



## دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية الناتجة من تكيفات التدريبات للاعبين كرة القدم

م.م علاء عزيز يوسف

مديرية تربية النجف الاشرف - العراق

[alaadoos1986@gmail.com](mailto:alaadoos1986@gmail.com)

**المخلص.** جاءت أهمية هذه الدراسة المقارنة للتعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية الناتجة من التكيفات التدريبية لدى لاعبي كرة القدم، ومحاولة الكشف عن الفروق بين اللاعبين في ضوء طبيعة التدريبات التي يمارسونها، بهدف تحديد أكثر البرامج التدريبية كفاءة في تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية، وبما يساهم في تحسين الأداء الرياضي والوصول إلى المستويات العليا، هل توجد فروق ذات دلالة في بعض عناصر اللياقة البدنية الناتجة من تكيفات التدريبات المختلفة لدى لاعبي كرة القدم، معرفة العلاقة بين بعض الصفات البدنية لعينة البحث، استخدم الباحث المنهج الوصفي وبأسلوب المقارنات، إذ يعد هذا المنهج من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة لحل مشكلة البحث الحالي وتحقيق أهدافه، حدد الباحث عينته بطريقة الحصر الشامل من لاعبي نادي الكوفة والمشخاب ضمن محافظة النجف الاشرف بكرة القدم والبالغ عددهم (44) لاعبا، وقد بلغ حجم العينة (44) لاعباً وهي تمثل نسبة (100%) من مجتمع الأصل، وكانت اهم الاستنتاجات عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (سرعة انتقالية تحمل سرعة تحمل عام) واهم التوصيات ضرورة اهتمام المدربين بتطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية (سرعة انتقالية تحمل سرعة تحمل عام).

الكلمات المفتاحية: مقارنة، عناصر اللياقة البدنية، كرة القدم.





**Abstract.** The importance of this comparative study stems from its aim to identify certain elements of physical fitness resulting from training adaptations among football players, and to uncover differences between players based on the nature of their training. The goal is to determine the most effective training programs for developing fundamental physical fitness components, thereby contributing to improved athletic performance and achieving higher levels. Specifically, the study sought to determine if there are significant differences in certain physical fitness components resulting from different training adaptations among football players, and to understand the relationship between certain physical attributes within the research sample. The researcher employed a descriptive approach using comparative methods, as this methodology is considered one of the best and most suitable for addressing the current research problem and achieving its objectives. The researcher selected the sample using a comprehensive census of players from the Al-Kufa and Al-Mishkhab football clubs in the Najaf Governorate, totaling (44) players. The sample size of (44) players represents (100%) of the original population. The most important conclusion was the absence of statistically significant differences between the two groups in the level of the physical fitness components under investigation (transitional speed, endurance, and general endurance). The most important recommendation is the necessity for coaches to focus on developing the level of these physical fitness components (transitional speed, endurance, and general endurance).

**Keywords:** comparison, fitness components, football.

## 1. التعريف بالبحث:

### 1.1. المقدمة وأهمية البحث:

تُعَدُّ اللياقة البدنية الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الأداء الرياضي في مختلف الألعاب، ولا سيما في لعبة كرة القدم التي تتطلب بذل جهدٍ بدني عالٍ ومتواصل لفتراتٍ طويلة تمتد لأكثر من (90) دقيقة، مما يستلزم امتلاك اللاعبين مستويات متقدمة من عناصر اللياقة البدنية كالقوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة. إن تطوير هذه العناصر لا يتحقق إلا من خلال برامج تدريبية علمية تؤدي إلى إحداث تكيفات





بدنية ووظيفية في أجهزة الجسم المختلفة، ولا سيما الجهازين الدوري والتنفسي اللذين يمثلان الأساس في إمداد العضلات بالأوكسجين والطاقة اللازمة للاستمرار في الأداء. إن التكيفات الناتجة من التدريب المنتظم تؤدي إلى تحسين كفاءة أجهزة الجسم الحيوية وزيادة القدرة على العمل لفترات أطول وبكفاءة أعلى، بينما يؤدي ضعف أو قصور أحد هذه الأجهزة إلى انخفاض القدرة على الأداء وتراجع المستوى البدني. ومن هنا تأتي أهمية دراسة التغيرات الوظيفية والبدنية الناتجة عن التدريب، لمعرفة مدى الاستفادة من هذه التكيفات في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم.

تتميز كرة القدم بأنها لعبة جماعية ذات طبيعة متغيرة تتطلب مزيجاً من الجهدين الهوائي واللاهوائي، مما يجعلها تعتمد اعتماداً كبيراً على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، إذ أن قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء طوال زمن المباراة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى كفاءة هذين الجهازين وتكيفهما مع متطلبات الجهد البدني. كما أن طبيعة البرامج التدريبية المطبقة على اللاعبين تؤدي إلى اختلاف في نوعية وحجم التكيفات التي تحدث في الجسم، وبالتالي إلى تباين في مستوى عناصر اللياقة البدنية بين اللاعبين تبعاً لنوعية التدريب الذي يخضعون له.

ومن هذا المنطلق، جاءت أهمية هذه الدراسة المقارنة للتعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية الناتجة من التكيفات التدريبية لدى لاعبي كرة القدم، ومحاولة الكشف عن الفروق بين اللاعبين في ضوء طبيعة التدريبات التي يمارسونها، بهدف تحديد أكثر البرامج التدريبية كفاءة في تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية، وبما يسهم في تحسين الأداء الرياضي والوصول إلى المستويات العليا.

### 1.2. مشكلة البحث:

على الرغم من أن التدريبات البدنية تُعد الأساس في إعداد لاعبي كرة القدم ورفع كفاءتهم الوظيفية، إلا أن نوعية البرامج التدريبية وشدتها ومدى تكرارها تؤدي إلى اختلاف في التكيفات البدنية والوظيفية بين اللاعبين، وهو ما ينعكس على مستوى عناصر اللياقة البدنية لديهم.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

هل توجد فروق ذات دلالة في بعض عناصر اللياقة البدنية الناتجة من تكيفات التدريبات المختلفة لدى لاعبي كرة القدم؟

### 1.3. هدفا البحث:

1. التعرف على مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي لنادي الكوفة - نادي المشخاب.





2. معرفة العلاقة بين بعض الصفات البدنية لعينة البحث.

#### 1.4. فرضا البحث:

1. وجود تباين في مستوى بعض الصفات البدنية لعينة البحث
2. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض الصفات البدنية لعينة البحث.

#### 1.5. حدود البحث:

تمثلت حدود البحث بالحد البشري لاعبي نادي الكوفة والمشخاب بكرة القدم المتقدمين المشاركين في دوري الدرجة الاولى، والحد الزمني للمدة من 2024/9/10 ولغاية 2025/1/2، والحد المكاني ملاعب الاندية المشمولة بالبحث.

## 2. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2.1. منهج البحث المستخدم.

أستخدم الباحث المنهج الوصفي وبأسلوب المقارنات، إذ يعد هذا المنهج من افضل المناهج وأكثرها ملائمة لحل مشكلة البحث الحالي وتحقيق أهدافه.

### 2.2. عينة البحث:

حدد الباحث عينته بطريقة الحصر الشامل من لاعبي نادي الكوفة والمشخاب ضمن محافظة النجف الاشرف بكرة القدم والبالغ عددهم (44) لاعبا، وقد بلغ حجم العينة (44) لاعبا وهي تمثل نسبة (100%) من مجتمع الأصل.

#### 2.2.1. تجانس العينة:

ومن اجل تجانس العينة قام الباحث بإيجاد معامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي، ولأجل ذلك لا بد أن تكون هنالك اعتدالية في التوزيع التكراري لعينة البحث ويمتد الالتواء من (-1) إلى (+1) وكلما اقترب الالتواء من الصفر كان التوزيع معتدلاً، وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين تجانس العينة (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي)





ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	الوسيط	$\pm$ ع	معامل الالتواء
1	الطول	سم	176,68	175	4,97	0,747
2	الوزن	كغم	66,54	64,5	5,24	0,747
3	العمر الزمني	شهر	267,27	264	11,81	0,378
	العمر التدريبي	شهر	53,81	54	4,76	0,221 -

ولكون نتائج معامل الالتواء جاءت كلها بين (+ 1) فيكون أفراد عينة البحث متجانسين بالمتغيرات المذكورة في الجدول (1)

### 2.3. وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(المصادر، الملاحظة، الاختبارات والقياسات، الاستبانة، حاسبة لابتوب نوع (hp) عدد (1)، جهاز قياس الطول والوزن نوع (SECA) ايطالي المنشأ، حاسبة إلكترونية يدوية نوع (CANON)، ساعة توقيت (STOP WATCH) نوع (OMEGA) عدد (2).

### 2.4. إجراءات البحث:

#### 2.4.1. تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية:

قام الباحث بمقابلة بعض الخبراء والمختصين والاطلاع على بعض المصادر العلمية باختيار بعض عناصر اللياقة البدنية والتي يعتقد انها ذات تأثير على اللاعبين وتم بعد ذلك ترشيح البعض منها والتي من شأنها ان تحقق اهداف البحث وهي (السرعة الانتقالية، تحمل السرعة، التحمل).

#### 2.4.2. ترشيح اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبحث:

بعد الإطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة بلعبة كرة القدم وفي مجال التدريب الرياضي والاختبارات والقياس ومالها من علاقة في مجال اللعبة والتي تمثل آراء وخبرة مؤلفيها، فضلا عن إجراء بعض المقابلات الشخصية، ولغرض اختيار الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية التي تم اختيارها والمبينة في الجدول ادناه.

جدول (2) يبين الأهمية النسبية لبعض المتغيرات الخاصة باللياقة البدنية





المتغيرات	ت	متغيراتها	الاختبارات	الأهمية النسبية المحسوبة	درجة القبول للأهمية النسبية	الدلالة
المتغيرات الخاصة باللياقة البدنية المقبولة	1	السرعة الانتقالية	اختبار ركض بأقصى سرعة (50) متر	94,73%	مقبولة	
	2		اختبار الركض بأقصى سرعة (60) متر	93,55%	مقبولة	
	3		اختبار الركض بأقصى سرعة (30) متر	97,78%	مقبولة	
	1	تحمل السرعة	اختبار ركض 200 متر	98,42%	مقبولة	
	2		اختبار ركض 300 متر	51,66%	غير مقبولة	54.166%
	3		اختبار ركض (400) متر	91,66%	مقبولة	
	1	التحمل العام	اختبار كوبر ركض (12) دقيقة	85,5%	مقبولة	
	2		اختبار ركض (1500) م	98,33%	مقبولة	
	3		اختبار ركض (800) م	41,66%	غير مقبولة	

وبعد جمع البيانات من الجدول اعلاه تم اختيار الاختبارات التي حصلت على اعلى قيمة في الالهية النسبي وهي (اختبار الركض بأقصى سرعة 30م، اختبار ركض 400م، اختبار ركض 800 م)

### 2.4.3. وصف اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية:

1- أختبار تحمل السرعة ركض (400) متر (عبدالحسين، 1995، 47)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص.

الادوات المستخدمة: ملعب قانوني لألعاب القوى، ساعة توقيت، صافرة، كاميرا، استمارة تسجيل. وصف الاداء: يبدأ الاختبار حيث يقف المختبر خلف خط البدء وعند سماع اطلاق الصافرة يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة ممكنة على مجال الركض ويبدأ فريق العمل بالتوقيت لحظة الانطلاق وايقاف الساعة لحظة الوصول الى خط النهاية.

التسجيل: تم تسجيل زمن العداء المختبر بالثانية واجزاءها بعد الانتهاء من مسافة 400 م ركض.

2- أختبار ركض (800) متر: (القانون الدولي، 2013، 210) :

الهدف من الأختبار: قياس التحمل العام.

الادوات المستخدمة: مضمار الملعب، ساعات توقيت، فريق عمل مساعد، استمارة تسجيل.





وصف الاداء: تم اجراء الاختبار وفق شروط وضوابط الأتحاد الدولي لألعاب القوى أذ تم بدء الاختبار للاعبين من وضع البدء من الوقوف وبعد سماع اللاعب (خذ مكانك) ومن ثم إشارة البدء والانطلاق لدورتين حول المضمار بأقصى سرعة للعداء حتى الوصول خط النهاية.

التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن الانجاز بالاستمارة المعدة لهذا الغرض بالدقيقة والثانية لأقرب جزء من الثانية.

3- اختبار السرعة الانتقالية (الدليمي، 2019، 150)

اسم الاختبار: (20) متر والبدء من (30) متر

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى.

الادوات المستعملة: ساعة توقيت، ثلاث خطوط متوازية مرسومه على الارض والمسافة بين الخط

الاول والثاني (10) امتار والمسافة بين الخط الثاني والثالث (20) متر، طباشير

طريقة اجراء الاختبار:

يقف المختبر خلف الخط الاول وعنده سماع اشارة البدء يقوم بالركض باقصى سرعة الى ان

يتخطى الخط الثالث

طريقة التسجيل: -

• يحسب زمن ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث (20م).

• يعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

#### 2.4.4. التجربة الاستطلاعية:

من اجل اعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة لخدمة البحث وبعد

تحديد عينة البحث وتحديد الاختبارات البدنية، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الاختبارات

البدنية في يوم السبت المصادف (2024/9/20) في الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب نادي الكوفة

لكرة القدم في النجف الاشراف على عينة من لاعبي نادي الكوفة والمشخاب لكرة القدم والمؤلفة من

(6) لاعبين كل ثلاث لاعبين من نادي بطريفة القرعة من داخل عينة البحث الاساسية وتم العمل

بمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبارات البدنية من أجل التعرف على:-

- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

- معرفة مدى صلاحية الادوات المستخدمة في البحث.

- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد لعملية القياس وتسجيل النتائج.





- معرفة على المشاكل والصعوبات لغرض تفاديها في التجربة الرئيسية.
  - معرفة على مدى صلاحية الملعب للقيام بإجراء الاختبارات.
  - مدى فهم العينة لتعليمات الاختبارات المستعملة.
  - التعرف على دقة وصحة الاختبارات والقياسات المستعملة.
  - تحديد الوقت الكافي لإجراء الاختبارات لكل مختبر.
- وتم إعادة الاختبار لغرض استخراج المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق والثبات).

#### 2.4.5. الاسس العلمية:

اولا: صدق الاختبار:

لم يكتفي الباحث بصدق (الظاهري) الذي تم استخلاصه من خلال استمارة استبيان عرضت على الخبراء بل اوجد الصدق الذاتي والذي هو عبارة عن معامل الثبات تحت الجذر للاختبارات كافة. وحصلت جميع الاختبارات على درجة صدق عالية.

ثانيا: ثبات الاختبار:

أجريت الاختبارات على العينه الاستطلاعية وبعد يومين أعيدت الاختبارات على العينه نفسها وتحت الظروف نفسها من خلال استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة تطبيق الاختبار الاول و درجة تطبيق الاختبار الثاني لمعرفة معامل الثبات والذي يعد شكلا من اشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في مرتين متتالين وقد تمتعت جميع الاختبارات بمعامل ارتباط عالي.

#### 2.5. التجربة الرئيسية:

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة كلها وتجهيتها من أدوات وأجهزة واختبارات وتجارب استطلاعية، تم إجراء التجربة الرئيسية للمدة من 2024/10/18 - 2024/10/20 على عينة البحث وبواقع يومان لكل من نادي الكوفة والمشخاب لكرة القدم حيث اقيمت التجربة من خلال مباراة كامله بين نادي الكوفة والمشخاب في كرة القدم كما تم توفير كافه الاجهزه والادوات اللازمه لاجراء التجربة بالشكل المثالي والدقيق وتمت المباراة بين الفريقين على ملعب نادي الكوفة في الساعه الرابعه والنصف عصرا في النجف الاشرف واشتملت على:

- اختبارات عناصر اللياقة البدنية وتشمل على:
- السرعة الانتقالية: اختبار الركض بأقصى سرعة (30) متر
- تحمل السرعة: اختبار ركض (400) متر



• التحمل العام: اختبار ركض (800) متر

وقد اعتنى الباحث في تجربة بما يأتي:

إجراء الاختبارات بشكل منظم ومخطط، أي أنّ اللاعب يؤدي الاختبار وينتقل الى الاختبار الثاني للأداء الاختبار الآخر وهكذا مع اعطاء مدة راحة اعطيت مدة راحة بين اختبار وآخر بما يتناسب مع استعادة الشفاء للاعبين وهي تتراوح ما بين (3-5 دقائق) معتمدة في ذلك على المصادر والمراجع العلمية، ويتم تسجيل النتائج بواسطة استمارات خاصة معدة لتلك الاختبارات و النتائج ومن خلال فريق العمل المساعد وبإشراف السيد الباحث.

### 2.6. الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (*SPSS*) لمعالجة البيانات.

### 3. عرض النتائج ومناقشتها:

قام الباحث بعرض نتائج الإختبارات لعينة البحث من خلال عرض الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، فضلاً عن إجراء مقارنة بين المجموعتين الأولى والثانية في الإختبارات البدنية من أجل تحقيق اهداف البحث.

#### 3.1. نتائج الإختبارات البدنية للمتغيرات قيد البحث:

3.1.1. عرض نتائج الإختبارات البدنية للمتغيرات قيد البحث ومقارنتها

جدول (3) يبين نتائج الإختبارات البدنية لعينة البحث

المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	الكوفة		المشخاب		مستوى	
		س	ع	س	ع	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الاختبار
سرعة انتقالية	ثانية	3.2273	.19022	3.3636	.19633	1.654	0.876
تحمل سرعة	ثانية	66.1545	2.42048	66.3364	2.33293	0.179	0.981
تحمل عام	ثانية	155.0727	2.78248	156.6545	2.28970	1.456	0.434



### 3.2. مناقشة نتائج الاختبارات البدنية لمجموعتي البحث:

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية تبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في اختبار السرعة الانتقالية ويعزو الباحث هذه النتائج وعدم وجود الفروق الى ان المجموعتين يتمتعون بمستوى معين من السرعة الانتقالية ولا توجد فروق بين المجموعتين كون لعبة كرة القدم تحتاج الى عناصر اللياقة البدنية ومن اهمها السرعة الانتقالية وتحمل السرعة والتحمل العام التي يحتاجونها اثناء الانتقال من الدفاع الى الوسط والهجوم ولكي يكون اسرع من الفريق المنافس حتى يتمكن من قطع الكرات وبالتالي تحسين نتائجهم اذ ان التدريب يعطي نتائج وتحسن للرياضي حتى وان كانت مكونات الحمل التدريبي غير مقننة بشكل منتظم بسبب تعرض الرياضي لجهد بدني فيحدث تكيف بمستوى معين خلال مدة التدريب، ان البرنامج التدريبي يؤدي الى تطوير الانجاز، بشرط ان يتم اعداد هذا المنهج على اساس علمي رصين ومنظم (Dick، 1997، 214) وهذا يعني بان أي عمل بدني يؤديه الرياضي يكون ذات تأثير ايجابي وملحوظ لكن الاختلاف يكمن في حجم هذا التأثير وتباينه من مجموعة الى اخرى ومن منهج الى اخر وهذا ما يجب التأكيد عليه في اثناء وضع المناهج التدريبية، اذ يجب ان تبنى وتقنن كل حسب اختصاصه من حيث انظمة الطاقة العاملة وطرائق التدريب المناسبة والفائدة المرجوة منها اذ ان لاعبي كرة القدم يحتاجون في اثناء اداء المهارات الحركية المختلفة انقباضات عضلية سريعة ومتكررة تخدم النشاط التخصصي لذلك فإن ارتباط القوة مع السرعة وما ينتج عن ذلك من عناصر بدنية وعندما يكون هذا الارتباط في اعلى شدته سواء كان من قوة او سرعة فانه يكون ذا تأثير فعال في الاداء الحركي للاعب وهذا ما اكده (ابو العلا احمد) بان السرعة الانتقالية ترتبط بدرجة الاداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الاداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الالياف والعضلات وتحسن التوزيع الديناميكي للأداء الحركي (عبد الفتاح، 1997، 133). اذ ان نسبة عالية من التمرينات كانت تركز على تطوير سرعة تحركات اللاعبين وانتقالهم من مكان لآخر لما تتطلبه طبيعة اللعبة وهذا ما كان يعمل عليه المدربون في المجموعتين قيد الدراسة حيث كانت نتائجهم في هذه الاختبارات متقاربة الى حد ما وهذا ما أكده (احمد، 1999، 75) ضرورة تنمية صفة السرعة الانتقالية منذ السنوات الاولى للتدريب في الألعاب المختلفة كونها صفة بدنية فسيولوجية تحتاج الى وقت طويل لتتميتها لما لها من اهمية بالغة في جميع الحركات الرياضية. وبذلك يرى الباحث ان استعمال حركات الرجلين التي تتصف بالسرعة ستساعد اللاعب على اتقان المرحلة التحضيرية لاداء المهارة لتكون اكثر فاعلية. لذا فمن الواجب على العاملين والمختصين في





مجال لعبة كرة القدم الاهتمام بالأدوات والوسائل التدريبية التي من شأنها رفع مستوى لاعبيهم بديناً وحركياً ومهارياً وذلك كون السرعة يعتمد نجاحها بدرجة كبيرة على سلامة الجهاز العصبي المركزي وهذا يتفق مع ما أشار إليه (محمد رضا، 2008، 112) نقلاً عن بومبا أنّ الشدة التدريبية في الألعاب الفرعية معقدة جداً لان إيقاع سير اللعب يكون سريعاً والشدة تتغير وتتبدل باستمرار بين الشدة القصوى والمتوسطة، ولأجل سد حاجة هذه المتطلبات، على المدرب أن يتدرج في مناهجه التدريبي باستخدام تشكيله متنوعه من الشدد بصورة مستمرة. كذلك ان لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتمك مواقف متغيرة وسريعة، لذا من الواجب الاهتمام بتدريبات تحمل السرعة وربطها بعامل المهارة لجعلها متكاملة بسرعتها ودقتها،

اما ما يخص نتائج تحمل الاداء فيعزو الباحث أسباب ذلك إلى التمرينات الخاصة التي تطبقها من قبل المدربين وللمجموعتين، اذ كانت الغالبية منها تذهب باتجاه التحمل وهذا ما ساعد الاجهزة الوظيفية تعمل بكفاءة عالية ومواجهة التعب لأطول فترة ممكنة مما سعى إلى توفير فرصة كافية لتطوير التحمل فمستوى تحمل الاداء العالي يسهم في تقليل ضياع القدرة للاعب هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن ثبات المستوى الفني الرفيع طوال مدة المباراة يتعلق بالحالة البدنية الجيدة والشيء نفسه إذا لم يكن البناء الجسدي كافياً فإن القوة والقدرة على الانطلاق وقوة التحمل عند اللاعب تتراجع خلال المباراة مع مرافقة الضعف في تحمل الاداء ونتيجة للضعف في اللياقة البدنية فأنها تزداد وترتفع مع تقدم وقت المباراة، وكلما زاد التعب عند اللاعب كلما هبط من مستوى التحمل في المباراة وخاصة التي تحتاج إلى توافق عالي في الأداء (غوتوق، 1995، 81).

#### 4. الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4.1. الاستنتاجات:

1. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (سرعة انتقالية تحمل سرعة تحمل عام).
2. ظهر اثر التدريب في تنمية العناصر البدنية قيد البحث عند لاعبي كرة القدم وللمجموعتين.

##### 4.2. التوصيات:

- 1- ضرورة اهتمام المدربين بتطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية (سرعة انتقالية تحمل سرعة تحمل عام).





- 2- اجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى العلاقة الارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم.
- 3- تصميم مناهج تدريبية لتنمية وتطوير صفات بدنية.
- 4- اجراء بحوث تطبيقية مشابهة ومكاملة على لاعبي الفئات العمرية الاخرى من اجل التعرف على العلاقة الارتباطية ومقارنة بمستوى عناصر اللياقة البدنية لديهم.
- 5- اجراء بحوث مشابهة على الالعب الرياضية الاخرى.
- 6- ضرورة اجراء الاختبارات الدورية (البدنية) للتعرف على مدى التطور الحاصل للجسم نتيجة ممارسة التدريب، ومدى تكيف الاجهزة الوظيفية للجسم لمتطلبات الانجاز بكرة القدم.
- 7- ضرورة اقامة المحاضرات والورش العلمية للمدربين لتعريفهم بمدى اهمية العناصر البدنية ومدى اهميتها في عملية التدريب.

#### المصادر

- [1] أبو العلا احمد عبد الفتاح:التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- [2] بسطويسي احمد: نظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- [3] القانون الدولي للمنافسات لألعاب القوى مسابقات الرجال: ترجمة واعداد د. حيدر فائق، اسيل جليل (مطبعة بغداد، 2013).
- [4] محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب ألفضلي، 2008.
- [5] محمد عبد الحسن؛ التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى أنجاز ركض 400 متر (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1995).
- [6] معتصم غوتوق: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، سوريا، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام، 1995م.
- [7] ناهدة عبد زيد الدليمي، التربية البدنية، ط 1: عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2019.
- [8] Dick. W. Frank. Sport Training principles. 3rd Ed. London. A-C Black, 1997.

