



تقويم بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية

م.د. عبد الرزاق عبد الله ابراهيم

المديرية العامة لتربية صلاح الدين / الاشراف الاختصاصي

الايمل / D.abdalrazzaq@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: تقويم، اللياقة البدنية، كرة القدم.

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى:

- تقويم بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية.
- المقارنة بين نسب الانخفاض خلال الفترة الانتقالية وبين بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية وتكونت عينة البحث من (18) لاعباً من شباب نادي الدور الرياضي للموسم 2018/2017 واستخدم الباحث تحليل التباين للوصول الى النتائج.

وقد استنتج الباحث ما يأتي:

- 1- ان اعلى مستوى لمكونات اللياقة البدنية كان في المرحلة الاولى من الفترة الانتقالية.
- 2- تميزت المرحلة الرابعة بمستوى منخفض خلال الفترة الانتقالية لمكونات اللياقة البدنية.
- 3- انخفاض مستوى الاداء المهاري خلال الفترة الانتقالية بدلالة انخفاض مستوى اللياقة البدنية.
- 4- وجود فروق معنوية للاختبارات المستخدمة بالبحث خلال المرحلة الرابعة ولصالح المرحلة الاولى.

وقد اوصى الباحث بما يأتي:

- 1- الاستمرار في تدريب مكونات اللياقة البدنية في الفترة الانتقالية وبطرق متنوعة باستخدام الالعاب الترويحية الهادفة.
- 2- الاستمرار بأجراء بحوث تهتم بمكونات اللياقة البدنية في الالعاب الرياضية الاخرى.
- 3- اعطاء منهج تدريبي متلائم مع مستوى الهبوط الحاصل خلال المدة الانتقالية للاعبين كافة.



4- اعطاء منهاج تدريبي للأداء المهاري يتلائم ايضاً مع مستوى الهبوط الذي حصل خلال الفترة الانتقالية لجميع اللاعبين.

(Evaluating some fitness and skill components of football players during the transitional period)

Lect. AbdulRazaq Abdullah Ibrahim [Ph.D.]

Department of Professional Supervision/Salah Al-Deen Education Directorate

Abstract

The study aims at the following:

- *Evaluating some fitness and skill components of football players during the transitional period.*
- *Comparing between the drop level percentages during the transitional period and some fitness and skill components for football players.*

The researcher used the descriptive approach by the survey method and the correlative relations. The research sample consisted of (18) players from Al-Door youth club for the sports season 2017 – 2018, and the researcher used the analysis of variance to arrive at the results.

The conclusions and recommendations are:

- 1- *The highest level of fitness components was in the first stage of the transitional period.*
- 2- *The presence of statistical significant differences for the tests used in the research during the four stages and was in favor of the first stage.*
- 3- *The fourth stage was characterized by a low level of fitness components during the transitional period and a relatively stable level of the first stage with 70%.*
- 4- *A drop down in the level of skill performance during the transitional period in terms of low level of physical fitness.*

The researcher has recommended the following:

- 1- *Continuing to train fitness components without stopping and in a variety of ways using purposeful recreational games.*
- 2- *Continuing to conduct researches concerned with fitness components and other sport games.*
- 3- *Providing a training curriculum adapted to the level of decline during the transition period for all players.*
- 4- *Giving an experimental program for skill performance corresponding to the level of decline occurring during the transitional period of players.*

1- المقدمة

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي لاقى اهتماما عالميا متزايدا بوصفها الأكثر شعبية في العالم مما جعل المختصين يسعون دائماً إلى تطور اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين في نواحي الإعداد المختلفة وخصوصاً تطوير عناصر اللياقة البدنية التي تعد الجسر الذي يربط بين الاداء المهارى والصفات الحركية التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة القدم ، وأن هذا الاهتمام والتكامل بين الأعداد المهارى والخططي والبدني جاء نتيجة التخطيط العلمي السليم للمراحل التدريبية والذي يؤدي أيضاً إلى تحسن الاداء .

لاشك بأن اللياقة البدنية من المتطلبات الاساسية التي يجب أن يمتلكها اللاعبون لتنفيذ كل ما مطلوب منهم من واجبات خطوية وأداء المهارات الأساسية بكفاءة عالية في أثناء وقت المباراة وتبرز في كرة القدم عن طريق " استعداد اللاعب للاستمرار في أداء المهارات الأساسية والخطط وواجبات مراكز اللعب ومظاهر الحركات المختلفة طوال فترة أداء المهارة " (حمادة، 1994، 113) ، لذا فان تطور لعبة كرة القدم جاء نتيجة لمواكبة التطورات الحاصلة في علم التدريب ، لذا يتطلب ذلك باتباع الطرائق العلمية الحديثة ومن تلك الطرائق تقويم اداء اللاعبين والذي نقصد به ان نتتبع اداء كل لاعب على حدة خلال التدريب او المباراة أو الفترة الانتقالية . وذلك من خلال إجراء عدد من الاختبارات التي تخص اداء اللاعب للقدرات البدنية والحركية والمهارة الخاصة باللعبة. لذا فإن عملية تقويم بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارة ، فهو بشكل عام يعد وسيلة فعالة في تحديد مدى فاعلية المناهج المستخدمة في عمليات التدريب ونجاحها سواء في فترتي الاعداد العام والخاص او فترة المنافسات او الفترة الانتقالية والذي يتم من خلالها البحث الدقيق لتقويم الاداء الفردي والجماعي والذي نعني به تتبع اداء الفريق كله خلال الفترة الانتقالية. لذا تكمن أهمية البحث أهميته من خلال ايجاد وسيلة فعالة لتقويم بعض مكونات اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية ، مما يعطينا وصفا شاملا لحالة اللاعبين التدريبية وقدرتهم على اداء واجباتهم المكلفين بها بما يخدم مصلحة الفريق.

وتمثلت مشكلة البحث بأن عملية تقويم بعض مكونات اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية توفر بالدرجة الاساس للمدرب معرفة تامة بمستوى كل لاعب من اللاعبين في الفريق خلال اشتراكه في المباراة وبشكل دقيق وتعطيه فكرة عن تشخيص نقاط القوة والضعف للفريق اجمالاً . لذا فإن التقويم يوفر لنا المتابعة

العلمية لتعرف مدى التطور والهبوط الحاصل في المستوى . وبعد اطلاع الباحثين على العديد من المصادر العلمية والدراسات لم نجد تقويماً علمياً يقيس اداء اللاعبين خلال الفترة الانتقالية ، لذا ارتأى الباحث دراسة تقويم بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم و توفير فرصة كبيرة للمدرب لأعداد البرامج التدريبية اللاحقة ، حيث يلاحظ ان المدربين يبدأون بالتدريب بدون معرفة مسبقة بحجم الانخفاض بالمستوى الحاصل للاعبين خلال الفترة الانتقالية هذه من ناحية ومن ناحية اخرى يوضح ذلك مدة الفترة الانتقالية للاعب لان اثر التدريب لم يتفق عليه احد فتاره نلاحظ بعض المدربين يذكرون بان اثر التدريب يخف خلال (30) يوم واخرين خلال (45) يوم و اخرون خلال شهرين، لذا فإننا نحاول بهذا البحث ان نوضح نسب التخلص من اثر التدريب خلال مدة ستة اسابيع لكي نضع امام القائمين خطوط مستقبلية لبناء برامجهم التدريبية على وفق ذلك.

ومن هنا تحددت اهداف البحث بتقويم بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية للاعبين كرة القدم، وكذلك المقارنة بين نسب الانخفاض خلال الفترة الانتقالية وبين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم.

وكان المجال البشري للبحث متمثل باللاعبين المتقدمين لنادي الدور الرياضي للعام 2017 - 2018، وللفترة من 2018/11/14 ولغاية 2018/12/25 ، وفي ملعب كرة القدم لنادي الدور الرياضي.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها .

2-2 عينة البحث :

قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية والتي شملت (18) لاعباً متقدماً من نادي شباب الدور في لعبة كرة القدم للموسم الرياضي (2017-2018) وهم يشكلون نسبة مقدارها (0,80) من مجتمع البحث وقد استبعد الباحث اللاعبين المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) لاعبين.

2-3 الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث :

لكي يتمكن الباحث من انجاز بحثه على اكمل وجه فقد استعان بالأدوات والوسائل التي تساعد في اكمال عمله، وهي كما يأتي :

- 1 - المصادر والمراجع والبحوث والدراسات ذات العلاقة، 2 - فريق العمل المساعد(ملحق 3)
- 3 - شريط قياس عدد (2)
- 4- شريط قياس معدني عدد (2)
- 5 - ساعة توقيت
- 6- شواخص وأعلام
- 7 - حاسبة الكترونية نوع (Pentium 4 عدد(1) 8 - حاسبة يدوية نوع (Casio عدد(1)
- 9 - كرات قدم نوع قانونيه (official عدد(6)
- 10- صافرة عدد(1)
- 11 - ملعب كرة قدم
- 12- جدار املس

2-4 الاختبارات المستخدمة :

لقد تم تعرف مستوى التغيرات الحاصلة بإجراء الاختبارات والقياسات التي هي قيد الدراسة وذلك باستخدام بعض الأجهزة والأدوات، وهي كما يأتي :

1- اختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة 20 ثانية:

الغرض من الاختبار :- قياس قوة وسرعة المناولة بكرة القدم .

الادوات :- جدار املس ويؤشر على منطقة 5.1×20.2 م ويحدد امام الجدار على بعد (5 م) خط ،كرات قدم ، ساعة توقيت .اداري الاختبار :-مسجل يقوم بالنداء على الاسماء ،وتسجيل عدد مرات الاداء، موقت يعطي اشارة البدء والنهاية وملاحظة صحة اداء الاختبار .

مواصفات الاداء :- بعد سماع اشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الجدار وضربها مرة اخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار .

التسجيل :- يسجل للمختبر عدد مرات ضرب الكرة مع الجدار خلال 20 ثانية (الوقت المحدد للاختبار .(محسن واخرون ، 1991 ، 157)

2- اختبار الركض السريع بالكرة (درجة) لمسافة 100 م

الغرض من الاختبار :- قياس مطاولة سرعة جري اللاعب مع تحكمه بالكرة .

الادوات المستخدمة :- كرة قدم وساعة ايقاف -الملعب - يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (120) سم بطول (100 م) ويرسم خط البداية واخر خط النهاية.

طريقة الاداء :- يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية ومعه الكرة وعند اعطاء الاشارة له بالبداية يجري اللاعب بالكرة بحيث يحتفظ بالكرة بين الخطين حتى خط النهاية (100 م)

التسجيل :- يحسب للاعب الزمن الذي استغرقه من لحظة اعطاء الاشارة بالبداية حتى وصوله خط النهاية . (كمال، 2002، 150)

3- اختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم

الغرض من الاختبار :- قياس التوافق بين العين والرجل .

الادوات :- كرات قدم ، حائط ، يرسم خط على بعد (5 م) من الحائط .

مواصفات الاختبار :- يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على

الارض حيث يتم الاختبار وفق التسلسل التالي :-

1 - ضرب الكرة بالقدم اليمنى (5مرات متتالية على ان يستقبلها المختبر بالقدم اليسرى بعد ارتدادها من الحائط .

2 - ضرب الكرة بالقدم اليسرى (5 مرات متتالية على ان يستقبلها المختبر بالقدم اليمنى .

التسجيل :- يسجل لكل محاولة صحيحة درجة واحدة (1) أي ان الدرجة النهائية (10) درجات . (حسانين ، 1987، 305)

4- اختبار الوثب العمودي (سارجنت):

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للوثب العمودي .

الادوات : سبورة تعلق على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الارض بمقدار (150) سم ، وعلى أن تتدرج من (151) سم والى (400) سم وطباشير أو مانيزيا .

طريقة الاداء : يغمس المختبر اصابع اليد بالمانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب السبورة ويقوم المختبر برفع ذراعه المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه ومن وضع الوقوف يمرجح المختبر ذراعه اماما عاليا ثم اماما خلفا مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها اماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها

شروط الاختبار :

* عند اداء العلامة الاولى يجب عدم رفع العقبين من على الارض



* يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الاخرى في اثناء وضع العلامة ، اذ يجب ان يكون الكتفان على استقامة واحدة
* للمختبر الحق في عمل مرجحتين (اذا رغب المختبر في ذلك) عند التحضير للوثب
التسجيل :

تعد المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قدرة عضلية مقاسا بالسنتيمتر (حسانين وعبد المنعم ، 1988 ، 113-115)

5- اختبار الجري متعدد الجهات :

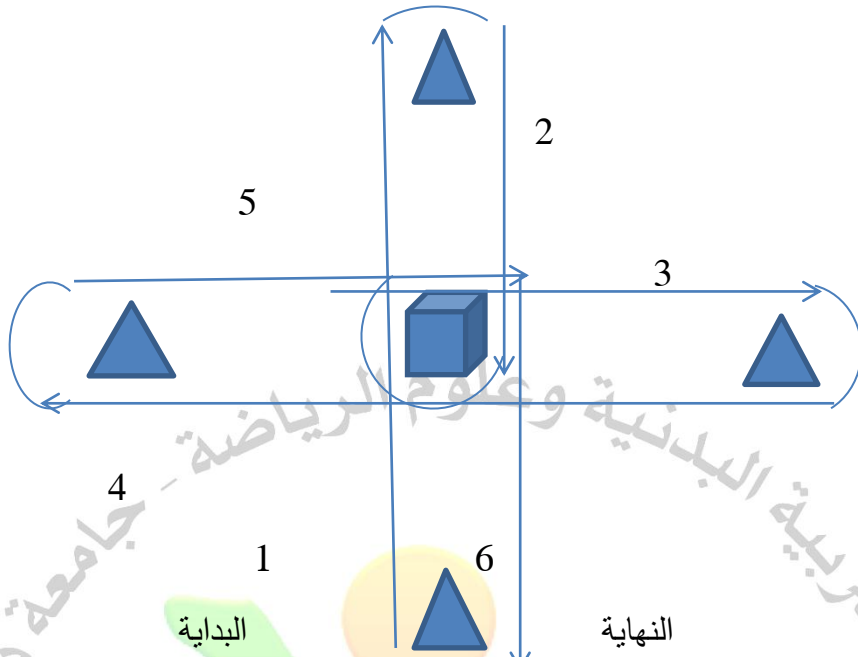
الغرض من الاختبار :- قياس الرشاقة .

الادوات :- اربع كرات طبية أو شاخص ، كرسي بدون ظهر ، ساعة ايقاف .

مواصفات الاداء :- توضع الكرات الطبية أو الشواخص كما موضح بالشكل (1) المسافة بين الكرات الاربعة والتي في الاطراف والكرسي الذي بالمنتصف (4,5 متر) والمسافة بين خط البداية وأول كرة طبية متر واحد ، عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالجري من عند نقطة البداية متبعا خط السير في الشكل (1) حتى يتجاوز خط النهاية من عند نقطة النهاية وبحسب له الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة طبقا للموصفات المطلوبة.

توجيهات :

- يجب اتباع خط السير اثناء الجري
- أي مخالفة لخط السير المحدد يوقف الاختبار ويعاد مرة اخرى على المختبر بعد أن يحصل على الراحة الكافية
- يجب عدم لمس الكرات الطبية أثناء الجري التسجيل :- يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه من بدء اشارة الحكم حتى خط النهاية على ان يكون قد اتبع خط السير المحدد في المواصفات (حسانين ، 1995 ، 364)



شكل (1) يمثل حركة المختبر من بداية الاداء وحتى النهاية

6- اختبار دقة التهديف على المرمى :

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف على المرمى :

الادوات : ملعب كرة قدم ، كرات قدم عدد 10 .

الاجراءات : ترسم أربع دوائر مختلطة متحدة المركز ابعادها كالتالي :

- * الدائرة الاولى قطرها (4) قدم .
- * الدائرة الثانية قطرها (8) قدم .
- * الدائرة الثالثة قطرها (12) قدم .
- * الدائرة الرابعة قطرها (16) قدم .

- يحدد خط البدء على بعد (20) ياردة من مركز الدوائر وبطول (16) قدما منها .

- تحدد منطقة الاختبار في ملعب كرة القدم .

- يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرات العشرة على التوالي في الهواء محاولا

اسقاطها في الدائرة الاولى (الصغيرة) .

- تتضمن المحاولة الواحدة ركل (10) كرات متتالية بأي قدم من القدمين .

- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين .

حساب الدرجات : تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشرة كالآتي :

- (4) درجات اذا اسقطت الكرة في الدائرة الاولى (أصغر دائرة) .

- (3) درجات اذا اسقطت الكرة في الدائرة الثانية .

- (2) درجات اذا اسقطت الكرة في الدائرة الثالثة .

- (1) درجات اذا اسقطت الكرة في الدائرة الرابعة (أكبر دائرة)
- (0) درجات اذا اسقطت الكرة خارج الدوائر الاربعة .
- عندما تلمي الكرة أي خط مشترك بين دائرتين تحتسب لها الدرجة الاكبر.
- درجات اللاعب هي مجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها في محاولتين معا . (الخشاب ، 2005، 150).

2-4 التجربة الاستطلاعية:

- قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2010/3/23 في الساعة (3) مساء على (6) من اللاعبين المتقدمين يمثلون نادي شباب الدور الرياضي وكان الهدف من التجربة .
- 1 - تعرف مدى إمكانية تنفيذ الاختبارات من قبل عينة الدراسة .
 - 2 - تعرف الزمن المستغرق لكل اختبار ولمجموع الاختبارات في اليوم الواحد .
 - 3 - معرفة إمكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاءة والعدد، ومعرفة كفاءة الاجهزة المستخدمة
 - 4 - إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات وهي الصدق والثبات والموضوع

2-4 الأسس العلمية للاختبارات .

- استخدم الباحث الاسس العلمية المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية ، فيذكر سامي محمد (الاختبارات وسيلة تساعد على تقييم الأداء ومقارنة مستوياته بأهدافه الموضوعية، إذ يجب أن تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية) (محمد ، 2000، 252)
- ## 2-4-1 الثبات :

- الثبات هو (الاتساق في النتائج وبعد ثابئاً إذا حصلنا منه على نفس النتائج عند إعادة تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف) (مجيد ، 1989، 19) ، واستخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة مكونه من (6) لاعبين يمثلون نادي شباب الدور فئة المتقدمين بتاريخ 2018/2/23 وقد قام الباحث بإعادة الاختبار بعد (7) أيام بتاريخ 2018/2/30 وتم بعد ذلك معالجة البيانات إحصائياً حيث استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) عند درجة حرية ن - 2 ومستوى دلالة 0,05 وكما موضح وكما موضح بالجدول (1).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية للاختبارات المستخدمة

ت	المعالجات الاحصائية الاختبارات	الاختبار الاول		الاختبار الثاني		قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
		س-	ع+	س-	ع+			
1	اختبار المناولة المرتدة 20 ثانية	8.41	1.72	7.16	1.62	0.93		معنوي
2	اختبار الركض السريع بدرجة الكرة 100م	16.73	0.77	15.68	0.35	0.954		معنوي
3	اختبار تهديف الكرة من الثبات	7.4	0.54	7.6	0.54	1	5.8,5	= =
4	اختبار الجري متعدد الجهات	10.4	0.54	11	0.54	1		= =
5	اختبار الوثب العالي من الثبات	28.08	3.44	27.27	4.23	1		= =
6	اختبار دقة التهديف على المرمى	37.08	4.56	38.75	4.34	1		= =

من خلال ملاحظة الجدول السابق تبين إن الاختبارات قد اكتسبت صفة الثبات والاستقرار حيث يعد الثبات شرطاً أساسياً من شروط الأسس العلمية .

2-5-2 الصدق :

الصدق هو " الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله (كماش ،2002، 149) والاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن ان يؤدي وظيفته ، لذا قام الباحث باستخدام الصدق الذاتي = معامل الثبات على إن يكون الثبات بطريقة إعادة الاختبار والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة لإفراد عينة البحث

ت	الوسائل الاحصائية الاختبارات	الصدق الذاتي
1	اختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة 20 ثانية	0.95
2	اختبار الركض السريع بالكرة (درجة) لمسافة 100متر	0.97
3	اختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم	1
4	اختبار أقفز العمودي (سيرجنت)	1
5	اختبار الجري متعدد الجهات	0.95
6	اختبار دقة التهديف على المرمى	0,95

2-5-3 الموضوعية: الاختبارات المستخدمة في البحث على درجة عالية من الموضوعية لأنها

واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد 0

2-6 التجربة الرئيسة :

قام الباحث بالتجربة الرئيسة بعد ان أكمل متطلبات البحث في تحديد اهم الاختبارات

المستخدمة في البحث ، وقد استغرقت التجربة ستة اسابيع وعلى شكل مراحل علما ان

الاختبارات تؤدى مجتمعة مع فترة راحة بين اختبار وآخر وكما مبين في ادناه :

- المرحلة الاولى تبدأ من (2018/11/24) - المرحلة الثانية تبدأ من

(2018/12/4)

- المرحلة الثالثة وتبدأ من (2018/12/12) - المرحلة الرابعة وتبدأ من

(2018/12/24)

3- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها :

3-1 عرض نتائج تحليل التباين وقيمة ف المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين

القياسات لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة (20) ثانية بين المراحل الاربعة 0

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة (20) ثانية بين

المراحل الاربعة

ت	الاختبارات الاربعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	المرحلة الاولى من الاختبار	8,416	1,729
2	المرحلة الثانية من الاختبار	7,166	1,267
3	المرحلة الثالثة من الاختبار	6,666	0,984
4	المرحلة الرابعة من الاختبار	6,666	0,984

يبين الجدول (4) ان الوسط الحسابي للمرحلة الاولى من اختبار المناولة المرتدة مع

الجدار لمدة (20) ثانية هو (8,416) وانحراف معياري قدره (1,729) ، اما المرحلة الثانية

من الاختبار فقد كان الوسط الحسابي هو (7,166) والانحراف المعياري (1,267) ، اما

المرحلة الثالثة والرابعة فقد بلغ الوسط الحسابي (6,666) والانحراف المعياري (0,984)

لكلتيهما .



جدول (5)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات
لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة (20) ثانية بين المراحل الاربعة 0

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة ف الجدولية	مستوى الدلالة
SS						
بين المجاميع	24,56	3	8,18	5,009	0,0004	معنوي
داخل المجاميع	71,91	44	1,63			
المجموع	96,47	47	9,71			

يبين الجدول (5) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (24,56) وداخل المجاميع بلغ (71,91) والمجموع العام بلغ (96,47) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حرية (3) هو (8,18) وداخل المجاميع عند درجة حرية (44) هو (1,63) وباستخراج قيمة ف المحسوبة (5,009) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,004) مما يدل أن الفرق معنوي ، وبناء على ذلك يجب استخراج قيمة (LSD) أقل فرق معنوي فكانت (0,142) وبمستوى دلالة (0,05) وبمقارنتها بقيم الفروق للأوساط الحسابية للمراحل الاربعة وكما مبين بالجدول (6)

الجدول (6)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة 20 ثانية بين المراحل الاربعة بقيمة فرق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (0,05)

LSD	الفروق في الاوساط				المراحل متوسطاتها	الفروق في الاوساط
	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة		
0,142	-	1,25	1,75	1,75	المرحلة الاولى	
	-	-	0,500	0,500	المرحلة الثانية	
	-	-	-	0,00	المرحلة الثالثة	
	-	-	-	-	المرحلة الرابعة	



يبين جدول (6) الخاص بنتائج أقل فرق معنوي (LSD) والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (0,05) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بالمرحلة الثانية والثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحلة الثالثة والرابعة

2-3 عرض نتائج تحليل التباين وقيمة ف المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار الدقة في التصويب بين المراحل الاربعة

الجدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات الدقة في التهديف الاربعة

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	المرحلة الاولى من الاختبار للمجموعة (12) لاعب	39,5	3,68
2	المرحلة الثانية من الاختبار للمجموعة (12) لاعب	37,08	4,56
3	المرحلة الثالثة من الاختبار للمجموعة (12) لاعب	35,83	3,15
4	المرحلة الرابعة من الاختبار للمجموعة (12) لاعب	42,58	2,71

يبين الجدول (7) ان الوسط الحسابي للمرحلة الاولى من اختبار الدقة في التهديف هو (39,5) وانحراف معياري قدره (3,68) ، اما المرحلة الثانية من الاختبار فقد كان الوسط الحسابي هو (37,08) والانحراف المعياري (4,56) ، اما المرحلة الثالثة فقد بلغ الوسط الحسابي (35,83) والانحراف لمعياري (3,15) ، اما المرحلة الرابعة فقد بلغ الوسط الحسابي (42,58) وانحراف معياري (2,71)

جدول (8)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار الدقة في التهديف بين المراحل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	مستوى دلالة
SS						
بين المجاميع	318,50	3	106,167	8,217	0,000	معنوي
داخل المجاميع	568,50	44	12,920			
المجموع	887,00	47	119,087			



يبين الجدول (8) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (318,50) وداخل المجاميع بلغ (568,50) والمجموع العام بلغ (887,00) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حرية (3) هو (106,167) وداخل المجاميع عند درجة حرية (44) هو (12,92) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (8,217) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,00) مما يدل أن الفرق معنوي ، وبناء على ذلك يجب استخراج قيمة (LSD) أقل فرق معنوي فكانت (0,44) وبمستوى دلالة (0,05) وبمقارنتها بقيم الفروق للأوساط الحسابية للمراحل الاربعة وكما مبين بالجدول (9)

الجدول (9)

يبين معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة 20 ثانية بين المراحل الاربعة بقيمة فرق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (05,0)

LSD	الفروق في الأوساط				المراحل متوسطاتها
	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	
	-	2,416	3,66	-3,08	المرحلة الاولى
0,447	-	-	1,25	-5,50	المرحلة الثانية
	-	-	-	-6,75	المرحلة الثالثة
	-	-	-	-	المرحلة الرابعة

يبين جدول (9) الخاص بنتائج أقل فرق معنوي (LSD) والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (0,05) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بالمرحلة الثانية والثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحلة الثالثة والرابعة



3-3 عرض نتائج تحليل التباين وقيمة ف المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفرق بين القياسات لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة) 100م بين المراحل الاربعة0 جدول (10)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمراحل الاربعة

ت	اختبار المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الاختبار الاول	17,116	0,904
2	الاختبار الثاني	16,937	0,903
3	الاختبار الثالث	16,919	0,703
4	الاختبار الرابع	16,474	0,640

من الجدول اعلاه يبين الوسط الحسابي للمرحلة الاولى هو (17,116) والانحراف المعياري (0,904) والمرحلة الثانية بلغ الوسط الحسابي (16,937) وانحراف معياري بلغ (0,903) اما المرحلة الثالثة فقد بلغ الوسط الحسابي (16,919) والانحراف المعياري (0,703) والمرحلة الرابعة بلغ الوسط الحسابي (16,474) والانحراف المعياري (0,640)

جدول (11)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفرق بين القياسات لاختبار الركض السريع بالكرة لمسافة 100م بين المراحل

مصدر التباين	مجموع المربعات SS	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	مستوى دلالة
بين المجاميع	2,691	3	0,897			
داخل المجاميع	29,18	44	0,666	1,353	0,27	غير معنوي
المجموع	31,871	47				

يبين الجدول (11) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (2,691) وداخل المجاميع بلغ (29,18) والمجموع العام بلغ (31,871) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حرية (3) هو (0,897) وداخل المجاميع عند درجة حرية (44) هو (0,666) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (1,353) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,27) مما يدل أن الفرق غير معنوي.



جدول (12)

عرض نتائج تحليل التباين وقيمة ف المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار الرشاقة بين المراحل الاربعة 0

مصدر التباين	مجموع المربعات SS	درجة الحرية	متوسط مربعات الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية الدلالة	مستوى
بين المجاميع	0,372	3	0,124			
داخل المجاميع	5,007	44	0,114	1,09	0,363	غير معنوي
المجموع	5,379	47				

يبين الجدول (12) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (0,372) وداخل المجاميع بلغ (5,007) والمجموع العام بلغ (5,379) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حرية (3) هو (0,124) وداخل المجاميع عند درجة حرية (44) هو (0,114) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (1,09) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0,363) مما يدل أن الفرق غير معنوي 0

جدول (13)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار الوثب العمودي ل (سيرجنت) بين المراحل الاربعة

مصدر التباين	مجموع المربعات SS	درجة الحرية	متوسط مربعات الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية الدلالة	مستوى
بين المجاميع	106,729	3	35,576			
داخل المجاميع	736,75	44	16,744	2,125	0.111	غير معنوي
المجموع	843,479	47				

يبين الجدول (13) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (106,729) وداخل المجاميع بلغ (736,75) والمجموع العام بلغ (843,479) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حرية (3) هو (35,576) وداخل المجاميع عند درجة حرية (44) هو



(16,744) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (2,125) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,111) مما يدل أن الفرق غير معنوي.

جدول (14)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار التوافق بيت العين والرجل بين المراحل الاربعة

مصدر التباين	مجموع المربعات ss	درجة الحرية	متوسط مربعات الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	30,5	3	10,167			
داخل المجاميع	59,5	44	1,352	7,518	0,00	معنوي
المجموع	90,00	47				

يبين الجدول (14) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (30,5) وداخل المجاميع بلغ (59,5) والمجموع العام بلغ (90,00) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حرية (3) هو (10,167) وداخل المجاميع عند درجة حرية (44) هو (1,352) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (7,518) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,00) مما يدل أن الفرق معنوي.

3-4 مناقشة النتائج.

يتبين من الجداول (6، الى 14) ظهور حالات الهبوط بمستوى مكونات اللياقة البدنية حيث كان مستوى الهبوط واضحا وجميع الاختبارات وبشكل تدريجي من المرحلة الاولى كانت اللياقة البدنية والاداء المهارى مرتفعا ثم بدأ الهبوط بالمرحلة الثانية ثم المرحلة الثالثة وجاءت المرحلة الرابعة بالمستوى الاخير ويعزو الباحث سبب هذا الانخفاض الى اجراء اللاعبين في هذه الفترة تمارينات مخالفة للفعالية الرياضية وتكون أغلبها عبارة عن تمارين غير تخصصية لا تتناسب مع نوع الفعالية الرياضية وهذا ما أكده (الخشاب، 1999)، تلك التي لا يمكن الاستغناء عنها في المرحلة السابقة، وفي مرحلة الخالية من التدريب تجري تمارين عامة بشكل كبير ودائم، أن مرحلة الراحة الفعلية تتكون من الفترة الانتقالية هذا يجب اجراء تمارين ليست لها طبيعة خاصة (

الخشاب، 1999، 491)

4- الخاتمة.

من خلال عرض النتائج التي تم عرضها الباحث تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات التالية أن اعلى مستوى لمكونات اللياقة البدنية كان في المرحلة الاولى من الفترة الانتقالية ، وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية للاختبارات المستخدمة بالبحث خلال المرحلة الاربعة ولصالح المرحلة الاولى ، تميزت المرحلة الرابعة بمستوى منخفض خلال الفترة الانتقالية لمكونات اللياقة البدنية ووجود مستوى ثابت نسبيا للمرحلة الاولى وبنسبة 70% ، انخفاض مستوى الاداء المهارى خلال الفترة الانتقالية بدلالة انخفاض مستوى اللياقة البدنية . وقد اوصى الباحث بما يأتي الاستمرار في تدريب مكونات اللياقة البدنية دون التوقف وبطرق متنوعة باستخدام الالعاب الترويحية الهادفة، الاستمرار في اجراء بحوث تهتم بمكونات اللياقة البدنية الاخرى والعب رياضية اخرى، اعطاء منهج تدريبي متلائم مع مستوى الهبوط الحاصل خلال الفترة الانتقالية للاعبين كافة ، اعطاء منهاج تجريبي للأداء المهارى يتلاءم ايضا مع مستوى الهبوط الذي حصل خلال ولمدة الانتقالية لجميع اللاعبين .

المصادر

- حنفي مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتب الحديث ، الكويت ، 1978
- ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، جامعة البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989
- زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر أسمر ؛ كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ، ط2، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، 1999،
- سامي محمد ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1، عمان ، دار اليرة للنشر والتوزيع ، 2000.
- ضياء مجيد الطالب ، علم التدريب الرياضي ، الموصل ، مطبعة كشكول ، 2010
- فؤاد حطب وسيد عثمان ؛ التقويم النفسي ، ط2 ن القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1976
- قاسم لزم صبر ، موضوعات في التعلم الحركي ، العراق ، بغداد ، 2005
- كمال الدين عبد الرحمن درويش واخرون ؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1002

- كمال عبد الحميد ومحمد نصر الدين رضوان ؛ مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1972
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج2، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979
- مصطفى الامام واخرون ؛ التقويم والقياس ، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 ،
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي 1987 * مفتي ابراهيم حمادة ؛ الجديد في الاعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج2، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995
- محمد داود الربيعي ؛ الاشراف والتقويم في التربية الرياضية ، عمان ، دار المناهج للنشر والطباعة ، 2000
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج2، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002
- ماجد على موسى ؛ التدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2009
- مجيد جاسب حسين واخرون ؛ تقويم الاداء لاعبي كرة اليد مهاريا خلال الفترة الانتقالية ، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ، مجلد 2، ع2، جامعة ميسان ، 2010
- مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان 2000
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية والتدريب البدني ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008
- يوسف لازم كمال ؛ اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002