



Available online at <http://jgu.garmian.edu.krd>

Journal of University of Garmian



<https://doi.org/10.24271/garmian.22090221>

تأثير الشبكات الجانبية على تمارينات تطوير تحمل السرعة ومهاري الدرجة والتهديف:

لاعبي كرة القدم (فئة الشباب) أنموذجا

سيروان حامد رفيق

قسم التربية الرياضية // كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية // جامعة حلبجة

جميل محمد علي قادر

قسم التربية الرياضية // كلية التربية الأساسية // جامعة كرميان

### المستخلص

#### Article Info

Received: February, 2022

Accepted : April, 2022

Published : June , 2022

#### Keywords

الشبكات الجانبية ، تمارينات ،  
تحمل السرعة ، الدرجة ،  
التهديف .

#### Corresponding Author

[Jameel.mohammed@garmian.edu.krd](mailto:Jameel.mohammed@garmian.edu.krd)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الشبكات الجانبية على تمارينات تطوير تحمل السرعة ومهاري الدرجة والتهديف: لاعبي كرة القدم (فئة الشباب) أنموذجا . والتعرف على مقدار نسبة التطور ما بين نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة لدى عينة البحث في تطوير تحمل السرعة والمهاري الدرجة والتهديف لدى لاعبي كرة القدم الشباب . وفي موضوع اجراءات البحث: اختار الباحثان مجتمع بحثهم بطريقة العمدية، التي تمثلت بلاعبي نادي شيروانة الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (28) لاعبا، تكونت عينة البحث من (16) لاعب، وتم إختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة، ومن الجدير بالذكر أن الباحثان استبعد اثنين من حراس المرمى ، وكذلك استبعد اثنين من لاعبين مصابين من الاختبارات البعدي، وكما تم إستبعاد (8) لاعبين، لكونهم قد طبقت عليهم التجارب الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث (16) لاعبا، إذ شكلت العينة الرئيسة بنسبة مقدارها (57.41%) من مجموع عينة البحث بأسلوب المجموعة الواحدة. قام الباحثان باستخدام البرنامج الإحصائية (SPSS) للعلوم الإنسانية والاجتماعية في المعالجة البيانات تم استخراج النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون، اختبارات (ت) للعينات المرتبطة، معامل الصدق الذاتي، قانون النسبة لتطور للمتغيرات البحث . وتوصلت الباحثان الى الاستنتاجات والتوصيات الاتية: المنهج التدريبي المقترح باستخدام الشبكات الجانبية على تمارينات كانت له آثاره الايجابية في تطوير المتغير تحمل السرعة ومهاري الدرجة والتهديف لدى الأفراد العينة البحث . وفي ضوء ما تقدم من استنتاجات يوصي الباحثان بمجموعة من التوصيات أهمها: بناء المنهج التدريبي ذات شدد عالية للمنهج التدريبي له أثر واضح في تطوير متغير تحمل السرعة ومهاري الدرجة والتهديف بكرة القدم . وبذلك يمكن من خلالها يستطيع المدرب أن يصل باللاعبين الى المستوى المطلوب .

المباراة في بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى اللاعبين، وإن هذا الانخفاض والتدني في مستوى الأداء المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى للاعبين، يعد مؤشراً إلى الانخفاض في مستوى الامكانيات البدنية والمهارة من جانب، و من جانب آخر له علاقة بالوظائف الوظيفية لجسم اللاعب وتأثيرها على التوافق العضلي العصبي، بسبب عدم توفير الطاقة اللازمة لجسم لاعب وظهور مجموعة من المؤشرات الواضحة الدالة على وجه اللاعب كعلامات التعب المبكر وانخفاض مستوى الأداء، وهذا يظهر بشكل سلبي على مستوى أداء اللاعبين، بأنهم غير قادرين على تغطية وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بشكل مناسب، ويجعلهم غير قادرين على أخذ القرار المناسب وعدم التحريك وأخذ الفراغ المناسب في المباراة، ليخدم فريق خلال زمن المباراة، الأمر الذي يتطلب من الباحث إجراء وتصميم الأستمارة للمتغيرات الدراسة وتوزيعها على السادة الخبراء والمتخصصين في علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وكرة القدم، بأخذ أرائهم لكي يستند الدراسة على أسس العلمية صحيحة وعلى المستوى المطلوب من حيث المتغيرات للدراسة . لذلك ارتأى الباحثان دراسة تلك المشكلة، لغرض دراستها ومعرفة أسبابها ووضع الحلول والمعالجات بوضع إعدادات تمارين على وفق الشبكات الجانبية للتدريبية .

-أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على :

- ١- التعرف على تأثير الشبكات الجانبية على تمارين تطوير تحمل السرعة ومهاتري الدرجة والتهديف: لاعبي كرة القدم(فئة الشباب) أنموذجا
- ٢- التعرف على الفروق ما بين نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة لدى عينة البحث في تطوير بعض متغيرات التحمل السرعة والمهاتري الدرجة والتهديف بكرة القدم .
- ٣- التعرف على مقدار نسبة التطور ما بين نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة لدى عينة البحث في بعض متغيرات البدنية والمهاتريّة والوظيفية والبايوكيميائية بكرة القدم .

- فرض البحث:

- ٢- هنالك فروق ذات دلالة معنوية ما بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات التحمل السرعة والمهاتري الدرجة والتهديف قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث، لصالح الاختبارات البعديّة .

-مجالات الدراسة:

- مجال البشري: لاعبو الفئة الشباب(انموذجا)بكرة القدم النادي شيروانة الرياضي .

-مجال المكاني: ملعب النادي شيروانة الرياضي .

-مجال الزماني: (٢٠٢١/٢/١١) ولغاية (٢٠٢١/٥/١٤) .

-المصطلحات المستخدمة في البحث:

الشبكات الجانبية التدريبية ويعرفه الباحثان إجرائياً: هي مجموعة من التمارين التي تُجرى في داخل الشبكات الجانبية التدريبية مختلفة الأبعاد بحسب الأهداف المطلوبة من حيث عدد اللاعبين من داخل الشبكة الجانبية التدريبية او من حيث الزخم العددي داخل الشبكة الجانبية أو

إن التطور الذي يشهده العالم اليوم في كافة المجالات هو حصيلة الدراسة والبحوث العلمية لكافة المجالات من خلال الاستعانة بأحدث الوسائل وأدوات والأجهزة العلمية المتنوعة، والمجال الرياضي هو أحد تلك المجالات فقد شهد تطوراً سريعاً ، حيث ساهمت زيادة معامل فسيولوجيا الرياضية في تطوير والتنمية العملية التدريب الرياضي ، ومن خلالها استطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية الهامة ، والاستفادة منها في تطوير مستوى التدريب والتقنين الأحمال التدريبية حتى يكون ملائماً لقدرة الجسم على تحمله، فالتطبيقات فسيولوجيا الرياضة من أهم تلك التطبيقات العلمية التي ساعدت على تحقيق الإنجازات والمستويات العالمية في المجال الرياضي، إذ أفادت في تنفيذ برامج التدريب والمنافسات مع الوقاية الصحية لحياة الرياضي تجنباً لأي تأثيرات سلبية بحياته ومن ثم بأدائه ، كما ساعدت الاختبارات الفسيولوجية في تقويم الحالة الفسيولوجية والبدنية للرياضي .

ويشير كلاً من (شعلان، وعفيفي، ٢٠٠١، ١٥٠) لكي يصل مستوى اللاعب كرة القدم إلى الدرجة التي تمكنه من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة ، يستلزم ذلك تأسيس اللاعب منذ الزمن المبكر وفقاً لبرامج مقننة بدنياً، ومهاترياً، والوظيفياً، وخططياً، ونفسياً، وذهنياً فضلاً عن محتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات اللاعبين .

وتكمن أهمية هذه الدراسة وهي تأثير الشبكات الجانبية على التمارين للمهاتري التدريبي المقترح لتطوير متغير التحمل السرعة، وربطها مع المتغيرات المهاتري الدرجة والتهديف ومن خلالها الضغط على بعض المتغيرات ذات الخصوصية في كرة القدم وذلك بالاستفادة من زيادة الزخم العددي للاعبين داخل الشبكات الجانبية التدريبية بمساحة الملعب الصغير، والاستفادة من مساحة الملعب الكبير الذي يضم عدداً قليلاً من اللاعبين والاستفادة من تغيير نمط اللعب داخل الشبكات الجانبية التدريبية . ووضع اهداف بمقاسات وأحجام المختلفة ووسائل وأدوات المساعدة للوحدات التدريبية اليومية جميعها . ويرى الباحثان الأهمية هذه للدراسة من أجل الأستفادة من تصاميم التمارين المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية للمهاتري التدريبي من قبل المديرين والعاملين في مجال تدريب لعبة كرة القدم، وتوجههم لاستخدام مثل هذه الشبكات الجانبية التدريبية على مستوى منطقة ادارة كرميان ومحافظة السليمانية، وتعد هذه الدراسة عملية مبنية على أسس علمية السليمة لتطوير وتنمية المتغيرات قيد الدراسة لدى لاعبو كرة قدم شباب نادي شيروانة الرياضي . وهذا خدمتاً منا للبحوث العلمية وللعاملين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وتطوير لعبة كرة القدم .

-مشكلة البحث:

ومن خلال الخبرة التي يتمتع بها الباحثان كونه تدريسياً في قسم التربية الرياضية كلية التربية الأساسية بجامعة حلبجة وجامعة كرميان، واطلاعم على الرسائل والأطاريح والكتب الخاصة في تدريب كرة القدم وفلسجة التدريب . استطاعوا أن يقوم بتخمين فريق نادي شيروانة الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب والمتابعة المستمرة للمباريات التي أجراه خلال منافسات وبطولات الدوري، فإنه وجد انخفاضاً حاداً لم يكن في مستوى الطموح والهدف، الذي تبين بشكل واضح في مستوى أداء اللاعبين في أثناء زمن

بحسب نمط اللعب او اللعب بعدد معين من لمسات الكرة، او بحسب

الأهداف المرسومة .

منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

والدراسات

منهج البحث:

العلمية، فالمنهج هو الأداة الأولية لجمع المعلومات وفرض الفروض وتعيين الأهداف لحل مشكلة معينة والوصول إليها (محبوب، ١٩٩٠، ٨٣). أو طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل إلى النتائج وإن الظواهر كافة، لا يمكن دراستها إلا من خلال اختبار المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها، لذا أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث . لذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة من خلال الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث وكونه أفضل المناهج لتحقيق أهداف البحث وفروضه ومن خلاله يتم الوصول إلى نتائج دقيقة .

التصميم التجريبي للدراسة:

استخدم الباحثان تصميم المجموعة التجريبية الاختبار ذات الاختبار القبلي والبعدي (عبيدات، ذوقان، ١٩٩٦، ١٠٦). حيث يختار الباحث في هذا النوع مجموعة تجريبية يخضعون للمتغير المستقل ومن ثم يلاحظ الفرق في الأداء بين الاختبار القبلي والبعدي الذي يعزى إلى المتغير المستقل (حسين، أنور، حنا، عزيز، ١٩٩٠، ٢٧٦)

شكل (١)

يوضح التصميم المنهج التدريبي



مجتمع وعينة البحث:

اختار الباحثان مجتمع بحثه بطريقة العمدية، التي تمثلت بلاعبين نادي شيروانة الرياضي لفقئة الشباب والبالغ عددهم (٢٨) لاعباً، تكونت عينة البحث من (١٦) لاعب، وتم إختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة، ومن الجدير بالذكر أن الباحث استبعد اثنين من حراس المرمى ، وكذلك استبعد اثنين من لاعبين مصابين من الاختبارات البعدي، وكما تم إستبعاد (٨) لاعبين، لكونهم قد طبقت عليهم التجارب الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث (١٦) لاعباً، إذ شكلت العينة الرئيسة بنسبة مقدارها (٥٧.٤١%) من مجموع عينة البحث بأسلوب المجموعة الواحدة .

جدول (١)

النسبة المئوية لمجتمع وعينة البحث

رقم	البحث	العدد والنسبة المئوية للمجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	المستبعدون		4	14.29
2	التجربة الاستطلاعية		8	28.57
3	عينة التجربة الرئيسة		16	57.14
4	المجموع		28	% 100

-تجانس العينة: قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٢)

يتبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار كولموجروف سميرونوف لمتغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) لأفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	17.38	0.81	-0.85
الطول	سم	1.74	0.04	0.66
الكتلة	كغم	61.66	5.38	0.39
العمر التدريبي	سنة	1.81	0.655	0.19

يتبين من جدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (٠.٨٥ و ٠.١٩) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي.

- وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

- وسائل جمع المعلومات والبيانات المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- الاستبيان جمع المعلومات .

- استمارة تسجيل لجمع البيانات .

- آراء السادة الخبراء والمتخصصين، ملحق (١) .

- الاختبار والقياس .

- الشبكة المعلومات الدولية الأترنيت .

- الفريق العمل المساعد، ملحق رقم (٣) .

- أدوات وأجهزة المستخدمة في البحث:

- أدوات المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأدوات التالية في البحث:

- ملعب كرة قدم قانوني .

- كرات قدم قانونية .

- أهداف الصغيرة الحجم .

- شريط لاصق لتحديد المساحات .

- صافرة وأعلام و موانع والشواخص بلاستيكية المتنوعة .

- كرسي .

- سلالم تدريبية .

- فانيلا تمارين بألوان المختلفة .

- ملاعب تدريبية مخططة وفق الشبكات الجانبية للتدريبية بالمختلف الأطول والأعراض .

أجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأجهزة التالية في البحث:

- قياس أطوال اللاعبين مقاساً بالسنتيمتر .

- قياس أوزان اللاعبين مقاساً بالكيلوغرام .

- ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية .

- حاسبة إلكتروني صيني الصنع .

- حاسبة لابتوب نوع (HP) صيني المنشأ .

- ضبط وتحديد المتغيرات قيد الدراسة:

قام الباحثان من خلال الاستعانة ولأطلاع على كثير من المصادر والبحوث العلمية في مجال لعبة كرة القدم وفلسجة التدريب من أجل تحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية لكي يستعين بها على تحديد أهم الاختيارات وذلك لمعرفة تأثير التمارين على وفق الشبكات الجانبية التدريبية المقترح التي تضمنها المنهج التدريبي لكي يخضع على أسس علمية وعملية على بعض متغيرات القدرات البدنية .

**-المتغير المستقل :**

تضمن المتغير المستقل المنهج التدريبي المقترح الذي يشمل مفردات المنهج جميعها لكل الوحدات التدريبية ومن ضمنها قسم التهديف، وقسم الإعداد الخاص، تشمل التمرينات المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية التي تضمنتها المنهج التدريبي المقترح على وفق أسلوب طريقة التدريب المنخفض ومرتفع الشدة والطريقة التكرارية وقسم الاختتام لكل الوحدة التدريبية اليومية. وتم تصميم التمارين في ضوء الاهداف الخاصة، والذي استمر لمدة (٣) أشهر ويحتوي على (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ولكل وحدة تدريبية يومية تكونت من (٣) تمارين.

**-المتغيرات التابعة :**

وتضمنت الدراسة على المتغيرات التابعة على مايلي:

١- التحمل السرعة ، والمهاري الدرجة والتهديف .

قام الباحثان بتصميم الأستمارة الأستبائية بمتغيرات القدرات البدنية والمهارية، وبعد أن تم توزيعها على السادة الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب ولعبة كرة القدم، الملحق رقم (١) من أجل تحديد الاختبارات بشكل مرتب لأهم هذه الاختبارات، والجداول رقم (٣) يتبين عدد المختصين والنسبة المئوية لأتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين حول متغيرات قيد الدراسة .

**جدول (٣)**

يوضح النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين حول المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة

الرقم	المتغيرات البدنية	وحدات القياس	عدد المختصين	النسبة المئوية
٤	التحمل السرعة	زمن	١٣	%٨١.٢٥
الرقم	المتغيرات المهارية	وحدات القياس	عدد المختصين	النسبة المئوية
١	الدرجة	زمن	١٤	%٩٣.٣٣
٤	التهديف	درجة	١٤	%٩٣.٣٣

-الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة:

-تحديد الاختبارات المتغيرات البدنية:

بعد ما قام الباحثان بتصميم استمارة الاستبائية وكتابة وشرح مواصفات اختبارات الدراسة جميعها، تم عرضها على السادة الخبراء والمختصين الملحق رقم (١) في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب ولعبة كرة القدم اتفقوا على هذه الاختبارات الدراسة وهي كالآتي:  
-أسم الاختبار: اختبار ركض (١٨٠) مترمكوكي (الخشاب، والأخرون، ١٩٩٩، ٤٤).

الهدف من الاختبار: قياس المطولة السرعة للرجلين .

الأدوات: ساعة إيقاف، أربعة شواخص، المسافة بين شاخص وآخر (١٥) متر، شريط القياس .

وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء، يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية وبهذا يكون قد أنهى الاختبار لمسافة (١٨٠) متر.

تسجيل : يسجل الزمن بالثانية ولأقرب (١/١٠٠) من الثانية .



-الدرجة بالكرة (مفتي ابراهيم، ١٩٩٤، ١٢٣):

اسم الاختبار: الدرجة بالكرة في خط مفتوح بين القوائم ذهاباً وإياباً .

الغرض منه : قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة في اثناء الجري بها بين القوائم .

الأدوات : توضع (١٠) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم وآخر (٢) م والمسافة بين خط البداية الاول قائم (٢) متر أيضاً ويقف اللاعب مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبدء يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.

القياس: يحتسب اللاعب الزمن (١/١٠٠) لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .



-اختبار تهديف الكرة (رعد حسين حمزه، ٢٠٠٣):

اسم الاختبار: اختبار تهديف الكرات الغرض منه : قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة: (٧)كرات قدم، شاخص، حبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة على وفق ما يبين في صورة طريقة الأداء: توزع (٧)كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى، فهدف ويعود للدوران حول الشاخص ، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض ولللاعب حرية اختيار أي قدم، على أن يتم الاداء من وضع الركض .

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع وعلى نحو الآتي:

-يمنح اللاعب (٣) درجات إذا دخلت الكرة في منطقتين محددين (١،٢) .

-يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (٣) .

-يمنح اللاعب (صفر) إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى .



-الأسس العلمية للاختبارات قيد الدراسة:

اعتمد الباحثان لاستخراج المعاملات العلمية لاختبار التحمل السرعة والمهاري الدرحة والتهديف من أجل إيجاد الثقل والرصانة العلمية السليمة الصحيحة على معاملات الثبات والصدق والموضوعية كما يلي :

-ثبات الاختبارات:

قام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لقياس ثبات الاختبارات بطريقة إعادة الاختبار ، إذ تم إجراء الاختبارات بتاريخ (٢٧-٢٨/١/٢٠٢١) وأعيدت بتاريخ (٤-٥/٢/٢٠٢١) وبعد إيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين، اتضح أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ، كما يتبين في جدول الرقم (٤) و(٥) .

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني ومعامل الثبات وقيمة الدلالة والصدق الذاتي للمتغيرات المهارية

المتغيرات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	قيمة الدلالة	الصدق الذاتي
	-س	ع±	-س	ع±			
الدرحة	19.20	0.73	19.31	0.69	0.92	0.000	0.96
التهديف	10.50	2.07	10.33	2.23	.89	0.000	0.94

(الجدول ٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني ومعامل الثبات وقيمة الدلالة والصدق الذاتي للمتغير التحمل السرعة

المتغير القدرة البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	قيمة الدلالة	الصدق الذاتي
	-س	ع±	-س	ع±			
تحمل السرعة	31.20	1.48	31.42	1.21	.81	0.001	0.90

-صدق الاختبارات :

استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (الغريب، ١٩٨٥، ٦٨٣). حيث تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق إذ إن معامل الصدق الذاتي للمعامل الثبات

### معامل الثبات

وكما موضح في الجدول (٤) و(٥).

-موضوعية اختبارات الدراسة:

بعد ما قام الباحثان باستخراج المعاملات العلمية من خلال جدول رقم (٤) و(٥) وجد تأثير معامل الموضوعية للاختبارات بدرجة كبيرة بمعامل الثبات، فارتفع معامل الثبات في اختبارات الدراسة جميعها دليل واضح على موضوعية هذه الاختبارات (خاطر، والبيك، ١٩٧٨، ١٨). إذ يجب أن يمتاز الاختبار بالموضوعية التي تعني بالمفهوم البسيط عدم انحياز الشخص أو الفئة التي تقوم بالتقييم إلى اختبار معين أو مجموعة معينة من مجموعات البحث، وكذلك عدم اختلاف تقديراتهم وأحكامهم على ذلك الاختبار. ولذلك فإن أي اختبار يُعد اختباراً موضوعياً إذا أعطى النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته (علاوي، ورضوان، ١٩٨٨، ٣٧٣).

-التجارب الاستطلاعية:

-التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد الملحق رقم (٢٣)، بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في تمام الساعة (٢) من عصر من يوم الأحد الموافق (٢٠٢١/٢/٧) في ملعب نادي شيروانة الرياضي وقد طبقت التجربة الاستطلاعية على (٨) لاعبين من عينة البحث، وقد نالت فائدة هذه التجربة الاستطلاعية في تحديد والتوزيع وتثبيت مهام فريق العمل المساعد للدراسة ملحق الرقم (٢) من الجوانب عامة من حيث القياسات والاختبارات قيد الدراسة بين أعضاء فريق العمل المساعد، وأيضاً تم في هذه التجربة تطبيق بعض التمرينات المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية من حيث الأزمنة والمساحات وتم تطبيقه على (٨) للاعبين، وذلك لتقسيم الأدوار والمهام والواجبات والأعمال المختارة بين أعضاء فريق العمل المساعد التي ستجري يوم الاختبارات الرئيسية فيما بينهم، ومن خلال تسجيل نتائج (٨) لاعبين بشكل علمي والذين طبقت عليهم، وتسجيل النتائج والقياسات جميعها خلال الدراسة الاستطلاعية بتطبيق بعض النماذج من التمارين المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية، وهذه التجربة ويشير (محبوب، وحسين، ٢٠٠٢، ٢٥) دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته وكان الغاية من هذه التجربة:

١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

٢- مدى إمكانية فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبار.

٣- التعرف على صلاحية الاختبارات ومدى ملاءمتها لعينة البحث وكيفية تنفيذها.

٤- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.

٥- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

٦- معرفة المعوقات التي قد تظهر، وتلافي حدوث الأخطاء.

-التجربة الاستطلاعية الثانية لتحديد الحد الأقصى لأداء التمارين:

قام الباحثان ومساعدة فريق العمل المساعد ملحق الرقم (٢)، بإجراء تجربة استطلاعية ثانية على اللاعبين (٨) أنفسهم في التجربة الاستطلاعية الأولى واستبعدهم فيما بعد من عينة الدراسة في الاختبارات القبليّة والبعدية، وقد تم ذلك في تمام الساعة (٢) من عصر من يوم الخميس الموافق (٢٠٢١/٢/٨) في ملعب نادي شيروانة الرياضي، وكان الغاية من التجربة الاستطلاعية الثانية هي:

١- إجراء اختبار الحد الأقصى لأداء التمارين لتحديد مكونات الحمل التدريبي (شدة وتكرار وراحة) للوحدات التدريبية، وكذلك تحديد شدة كل وحدة تدريبية، ومن خلال ذلك نستطيع استخراج الشدة المستخدمة في الأيام والأسابيع وكذلك مستوى الحمل التدريبي الكلي للمنهاج التدريبي.

٢- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.

٣- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية.

٤- التأكد من فترات الراحة البينية.

٥- التأكد من شدة التمرين من خلال مطابقتها مع النبض عينة الدراسة.

٦- التأكد من ملاءمة التمارين المقترحة جميعها لمستوى عينة الدراسة.

٧- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء.

٨- وبعدما قام الباحثان بتصميم الصورة النهائية من استمارة الاستبيان التي تم اقتراحها على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي، وفلسجة التدريب وكرة القدم ملحق الرقم (١) من أجل أن تخضع لأسس العلمية الصحيحة للمنهاج التدريبي بصيغته النهائية ملحق رقم.

-التجربة الرئيسية للاختبارات الدراسة:

-الاختبار القبلي:

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الرئيسية للاختبارات القبليّة على لاعبي عينة الدراسة قبل بدء لاعبي نادي شيروانة الرياضي بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ (٢٠٢١/٢/١١) وجرى العملية كالآتي:

-اليوم الأول: السبت الموافق ٢٠٢١/٢/١١ تم إجراء الاختبار الآتي :

- الاختبارات البدنية:  
التحمل السرعة .

-اليوم الثاني الموافق ٢٠٢١/٢/١٢ تم إجراء الاختبار الآتي:

- الاختبارات المهارية :  
الدرجة الكرة ، والهدف الكرة .

-تنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد ما قام الباحثان بالاطلاع على المراجع والكتب والدراسات والأطاريح العلمية السابقة التي تناولت المنهاج التدريبي بشكل العلمي، وكذلك الاستفادة من آراء ومقترحات السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وكرة القدم التدريبي الملحق الرقم(١)حول صلاحية المنهاج التدريبي، إذ تم تصميم المنهاج التدريبي باستخدام التمارين المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية المختلفة<sup>(٩)</sup> والطرائق المستخدمة في المنهاج التدريبي وهي الطريقة التدريبية الفترية متوسط ومرتفع الشدة والطريقة التكرارية لغرض تطوير المتغيرات البدنية والمهارية لفئة الشباب بكرة القدم لنادي شيروان الرياضي، ومن خلال التعرف على ملاءمة وصلاحية التمارين المقترحة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية في المنهاج التدريبي، وبعد جمع الاستبيانات لمنهاج التدريبي وأخذ آراء ومقترحات وتوجهات السادة الخبراء والمتخصصين والمقابلات الشخصية قام الباحثان بعده قام بتعديل او حذف بعض الوحدات، ووعدهد من التمارين في سبيل الاستخدام الأمثل لهذا المنهاج التدريبي ولكي يعطي نتائج طبية تخدم العملية التدريبية بما يتناسب مع لعبة كرة القدم لهذا الفئة العمرية قيد الدراسة .

بعد الانتهاء من إجراء الأختبار القبلي، قام الباحثان بتنفيذ المنهج التدريبي الذي تم تصميمه من قبل الباحثان بشكله النهائي، لكي يخضع للشروط والأسس العلمية الصحيح واستناداً الى آراء السادة الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وكرة القدم التدريبي، الملحق رقم(١)، حول صلاحية المنهاج التدريبي ، التي احتوى التمارين المستخدمة على وفق الشبكات الجانبية التدريبية المختلفة وهي مشابهة لحالات اللعب الحقيقية للعبة كرة القدم، واشتمل المنهاج التدريبي على(٣٦)وحدة تدريبية ب(٣)دورات متوسطة، قسمت على(١٢)اسبوعاً وواقع(٣)وحدات تدريبية اسبوعياً (السبت والاثنين والأربعاء)، ولكل يوم(٣) تمارين، اي لمدة (٣) أشهر، بدون أي انقطاع من التدريب . ومن الجدير بالذكر بعد الانتهاء من الاختبارات القبلي تمت المباشرة بتنفيذ المنهاج التدريبي ابتداء من يوم السبت بتاريخ (٢٠٢١/٢/١٣)وانتهت الوحدات التدريبية يوم الأربعاء بتاريخ(٢٠٢١/٥/١٢)وتتضمن المنهاج التدريبي المقترح ما يأتي:

- تم تحديد(٢٥)تمريناً على وفق الشبكات الجانبية التدريبية المختلفة .
- نفذت تلك التمرينات المقترحة خلال القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمنهاج التدريبي، وتم تحديد وقت التمارين جميعها لوحدة التدريبية من(٦٠-٧١)دقيقة في حين كان الزمن الكلي للوحدة التدريبية ما بين(٩٠-١٢٠) دقيقة وتشمل الإحماء والقسم الرئيس والقسم الختامي .
- تم تحديد متغيرات الدراسة جميعها بحسب أهداف الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي المقترح ويحتوي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية التي أختارها الباحثان من خلال اطلاعهم على المراجع والكتب والدراسات والأطاريح العلمية السابقة التي استخدمت التمارين والشدة والتكرارات والراحة، قريبة من المنهاج التدريبي قيد الدراسة والاستفادة من آراء ومقترحات السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وكرة القدم وبناءً على ذلك تم تأكيده من خلال تنفيذ الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي لكي يحصل المنهاج التدريبي صلاحية تطبيق من حيث الاسس والشروط العلمية .
- دورة التمرين الحمل بين الأسابيع(١:٣)في كل دورة متوسطة، أي(٣)أسابيع تدرج بالحمل صعوداً وأسبوع واحد نزولاً وهكذا أستمر التدرج في المنهاج التدريبي بشكل كامل خلال(٣)دورات متوسطة، أي(٣)أشهر بدون انقطاع التدريب، وقد كان تشكيل الحمل التدريبي في الدائرة التدريبية الصغيرة ضمن أسبوع واحد بتموج الحمل(١:٢) .
- كان المنهاج في القسم الرئيس بطريقة التدريب الفترية منخفض ومرتفع الشدة قد بدأ بشدة من(٧٥ الى ٩٠%) وطريقة التدريب التكراري بدأ بشدة(٩٠- ١٠٠%)، ومن جدير بالذكر أن في الأسبوع الأول من المنهاج التدريبي طريقة التدريب الفترية منخفض شدة قد استخدم أقل من الفترية المرتفع الشدة، أي بدأ بشدة(٧٥%)وذلك للتأكد ومتابعة ومراجعة مستوى اللاعبين جميعهم عينة الدراسة لضمان وصولهم إلى طريقة التدريب فترية المرتفع الشدة، وصولاً إلى الطريقة التكرارية .
- أعتد الباحثان في تقنين الأحمال التدريبية للمنهاج التدريبي على وفق الشدة والتكرار والراحة بحسب قدرات اللاعبين عينة الدراسة .
- تم تحديد زمن أداء التمارين والتكرارات والراحة بين التمارين والراحة بين المجاميع من خلال التجارب الاستطلاعية الثانية على عينة قوامها(٨)لاعبين لعدد من التمارين لتحديد الحد الأقصى لأداء التمرينات وزمن المستهدف لتطبيق كل التمارين لمنهاج التدريبي، وأن نبض وزمن التمارين ومساحات الشبكات الجانبية التدريبية يكون معياراً لشدة التمارين التمارين جميعها للمنهاج التدريبي، وتحديد فترات الراحة بين التكرارات عن طريق عودة النبض إلى(١٢٠-١٤٠)النبض/دقيقة، وذلك بحسب الهدف من نوع التمرين وشدته وموقعه من الوحدات التدريبية للأسابيع كافة من للمنهاج التدريبي .

\* حددت الشبكات الجانبية التدريبية قيد الدراسة من خلال استمارة استبيان تم توزيع على السادة الخبراء والمختصين والمقابلات الشخصية .



- تم تحديد الشبكات الجانبية التدريبية، من قبل السادة الخبراء والمختصين ، الملحق رقم(١)، (١٠×١٥م، ٢٠×٢٥م، ٣٠×٣٠م، ٤٠×٤٠م).

- تم تطبيق تمارين المهام التدريبي المقترح على الافراد عينة الدراسة بطريقة الباحثان، وبمساعدة السيد المدرب ومساعد المدرب الملحق رقم(٣)ولاسيما القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية .

#### -الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات المنهج التدريبي، تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه لاعبو العينة في المتغيرات قيد الدراسة بالتسلسل الأيام الذي جرى في الاختبار القبلي في اليوم الثلاثاء، والموافق ١٣/٥/٢٠٢١، واليوم الأربعاء، والموافق ١٤/٥/٢٠٢١، وتم إجراؤها تحت الظروف والوقت والمتطلبات نفسها، للاعبي عينة الدراسة جميعهم، وسجلت النتائج في استمارات مخصصة مسبقا طبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

#### -المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائية (SPSS) للعلوم الإنسانية والاجتماعية في المعالجة البيانات تم استخراج مائلي:

النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط بيرسون (Pearson) اختبارات(ت) للعينات المرتبطة، ومعامل الصدق الذاتي ، وقانون النسبة لتطور للمتغيرات الدراسة .

-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

-عرض النتائج وتحليلها:

-عرض وتحليل نتائج بيانات متغير التحمل السرعة (قيد الدراسة) للاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث

(الجدول(٦)

يبين القيم الاحصائية وقيمة(ت)المحتسبة ودلالة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التحمل السرعة لدى أفراد عينة البحث

الوسائل الإحصائية متغيرات الدراسة	قبلي		بعدي		قيمة(ت) المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة التطور	نسبة
	س-	ع±	س-	ع±				
تحمل السرعة	28.97	2.32	23.99	.786	8.55	0.000	معنوي	96%

• معنوي عند مستوى دلالة  $\leq (0.05)$

يتضح من خلال الجدول رقم(٦)القيم الاحصائية وقيمة(ت)المحتسبة ودلالة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغير التحمل السرعة لدى أفراد عينة البحث، إذ ظهر لنا قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبار القبلي والبعدي افراد عينة البحث في اختبار تحمل السرعة (28.97) و(2.32). (23.99) و(0.786)، في حين بلغت قيمة(ت)المحتسبة (8.55)، أما قيمة الدلالة فكانت (0.000)، وهي أصغر من(0.05)، لذلك توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي عند أفراد عينة البحث .

-عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات المهارة(قيد الدراسة)للاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث

(الجدول(٧)

يبين القيم الاحصائية وقيمة(ت)المحتسبة ودلالة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارة لدى أفراد عينة البحث

الوسائل الإحصائية متغيرات الدراسة	القبلي		البعدي		قيمة(ت) المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة
	س-	ع±	س-	ع±			
درجة الكرة	19.49	1.27	16.57	.79	6.76	0.000	معنوي
تهديف الكرة	10.38	2.96	12.81	2.29	2.91-	0.011	معنوي

• معنوي عند مستوى دلالة  $\leq (0.05)$

تبين من خلال الجدول رقم(٧)القيم الاحصائية وقيمة(ت)المحتسبة والدلالة لنتائج الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات المهارة لدى أفراد عينة البحث، إذ تظهر لنا قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبار درجة الكرة فكانت قيمة الاختبار قبلي (19.49) و(1.27). أما قيمة الاختبار البعدي فكانت (16.57) و(0.79)، والبعدي في حين بلغت قيمة(ت) المحتسبة (6.76)، أما قيمة الدلالة فكانت(0.000)، وهي أصغر من(0.05) ، وهناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي عند الافراد العينة البحث . وتبين لنا أيضاً أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبار تهديف الكرة لإختبار فكانت قيمة الاختبار قبلي(10.38). (2.96)، أما الاختبار لبعدي فكانت ( 12.81 ) و(2.29)لأفراد عينة البحث في حين بلغت قيمة(ت)

المحتسبة (2.91)، أما قيمة الدلالة فكانت (0.011)، وهي قيمة أصغر من (0.05)، أذن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي عند أفراد عينة البحث، ومن الجدير بالذكر فأن الجميع المتغيرات المهارة ذات فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لأفراد عينة البحث .  
- التعرف على مقدار قيمة التطور في متغير التحمل السرعة المبحوثة (قيد الدراسة) لأفراد عينة البحث  
الجدول (٨)

يبين مقدار قيمة التطور والنسبة المئوية للتطور في المتغير التحمل السرعة لدى الأفراد عينة البحث

الوسائل الإحصائية للاختبارات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	أعلى درجة للاختبار	مقدار تطور	النسبة المئوية للتطور
تحمل السرعة	28.97	23.99	34.15	0.96	96%

نلاحظ من الجدول رقم (٨) أن أفراد عينة البحث، قد حققوا في مقدار تطور أعلى درجة في اختبار التحمل السرعة فكانت أعلى درجة للاختبار قد بلغت (34.15)، فيما بلغت نسبة التطور (0.96) والنسبة المئوية بلغت (96%).

- التعرف على مقدار قيمة التطور في المتغيرات المهارة المبحوثة (قيد الدراسة) أفراد عينة البحث

الجدول (٩)

يبين مقدار التطور ونسبة المئوية في المتغيرات المهارة لدى أفراد عينة البحث

الوسائل الإحصائية للاختبارات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	أعلى درجة للاختبار	مقدار التطور	النسبة المئوية للتطور
درجة الكرة	19.49	16.57	23.2	0.79	79%
تهديف الكرة	10.38	12.81	16	0.76	76%

تبين لنا من جدول أعلاه أن أفراد العينة كما حققوا مقدار تطور في اختبار درجة الكرة حيث بلغت قيمة أعلى درجة للاختبار (23.2)، وبينما كانت نسبة التطور قد بلغت (0.79)، والنسبة المئوية بلغ (79%)، أما فيما حققوه من مقدار التطور في اختبار تهديف الكرة فكانت أعلى درجة للاختبار قد بلغت (16) وبلغت نسبة التطور (0.76)، والنسبة المئوية بلغت (76%).

مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول رقم (٦) ورقم (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية والمهارة كافة، ونرجع هذه التطور إلى فاعلية تأثير التمارين على وفق الشبكات الجانبية التدريبية للمنهج التدريبي المقترح في الوحدات التدريبية اليومية التي بنيت على وفق أسس وشروط علمي صحيحة. يؤكد في ذلك (كونزة، ٢٠٢٠، ١٩٨٠) إن تكوين لاعبي كرة القدم يجب تبنى على أسس صحيحة وأن توضع التمارين على أسس علمي المفننة ومن ضمنها دمج القدرات البدنية مع المهارات الأساسية في المنهج التدريبي، الكرة هي المحور في التدريب واكتساب المهارة في الأداء على نحو جيد مع الكرة والقدرة على اللعب، ومن ضمنها أيضاً توفير جميع المستلزمات التدريبية التي من خلالها تتم تقوية جسم اللاعب تدريجياً في التدريب حيث يتم تطوير النواحي المهارة والقدرات البدنية والخططية والنفسية والوظيفية على نحو واسع ومتكامل. وقد اخترنا في المنهج التدريبي المقترح على وفق الشبكات الجانبية التدريبية تمارين مشابهة لما يحدث في لعبة كرة القدم الحديثة بحيث يلعب اللاعب داخل ساحة الشبكة الجانبية من الملعب لا يحيد عنها طوال الوحدة التدريبية وهذا ما يحدث فعلا في كرة القدم الحديثة كأن يكون اللاعب محصوراً في الشبكات الجانبية التدريبية بمساحة (١٠×١٠) متر أو (٢٥×٢٥) متر أو (٣٥×٣٥) متر أو (٤٠×٤٠) متر وغيرها من المساحات التدريبية.

وكما أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول الرقم (٨) و(٩) أن أفراد عينة البحث قد حققوا مقدار قيمة التطور بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي، لصالح الاختبارات البعدي لكافة المتغيرات قيد الدراسة، ويفسر الباحثان مقدار قيمة هذه التطور إلى فاعلية المنهج التدريبي المطبق على أفراد عينة البحث الذي أدى إلى هذا التطور فالمنهج التدريبي المقترح على وفق طريقة التدريب المنخفض والمرتعف الشدة والطريقة التكرارية غايته تطوير متغير القدرات البدنية والمهارة والوظيفية، وأن سبب ذلك يعود إلى ارتفاع مستوى شدة الحمل لاسيما في الاسبوع الأخير من المنهج التدريبي والذي وصلت فيه الشدة إلى (١٠٠%) مما يؤثر ان هناك جهود عالية للقدرات البدنية قام بتنفيذها أفراد عينة البحث وهذا يتفق مع ما جاءت به المصادر العلمية من ان جهد القدرة البدني العالي يعمل على تحسين متغير الكفاءات الوظيفية مما يزيد من تطويرها ومن ثم مقاومتها للشدة والاحمال الخارجية. ويذهب الباحثان إلى ما جاء به (زهاوي، ٢٠٠٤، ٧٢) نقلاً عن (الطائي، ٢٠٠١) بأن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التطور الذي يحققه اللاعب لنوع الأنشطة الرياضية الممارسة من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكييفات الذي يحققها الفرد مع البرنامج التدريبي الذي طبقه. فالتعرف على التدريب الفترتي والتكرارية له ميزة في القدرة على زيادة عدد وظائف الأوعية الدموية بأقصر وقت ممكن، ومما لاشك فيه أن الالتزام بالتدريب والانتظام عليه سوف يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في جميع وظائف أجهزة الجسم وخاصة القلب والدورة الدموية والتنفسية، فالرياضيون يمكنهم التكيف على التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أجهزة الجسم من خلال الجهد العضلي والاستمرار في أداء هذا الجهد البدني (حسين، ١٩٩٠، ٧٧). وفضلاً عن ذلك فان حدوث العمليات للتكيفات الوظيفية، وهيئة الاسس الكيميائية لأجل ضمان

التوازن المناسب لمكوناتها ولأدائها وتطوير سعة نظام الطاقات المختلط في جسم لاعب كرة القدم فإن ذلك يتطلب استعمال طرائق ووسائل تدريبية متنوعة للتسلط على عمل الاجهزة الوظيفية المختلفة بأبعاد متنوعة ومتعددة(الطائي،٢٠٠٧، ٥٧٣) .

- الاستنتاجات والتوصيات:

-الأستنتاجات :

من خلال نتائج الدراسة التي تم الحصول عليها توصلنا إلى الاستنتاجات الآتية:

١-ان تنوع تمارين الوحدات التدريبية اليومية وذات الشدة العالية للمنهج التدريبي المبني على الشروط العلمية المقننة، أدى إلى ظهور نتائج ذات تأثير إيجابي حصلت على أعلى درجة بالنسبة المنوية في تطوير المتغيرات قيد الدراسة بين الاختبارات القبلي والاختبارات البعدي، لصالح الأختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث .

٢-أظهرت نتائج الدراسة ذات الفروق معنوية لقياس أختبار المهاري الدرحة والتهديف بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، ولصالح الأختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث .

-التوصيات:

وفي ضوء ما تقدم من استنتاجات نوصي بمجموعة من التوصيات أهمها:

١-بناء المنهج التدريبي ذات الشدة العالية للمنهج التدريبي تؤثر على نحو واضح في تطوير متغيرات قيد الدراسة، ومن خلالها يستطيع المدرب أن يصل باللاعبين الى أعلى مستوى مطلوب .

٢-على الهيئات الإدارية في الأندية إعطاء الأهتمام الكلي للفئات العمرية من خلال توفير الأجهزة والأدوات المستخدمة لتطبيق الوحدات التدريبية الضرورية التي تحتاجها المدرب لتنفيذ المنهج التدريبي .

٣-أوصي الأندية الرياضية الأفادة من المختصين ب علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب أثناء عملية تدريب اللاعبين حتى يمكن الوقوف على أهم المشاكل التي تكون عائقاً امام مستوى لاعبي كرة القدم والإفادة من الأمور الأيجابية لتحقيق افضل مستوى مطلوب للأعبين .

مصادر

- أبو عبدة، السيد، حسين، (٢٠٠١): اسس اختيار الناشئين في كرة القدم، ط١، الاسكندرية، مكتبة ومطبعة الاشاع الفنية، مصر .
- الطائي، مؤيد عبد علي،(٢٠٠٧):أثر التداخلي التدريبي في تطوير نظام الطاقة المختلطة وبعض المتغيرات البايوكيميائيةوالاملاح في الدم، بحث منشور، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، مجلة جامعة بابل العلوم الانسانية ، المجلد ١٠، العدد ٢ .
- العبيدي، نوال. وآخرون(٢٠٠٩):التدريب الرياضي ، بغداد ، العراق ، دار الكتب والوثائق .
- المالكي، فاطمة عبد مالح ، العبيدي، نوال مهدي(٢٠٠٨): علم التدريب الرياضي، بغداد، دار الأرقم للطباعة والاستنساخ، العراق .
- حسين، أنور، وحنا، عزيز،(١٩٩٠): مناهج البحث التربوي، مطابع التعليم العالي، بغداد .
- خاطر، احمد، والبيك، علي،(١٩٧٨): القياس في المجال الرياضي، القاهرة ، دارالمعارف .
- محجوب، وجيه،(١٩٩٠): التحليل الحركي الفيزياوي والفلسجي للحركات الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- الخشاب، زهير قاسم وآخرون،(١٩٩٩): كرة القدم، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الزهاوي، هفال خورشيد،(٢٠٠٤):أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفترتي على عددمن المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعب كرة قدم الشباب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- حماد، مفتي ابراهيم،(١٩٩٤):الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دارالفكر العربي القاهرة.
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين ،(١٩٩٨): الاختبارات المهاريةوالنفسية في المجال الرياضي، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة .
- كونزة، الفريد،(١٩٨١) : كرة القدم .(ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن ، مكتبة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- محجوب، وجيه حسين، واحمد بدري،(٢٠٠٢)البحث العلمي، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق .

الملحقات

ملحق رقم(١)

أسماء السادة الخبراء والمختصين تم عرضة عليهم أستمارة الإستبيان والمنهج التدريبي قيد الدراسة

رقم	الاسم	لقب العلمي	الامكان العمل	الاختصاص	اختيار المتغيرات	اختيار المتغيرات	أراء السادة الخبراء
١.	ياسين طه الحجار	استاذ	عميد كلية النور الجامعية	فلسجة التدريب	√	√	حول صلاحية المنهج التدريبي

√	√	√	فلسجة التدريب	جامعة انبار	استاذ	أسعد موفق الميهيبي	.٢
	√	√	فلسجة التدريب	جامعة بغداد	أستاذ	سعد منعم شيخلي	.٣
	√	√	فلسجة التدريب	جامعة مستنصرية	أستاذ	فاضل كامل مذکور	.٤
	√	√	علم التدريب	جامعة سليمانية	أستاذ	هة قال خورشيد زهاوي	.٥
√			فلسجة التدريب	جامعة بابل	أستاذ	مؤيد عبد علي الطائي	.٦
	√	√	فلسجة التدريب	جامعة بصره	أستاذ	عمار جاسم مسلم	.٧
			فلسجة التدريب	جامعة سليمانية	أستاذ	امل صابر علي	.٨
			فلسجة التدريب	جامعة صلاح الدين	أستاذ	ديار مغديد احمد	.٩
√			فلسجة التدريب	وزارة التربية - العراق	أستاذ مساعد	وليد احمد عواد الكبيسي	.١٠
			فلسجة التدريب	جامعة سليمانى		اسومحمود رضا	.١١
√			فلسجة التدريب	جامعة ديالى	أستاذ مساعد	احمد شاكر محمود	.١٢
	√	√	فلسجة التدريب	جامعة كوية	أستاذ مساعد	ربياز بايزتوفيق غفور	.١٣
			فلسجة التدريب	جامعة ديالى	أستاذ مساعد	شاكر محمود عبدالله	.١٤
√	√	√	فلسجة التدريب	وزارة التربية - العراق	أستاذ مساعد	مكرم عطية محمد	.١٥
	√	√	علم تدريب	جامعة جامعة نور	استاذ	زهير قاسم الخشاب	.١٦
√			علم التدريب	جامع مستنصرية	استاذ	حسام مؤمن عبد الكريم	.١٧
	√	√	القياس والتقويم	جامعة تكريت	أستاذ	عبد المنعم احمد جاسم	.١٨
	√	√	علم التدريب	جامعة يرموك - أردن	أستاذ	فايز ابو العريضة	.١٩
√			علم التدريب	جامعة موصل	أستاذ مساعد	معن عبدالكريم الحيالي	.٢٠
	√	√	علم التدريب	جامعة كرميان	أستاذ مساعد	كومار نعمت شوكت	.٢١
	√		القياس والتقويم	جامعة سوران	استاذ	فالح جعاز شلش القيسي	.٢٢

٢٣.	حيدر احمد باوه خان	أستاذ مساعد	جامعة كرميان	القياس والتقييم	√	√
٢٤.	علي خليفة العبادي	أستاذ مساعد	جامعة ديالى	علم تدريب	√	
٢٥.	ياسر محمود وهيب	أستاذ مساعد	جامعة ديالى	القياس والتقييم	√	
٢٦.	صباح محمد مصطفى	استاذ مساعد	جامعة سوران	علم التدريب	√	√
٢٧.	عاطف عبد الخالق احمد	أستاذ مساعد	جامعة تكريت	علم التدريب	√	
٢٨.	محمود حمدون يونس	أستاذ مساعد	جامعة موصل	علم التدريب	√	

## ملحق رقم (٢) أسماء فريق العمل المساعد

رقم	الاسم	حامل الشهادة	مكان العمل
١	محسن عبد الكريم محمد	معهد دبلوم العالي	مدرب شباب نادي شيروانة الرياضي
٢	سردار مجيد محمد	بكالوريوس	مدرب نادي شيروانة الرياضي درجة ممتاز
٤	هوشيار حسن مجيد	بكالوريوس	مساعد مدرب شباب نادي شيروانة الرياضي
٥	علي احمد محمد	بكالوريوس	مساعد مدرب شباب نادي شيروانة الرياضي
٦	بينة ر علي محمد	طالب بكالوريوس	لاعب نادي شيروانة الرياضي
٧	احمد محمد علي	بكالوريوس	التربية العامة كةرميان
٨	محمد جميل محمد	طالب الثانوية	الطالب الثانوية

## نموذج من الوحدة التدريبية اليومية الاسبوع الثاني

## الوحدة التدريبية الرابعة هدف: تطوير درجته والتدريب الكرة والتحمل السرعة

زمن

الملعب: النادي شيروانة الرياضي

عدد اللاعبين: ٢٣ لاعب

الكلية للوحدة التدريبية: ٦٦.٩ دقيقة

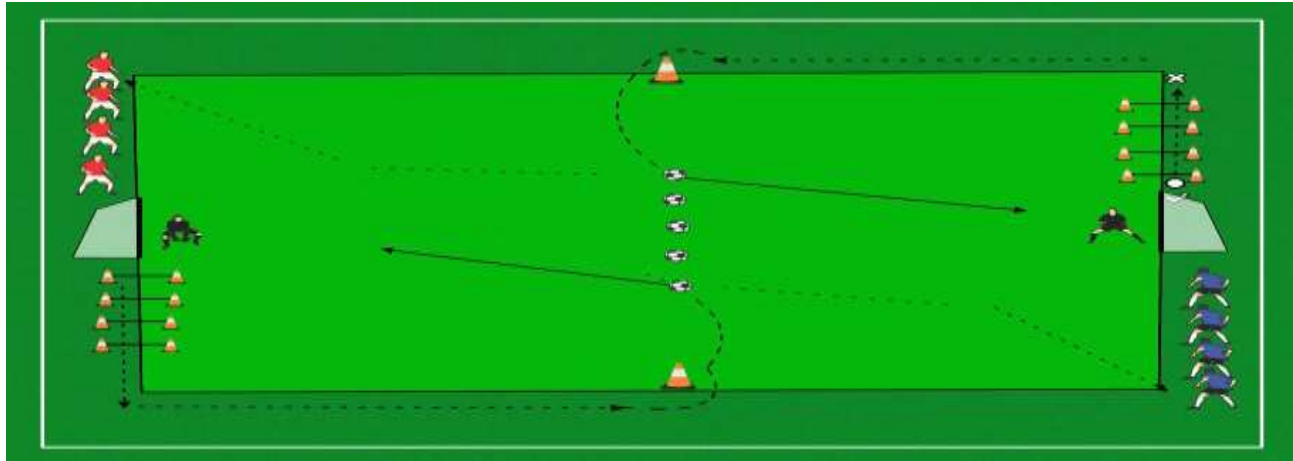
الشدة الوحدة التدريبية: ٨٠ %

الأجهزة والأدوات: ساعة التوقيت والشواخص والموانع، اهداف صغيرة حجم، كرات القدم، سيت فانيلة أحمر وازرق .

قسم	كود التمرين	زمن التمرين	تكرارات	الراحة بين التمرينات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	زمن التمرين الكلي	الشدة المستخدم
الرئيسي	ت ٤	١,٣٠ د	٤	٢ د	٢	٣ د	٢٨.٤ د	% ٨٠
	ت ٥	٢ د	٣	٢ د	٢	٣ د	٢٦ د	
	ت ٦	١	٤	٤٥ ث	٢	-	١٢.٥ د	
زمن المستهدف من الوحدة التدريبية	٦٦.٩ دقيقة							

## كود تمرين (٥)

الشبكة الجانبية التدريبية بمساحة (٣٠×٢٥) متر واللعب (٤ ضد ٤) لاعبين، بوجود هدفين مع حارسي المرمى مع الشاخصين مع (٨) موانع موزعة، كل (٤) موانع على جانبي الملعب، بين وكل مانع مسافة (١) متر، ووضع الكرة في وسط الشبكة الجانبية التدريبية كما تبين في الرسوم البيانية، واللاعبون موزعون على ركن من أركان الملعب ويبدأ اللعب مع صافرة المدرب، ويقوم لاعبون من كلا الفريقين بالركض بالسرعة القصوى، وبعده يقفز اللاعب فوق الموانع (٤) وبعده يقوم اللاعبون بالركض على الخط الجانبي من الملعب إلى خلف الشاخص في وسط الملعب، ومن خلاله يدخلون الملعب لكي يستحوذوا على كرة واحدة من الكرات وسط الملعب، ويقومون بالدرجة والمناولة (٤) أمتار، وبعده الهدف إلى المرمى، ويرجع اللاعب إلى خلف المجموعة المعاكسة له وهكذا يستمر التمرين .



**Abstract :**

The effect of side networks on the development of speed endurance exercises and the skills of dribbling and scoring: Football players (youth class) as a model

Prof. Dr. Sirwan Hamed Rafiq - Department of Physical Education - University of Halabja - Academic title: Assistant Professor

Teacher: Jameel Mohammed Ali Qader - Department of Physical Education - Garmian University - Academic title: Teacher

The research aims to identify the effect of the side nets on the exercises to develop endurance of speed and the skills of rolling and scoring: soccer players (youth class) as a model. And to identify the extent of the rate of development between the results of the tests and the tribal and dimensional measurements of the research sample in the development of endurance of speed and the skills of rolling and scoring among young football players. On the subject of the research procedures: the researchers chose their research community in an intentional manner, which was represented by the players of Shirwana Sports Club for the youth category, which numbered (28) players. Of the goalkeepers, as well as two injured players were excluded from the post tests, and (8) players were also excluded, because they had been applied to exploratory experiments, and thus the research sample became (16) players, as the main sample formed a percentage of (57.41%) of the total sample One-group search . The researchers used the statistical program (SPSS) for the humanities and social sciences to process the data. The percentage, arithmetic mean, standard deviation, Pearson's simple correlation coefficient, t-tests for related samples, self-honesty coefficient, ratio law for the evolution of the research variables were extracted .

The researchers reached the following conclusions and recommendations: The proposed training curriculum using side grids on exercises had positive effects in developing the variable endurance speed and the skills of rolling and scoring among the individuals in the research sample. In light of the foregoing conclusions, the researchers recommend a set of recommendations, the most important of which are: Building the training curriculum with high stresses for the training curriculum has a clear impact on the development of variable endurance speed and the skills of rolling and scoring in soccer. Thus, the coach can reach the players to the highest level required .

Keywords : side nets, exercises, endurance of speed, rolling, scoring .