

# تقويم بعض مكونات الأداء البدني للاعبين لكرة

## القدم خلال الفترة الانتقالية

بحث وصفي على اللاعبين المتقدمين لنادي نفط ميسان كرة القدم للموسم

الرياضي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠

أ.د. مجيد جاسب حسين

م.م. مثنى ليث حاتم

م.م. محمد ماجد محمد صالح

### الباب الأول

#### ١-التعريف بالبحث

##### ١-١- المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي لاقت اهتماماً عالمياً متزايداً بوصفها الأكثر شعبية في العالم مما جعل المختصين يسعون دائماً إلى تطور اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين في نواحي الإعداد المختلفة وخصوصاً الإعداد البدني ( عناصر اللياقة البدنية ) التي تعد الجسر الذي يربط بين الاداء المهاري و الصفات الحركية التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة القدم ، وأن هذا الاهتمام والتكامل بين الأعداد المهاري والخططي والبدني جاء نتيجة التخطيط العلمي السليم للمراحل التدريبية والذي يؤدي أيضاً إلى تحسن الاداء .

لذا فان تطور لعبة كرة القدم جاء نتيجة لمواكبة التطورات الحاصلة في ميادين الحياة كلها، فبدأ المهتمون باللعبة بتسخير الامكانيات والقدرات كلها من اجل الوصول الى المستوى العالي في الاداء وتحقيق افضل انجاز بالاعتماد على الدراسات والبحوث والافادة من العلوم الاخرى والتقصي والاحاطة بالجوانب التي تساعد على تطوير مستوى اللعبة واعداد اللاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية جميعها من دون اغفال أي جانب من جوانب اللعبة الاساسية لذا يتطلب ذلك بذل الجهود الحقيقية من قبل المدربين واللاعبين على حد سواء

للوصول الى المستوى المطلوب باتباع الطرائق العلمية الحديثة ومن تلك الطرائق تقويم اداء اللاعبين والذي نقصد به ان نتتبع اداء كل لاعب على حدة خلال التدريب او المباراة . وذلك من خلال اداء القدرات البدنية والصفات الحركية الخاصة بالعبة.

لذا فإن عملية تقويم الاداء البدني الخاص في هذا النوع من الرياضات يحظى باهمية كبيرة ، فهو بشكل عام يعد وسيلة فعالة في تحديد مدى فاعلية ونجاح المناهج المستخدمة في عمليات التدريب ، وان الوصول الى المستويات الرياضية العالية لكرة القدم يتطلب الحصول على المعلومات الكاملة والدقيقة حول اداء ونشاط اللاعبين في جميع حالات اللعب و الفترات سواء في فترتي الاعداد العام والخاص او فترة المنافسات او الفترة الانتقالية والذي يتم من خلالها البحث الدقيق لتقويم الاداء الفردي والفرقي والذي نعني به تتبع اداء الفريق كله خلال الفترة الانتقالية .

لذا يكتسب البحث أهميته من خلال ايجاد وسيلة فعالة لتقويم بعض مكونات الاداء البدني للاعبين لكرة القدم خلال الفترة الانتقالية ، مما يعطينا وصفا شاملا لحالة اللاعبين التدريبية وقدرتهم على اداء واجباتهم المكلفين بها بما يخدم مصلحة الفريق .

## ١-٢- مشكلة البحث

ان عملية تقويم بعض مكونات الاداء البدني للاعبين لكرة القدم خلال الفترة الانتقالية توفر بالدرجة الاساس للمدرب معرفة تامة بمستوى كل لاعب من لاعبيه في الفريق خلال اشتراكه في المباراة وبشكل دقيق وتعطيه فكرة عن تشخيص نقاط القوة والضعف للفريق اجمالاً . لذا فإن التقويم يوفر لنا المتابعة العلمية للتعرف إلى مدى التطور والهبوط الحاصل في المستوى . وبعد اطلاع الباحثون على العديد من المصادر العلمية والدراسات ومتابعتهم لواقع اللعبة لم يجد تقويم

علمي يقيس اداء اللاعبين خلال الفترة الانتقالية ، لذا ارتأى الباحثون دراسة تقويم بعض مكونات الاداء البدني الخاصة بلعبة كرة القدم و توفير فرصة كبيرة للمدرب لاعداد 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 على المدرب تحديدها للفريق لكي يبدأ مستقبلا بتدريبية لان اثر التدريب لم يتفق عليه احد فتاره نلاحظ بعض المدربين يذكرون بان اثر التدريب يخفف خلال (٣٠) يوم واخرون خلال (٤٥) يوم و اخرون خلال شهرين .

لذا فاننا نحاول بهذا البحث ان نوضح تتبعيا نسب التخلص من اثر التدريب خلال فترة ستة اسابيع لكي نضع امام القائمين خطوط مستقبلية لبناء برامجهم التدريبية على وفق ذلك .

### ١-٣- أهداف البحث

- ١- تقويم بعض مكونات الأداء البدني الخاصة للاعبين كرة القدم خلال الفترة الانتقالية لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- المقارنة بين نسب الانخفاض خلال الفترة الانتقالية وبين بعض مكونات الأداء البدني الخاصة للاعبين كرة القدم .

### ١-٤- مجالات البحث

#### ١ - 4 - 1 المجال البشري :-

اللاعبين المتقدمين لنادي نفط ميسان بكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠

#### ١ - 4 - 2 المجال الزمني :-

للفترة الزمنية من ٢٣/٣/٢٠١٠ / ولغاية ١٤ / ٥ / ٢٠١٠

#### ١ - 4 - 3 المجال المكاني :ملعب .

## ١-٥ تحديد وتعريف المصطلحات

١ - **التقويم** : "الحكم على الاشياء او الافراد لاطهار العيوب وطريقة هدف الفروض الاساسية التي على اساسها يتم تنظيم العمل وتطويره" (١).

٢ - **مكونات الاداء البدني** : " هي للدلالة على مدى كفاءة الاداء للمهارات الحركية الاساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين" (٢)

٣- **الفترة الانتقالية** : بانها عبارة عن الانتقال من نشاط التخصص الى النشاط العام الاخر وابرز مؤشرات هذه المرحلة هو هبوط شدة التدريبات عنها في مرحلة المنافسات

## 2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

### ٢-١-١ الدراسات النظرية

#### 2-1-1-1 التقويم :-

أصبح التقويم وبرامجه في العصر الحديث ملازماً للعمليات التدريبية كلها حتى صار جزءاً لا يتجزأ من النظم التعليمية او التدريبية . فمنذ بداية القرن العشرين ظهر الاهتمام بعملية التقويم نتيجة لايمان المدربين بان أي تقدم لا يمكن إحرازه في المجال التدريبي دون الاستناد الى برنامج تقويمي للجهود التي بذلت لإنجاح العملية التدريبية.

اذ يشير درويش واخرون نقلاً عن كارول ويز الى ان (التقويم عملية تعتمد على المقارنة بين الواقع وما يجب ان يكون ، وهو يستخدم الوسائل الممكنة كلها لجمع البيانات المطلوبة مثل :- المقابلات الشخصية و الاستفتاء و اختبارات

(١) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس والتربية البدنية ، ج١، ط٢، القاهرة:- دار الفكر العربي، 1995 ص89.

(٢) قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، العراق ، بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص٩٠.

المعلومات او القدرات و تحليل المحتوى .. الخ وان استخدام واحدة او اكثر من هذه الوسائل يتوقف على نوع المعلومات المطلوبة للرد على الاستفسارات المحددة التي وضعها القائم بالتقويم ، كذلك على نوع العنصر المراد قياسه ، وليس هناك وسيلة مثلى لجمع البيانات ، ولكن هناك وسائل متعددة تناسب كل نوع من الدراسة .

وكما يذكر سكريفين هناك نوعان من التقويم وهما تقويم التكوين او البناء والتقويم النهائي ، فتقويم التكوين يوضح معلومات تسهم في تطوير المنهج خلال مرحلة التنفيذ وهذه المعلومات تخدم القائمين بعملية بناء و تنفيذ البرنامج . اما التقويم النهائي فيتم عقب الانتهاء من البرنامج . اذ يقدم معلومات وإيضاحات حول مدى تحقيق البرنامج لاهدافه . وخاصة للمسؤولين الذين يقومون باختيار البرنامج والموافقة عليه بناءً على هذه المعلومات . وقد يكون عملية مساعدة لاتخاذ قرار ما لتحسين وتطوير البرنامج او الغائه او الاستمرار في تنفيذه(١)

ويعرف التقويم بأنه : ( إصدار حكم على مدى تحقيق الأهداف المنشودة على النحو الذي تتحدد به تلك الأهداف ، ويتضمن ذلك دراسة الآثار التي تحدثها بعض العوامل والظروف في تيسير الوصول إلى تلك الأهداف أو تعطيلها ) (٢)

أما حسانيين فيعرف التقويم هو (الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره)(٣) .

اما محمود داود يعرف للتقويم بأنه ( وسيلة يراد بها الحكم عن مشروع أو عمل من الأعمال ، في ضوء الاهداف المقررة لذلك العمل لمعرفة مقدار النجاح أو الفشل فيه ) (١)

---

(١) كمال الدين عبد الرحمن درويش( وآخرون) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة : ط ١ ، 2002 . ص 17 .

(٢) فؤاد حطب و سيد عثمان : التقويم النفسي ، ط ٢ : ( القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٦ ) ، ص ٣٧

(٣) محمد صبحي حسانيين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ ، ص ٢٣

(١) محمود داود الربيعي: الأشراف والتقويم في التربية الرياضية، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠ ، ص ١٣

ان هذا الاختلاف في تعريفات التقويم إلى اختلاف معانيه ، وعدم تحديد معنى واحد له . فهناك من يعده مرادفا للامتحانات ، وهناك من يعده مساويا للقياس أو التقويم ، وهناك من يعده عملية أوسع من ذلك في : ( انه يتناول جميع الجوانب التي يمكن قياسها ، وتلك التي لا يمكن قياسها بشكل محدد دقيق يتمثل بالأرقام القاطعة والاستفادة من نتائج القياس في إخضاعه للتحليل والتفسير والنظر إلى كل ذلك من خلال رؤية شاملة تأخذ كل المتغيرات بنظر الاعتبار للخروج بأحكام تقود إلى التطوير واتخاذ القرارات الصائبة ) (٢) .

إذن يجب عدم النظر إلى التقويم على أنه عملية مجردة غايتها معرفة الأخطاء واكتشاف نواحي الضعف أو معرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه القائمين على العملية التعليمية أو التدريبية ، وإنما يتضمن خطوات ايجابية أخرى تهدف لمعرفة فيما إذا كانت درجة الفروق في الظاهرة المقاسة تنبأ بالنجاح أو تكشف عن حاجته للعلاج ومن ثم تدليل الصعوبات والتوجيه والإرشاد لأفضل الطرائق لتحقيق الأهداف .

أما مفهوم التقويم في التربية الرياضية فلا يخرج عن مفهومه في المجالات الأخرى فهو لا يقتصر على التقدير الكمي للظاهرة قيد التقويم وإنما يتعدى ذلك إلى إطلاق حكم على قيمة هذه الظاهرة ومن ثم اتخاذ القرار بشأنها وفقا لمحكات محددة ( معايير التقويم ) .

فالتقويم العلمي المنظم قد طرق مختلف المواقف التربوية الرياضية بالرغم من كثرتها وتعدد أنشطتها ، سواء كان تقويم البرامج والمنهاج واللاعبين ، مروراً بتقويم المدرب والهيئات الإدارية وأساليب التعليم والتدريب والملاعب والإمكانيات .

المهم في هذه العملية برمتها هو اللاعب والذي نعه غاية البرنامج التعليمي أو التدريبي ، فالتقويم يتناول التغيير الحاصل في سلوكه ومهاراته وقدراته وقابلياته واستعداداته والتي يتم الوصول إليها من خلال ممارسة التدريب ، وهذه

العملية (التقويم) تتم من خلال استعمال مصادر متعددة للوصول إلى قرار يتعلق بتحصيل اللاعبين ، ويمكن الحصول على هذه المعلومات باستعمال وسائل القياس والاختبار وغيرها من الأساليب التي تزودنا ببيانات كمية وأخرى غير كمية ( وصفية ) .

لذا فإن التقويم في التربية الرياضية ، عملية لا بد منها إذا ما أردنا التعرف على مدى فائدة وفاعلية البرنامج التعليمي أو التدريبي ، فهو السبيل المؤدي إلى تحقيق الأهداف وبدونه لا يمكن أن نعرف مدى التقدم الذي أحرزه التدريب ، فنحن بحاجة إلى استقصاء التغيرات التي تحدث في سلوك اللاعبين على فترات متباعدة ، لرصد نقاط السلب وتلافيها وتعزيز الجوانب الايجابية والاستفادة منها استفادة فورية في أثناء ممارسة عملية التدريب.

و للتقويم ادوات عديدة ومتداخله مع بعضها مثل التقويم والاختبار والقياس وهي عمليات يكمل بعضها البعض الآخر، فكل من الاختبار والقياس أداة من أدوات التقويم والتقييم ، تتيح إعطاء وصف كمي أو نوعي للظاهرة تحت التقويم أو التقييم وان عملية إصدار الأحكام لاتخاذ القرارات تتم من خلال نتائج قياسات واختبارات موضوعية .

وعليه فان مفهوم التقييم أكثر اتساعا من مفهوم القياس ، وأكثر خصوصية من مفهوم التقويم ، وهو اقرب إلى القياس منه إلى التقويم كما انه مرحلة تأتي بعد مرحلة الاختبار أو القياس وقبل مرحلة اتخاذ القرار، فبعد أن يتم جمع البيانات الخاصة بالموضوع قيد التقويم من خلال الاختبار أو أدوات القياس تأتي مرحلة إطلاق الأحكام القيمية ( التقييم ) تمهيدا لاتخاذ القرار ( التقويم ) .

### ٢-١-٢ مكونات الاداء البدني للاعبي كرة القدم :-

اختلف العلماء في تحديد مكونات الاداء البدني ونظراً لاهمية هذه المكونات قام كل باحث بتحديد اهم هذه المكونات بالنسبة للاعب كرة القدم ،حيث حدد ( بارومك جي ) مكونات الاداء البدني في ثمانية مكونات هي : القوة العضلية ، القدرة العضلية ، السرعة ، الرشاقة ، التوافق ، المرونة ، الدقة، المطاولة .

ان لعبة كرة القدم باعتبارها من الالعاب التي تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً من اجل الوصول الى مستوى عال من الاداء وتحقيق الفوز يتحتم على اللاعب ان يكون ذا قدرات حركية وبدنية عالية وذلك من اجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة ولا سيما في المباراة التي تستغرق وقت اطول من وقتها الاصلي ، فأمتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافياً وحده ما لم ترتبط مع المستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية وبشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات المباراة وان ارتفاع مستوى القدرات الحركية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية اذ يؤدي الى تطوير عامل الارادة لديه وبشكل يجعله قادراً على التحرك داخل الملعب ، لذي يجب الاهتمام بمكونات الاداء البدني ويعدها من العناصر الاساسية في الوصول الى مستوى الاداء العالي وذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازي وشامل ، ويعد توظيف لاعب كرة القدم لقدراته الحركية والبدنية والذهنية ، واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة احد الاسلحة التي يستخدمها اثناء المباراة لان الفوز لا يمكن تحقيقه من خلال امتلاك اللاعب للمهارة والقدرة العالية فقط ، وانما يتم من خلال التركيز الجيد واجادة استثمار كافة الامكانيات البدنية والنفسية والذهنية .

ويرى الباحثون ان مكونات الاداء البدني وخاصة للاعبين كرة القدم هي ( القوة العضلية ، السرعة ، المرونة ، التوازن ، الرشاقة ، التوافق ، الدقة ،المطاولة ) وذلك لاهمية هذه المكونات ضمن جميع الالعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم التي تتطلب من لاعبيها المستوى العالي ضمن هذه المكونات .

ان تطوير مكونات الاداء البدني تكون عن طريق تنمية الصفات ( العناصر ) القدرات البدنية الأساسية والضرورية للاعب كرة القدم . وترتبط هذه التنمية ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية والبدنية ولن يستطيع الفرد أتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط التخصصي في حالة أفتراره لمكونات الاداء البدني الضرورية .



وهذا ما أشار اليه حنفي مختار (ان الاعداد البدني الذي يتعلق بتحسين الاداء الرياضي في كرة القدم وفي هذا الاعداد يرتبط بالتدريب على المهارات والخطط والتدريب على الصفات البدنية). (١)

### ٢-١-٣ الفترة الانتقالية (٢)

يفهم تحت مصطلح الفترة الانتقالية بأنها عبارة عن الانتقال من نشاط التخصص الى النشاط العام الاخر وابرز مؤشرات هذه المرحلة هو هبوط شدة التدريبات عنها في مرحلة المنافسات ، وكذلك يعلل البعض بان الارهاق الحاصل للصفات البدنية والنفسية خلال الفترة الياقة يتطلب لاعادة العمل فترة السابقة يتطلب لاعادة العمل فترة ايجابية ان هذه المرحلة تكون قصيرة نسبياً أي لاتزيد على ٤ أسابيع .

ان الفترة الانتقالية تاتي بعد فترة المنافسات ويكون هدفها الاسترخاء البدني والعصبي والنفسي ، نظرا لشدة العبئ الذي كان على اجهزة واعضاء الجسم المختلفة جراء التدريب بالشدة القصوى او لاقبل من القصوى والمسابقات المتعبة خلال فترة المنافسات الرياضية ، والتي يختلف طولها باختلاف طبيعة النشاط المؤدي وشروط الفعالية الرياضية .

ان من اكبر الأخطاء في هذه الفترة هو توقف اللاعب كلياً عن ممارسة التدريب اذا أكدت الأبحاث عكس ذلك ، حيث اعتبرت هذه الفترة راحة ايجابية يمارس فيها الرياضي نشاطات مختلفة يغلب عليها طابع المرح والتسلية والحذر ، حيث لا تزيد شدة أداء التمارين في هذه المرحلة عن ٣٠% يعمل من خلالها الرياضي على المحافظة على لياقته البدنية العامة ، مع عدم السماح للرياضي باللجوء الى الراحة السلبية ويمكن استخدام مثل هذه الفترة في ثلاث حالات منها

---

(١) حنفي مختار الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتب الحديث ، الكويت ١٩٧٨ ، ص ٥٥

(٢) ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩ ،

١- بعد فترة السباقات : كما في الكلام أعلاه

٢- بعد إصابة الرياضي

٣- اثناء ظهور أعراض الحمل الزائد

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة مجيد جاسب حسين واخران ٢٠١٠ (١) الموسومة ( تقويم اداء

لاعبي كرة اليد مهاريا خلال الفترة الانتقالية)

### أهداف البحث

١- التعرف على المستوى المهاري للاعبي كرة اليد خلال الفترة الانتقالية لدى أفراد عينة البحث.

٢- التعرف على نسب فقدان اثر التدريب خلال الفترة الانتقالية تتبعيا

٣- المقارنة بين نسب الانخفاض خلال الفترة الانتقالية للمهارات قيد البحث

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنج الوصفي

### اهم استنتاجات الدراسة :-

١- أن أعلى مستوى للاداء المهاري كان في الاسبوع الاول من الفترة الانتقالية .

٢- مستوى الهبوط بالاداء المهاري لدى اللاعبين بدأ بعد انتهاء الاسبوع الاول وفي جميع الاختبارات مهارية

### اهم التوصيات فهي :-

١- على القائمين على العملية التدريبية معرفة مستويات الهبوط لدى لاعبيهم من اجل اعطاء منهاج تدريبي يتناسب ومستوى الهبوط الحاصل لدى اللاعبين

٢- ضرورة وضع مقياس عام ولكل فعالية رياضية حول اعلى مستوى يحتفظ به اللاعب وادنى مستوى له بالهبوط خلال الفترات الانتقالية من

---

(١)مجيد جاسب حسين واخران : تقويم اداء لاعبي كرة اليد مهاريا خلال الفترة الانتقالية،مجلة ميسان

لعلوم التربية البدنية،مجلد ٢، ع ٢، جامعة ميسان ٢٠١٠

اجل ان يستفاد منه القائمين على العملية التدريبية في وضع برامجهم  
ومنها هجهم خلال فتراد الاعداد

### الباب الثالث

## ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### ٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية  
لملامته لطبيعة المشكلة المراد حلها .

### ٣-٢ عينة البحث

قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية والتي شملت (١٢) لاعباً من  
نادي نفط ميسان المتقدمين في لعبة كرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٠٩-٢٠١٠)

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة بالبحث :

لكي يتمكن الباحثون من انجاز بحثهم على اكمل وجه لا بد له من الاستعانة  
بالادوات والوسائل التي تساعد في اكمال عملهم ، وهي كما يلي :

١- المصادر والمراجع والبحوث والدراسات ذات العلاقة

٢- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

٣- فريق العمل المساعد (\*)

٤- شريط قياس من النسيج عدد (٢) .

٥- شريط قياس معدني عدد (٢)

٦- ساعة توقيت

٧- شواخص وأعلام

٨- حاسبة الكترونية نوع ( Pentium 4 ) عدد(١)

(\*) م.م رياض صيهود هاشم /كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان

م.م محمد عبد الله صيهود /كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان

م.م علي حسن فليح /كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان

- ٩- حاسبة يدوية نوع ( Casio ) عدد (١)  
١٠- كرات قدم نوع قانونيه ( official ) عدد (٦)  
١١- صفارة نوع ( Fox 4 classic ) عدد (٤)  
١٢- ملعب كرة قدم  
١٣- اشربة لاصقه بألوان مختلفة  
١٤- جدار املس

### ٣-٤- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث

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

#### ٣-٤-١- اختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية<sup>(١)</sup> :-

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

الادوات :-

- جدار املس ويؤشر عليـة منطقة ١,٥ × ٢,٢٠ م ويحدد امام الجدار على بعد ( ٥ م ) خط .
- كرات قدم .
- ساعة توقيت .

اداري الاختبار :-

- مسجل يقوم بالنداء على الاسماء اولاً وتسجيل عدد مرات الاداء ثانياً .
- موقت يعطي اشارة البدء والنهائية 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 :-

(١) نامر محسن (واخرون): الاختبار والتحليل بكرة القدم، بغداد، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١، ص١٥٧ .

يسجل للمختبر عدد مرات ضرب الكرة مع الجدار خلال ( ٢٠ ثانية ) الوقت المحدد للاختبار .

**٣-٤-٢- اختصار الرقص السريع بالكرة ( درجة ) لمسافة ( ١٠٠ م ) (٢) :-**

**الغرض من الاختبار :-** قياس مطاولة سرعة جري اللاعب مع تحكمه بالكرة .  
**الادوات المستخدمة :-** كرة قدم وساعة ايقاف  
**الملعب :-**

يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (١٢٠) سم بطول (١٠٠ 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 (١٠٠ م) .

**التسجيل :-**

يحسب للاعب الزمن الذي استغرقه من لحظة اعطاء الاشارة بالبداية حتى وصوله خط النهاية .

**٣-٤-٣- اختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم (٣) :-**

**الغرض من الاختبار :-** قياس التوافق بين العين والرجل .

**الادوات :-** كرات قدم ، حائط ، يرسم خط على بعد ( ٥ م ) من الحائط .

**مواصفات الاختبار :-** يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفق التسلسل التالي :-

(٢) يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢ ، ص ١٥٠ .

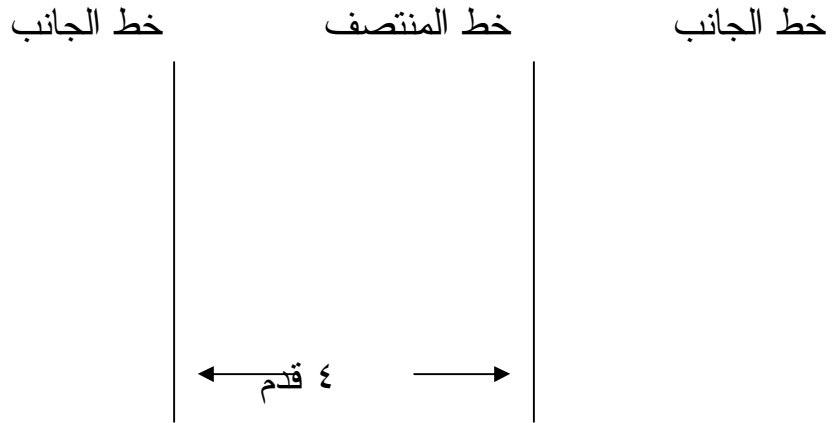
(٣) محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٣ ، ص ٢١٤ .

- ١- ضرب الكرة بالقدم اليمنى (٥) مرات متتالية على ان يستقبلها المختبر بالقدم اليسرى بعد ارتدادها من الحائط .
- ٢- ضرب الكرة بالقدم اليسرى (٥) مرات متتالية على ان يستقبلها المختبر بالقدم اليمنى .
- التسجيل :-** يسجل لكل محاولة صحيحة درجة واحدة (١) أي ان الدرجة النهائية (١٠) درجات .

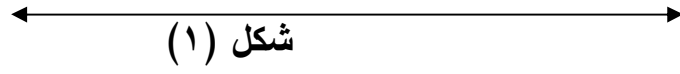
### ٣-٤-٤- الجري الارتدادي الجانبي<sup>(٤)</sup> :-

- الغرض من الاختبار :-** قياس الرشاقة .
- الادوات :-** ساعة ايقاف ، ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الخط الذي في المنتصف والخطين الجانبيين اربعة اقدام كما في الشكل (١) .
- مواصفات الاداء :-** يقف المختبر على خط المنتصف وعند سماع اشارة البدء يتحرك في خطوات جانبية جهة اليمين حتى يتجاوز خط الجانب بكتا قدميه ، ثم يتحرك جهة اليسار الى ان يتجاوز خط الجانب الاخر بكتا قدميه ، وهكذا لمدة (١٠ ثا) .

**التسجيل :-** يسجل للمختبر عدد الخطوط الجانبية التي قطعها خلال (١٠ ثانية)



(٤) محمد صبحي حسنين : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧ ، ص ٣٠٥ .



### ٣- ٥ - التجربة الاستطلاعية

- قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٣/٣/٢٠١٠ في الساعة (٣) مساءً على (٥) من اللاعبين المتقدمين وعلى (٥) من اللاعبين الناشئين يمثلون نادي نفط ميسان الرياضي وكان الهدف من التجربة .
- ١- التعرف على المستلزمات التنظيمية والإدارية لتنفيذ الاختبارات .
  - ٢- التعرف على مدى إمكانية تنفيذ الاختبارات من قبل عينة الدراسة .
  - ٣- التعرف على الزمن المستغرق لكل اختبار ولمجموع الاختبارات في اليوم الواحد .
  - ٤- معرفة إمكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاءة والعدد .
  - ٥- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات وهي الصدق والثبات والموضوعية.
  - ٦- التأكد من كفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
- وقد أعيدت التجربة على اللاعبين المتقدمين بعد (٧) أيام لاستكمال احتساب الأسس العلمية للاختبارات .

### ٣- ٦ - الأسس العلمية للاختبارات

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات اوجب على الباحثون إخضاع الاختبارات إلى الأسس 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) (١) ، لذا يجب أن يؤخذ في الاعتبار الثبات والصدق والموضوعية كأسس علمية للاختبار.

### ٣-٦-١ ثبات الاختبارات

الثبات هو (الاتساق في النتائج ويعتبر ثابتاً إذا حصلنا منه على نفس النتائج عند إعادة تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف) (٢) ، ومن أجل التحقق من ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث فقد قام الباحثون باستخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) إذ تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (٥) لاعبين يمثلون نادي نفط ميسان فئة المتقدمين بتاريخ ٢٣/٣/٢٠١٠ وقد قام الباحثان بإعادة الاختبار بعد (٧) أيام بتاريخ ٣٠/٣/٢٠١٠ وتم بعد ذلك معالجة البيانات إحصائياً حيث استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسن) عند درجة حرية ن - ٢ = ٣ ومستوى دلالة ٠,٠٥ ، وكما موضح وكما موضح بالجدول (١)

#### جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية

للاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحسوبة	الاختبار الثاني		الاختبار الاول		المعالجات الإحصائية الاختبارات
			ع - +	س -	ع - +	س -	

(١) سامي محمد: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، عمان، دار السيرة للنشر

والتوزيع، ٢٠٠٠، ص ٢٥٢.

(٢) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج١، جامعة

البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩، ص ١٩.



معنوي		٠,٩١٣	٠,٤٤٤	٨,٨	١,٢٢	٩	اختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية
معنوي	٠,٨٠٥	٠,٩٥٤	٠,٣٥	١٥,٦٨	٠,٥٩	١٦,١٢	اختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م)
معنوي		١	٠,٥٤	٧,٦	٠,٥٤	٧,٤	اختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم
معنوي		١	٠,٥٤	٨,٦	٠,٥٤	٨,٤	الجري الارتدادي الجانبي

من خلال ملاحظة الجدول السابق تبين إن الاختبارات قد اكتسبت صفة

الثبات والاستقرار حيث يعتبر الثبات شرطاً أساسياً من شروط الأسس العلمية .

### ٣-٦-٢ صدق الاختبار

الصدق هو " الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله " (١) ويعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب ان يتصف بها الاختبار الجيد فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن ان يؤدي وظيفته ، لذا قام الباحثون باستخدام عدة أنواع من الصدق لإعطاء هذه الاختبارات صفة الشرعية في تطبيقها على عينة البحث وقد حصل الباحثون على الأتي :

### ٣-٦-٢-١ الصدق التمايزي

الصدق التمايزي هو (قدرة المقياس على التمييز بين مجموعتين متميزتين منطقياً بالنسبة للصفة المقاسة)<sup>(٥)</sup> ، وعليه قام الباحثون بتطبيق الاختبارات على عينتين متساويتين بالعدد قوامها (٥) لاعبين العينة الأولى تمثل لاعبين متقدمين والعينة الثانية لاعبين شباب قام الباحثون باختيارهم بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي نفط ميسان الرياضي بكرة القدم وبعد الحصول على النتائج من هذه

(١) يوسف لازم كماش : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ١٤٩

(٢) احمد سلمان عوده : القياس والتقويم في العملية التدريسية، الاردن ، دار الامل، ١٩٨٥، ص ١٦٦ .

الاختبارات ومن اجل حساب الصدق التمايزي فقد تم معالجة نتائج هذه الاختبارات إحصائياً باستخدام اختبار (ت) وكما موضح بالجدول (٢) .

## جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للعينتين في الاختبارات لافراد وعينة لبحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	عينة الشباب		عينة المتقدمين		المعالجات الإحصائية للاختبارات
			ع-+	س-	ع-+	س-	
معنوي	٢,٣٠٦	٣,٥٣	٠,٨٩	٦,٦	١,٢٢	٩	اختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية
معنوي		-٨,٢٢	٠,٥٩	١٩,٢١	٠,٥٩	١٦,١٢	اختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م)
معنوي		٥,٧٧	٠,٥٤	٥,٤	٠,٥٤	٧,٤	اختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم
معنوي		٥,٨١	٠,٨٣	٥,٨	٠,٥٤	٨,٤	الجري الارتدادي الجانبي

ومن خلال ملاحظة الجدول (٢) يلاحظ إن الاختبارات قد تمتعت بدرجة

عالية من الصدق حيث ظهرت فروق معنوية بين عينة المتقدمين وعينة الشباب .

٣-٦-٢-٢- الصدق الذاتي

يعرف الصدق الذاتي (بكونه صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي يقيس إلية صدق الاختبار وحيث إن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار لهذا كانت الصلة قوية بين الثبات والذاتي) (٦) .

لذلك فإن الصدق الذاتي للاختبار = معامل الثبات على إن يكون الثبات متخلصاً بطريقة إعادة الاختبار والجدول (٣) يبين ذلك .

### جدول (٣)

يبين الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة لإفراد عينة البحث

الصدق الذاتي	لوسائل الإحصائية الاختبارات
٠،٩٥	اختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية
٠،٩٧	اختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م)
١	اختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم
١	الجري الارتدادي الجانبي

### ٣-٦-٣- موضوعية الاختبارات:

تعني الموضوعية (التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر من الباحث من أحكام) (٧). والاختبارات المستخدمة في البحث على درجة عالية من الموضوعية لأنها واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد

(١) محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج٢، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص٣٥٧.

(٢) مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية، ط١، مؤسسة الوارث للنشر

والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠، ص٤٤.

العينة وبعيدة عن التقويم الذاتي حيث يتم التسجيل فيها باستخدام الزمن /ثا وبواسطة الحاسوب وهي (تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون . أن من أهم صفات الاختبار الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي اعد أصلا لقياسها ان هناك فهما كاملا من جميع المفحوصين بما سيؤدونه وان يكون هناك تفسيراً واحدا للجميع وان لا تكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه)<sup>(٨)</sup>

### ٣-٧- التجربة الرئيسية للبحث

قام الباحثون بالتجربة الرئيسية بعد إن أكمل متطلبات البحث في تحديد أهم الاختبارات المستخدمة في البحث ومعرفة صلاحية الاختبارات وكذلك إخضاعها للمعاملات العلمية ومن ثم إجراء التجربة الاستطلاعية لضبط جميع العوامل والمتغيرات التي قد تؤثر على إجراء الاختبارات.

وقد استغرقت التجربة الرئيسية ستة اسابيع للفترة من ٢٠١٠/٤/٢ ولغاية ٢٠١٠/٥/١٤ في الساعة الثالثة مساء ، حيث تؤدي الاختبارات الاربعة مرة واحدة كل اسبوعين وبواقع ستة اسابيع مع مراعات فترات الراحة بين اختبار واخر ، أي هناك اربعة مراحل للتجربة الرئيسية وهي كما يلي :

- المرحلة الاولى بتاريخ ٢٠١٠/٤/٢
- المرحلة الثانية بتاريخ ٢٠١٠/٤/١٦
- المرحلة الثالثة بتاريخ ٢٠١٠/٤/٣٠
- المرحلة الرابعة بتاريخ ٢٠١٠/٥/١٤

---

(٨) مروان عبد المجيد إبراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان، ١٩٩٩، ص١٥٣ .

استخدم الباحثون برنامج (SPSS - 16) لمعالجة بيانات البحث :

## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### ٤-١ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار

#### لمدة ٢٠ ثانية بين المراحل الأربعة

جدول (٤)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية بين المراحل الأربعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	٣٦,٢٢	٣	١٢,٠٧	٢٣,٠١	٢,٨٢	٠,٠٠٥
داخل المجاميع	٢٣,٠٨	٤٤	٠,٥٢			

يبين الجدول (٤) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (٣٦,٢٢) وداخل المجاميع بلغ (٢٣,٠٨) والمجموع العام بلغ (٥٩,٣١) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حريه (٣) هو (١٢,٠٧) وداخل المجاميع عند درجة حريه (٤٤) هو (٠,٥٢) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (٢٣,٠١) وهي اكبر من الجدولية البالغه (٢,٨٢) مما يدل ان الفرق معنوي .

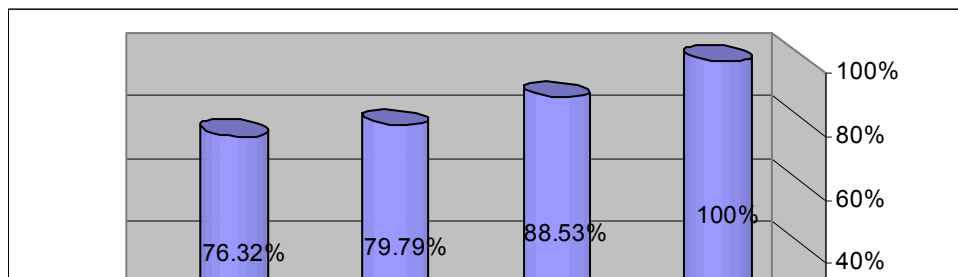
وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (٠,٦١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وبمقارنتها بقيم الفروق للاوساط الحسابية للمراحل الأربعة وكما مبين بالجدول (٥)

### جدول (٥)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية بين المراحل الأربعة بقيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (٠,٠٥)

LSD	الفروق في الاوساط				المراحل		
	المرحلة الرابعة	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	متوسطاتها	الفروق في الأوساط	
٠,٦١	٧,٢٥	٧,٥٨	٨,٤١	٩,٥			
	٢,٢٥٠	١,٩١٦	١,٠٨٣	-	المرحلة الأولى		
	١,١٦٦	٠,٨٣٣	-	-	المرحلة الثانية		
	٠,٣٣٣	-	-	-	المرحلة الثالثة		
	-	-	-	-	المرحلة الرابعة		

يبين جدول (٥) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بالمرحلة الثانية والثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحلتين الثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة . والشكل (٢) يوضح النسب المئوية لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية خلال المراحل الأربعة



## شكل (٢)

يوضح النسب المئوية لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية بين المراحل الأربعة

يوضح الشكل (٢) النسب المئوية لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية بين المراحل الأربعة ، حيث ظهر تفوق المرحلة الاولى بنسبة ( ١٠٠ %) ، تليها المرحلة الثانية بنسبة (٨٨،٥٣%) ، ثم المرحلة الثالثة بنسبة (٧٩،٧٩%) ، ثم المرحلة الرابعة بنسبة (٧٦،٣٢%) .

## ٤-٣ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) بين المراحل الأربعة

### جدول (٦)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) بين المراحل الأربعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	٦٦،٠٦	٣	٢٢،٠٢			
داخل المجاميع	٧،٠٩	٤٤	٠،١٦	١٣٦،٥٧	٢،٨٢	٠،٠٥

يبين الجدول (٦) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (٦٦،٠٦) وداخل المجاميع بلغ (٧،٠٩) والمجموع العام بلغ (٧٣،١٦) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حريه (٣) هو (٢٢،٠٢) وداخل المجاميع عند درجة حريه (٤٤) هو (٠،١٦) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (١٣٦،٥٧) وهي اكبر من الجدولية البالغه (٢،٨٢) مما يدل ان الفرق معنوي .

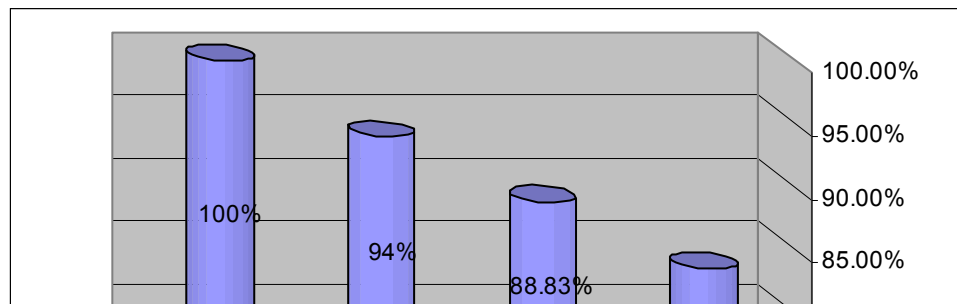
وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (٠،٣٥) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وبمقارنتها بقيم الفروق للاوساط الحسابية للمراحل الأربعة وكما مبين بالجدول (٧)

### جدول (٧)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) المراحل الأربعة بقيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (٠،٠٥)

LSD	الفروق في الاوساط				المراحل		
	المرحلة الرابعة	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	متوسطاتها	الفروق في الاوساط	
٠،٣٥	١٩،١٥	١٨	١٧،٠١	١٥،٩٩			
	-٣،١٦	-٢،٠٢	-١،٠٣	-	المرحلة الأولى		
	-٢،١٣	-٠،٩٩	-	-	المرحلة الثانية		
	-١،١٤	-	-	-	المرحلة الثالثة		
	-	-	-	-	المرحلة الرابعة		

يبين جدول (٧) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (٠،٠٥) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بالمرحلة الثانية والثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحتين الثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة . والشكل (٣) يوضح النسب المئوية لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) خلال المراحل الأربعة





### شكل (٣)

يوضح النسب المئوية لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) بين المراحل الأربعة

يوضح الشكل (٣) النسب المئوية لاختبار الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) بين المراحل الأربعة ، حيث ظهر تفوق المرحلة الاولى بنسبة (٨٣،٥٠%)، تليها المرحلة الثانية بنسبة (٨٨،٨٣%)، ثم المرحلة الثالثة بنسبة (٩٤%)، ثم المرحلة الرابعة بنسبة (١٠٠%) ، وهنا تكون النسبة الاقل هي الافضل لان الركض السريع بالكرة (درجة ١٠٠ م) يعتمد على الزمن أي ان النسب المئوية تكون عكسية .

### ٤-٣ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار ضرب الكرة بالجدار

#### واستقبالها

#### بالقدم بين المراحل الأربعة

#### جدول (٨)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم بين المراحل الأربعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجموع	٢٦،٧٢	٣	٨،٩١			
داخل المجموع	٧،٧٥	٤٤	٠،١٧	٥٠،٥٨	٢،٨٢	٠،٠٥
المجموع العام	٣٤،٤٧	٤٧				

يبين الجدول (٨) ان مجموع المربعات بين المجموع بلغ (٣٤،٥٦) وداخل المجموع بلغ (٩،٧٥) والمجموع العام بلغ (٤٤،٣١) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجموع

عند درجة حريه (٣) هو (١١,٥٢) وداخل المجاميع عند درجة حريه (٤٤) هو (٠,٢٢) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (٥١,٩٩) وهي اكبر من الجدولية البالغه (٢,٨٢) مما يدل ان الفرق معنوي .

وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (٠,٣٤) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وبمقارنتها بقيم الفروق للاوساط الحسابية للمراحل الأربعة وكما مبين بالجدول (٩)

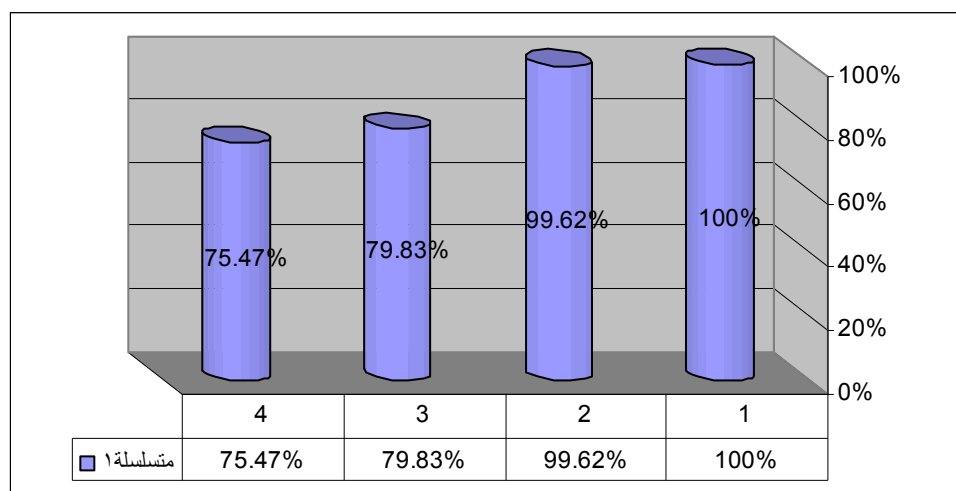
### جدول (٩)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم بين

المراحل الأربعة بقيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (٠,٠٥)

LSD	الفروق في الاوساط				المراحل	
	المرحلة الرابعة	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	متوسطاتها	الفروق في الأوساط
٠,٣٤	٥,٩١	٦,٢٥	٧,٠٨	٧,٨٣	المرحلة الأولى	
	١,٩١	١,٥٨	٠,٧٥	-	المرحلة الثانية	
	١,١٦	٠,٨٣	-	-	المرحلة الثالثة	
	٠,٣٣	-	-	-	المرحلة الرابعة	
	-	-	-	-		

يبين جدول (٩) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بالمرحلة الثانية والثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحلتين الثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة . والشكل (٤) يوضح النسب المئوية اختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم خلال المراحل الأربعة



## شكل (٤)

يوضح النسب المئوية لاختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم بين المراحل الأربعة

يوضح الشكل (٤) النسب المئوية لاختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم بين المراحل الأربعة ، حيث ظهر تفوق المرحلة الأولى بنسبة ( ١٠٠ % )، تليها المرحلة الثانية بنسبة (٩٩,٦٢%)، ثم المرحلة الثالثة بنسبة (٧٩,٨٣%)، ثم المرحلة الرابعة بنسبة (٧٥,٤٧%) .

## ٤-٤ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار الجري الارتدادي الجانبي بين المراحل الأربعة

### جدول (٨)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين

القياسات لاختبار الجري الارتدادي الجانبي بين المراحل الأربعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجماميع	٢٥,٥	٣	٨,٥	٤٠,٨٧	٢,٨٢	٠,٠٥
داخل المجماميع	٩,١٦	٤٤	٠,٢٠٨			
المجموع العام	٣٤,٦٦	٤٧				

يبين الجدول (١٠) ان مجموع المربعات بين المجماميع بلغ (٢٥,٥) وداخل المجماميع بلغ ( ٩,١٦ ) والمجموع العام بلغ (٣٤,٦٦) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجماميع عند درجة حريه (٣) هو (٨,٥) وداخل المجماميع عند درجة حريه (٤٤) هو (٠,٢٠٨) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (٤٠,٨٧) وهي اكبر من الجدولية البالغه (٢,٨٢) مما يدل ان الفرق معنوي .

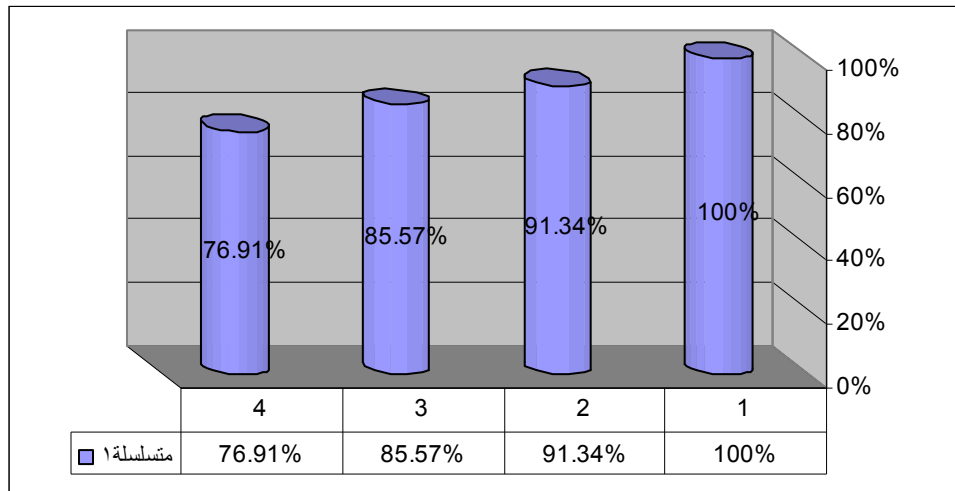
وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (٠,٤١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وبمقارنتها بقيم الفروق للاوساط الحسابية للمراحل الأربعة وكما مبين بالجدول (١١)

### جدول (١١)

يبين معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبار الجري الارتدادي الجانبي بين المراحل الأربعة بقيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (٠,٠٥)

LSD	الفروق في الأوساط				المراحل	
	المرحلة الرابعة	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	متوسطاتها	الفروق في الأوساط
٠,٤١	٦,٦٦	٧,٤١	٧,٩١	٨,٦٦		
	٢	١,٢٥	٠,٧٥	-	المرحلة الأولى	
	١,٢٥	٠,٥	-	-	المرحلة الثانية	
	٠,٧٥	-	-	-	المرحلة الثالثة	
	-	-	-	-	المرحلة الرابعة	

يبين جدول (١١) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح المرحلة الاولى مقارنة بالمرحلة الثانية والثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثانية مقارنة بالمرحلتين الثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الثالثة مقارنة بالمرحلة الرابعة. والشكل (٥) يوضح النسب المئوية لاختبار الجري الارتدادي الجانبي خلال المراحل الأربعة



شكل (٥)

## يوضح النسب المئوية لاختبار المناولة المرتدة مع الجدار لمدة ٢٠ ثانية بين المراحل الأربعة

يوضح الشكل (٥) النسب المئوية لاختبار الجري الارتدادي الجانبي بين المراحل الأربعة ، حيث ظهر تفوق المرحلة الاولى بنسبة ( ١٠٠ %) ، تليها المرحلة الثانية بنسبة (٩١،٣٤%) ، ثم المرحلة الثالثة بنسبة (٨٥،٥٧%) ، ثم المرحلة الرابعة بنسبة (٧٦،٩١%) . ويتبين من الجداول (٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١) ظهور حالات الهبوط بمستوى مكونات الاداء البدني حيث كانت جميع الاختبارات مستوى الهبوط تدريجياً من المرحلة الاولى كان الاداء مرتفعا ولجميع الاختبارات ثم بدأ الهبوط بالمرحلة الثانية ثم المرحلة الثالثة وجاءت المرحلة الرابعة اخيراً حيث كان مستوى الهبوط في ادنى مستوياته ، ومن خلال عرض الجداول يتبين ان ادنى مستويات الهبوط كانت بمستوى (٢٥%) أي اقل هبوط للاعبين خلال الفترة الانتقالية بالنسبة لمكونات الاداء البدني ، وهذا ما يشير اليه اغلب مصادر التدريب الرياضي في نسب شدة التدريبات في هذا الفترة وهذا ما اشار اليه ماجد علي موسى (حيث لا تزيد شدة أداء التمارين في هذه المرحلة عن ٣٠% يعمل من خلالها الرياضي على المحافظة على لياقته البدنية العامة) (١)

ويعزو الباحثون سبب هذا الانخفاض الى الى اجراء اللاعبين هي هذا الفترة تمرينات مخالفة للفعالية الرياضية وتكون اغلبها غير تخصصية بنوع اللعبة او الفعالية وهذا ما اكد عليه زهير الخشاب (تلك التي لايمكن الاستغناء عنها في المرحلة السابقة ، وفي مرحلة اللاتدريب تجرى تمارين عامة بشكل كبير ودائم . ان مرحلة الراحة الفعلية تتكون من الفترة الانتقالية ، هنا يجب إجراء تمارين ليست لها طبيعة خاصة) (٢)

## ٥ - الباب الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

(١) ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩ ، ص٢٢

(٢) زهير قاسم الخشاب ، محمد خضر اسمر: كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ، ط٢ ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص٤٩١

- ١- أن أعلى مستوى لمكونات الاداء البدني كان في المرحلة الاولى من الفترة الانتقالية .
- ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية للاختبارات المستخدمة بالبحث خلال المراحل الاربعة ولصالح المرحلة الاول
- ٣- مستوى الهبوط بمكونات الاداء البدني لدى اللاعبين بدأ بعد انتهاء المرحلة الاول وفي جميع الاختبارات البدنية
- ٤- ثبات جميع مستويات الهبوط بالاداء المهاري عند مستوى (٧٥%) تقريبا

## ٢-٥ التوصيات

- ١- الاستمرار في بحوث تعنى بوسائل تقويمية جديدة ولمكونات بدنية اخرى والعب اخرى.
- ٢- التركيز على استخدام مجال المكونات البدنية مع المجالات الاخرى وعدم الاقتصار على النواحي البدنية فقط.
- ٣- اجراء بحوث ميدانية في تطوير الاداء البدني بلعبة كرة القدم.
- ٤- على القائمين على العملية التدريبية معرفة مستويات الهبوط لدى لاعبيهم من اجل اعطاء منهاج تدريبي يتناسب ومستوى الهبوط الحاصل لدى اللاعبين

## المصادر

\* إبراهيم مهدي الشبلي : تقويم المنهج باستخدام النماذج : بغداد ، مطبعة المعارف ، ١٩٨٤

\* احمد سلمان عوده : القياس والتقويم في العملية التدريسية، الاردن ، دار الامل ، ١٩٨٥

- \* ثامر محسن (واخرون): الاختيار والتحليل بكرة القدم، بغداد، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١
- \* حنفي مختار الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتب الحديث ، الكويت ١٩٧٨
- \* ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج ١، جامعة البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩
- \* زهير قاسم الخشاب، محمد خضر اسمر: كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ط٢، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، ١٩٩٩
- \* سامي محمد: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠
- \* فؤاد حطب و سيد عثمان : التقويم النفسي ، ط٢ : ( القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٦ )
- \* قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، العراق ، بغداد ، ٢٠٠٥
- 
- \* كمال الدين عبد الرحمن درويش ( وآخرون ) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة : ط١ ، 2002
- \* ماجد علي موسى : التدريب الريضي الحديث ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩
- \* مجيد جاسب حسين واخران : تقويم اداء لاعبي كرة اليد مهاريا خلال الفترة الانتقالية ، مجلة ميسان لعوم التربية البدنية، مجلد ٢ ، ع ٢ ، جامعة ميسان ٢٠١٠
- \* محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩
- 
- \* محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس والتربية البدنية ، ج ١، ط٢، القاهرة: -دار الفكر العربي، 1995
- \* محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج ٢، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧
- 
- \* محمود داود الربيعي: الأشراف والتقويم في التربية الرياضية، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠
- \* مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط١ ، مؤسسة الوارق للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠
- \* مروان عبد المجيد إبراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط١ ، دار الفكر للطباعة

والنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٩