال الرياضي لكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعب وبأعمار 16-19 سنة واختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم استبعاد لاعبين لكونهم حراس مرمى وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الاتية (العمر-الطول-الوزن) والمتغيرات البدنية والمهارية التي حددت من قبل الخبراء ، وتضمن اجراءات البحث تصميم منهاج خاص لتمرين اللعب و تم اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة فضلا عن التكرارات و اوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي- الانحراف المعياري-اختيار (T) للعينات المرتبطة والغير المرتبطة للنسبة المئوية).
- وقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية، احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا ملحوظا في جميع الصفات البدنية وذلك من خلال مقارنة النتائج القبلية والبعديّة. وحدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا ملحوظا في جميع المهارات الأساسية وذلك من خلال مقارنة النتائج القبلية و البعديّة. وقد حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين اللعب تطورا أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جميع الصفات البدنية من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة بين المجموعتين باستثناء القوة الانفجارية للرجلين. حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين اللعب المشروط تطورا أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت

المنهاج المعد من قبل المدرب في جمع المهارات الأساسية من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

بعد تعرف الاستنتاجات العلمية الخاصة بموضوع البحث لابد من وضع عددا من التوصيات لتأكيد مبدأ الاستفادة من هذه الدراسة لذلك يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بتمارين اللعب عند وضع المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم للصالات لما اظهرته نتائج البحث من تطور في الصفات البدنية والمهارات الأساسية. والتأكيد على طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية من خلال اعداد المنهاج التدريبي لأنها تتيح للاعب استعادة انظمة الطاقة خلال فترات الراحة بين تكرار وآخر وتمارين وآخر. واعداد دراسة مشابهه في فعاليات او لعينات اخرى.

### Abstract

***The effect of conditional Play exercises on a number of physical and skill variables for football players***

***The researchers***

***Letcher Ahmed Ramadhan Sabi LetcherDaldar Ameen Nafkhosh***

***Mosul University/Collage of Basic Education/physical Education and sport Scientific Dept***

***The research aims to know :***

- The effect of conditional Play exercises on a number of physical variables of the players of the experimental group.
- The effect of conditional Play exercises on a number of skill capacities of the the experimental group Plays.
- The Identification of differences in the number of physical variables and skills between the experimental and control groups in the test.

***The research has The Following assumptions:***

The experiment was used on a sample of 20 football players in the age of 16-19 years. They were chosen and divided randomly into two experimental and control groups with 10 players per group. the players were excluded because they are goalkeepers the parity between the two groups was achieved according to the following variables (age - height - weight) and the physical and skill variables were determined by the experts and specialists. The research procedures included where is a of a special training curriculum for playing exercises) to determine the exercises used, as well as the appropriate repetitions and rest times for these exercises. The researchers used the following statistical means , vis the (arithmetic mean-standard deviation-choice) an (T for the associated and non-related samples of the percentage tow means .

**researcher concludes the following :**

- The training curriculum carried out by the experimental group has developed a remarkable mutation in all physical traits by comparing the tribal and remote results.
- The training curriculum implemented by the experimental group has shown a remarkable derelopment in all basic skills by comparing the tribal and remote results.
- The experimental group that used the exercise exercises developed better than the control group which used the curriculum prepared by the trainer in all physical characteristics by comparing the results of tribal and remote tests between the two groups except the explosive force of the two men.
- The experimental group that used conditional exercise exercises developed better than the control group which used the curriculum prepared by the trainer in collecting the basic skills by comparing the results of the remote tests between the experimental and control groups.

After identifying the scientific conclusions related to the subject of research, a number of recommendations should be made to confirm the principle of benefiting from this study. Therefore, the researchers **recommend the following:**

- The importance of playing exercises in the development of training curricula for football players as shown by the results of the research of the development of physical qualities and basic skills.
- Emphasis had to be made on the method of low-intensity infant training in the development of physical qualities and basic skills through the preparation of the training curriculum because it allowed the player to restore energy systems during breaks between repetition and another exercise and another.
- Preparation of a similar study in other activities or samples could be.

**1- المقدمة**

ان لعبة كرة القدم الصالات تعد من الألعاب التي يجب أن يمتلك اللاعب فيها مستوى عالي من اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والسرعة في اتخاذ القرار والتي تناسب خصوصية كرة قدم الصالات التي تتميز بصغر مساحة الملعب وكثافة عدد اللاعبين في هذه المساحة وعدم وجود مساحات واسعة لتحرك اللاعبين بحرية في الملعب مما يتطلب من اللاعب امتلاك الصفات البدنية والمهارية وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف المطلوبة واستثمار كل ما يمكن أن يؤثر في تطوير اللاعب والارتقاء بمستواه البدني والمهاري وصولاً باللاعب للمستوى العالي بالاداء بالاضافة للجانب الخططي والفني والنفسي للاعبين .

وقد أشارت أكثر الدراسات الى ضرورة استخدام تمارين مشابهة لمواقف اللعب المختلفة التي تمر على اللاعب إثناء المباراة وان تتشابه التمارين مع طبيعة الأداء في المباراة بقدر

الإمكان ومن بين تلك التمارين اللعب المشروط التي تعتبر إحدى أنواع التمارين المهمة التي لا يستغني عنها المدربون خلال وحداتهم التدريبية في جميع فترات الأعداد لتطوير اللياقة البدنية والمهارية للاعبين ويشير (عبد الفتاح، 2003) " بأن جميع أنواع تدريب اللياقة في كرة القدم يجب ان تتشابه مع طبيعة الأداء في المباراة بقدر الإمكان، وهذا احد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء تدريبات اللياقة البدنية باستخدام الكرة مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخططية تحت ظروف تشابه ما يقابله في المباراة، كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية اكثر مقارنة بالتدريب بدون الكرة "(عبد الفتاح، 2003، 326-327).

لذلك تكمن أهمية البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي خاص بتمارين اللعب المشروط من اجل التوصل إلى نتائج تكشف للباحثين أهمية هذا النوع من التمارين في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب للصالات

وان مشكلة البحث هي معرفة اثر استخدام هذا النوع من التمارين في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة الصالات ، وهل هذا النوع من التمارين سيحقق تطورا حيث سنتمكن من خلال نتائج البحث الاجابة عن هذا التساؤل. ويهدف البحث الى الكشف عن أثر تمارين اللعب المشروط في بعض المتغيرات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية .وأثر تمارين اللعب المشروط في بعض المهارات الاساسية للاعبين المجموعة التجريبية .وايضا تعرف الفروق في بعض المتغيرات البدنية و المهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي. ويفرض البحث الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي. ووجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الاساسية لدى المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي. وايضا وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية و المهارات الاساسية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

وان مجالات البحث تشمل المجال البشري : لاعبو نادي العمال الشباب بكرة القدم للصالات . والمجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي العمال. وايضا المجال الزمني: 2013/2/17 ولغاية 2013/4/21.



## 2- منهج البحث وأجزأته:

### 2-1 منهجية البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

### 2-2 عينة البحث :

حدد الباحثان عينة البحث بطريقة عمدية بلاعبين نادي العمال لكرة القدم للصالات فئة الشباب في محافظة نينوى للموسم الكروي (2012 – 2013) والبالغ عددهم (22) لاعباً و ، بعد ان تم استبعاد (2) من اللاعبين كونهم حراس مرمى بذلك بلغت عينة التجربة الرئيسة (20) لاعب التي تمثل نسبة 90.9% وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة.

**2-3 تحديد الصفات البدنية واختباراتها :** تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد الصفات البدنية و اختبارتها في كرة القدم للصالات ،وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبانة و تم توزيع الاستبانة على مجموعة من السادة الخبراء (3) في مجال علم التدريب و كرة القدم للصالات لأجل تحديد اهم الصفات البدنية والاختبارات المهمة وتم اعتماد الصفات البدنية و الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75 %) فما فوق ،اذ يشير (بلوم وآخرون ، 1983) الى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من اراء المحكمين .(بلوم وآخرون ، 1983، 126 )

**2-4 تحديد المهارات الأساسية واختباراتها :** تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المهارات الأساسية و اختبارتها في كرة القدم للصالات ،وبعد ذلك تم تصميم استبانة و تم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء في ملحق (3) مجال علم التدريب و كرة القدم لأجل تحديد أهم المهارات الأساسية و الاختبارات المهمة للاعبين كرة القدم للصالات والتي تخدم أهداف البحث .

### الجدول (1)

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات البحث و الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية  
وقيمة (ت) المحسوبة للتجانس بين مجموعتي البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			ع+	س	ع+	س	
المواصفات الجسمية	العمر	(سنة)	17.555	0.527	17.363	0.809	0.612
	الطول	(سم)	164.000	7.533	163.180	6.063	0.266
	الوزن	(كغم)	57.000	7.639	58.272	6.929	0.356
	توافق	ثانية	7,602	2,220	8,626	2,103	1,059
	سرعة حركية	ثانية	3,615	0,978	3,469	0,618	0,399
المتغيرات البدنية	قوة مميزة بالسرعة	متر	45,700	10,403	44,500	7,677	0,766
	قوة انفجارية للرجلين	سم	1,691	0,267	2,575	2,828	0,984
	سرعة انتقالية	ثانية	3,233	0,428	3,329	0,313	0,572
	سرعة الاستجابة	ثانية	2,420	0,392	2,578	0,220	1,184
	الدحرجة	ثانية	8.599	0.713	9.007	0.728	1.265
المهارات الأساسية	المناولة	درجة	8.400	0.843	8.300	0.674	0.293
	التهديف	درجة	11.000	1.054	10.500	0.707	1.246
	الإخماد	درجة	11.300	0.823	11.100	0.875	0.526

قيمة (ت) الجدولية (2.101) عند نسبة خطأ  $\alpha > (0.05)$  ودرجة حرية (18).

من الجدول (1) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات كانت محصورة بين (0.266) و (1.293) وجميع هذه القيم كانت اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.101) عند نسبة خطأ  $\alpha > (0.05)$  وأمام درجة حرية (18) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .

2-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث : ( كرات قدم للصالات(1) - شواخص (18)

- ساعة توقيت (2) - ميزان طبي (1) - شريط قياس (1) - شريط لاصق (1)

2-6 وسائل جمع المعلومات: استخدم الباحثان أدوات البحث الآتية (تحليل المحتوى ، استمارة

استبانة، الاختبارات والمقاييس)

## 2-7 قياس طول وكتلته الجسم :

2-7-1 قياس طول الجسم. يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصقا للجدار على أن تلامس مؤخرتي القدمين والوركين ولوحي الكتف والنظر متجها إلى الأمام. ويتم قياس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة من الجمجمة.(الطالب والسامرائي، 1981، 152).

2-7-2 قياس وزن الجسم : لقياس الوزن يقف اللاعب على الميزان وهو يرتدي سروال رياضي فقط

2-8 الاختبارات البدنية : - اختبار ركض (20م) من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية- الركض عكس الإشارة الحركية لقياس سرعة الاستجابة - إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم (سرعة حركية للرجلين) (الزهيري ، 2009 ، 64 - 89) - الدوائر المرقمة لقياس التوافق (حسانين ، 1995 ، 315) - اختبار (10م) قفزات بالتعاقب لا بعد مسافة لقياس قوة مميزة بالسرعة. (عبد الجبار وبسطويس، 1987، 346 - 347) - الوثب الطويل من الثبات قياس القوة الانفجارية للرجلين (علاوي ورضوان، 1984، 93-96)

2-9 الاختبارات المهارية: - الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو - التهديد من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف خلال 20 ثانية - إيقاف أو امتصاص الكرة حتى تسكن داخل مربع (1) م خلال 15 ثانية - تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (30) ثانية .(احمد ، 2013 ، 136 - 145)

## 2-10 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

2-10-1 تمارين اللعب المشروط : وضعت مجموعة من التمارين الخاصة باللعب المشروط وعددها (9) على شكل استبانة ملحق (1) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم ملحق (3) وبعد جمع استمارة استبانة تم اعتمادها في المنهاج التدريبي

2-10-2 التجربة الاستطلاعية الاولى : أجرى الباحثان تجربة استطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد بتاريخ (10/ 2 / 2013) وهي تجربة بينت امكانية التعرف على

المعوقات والصعوبات عند تطبيق الاختبارا رت وتسلسلها التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد

2-10-2 التجارب الاستطلاعية الثانية : وكانت هذه التجربة بتاريخ ( 13 / 2

/ 2013) وبعد الأخذ بالتوجيهات والتعديلات اللازمة بخصوص المنهاج التدريبي من السادة الخبراء والمختصين ، تم إجراء وحدة تدريبية ، وكان الهدف من هذه التجربة هو ومدى إتقان اللاعبين لأداء التمارين وكذلك تحديد الواجبات المناطة بكل مدرب والتي سيقوم بتنفيذها طول الفترة المخصصة للمنهاج التدريبي ، فضلا عن الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدربين في الوحدات التدريبية.

## 2-11 الإجراءات النهائية للبحث.

2-11-1 الاختبارات البدنية والمهارية القبلية : تم اجراء الاختبارات البدنية المهارية القبلية للفترة من ( 17-19 / 2 / 2013 ) وكما يأتي:

اليوم الاول: بتاريخ (2013/ 2 / 17): (سرعة انتقالية قصوى – قوة مميزة بالسرعة – توافق).  
اليوم الثاني: بتاريخ (2013/ 2 / 18): (سرعة الاستجابة – سرعة حركية للرجلين – القوة الانفجارية للرجلين).

اليوم الثالث: بتاريخ ( 19 / 2 / 2013): (الدرجة – التهديف-التمرير – الإخماد ).

2-12 تصميم وتنفيذ المنهاج المستخدم في البحث : قام الباحثان بتوزيع المنهاج التدريبي على السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة والمنهاج التدريبي ، وبعد انتهاء الباحثان من تطبيق الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ 2013/3/20 وحدد تاريخ الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية 2013/4/18 وقد راعى الباحثان عند تنفيذ المنهاج عدداً من النقاط وكما يلي :

- المجموعة التجريبية : طبقت تمارين اللعب المشروط .
- المجموعة الضابطة : طبقت المنهاج التدريبي التقليدي المعد من قبل المدرب .
- يستغرق تنفيذ التمارين للمجموعة التجريبية (8) أسابيع وبواقع (3) أيام في الأسبوع.
- يتكون المنهاج من دورتين متوسطتين وكل دورة متوسطة تحتوي على (4) دورات صغرى ويكون تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (3-1) كما في الشكل (2)
- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم، ثم القيام بأجراء الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في الأداء ضمن الوحدة التدريبية.
- سوف يتم تطبيق التمرينات المقترحة كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة.
- تكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، أي نفذت عينة البحث (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة.
- التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الحجم.
- تم أجراء الوحدات التدريبية في الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) من كل أسبوع.
- إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء العضلات.

2-13 الاختبارات البدنية والمهارية البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي ، قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية على لاعبين عينة البحث في الفترة من (2013/4/20 ولغاية 2013/ 4/21) بطريقة تسلسل الاختبارات البدنية والمهارية القبلية نفسها.



2-14 الوسائل الإحصائية : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (T) للعينات المرتبطة ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، النسبة المئوية). (عمر و آخران ، 2001 ، 89-90).

3- عرض النتائج ومناقشتها : بعد الانتهاء من المنهاج التدريبي قام الباحثان باستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجدول إحصائية من اجل التحقق من أهداف بحثه واختبار فروضه

## الجدول (2)

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدي للمجموعة التجريبية  
الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار ألبعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	± ع	- س	± ع	- س		
* 2,766	2,443	5,820	2,220	7,602	ثانية	توافق
* 2,224	0,970	3,189	0,978	3,615	ثانية	سرعة حركية
0,444	10,760	47,700	10,403	45,700	مسافة	قوة مميزة بالسرعة
* 2,409	0,276	1,761	0,267	1,691	متر	قوة انفجارية للرجلين
* 3,124	0,394	2,804	0,428	3,233	ثانية	سرعة انتقالية قصوى
* 4,168	0,228	2,271	0,392	2,420	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (9) ، قيمة (ت) الجدولي = 2.101 من خلال الجدول (2) يتبين لنا ما يأتي وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في جميع الصفات البدنية (توافق ، سرعة حركية ، قوة انفجارية للرجلين ، سرعة انتقالية قصوى ، سرعة الاستجابة الحركية) اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة ( من 2,224 الى 4,168) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولي البالغة (2.101) عند درجة حرية (18) وأمام مستوى معنوية  $\geq (0.05)$  باستثناء القوة مميزة بالسرعة الذي لم يصل الى المستوى المعنوي.

ويعزو الباحثان أسباب تلك الفروق ولمجمل الصفات البدنية ( قيد الدراسة ) إلى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح الخاص بتمارين اللعب الذي نفذته المجموعة التجريبية بأسلوب التدريب الفكري المعد على وفق الأسس العلمية السليمة ، أذ تعد هذه الطريقة من أفضل الطرق التدريبية وأكثرها استخداماً في مجال التدريب الرياضي لما لها من اثر فعال في رفع اللياقة البدنية

للاعبي كرة القدم ، ويؤكد (حسن، 1983) على أهمية استخدام طريقة التدريب الفكري في المناهج التدريبية إذ "تتيح للمدرب امكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطور الصفات البدنية". (حسن، 1983، 45) وعند مناقشة كل صفة بدنية : يعزو الباحثان تطور صفتي التوافق وسرعة الاستجابة الحركية إلى متطلبات الأداء والضوابط والصعوبات التي وضعت أمام اللاعبين بتمارين اللعب في المنهج التدريبي الخاص والتي تجعل اللاعب يتحرك بسرعة مع تغير الاتجاه وتغيير أوضاع الجسم أثناء السيطرة على الكرة والدرجة التي يقوم بها والتهديف لأن طبيعة الأداء في خماسي كرة القدم مرتبطة بالزمن في معظم مراحل اللعب، فضلاً عن معدلات اللعب السريع والهجوم السريع وكثرة التصويبات المتنوعة ولمس الكرة بصورة سريعة من لمسة أو لمستين كل ذلك يحتاج إلى رشاقة وسرعة استجابة سريعة للمثيرات للرجلين والذراعين وذلك بسبب صغر المسافات وقرب لاعبي الفريق المنافس والشروط الموضوعية للتمرين أثر إيجابياً على صفة التوافق وسرعة الاستجابة الحركية ويرى (عبد البصير) أن أداء تمرينات تتميز بردود أفعال سريعة وجديدة تعد من أهم الوسائل ذات الفعالية بالتأثير وتطوير كل من المتغيرات الخاصة بنوع النشاط الممارس (عبد البصير، 2000، 108)

يعزو الباحثان تطور صفتي السرعة الحركية والسرعة الانتقالية إلى المنهج التدريبي الخاص بتمارين اللعب والمعتمد على ازمدة وتكرارات مشابهة لظروف المباراة ، وان تمارين اللعب التي طبقها الباحثان شملت الركض السريع بالكرة والانتقال بدون كرة وتغير الاتجاه لاتخاذ موقع مناسب والتصرف السريع وهو أسلوب ملائم للاعب كرة القدم لما تتطلبه المباراة من الركض السريع مع تغيير الاتجاه بالاعتماد على مهارة الدرجة في أكثر من تمرين وذلك لأهميتها ليتمكن اللاعب من الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة لان درجة الكرة على الأرض والركض بها ليست بالعملية السهلة والذي يحقق مبدأ التنقل السريع مع توافر الدقة العالية لتحقيق الهدف من خلال تطبيق تمارين اللعب فضلاً عن الزيادة المنتظمة في عدد التكرارات للتمارين المستخدمة التي أدت إلى تكرار أداء سرعة الحركة من خلال الشروط الموضوعية للتمرين من لمس الكرة بصورة سريعة مما ساعد على تطور هذه وهذه بدوره كان له الأثر الإيجابي على تطوير السرعة الحركية و صفة السرعة الانتقالية .

يعزو الباحثان تطور صفتي القوة مميزة بالسرعة والقوة انفجارية للرجلين إلى تمارين اللعب المشروط المستخدمة في المنهج التدريبي حيث كانت جميع التمارين مع الكرة مما يطلب من اللاعب السرعة أثناء الجري بالكرة والقوة أثناء أداء المناولة أو التهديف مما كان لها الأثر الإيجابي في تطور هذه الصفتين المهمة للاعب خماسي كرة القدم والتي تتكرر كثيراً أثناء المباراة إذ يشير (عبد الفتاح، 1997) بأنه " ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة اتقان

الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الاتقان المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الالياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي". (عبد الفتاح، 1997، 133)

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

المعالم الإحصائية	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الاختبار أبعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			للمجموعة التجريبية	للمجموعة الضابطة	للمجموعة التجريبية	للمجموعة الضابطة	
			س -	ع ±	س -	ع ±	
توافق	ثانية	5,820	2,443	8,184	2,335	2,212	*
سرعة حركية	ثانية	3,189	0,970	3,912	0,689	1,920	
قوة مميزة بالسرعة	مسافة	47,700	10,760	46,700	4,691	0,277	
قوة انفجارية للرجلين	متر	1,761	0,276	1,810	0,171	0,477	
سرعة انتقالية قصوى	ثانية	2,804	0,394	3,235	0,385	2,471	*
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	2,271	0,228	2,868	0,513	2,193	*

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (18)، قيمة (ت) الجدوليه  $= 2.101$

من خلال الجدول (3) يتبين لنا ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار أبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية (التوافق، السرعة الانتقالية، سرعة الاستجابة الحركية) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (2,212)، (2,471) (2,193) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدوليه البالغة (2.101) عند درجة حرية (18) وأمام مستوى معنوية  $\geq (0.05)$  ووجود فروق في الاختبار أبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية (سرعة حركية، قوة مميزة بالسرعة) ولكن لم تصل الى المعنوية ووجود فروق في الاختبار أبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة الضابطة في صفة (القوة انفجارية للرجلين).

ويعزو الباحثان أسباب تلك الفروق في الصفات البدنية (قيد الدراسة) ولصالح المجموعة لتجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية باستخدام الأسس العلمية للتدريب وبأسلوب التدريب الفكري المستند الى أنظمة إنتاج الطاقة في تحديد ازمدة الراحة البيئية الى استخدام التدرج العلمي الصحيح في العملية التدريبية من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد، الأمر الذي أدى الى زيادة الثقة عند اللاعبين وولدت لديهم

الرغبة في التدريب ودفعتهم الى أداء التمرينات بشكل جدي وسريع انعكس ذلك على تفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة فضلاً عن تمارين اللعب المشروط اذ وفرت هذه التمارين أجواء مشابهة لما يحدث في المباراة مما أعطى اللاعبين جدية أكثر نحو التدريب إذ يشير (الحيالي، 2008) " يعد التدريب الفكري من افضل الطرق التدريبية لسهولة استخدامه في الالعاب الجماعية وخاصة كرة القدم نظراً لما تتميز به هذه الطريقة بوجود فترات الراحة بين لتكرارات والمجاميع " (الحيالي، 2008، 82) ويؤكد (حسن، 1983) على أهمية استخدام طريقة التدريب الفكري في المناهج التدريبية اذ "تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطور الصفات البدنية" (حسن، 1983، 45) فضلاً عن ان اغلب التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية والمعدة من قبل الباحثان كانت باستخدام الكرة حتى لا يفقد اللاعب الإحساس بالكرة والمتعة في التدريب ومن اجل تطوير الصفات البدنية والمهارية الى المستوى الذي يطمح له لاعب كرة القدم وما يؤكد النتيجة العلمية التي توصلت اليها الدراسة الحالية هو ما يشير اليه (Morgan, 1998) بان عدم ابتعاد اللاعب عن الكرة وتطوير مهاراته وصفاته البدنية سوية يعد ضغطاً للزمن والجهد، فضلاً عن ان هذا النوع من التمارين عملت على زيادة حالة التكيف لدى اللاعبين بسبب التدريب تحت ظروف مشابهة للمباراة. (Morgan, 1998, 112). فضلاً عن ذلك ان التطور الحاصل في الصفات البدنية التي تناولتها الدراسة الى تمارين اللعب المشروط مع الكرة حيث كانت جميع التمارين مع الكرة والذي كان لها الأثر الكبير في الدافعية والحافز في تنفيذ التمارين في المنهاج التدريبي فضلاً عن أسلوب المنافسة بتمارين اللعب يساعد على إثارة الدافعية والحافز ايضاً لدى اللاعبين الذين يكون لديهم الدافعية مرتفعة او منخفضة في عملية التدريب على الصفات البدنية وهذا ما اشار اليه (المتيوتي) "أن أسلوب المنافسات يساعد على إثارة الدافعية لدى اللاعبين بصفة عامة، وعند اللاعبين الذين يكون لديهم الدافع ضعيفاً بصفة خاصة في عملية التدريب على المهارات الحركية، إذ يقول (الطالب) أن المنافسة هي من الوسائل الناجحة في استثارة رغبة الرياضي وفي حثه على بذل أقصى جهده وهذه المنافسة قد تكون مع شخص آخر أو منافسة الرياضي مع نفسه. (المتيوتي، 2007، 53)



عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية  
الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع ±	س-	ع ±	
الدرجعة	ثانية	8.955	0.713	7.787	0.533	*5.157
المناوله	درجة	8.400	0.843	10.500	1.080	*5.547
التهديف	درجة	11.000	1.045	12.800	1.135	*13.500
الإخماد	درجة	11.300	0.823	13.200	0.788	*10.585

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (9) ، قيمة (ت) الجدولية = (2.26) من خلال الجدول (4) يتبين لنا ما يأتي : وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في جميع المهارات الأساسية (الدرجعة، المناولة ، التهديف ، الإخماد) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (5.157)، (5.547)، (13.500)، (10.585) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية  $\geq (0.05)$  .

ويعزو الباحثان التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين اللعب المشروط والموجهة على وفق أسلوب علمي دقيق، حيث قام الباحثان بتكرار أداء هذه التمارين لغرض حصول ثبات في الأداء وتجنب حصول الأخطاء أثناء الأداء عند اللاعبين، حيث أن التكرار سوف يقلل من الأخطاء وبالتالي نحصل على أداء متقن ودقيق "قالإعادة المكررة لتطبيق الأساليب الفنية المختلفة تقود إلى الكمال الفني". (عبد الوهاب، 1976، 50) وهنا نؤكد أن التمارين المستخدمة في المنهج و الذي تعرضت له المجموعة التجريبية والمعدة من قبل الباحثان كانت باستخدام الكرة حتى لا يفقد اللاعب الإحساس بالكرة والمتعة في التدريب ومن اجل تطوير المهارة إلى المستوى الذي يطمح له لاعب كرة القدم وهذه تعد احد الأسباب الرئيسة " التي تؤكد على أهمية أداء تدريبات اللياقة مع الكرة مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية تحت ظروف مشابهة للمباراة كما أن هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة بالتدريب بدون كرة" (عبد الفتاح، 2003، 326-327) وعند مناقشة كل مهارة: يعزو الباحثان التطور الحاصل في مهارة الدرجعة إلى التمارين المشروط وما أحدثته من تأثيرات ايجابية وفعالة من خلال التمارين المستخدمة في المنهاج

التدريبي المعد على وفق ضوابط وأسس علمية صحيحة فضلاً عن التنوع في التمارين إذ تم التركيز على هذه المهارة في أكثر من تمرين وذلك لأهميتها للاعب خماسي كرة القدم وهذا ما أشار إليه (العزاوي ، 2009) بان " الدحرجة وضرب الكرة في لعبة خماسي كرة القدم تعد من المهارات الهامة جداً والتي يجب أن يتمتع بها اللاعب بدرجة عالية من السرعة والدقة وذلك لصغر مساحة الملعب ولقرب الخصم من اللاعب وسرعة اللعب العالية، لذلك لا يمكن الاستغناء عن هذه المهارة لتنظيم عمل الفريق وتنفيذ اللعب الهجومي" (العزاوي، 2009، 60) فضلاً عن مراعاة الباحثان عند أداء التمارين في الوحدات التدريبية السهولة والانسيابية والدقة في أداء المهارات.

كما يعزو الباحثان تطور مهارة المناولة إلى التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي وتكرارها بأنواعها المختلفة ويكاد لا يخلو تمرين من هذه المهارة وتحت ظروف مشابه لما يحدث في المباراة لذلك نظراً لأهمية هذه المهارة بالنسبة للاعب خماسي كرة القدم فقد تم تكرارها بشكل كبير لا انه تعد من أكثر المهارات أهمية وأكثر استخداماً للوصول إلى هدف الخصم بأقل وقت ممكن، كما أشار (الطائي، 2001) بان تكرار مهارة المناولة بأنواعها في هذه التمارين تساعد اللاعب على تقدير المسافة ونوع المناولة التي يستخدمها مع الدقة في الأداء". (الطائي، 2001، 54) وهذا أشار إليه (الجبوري، 2008) " أن عملية تمرير الكرة بدقة وسرعة وفاعلية بين اللاعبين تؤدي إلى إرباك الفريق الخصم وتعطي الفرصة لتسجيل هدف عليه" (الجبوري، 2008 ، 22).

أما تطور مهارة التهديد فيعزو الباحث التطور الحاصل إلى كثرة تكرار هذه المهارة في هذا الأسلوب من التمارين إذ تعد هذه المهارة الهدف النهائي في لعبة كرة القدم والتي تترجم جميع العمليات الدفاعية والهجومية التي يقوم بها اللاعب في مرمى الخصم (الحيالي ، 2008، 87) وبما "إن لعبة خماسي كرة القدم هي لعبة سريعة وخالية من توقف اللاعبين تقريباً ولصغر مساحة الملعب نجد أن اللاعبين يصلون إلى مرمى خصومهم بشكل سريع وكثير لذلك يجب أن تكون نهاية الهجمات بشكل صحيح لأنها تؤدي إلى الفوز بالمباراة" (هدايت، 2004، 41)

ويعزو الباحثان التطور في مهارة الإخماد إلى التمارين التي تم استخدامها في المنهاج التدريبي من خلال أوضاع مختلفة ومشابهة لمواقف المباراة كما ان تكرار هذه التمارين جعل اللاعبين أقل خطأ في فقدان الكرة وأكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة إحساس اللاعبين بالكرة وفضلاً عن ذلك اخذ الوضع الصحيح لعملية السيطرة من اجل تجنب الأخطاء التي يقعون بها واكتسابهم التوافق الجيد لأداء المهارة ، " لذلك على جميع لاعبي خماسي كرة القدم إتقان الإخماد بدرجة عالية من الدقة وسرعة وأقل لمسات وذلك لطبيعة اللعبة من حيث صغر حجم الملعب وقرب اللاعب الخصم فالإخماد المتقن ربما يؤدي إلى بناء هجمة وتسجيل هدف

والعكس صحيح " (الجبوري، 23، 2008). لذلك " تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من إحساس اللاعبين مع الكرة وتصورهم من حيث (الكتلة والشكل والحجم) فضلاً عن أداء هذه التمارين يومياً ولمدة شهرين جعل اللاعبين أكثر تحكماً وسيطرة على الكرة " (الطائي ، 2001 ، 54 ).

### عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

المعالم الإحصائية	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	قيمة (ت) المحسوبة
	س-	± ع	س-	± ع		
	المهارات الأساسية	الدرجة	المناولة	التهديف		
ثانية	7.787	0.533	9.186	0.720	*4.935	
درجة	10.500	1.080	8.900	0.875	*3.639	
درجة	12.800	1.135	10.000	0.666	*6.725	
الإخماد	13.200	0.788	10.600	0.966	*6.592	

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (18) ، قيمة (ت) الجدولية = 2.101 من خلال الجدول (5) يتبين لنا ما يأتي وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات الأساسية (الدرجة، المناولة، التهديف، الإخماد) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (4.935)، (3.639)، (6.725)، (6.592) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.101) عند درجة حرية (18) وأمام مستوى معنوية  $\geq (0.05)$ .

ويعزو الباحثان التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي الخاص بتمارين اللعب المشروط وما تضمنته من تمارين متنوعة وموجهة نحو تطوير المهارات الأساسية فضلاً عن المنهجية التي اتبعها الباحثان في صياغة الوحدات التدريبية على وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمرين وتكراره مما أدى إلى إتقان اللاعبين للمهارات الحركية فضلاً عن ذلك فإن بتمارين اللعب المشروط وفرت للاعبين أجواء مشابهة لمواقف اللعب مما أعطى للاعبين دافعية أكثر نحو التدريب وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( عبد الفتاح) من أن " أهمية أداء تدريبات اللياقة مع الكرة مما يعطى اللاعب فرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخططية تحت ظروف تتشابه مع ما يقابله في المباراة ، كما أن هذا النوع من

التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة بالتدريب بدون الكرة " ( عبد الفتاح ، 2003 ، 326 ) كما أن التدرج العلمي الصحيح الذي استخدمه الباحث في العملية التدريبية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين وولد لديهم الرغبة في التدريب ودفعهم إلى أداء التمرينات بشكل جدي وسريع انعكس على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم على اقرانهم في المجموعة الضابطة ، إذ يشير (الحياي، 1998) " بان إحساس اللاعبين بالرضا والإشباع نتيجة لأدائهم الحركات البدنية والمهارة المختلفة يؤدي إلى شعورهم بالارتياح لممارسة تلك الحركات والفعاليات، فضلاً عن التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجههم عند عملية التدريب، وكذلك إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزولة هذه الأنشطة الرياضية". (الحياي، 1998، 33) .

#### 4- الخاتمة -

حدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية و ذلك من خلال مقارنة النتائج القبلية والبعدية. - حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين اللعب تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستثناء القوة الانفجارية للرجلين. - حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين اللعب المشروط تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جمع المهارات الأساسية التي تناولها البحث وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين. - ضرورة الاهتمام بتمارين اللعب عند وضع المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم للصالات لما أظهرته نتائج البحث من تطور في الصفات البدنية والمهارات الأساسية. - التأكيد على طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية من خلال اعداد المنهاج التدريبي لأنها تتيح للاعب استعادة انظمة الطاقة خلال فترات الراحة بين تكرار وآخر وتمارين وآخر. - اعداد دراسة مشابهه في فعاليات او لعينات اخرى.

#### المصادر العربية والاجنبية

- 1- أحمد ، محمد يقضان صالح(2013)" أثر تمارين السلام في عدد من المتغيرات البدنية والقدرات مهارية والعقلية لدى لاعبي كرة قدم الصالات" رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الأساسية ، قسم التربية الرياضية ، موصل ، العراق .



- 2- بلوم، بنيامين وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميحي والتقويمي، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكورهيل، القاهرة، مصر.
- 3- الجبوري، عمار شهاب احمد (2008): تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
- 4- حسانين، محمد صبحي (1995) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- حسن ، سليمان علي(1983):المدخل الى التدريب الرياضي ،دار الفكر للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق.
- 6- الحيايالي ، محمود حمدون يونس(2008): " أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 7- الزهيري، ربيع خلف(2009):تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 8- الطالب ، نزار والسامرائي ، محمود (1981): " مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية " دار الكتاب للطباعة والنشر . جامعة الموصل.
- 9- لطائي، معتز يونس ذنون (2001): اثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
- 10- عبد البصير ، عادل (1999): " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق " ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11- عبد الجبار ، قيس ناجي ، واحد ، بسطويسي ، (1987) : "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي" ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- 12- عبد الفتاح ، ابو العلا (2003) : فسيولوجيا التدريب والرياضة\_، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 13- عبد الفتاح ، أبو العلاء احمد (1997) : " التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية " ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 14- عبد الوهاب، أمين(1976):إعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم،مطبعة دارالسلام، بغداد.

- 15- العزاوي، انمار عبد المنعم يونس ( 2009 ) " بناء بطارية اختبار مهارة للاعبي خماسي كرة القدم للمتقدمين" رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية،موصل،العراق
- 16- علاوي ،محمد حسن ، رضوان و محمد نصر الدين(1984 ) "اختبارات الاداء الحركي " ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي .
- 17- عمر، محمد صبري وآخران (2001): الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الثانية، مصر.
- 18- مبارك ، رافد عبد الأمير وعراك محمد مطر (2008) "أثر أسلوب التدريب (المتداخل ، المتبادل) في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنة" المجلد الثاني العدد الثالث مجلة علوم التربية الرياضية ، بابل .
- 19- المتيوتي، هادي أحمد خضر ( 2007 ) "أثر تمارين مهارة بأسلوب المنافسة على تطوير بعض المهارات الأساسية للرجل غير المفضلة للاعبين الناشئين بكرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل .
- 20- هدايت، نبراس كامل (2004): تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- 20- Morgan Wooten (1998): Coaching B. B., 21- Successfully.LesurePress, U.S.A.

### ملحق (1) نماذج بعض تمارين اللعب المشروط المستخدمة في البحث

**التمرين الأول / الهدف من التمرين :** تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية .

**المنطقة :** 20 م × 20 م و شواخص عدد ( 8 ) المسافة بين الشاخص و الآخر ( 1 ) م في كل زاوية من زوايا الملعب يوجد مرمى صغير **اللاعبون :** 4 ضد 4 يتنافس اللاعبون على اللعب بكرة من خلال الدرجة أو المناولة وقطع الكرة من اجل التهديد من بين الشواخص.

- شروط اللعب (يمنع تسجيل هدف في نفس المرمى مرتين متتاليتين) (في حالة النجاح

يستمر نفس الفريق ام في حالة الفشل او قطع الكرة ينتقل الكرة الى الفريق الاخر)

**التمرين الثاني / الهدف من التمرين :** تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية .

**المنطقة :** 20 م × 20 م و شواخص عدد (16) المسافة بين الشاخص و الآخر (2/1) م كل مرمى في كل زاوية من زوايا الملعب على شكل مستطيل **اللاعبون :** 4 ضد 4 يتنافس اللاعبون على اللعب بكرة واحدة من خلال الدرجة أو المناولة والمراوغة وقطع الكرة من اجل المناولة السريعة المرتدة من بين الشواخص.

**شروط اللعب** (تمرير الكرة لأحد اللاعبين داخل المرمى وعليه أن يرجع الكرة لنفس اللاعب الذي ممر له الكرة) (في حالة عدم إرجاع الكرة لنفس اللاعب تنتقل الكرة إلى الفريق الآخر).

**التمرين الثالث / الهدف من التمرين :** تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية .

**المنطقة :** 20 م × 20 م و شواخص عدد (8) من إحدى الجهات هدف مرمى كرة قدم عادي، من الجهة الأخرى ترتيب مجموعة من القبعات في كل زاوية من الملعب كما في الشكل

**اللاعبون :** 4 ضد 4 يتنافس اللاعبون على اللعب بكرة واحدة من خلال الدرجة أو المناولة والمراوغة وقطع الكرة من اجل التهديد وإسقاط الشواخص.

**شروط اللعب -** (يجب على اللاعب أن يسجل هدف من مسافة لا تقل عن (6) م .) (يجب إسقاط الشواخص بالتسلسل من اليمين إلى اليسار أو بالعكس).

ملحق رقم (2) المنهاج التدريبي الخاص بتمارين اللعب المشروط  
الدورة المتوسطة الأولى/الأسبوع الأول و الثاني والرابع (زمن الحمل الكلي 48 دقيقة)

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الحمل
السبت	التمرين الأول	4د	1	2د	16د
	التمرين الثاني	4د	1	2د	
	التمرين الثالث	4د	1	2د	
الاثنين	التمرين الرابع	4د	1	2د	16د
	التمرين الخامس	4د	1	2د	
	التمرين السادس	4د	1	2د	
الأربعاء	التمرين السابع	4د	1	2د	16د
	التمرين الثامن	4د	1	2د	
	التمرين التاسع	4د	1	2د	

الدورة المتوسطة الأولى / الأسبوع الثالث (زمن الحمل الكلي للأسبوع الثاني 72 دقيقة)

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الحمل
السبت	التمرين الأول	6د	1	3د	24د
	التمرين الثاني	6د	1	3د	
	التمرين الثالث	6د	1	3د	
الاثنين	التمرين الرابع	6د	1	3د	24د
	التمرين الخامس	6د	1	3د	
	التمرين السادس	6د	1	3د	
الأربعاء	التمرين السابع	6د	1	3د	24د
	التمرين الثامن	6د	1	3د	
	التمرين التاسع	6د	1	3د	



الدورة المتوسطة لثانية / الأسبوع الأول و الثاني ( زمن الحمل الكلي للأسابيع 72 دقيقة)

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الحمل
السبت	التمرين الأول	د6	1	د3	د24
	التمرين الثاني	د6	1	د3	
	التمرين الثالث	د6	1	د3	
الاثنين	التمرين الرابع	د6	1	د3	د24
	التمرين الخامس	د6	1	د3	
	التمرين السادس	د6	1	د3	
الأربعاء	التمرين السابع	د6	1	د3	د24
	التمرين الثامن	د6	1	د3	
	التمرين التاسع	د6	1	د3	

الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع الثالث ( زمن الحمل الكلي للأسابيع 48 دقيقة)

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الحمل
السبت	التمرين الأول	د8	1	د4	د32
	التمرين الثاني	د8	1	د4	
	التمرين الثالث	د8	1	د4	
الاثنين	التمرين الرابع	د8	1	د4	د32
	التمرين الخامس	د8	1	د4	
	التمرين السادس	د8	1	د4	
الأربعاء	التمرين السابع	د8	1	د4	د32
	التمرين الثامن	د8	1	د4	
	التمرين التاسع	د8	1	د4	

الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع الرابع ( زمن الحمل الكلي للأسابيع 72 دقيقة)

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الحمل
السبت	التمرين الأول	د6	1	د3	د24
	التمرين الثاني	د6	1	د3	
	التمرين الثالث	د6	1	د3	
الاثنين	التمرين الرابع	د6	1	د3	د24
	التمرين الخامس	د6	1	د3	
	التمرين السادس	د6	1	د3	
الأربعاء	التمرين السابع	د6	1	د3	د24
	التمرين الثامن	د6	1	د3	
	التمرين التاسع	د6	1	د3	

ملحق ( 3 ) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين

أسماء السادة الخبراء	الاختصاص	اللقب العلمي	الكلية
لؤي غانم الصميدعي	بايوميكانيك - كرة قدم	أستاذ	التربية الرياضية / الموصل
زهير قاسم الخشاب	تدريب رياضي - كرة قدم	أستاذ	التربية الرياضية / الموصل
محمد خضر أسمر	تعلم حركي - كرة قدم	أستاذ	التربية الرياضية / الموصل
أياد محمد عبد الله	تدريب رياضي - ساحة وميدان	أستاذ	التربية الرياضية / الموصل
معتز يونس ذنون	تدريب رياضي - كرة قدم	أستاذ	التربية الأساسية / الموصل
مكي محمود حسين	قياس تقويم - كرة قدم	أستاذ	التربية الرياضية / الموصل
ريان عبد الرزاق	فلسفة تدريب	أستاذ	التربية الأساسية / الموصل

الموصل			الحسو
التربية الأساسية / الموصل	أستاذ مساعد	فسلجة تدريب	محمد توفيق عثمان
التربية الرياضية / الموصل	أستاذ مساعد	طرائق تدريس كرة قدم	طلال نجم عبد الله
التربية الرياضية / الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي – كرة قدم	معن عبد الكريم
التربية الرياضية / الموصل	أستاذ مساعد	تعلم حركي – كرة قدم	نوفل فاضل رشيد

