Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

تأثير جهد تحمل الاداء بأختلاف ازمنة الاحماء وعلاقتها ببعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم

خالد حاكم حسوني مديرية تربية الديوانية

أ.د أسعد عدنان عزيز جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/٤/٢٩

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٤/٥/١٤

الكلمات المفتاحية : جهد تحمل الاداء, ازمنة الاحماء , القدرات البدنية

ملخص البحث :

تناولت هذه الدراسة تحليل تاثير الجهد البدني –المهاري (جهد تحمل الاداء) بأختلاف ازمنة الاحماء (١٥ دقيقة,٢٥ دقيقة, ٣٥ دقيقة) في بعض القدرات البدنية(القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة والرشاقة والتوافق) للاعبين الشباب بكرة القدم وايجاد العلاقات الارتباطية لها.حيث اعتمد الباحثان على المقابلات الشخصية وتحليل المصادر والمراجع بالاضافة الى لجنة تثبيت الاطار في اختيار الاختبارات المناسبة والتي من شأنها ان تسهم باظهار القدرات البدنية للاعبين .وتبرز الدراسة العلاقة الموجودة مابين جهد تحمل الاداء بأختلاف ازمنة الاحماء وبين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم, اما مشكلة البحث تمثلت بالتساؤل الاتي (هل لجهد تحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء وعلاقة ببعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم؟) , تهدف الدراسة الى معرفة تحليل جهد الاداء باختلاف ازمنة الاحماء وعلاقته ببعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم. حيث يفترض الباحثان وجود علاقة معنوية بين جهد تحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء وبعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم.استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث ,وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة باللاعبين الشباب لنادي السنية الرياضي بكرة القدم وكان عددهم (١٤ لاعبا). ومن خلال ماتم عرض من نتائج وبيانات ومناقشتها استطاع الباحثان التوصل الى الاستنتاجات التالية: ظهر هناك تباين ملحوظ في القيم الرقمية لنتائج الاختبارات المرتبطة بجهد تحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء وبسبب التباين الملحوظ ظهر ان هناك علاقة للاحماء بتحمل الاداء للاعبي كرة القدم الشباب وهذا معناه كلما ارتفع زمن الاحماء كلما ارتفع مستوى الامكانيات البدنية بعد الجهد .

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

The effect of performance endurance effort according to different warm-up times and its relationship to some complex physical and skill abilities of young football players

Abstract

This study analyzed the effect of physical and skill effort (performance endurance effort) with different warm-up times (15 minutes, 25 minutes, 35 minutes) on some physical abilities (strength characterized by speed, strength endurance, speed endurance, agility, and compatibility) for young football players and finding correlations for them. The researcher relied on personal interviews and analysis of sources and references, in addition to the framework stabilization committee, in choosing appropriate tests that would contribute to demonstrating the physical capabilities of the players. The study highlights the relationship that exists between performance endurance effort with different warm-up times and some of the physical capabilities of young football players. As for the problem of The research was represented by the following question (Is performance endurance exerted by varying warm-up times related to some physical abilities of young football players?) The study aims to know the analysis of performance effort according to different warm-up times and its relationship to some physical abilities of young football players. Where the researcher assumes that there is a moral relationship between the performance endurance effort according to the different warm-up times and some of the physical abilities of the young football players. The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research problem. The research sample was chosen intentionally, represented by the young players of the Al-Suniya Sports Club in football, and their number was (14 players). Through the results and data presented and discussed, the researcher was able to reach the following conclusions: There appeared to be a noticeable discrepancy in the numerical values of the test results related to performance endurance effort according to the difference in warm-up times. Because of the noticeable discrepancy, it appeared that there is a relationship between warm-up and performance endurance for young soccer players. This means that the time increases. Warm up as the level of physical capabilities increases after exertion.

Keywords: endurance performance, warm-up times, physical abilities

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

١-١المقدمة :

ان تعرض جسم اللاعب الى الجهد البدني اللاهوائي اللاكتيكي المتمثل باختبار تحمل الاداء البدني المهاري للاعبي كرة القدم الشباب, وكما هو معلوم أن الفترة الزمنية للأحماء تعتبر من الاشياء الضرورية والمهمة لتهيئة الجسم للعمل البدني وعملية التحكم بزمن الاحماء يمكن من خلالها وضع مؤشرات دقيقة للعمل الامن لحماية اللاعب , وايضاً عملية التعرف على القدرات البدنية الاساسية للاعبي كرة القدم كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة والتوافق والرشاقة حيث يمكن معرفة امكانيات اللاعب البدنية ومدى ارتباطها بالقيم الرقمية للجهد و ازمنة فترات الاحماء المختلفة , وبالتالي نضع أمام اعيننا هيكل عمل حقيقي مبني على اساس علمي دقيق للعمل الامن للاعبي كرة القدم بعد الجهد البدني اللاهوائي اللاكتيكي لاختبار تحمل الاداء وايضاً امكانيات اللاعب البدنية الحقيقة ومدى علاقتها بجهد تحمل الاداء بعد فترات الزمنية للأحماء . ومن خلال ماتقدم ظهرت لدينا اهمية البحث من خلال العمل الامن وحماية اللاعب بعد جهد تحمل الاداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب باختلاف الفترات الزمنية للاحماء ويعطينا أيضاً مؤشر دقيق عن امكانيات اللاعب البدنية .

١-٢مشكلة البحث: فقد تجلت بالتساؤل الاتي : ما علاقة الجهد البدني والمهاري لتحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب؟

١-٣هدف البحث: التعرف على تحليل جهد تحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء وعلاقتها بأهم القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

١-٤يفترض الباحثان: وهناك علاقة ارتباط معنوية لجهد تحمل باختلاف ازمنة الاحماء وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

٢-الطريقة والاجراءات :

٢-١ مجتمع وعينة البحث :-

لبلوغ اهداف الدراسة حدد الباحثان مجتمع البحث وهم اللاعبون الشباب لأندية محافظة الديوانية بكرة القدم الدرجة الثانية المشاركين في بطولة المحافظة للشباب للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ والبالغ عددها (١٠) اندية وهي (السنية , الدغارة , المهناوية , نفر , الانتفاضة , النجمة , سومر , اليقضة , الشامية ,الحمزة) وبواقع (٢١٤)

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

لاعب وتم اختيار (٢٣) لاعب بشكل عمدي يمثلون نادي السنية الرياضي للشباب والحاص على المركز الاول في البطولة التي نظمها الاتحاد الفرعي في كرة القدم في محافظة القادسية , ومنهم تم اختيار (٦) لاعب يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية ويشكلون(٢.٨٠٣٧٠٪)من مجتمع البحث وتم استبعاد (٣) لاعبين بعد إجراءات التجانس بحيث أصبح لدينا (١٤) لاعب يمثلون عينة البحث ويشكلون (٦.٥٤٢٪) من مجتمع البحث وكما في الجدول (١) ، وتم التأكد من الحالة الصحية للاعبين من خلال إجراء بعض الفحوصات السريرية للتأكد من سلامة عمل الكليتين والجهاز التنفسي لمتغيرات الرئة وأيضاً تم أجراء الاعتدالية والتجانس لدى أفراد عينة البحث وكما في الجدول (٢) .

الجدول (١)

يبين تفاصيل مجتمع وعينة البحث

ت	الاندية	المجتمع		المستبعدين		عينة التجربة الرئيسية		العينة الاستطلاعية	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
١	السنية	٢٣	١٠.٧٤٧٦٪	٣	١.٤٠١٨ %	١٤	٦.٥٤٢ %	٦	٢.٨٠٣٧ %
٢	الدغارة	٢١	٩.٨١٣٠٪	٢١	٩.٨١٣٠ %	–	–	–	–
٣	المهناوية	٢٠	٩.٣٤٥٧٪	٢٠	٩.٣٤٥٧ %	–	–	–	–
٤	نفر	٢٣	١٠.٧٤٧٦٪	٢٣	١٠.٧٤٧٦ %	–	–	–	–
٥	الانتفاضة	٢٢	١٠.٢٨٠٣٪	٢٢	١٠.٢٨٠٣ %	–	–	–	–
٦	النجمة	٢٣	١٠.٧٤٧٦٪	٢٣	١٠.٧٤٧٦ %	–	–	–	–
٧	سومر	٢٢	١٠.٢٨٠٣٪	٢٢	١٠.٢٨٠٣ %	–	–	–	–
٨	اليقضة	١٩	٨.٨٧٨٥٪	١٩	٨.٨٧٨٥ %	–	–	–	–
٩	الشامية	٢٠	٩.٣٤٥٧٪	٢٠	٩.٣٤٥٧ %	–	–	–	–
١٠	الحمزة	٢١	٩.٨١٣٠٪	٢١	٩.٨١٣٠ %	–	–	–	–
المجموع		٢١٤	١٠٠٪	١٩٤	٩٠.٦٥٣٥ %	١٤	٦.٥٤٢ %	٦	٢.٨٠٣٧ %

٢-٢ تجانس العينة:

حيث قام الباحثان بإجراء بعض القياسات على أفراد عينة البحث بمساعدة فريق عمل مساعد في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي) وقد استخدم الباحثان معامل الالتواء لإيجاد التوزيع الطبيعي للعينة ومعامل الاختلاف لإيجاد التجانس بين أفراد المجموعة وكما مبين في الجدول التالي.

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

الجدول (٢)

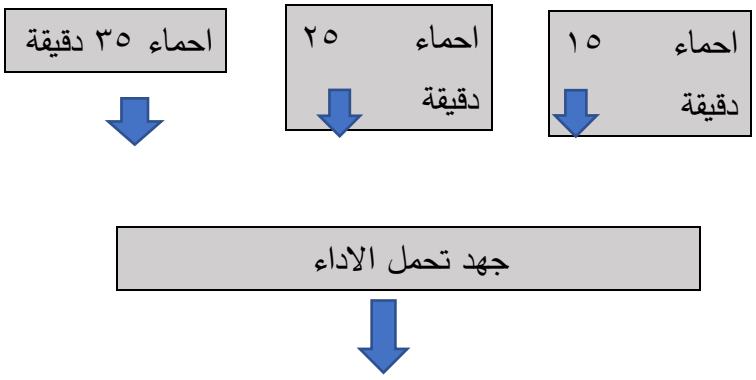
يبين اعتدالية وتجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
١	الطول	سم	178.5	179	5.2733	-0.006	2.9542
٢	الكتلة	كغم	61.7143	61.5	6.20705	0.43	10.0577
٣	العمر	سنة	18.2143	18	0.80178	-0.437	4.4019
٤	العمر التدريبي	سنة	6.5714	6.5	1.01635	0.031	15.4662

من خلال نتائج الجدول (٢) يتبين ان قيم معامل الالتواء بين (±١) مما يدل على اعتدالية توزيع العينة وقيم معامل الاختلاف أقل من ٣٠٪ مما يدل على تجانس عينة البحث

٢-٣تصميم الدراسة :

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لكونه يتلائم وطبيعة مشكلة البحث . كما في الشكل (١)



الشكل (١) يوضح التصميم البحثي للدراسة

٢-٤المتغيرات المدروسة :

وتضمنت كل من القياسات الانثروبومترية (الطول ، الوزن) ،والعمر والعمر التدريبي، أختبار تحمل الاداء لدى لاعبي كرة القدم , القدرات البدنية وتشمل (القوة المميزة بالسرعة , تحمل القوة , تحمل السرعة , الرشاقة , التوافق).

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

٣-ادوات البحث

١- تحليل المحتوى للمصادر والمراجع العلمية.

٢- المقابلات الشخصية(*١).

٣- الاختبارات والقياس.

٣-١القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث: من اهم الامور التي تستوجب على الباحثان الاهتمام بها هي عملية اختيار الاختبارات المناسبة وذلك لان هذه الاختبارات يجب ان تحقق هدفها الذي وضعت من اجله فالاختبار هو"عبارة عن طريقة منهجية لجمع المعلومات (١٥٠,٤).

٣-٢الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم تحديد المتغيرات من قبل لجنة أقرار الموضوع والباحثان من خلال الادبيات والمصادر العلمية الدقيقة ومقابلة الخبراء أهل الاختصاص لما لوحظ بأنها تسهم في حل مشكلة البحث اذ كانت المتغيرات كالآتي :

٣-٢-١ختبار تحمل الاداء(٢٠١٩,١٦).

الهدف من الاختبار: قياس تحمل الأداء.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، (٢٠) كونزات، (٢) سلم، (٧) كرة قدم، (٨) دوائر،(٢) اهداف صغيرة.

وصف الأداء : يؤدى هذا الاختبار على شكل محطات على احد نصفي الملعب ، في المحطة (١) يبدأ اللاعب عند سماع أشارة البدء بالقفز على السلم ، ثم يتبعها بالحجل على دائرتين متتاليات بالرجل اليمنى ثم القفز على الرجل اليسرى و اليمنى بالتناوب ليقوم بالحجل على الرجل اليسرى على دائرتين متتاليات وهكذا يستمر اللاعب لحين اكمال جميع الدوائر في المحطة (٢) ، بعدها يقوم بعمل مناولات مع المدرب ثم يقوم بعملية الجري بين الشواخص مع تمرير الكره في محطة(٣) ، وفي محطة (٤) يقوم بالجري بين شاخصين المسافة بينهما(٥م) مع تمرير الكرة مع المدرب في فترة زمنية محددة بـ (٢٠ثا) ، وفي محطة (٥) يقوم بركل الكرة بالقرب من علم الزاوية الى داخل منطقة الجزاء ، ثم يذهب للمحطة رقم (٦) ليقوم بالجري الارتدادي بين أربع شواخص ثم عمل تمريرة مع المدرب ليجري حولة ثم التسديد نحو المرمى بعدها يقوم بالجري السريع على السلم ثم تمريره الكرة مع المدرب ليجري حولة ثم التسديد نحو المرمى ايظاً، ومن بعدها يذهب للمحطة (٧) يجد اربع كونزات على شكل مربع مع وجود كونز في منصف المربع المسافة بين جميع الكونزات تكون (١٠م) مع وجود كرتين في اركان المربع وامامهن اهداف صغيرة بأرتفاع (١م) وعرض (١م) وعلى بعد (١٠م) عن الكرة يقوم اللاعب بالجري الى منتصف المربع

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

ثم الذهاب الى الكرة ليقوم بتمريرها نحو هدف صغير وهكذا يستمر العمل في المحطة حتى يمس الكونزات الأربع ، في المحطة (٨) يقوم اللاعب بالجري (٣٠م) ثلاث مرات الأولى والثانية تكون بدون كرة اما الأخيرة تكون مع الكرة لينهي الاختبار في المحطة الأولى.

التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء الاختبار لاقرب جزء من الثانية .

الشكل(١) يوضح اختبار تحمل الاداء

٣-٢-٢:القدرات البدنية وتشمل :-

١. القوة المميزة بالسرعة .
٢. تحمل القوة .
٣. تحمل السرعة .
٤. الرشاقة .
٥. التوافق.

٣-٣ اختبار القدرات البدنية*:

أولاً : اختبار الحجل (١٥) م للذهاب بالرجل اليمين والعودة (١٥) م بالرجل اليسار(١٢٩,٩)

ثانياً: اختبار ركض (١٨٠) متر. (٤٤,٣)

ثالثاً: اختبار الحجل المستمر بالقدمين لقطع اكبر مسافة في الدقيقة .(٤٤,٨)

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

رابعا: اختبار الجري المكوكي(١١٧,٣)

خامسا: الوثب داخل الدوائر المرقمة. (٣٤٦,٨).

٣-٥التجربة الرئيسة :

تم إجراء التجربة الرئيسة مع الفريق المساعد على عينة البحث وهم اللاعبين الشباب بكرة القدم لنادي السنية الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ والبالغ عددهم (١٤) لاعباً من الفترة ٢٠٢٣/١١/١٣ ولغاية ٢٠٢٣/١١/٢٤ بعد توضيح الية الاختبار وتسجيل النتائج طبقا للشروط الموضوعة للاختبار وقد تم اجراء الاختبارات (اختبار جهد تحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء) الساعة الثالثة عصرا على ملعب نادي السنية بكرة القدم وبحسب الترتيب الاتي:-

اولاً: أختبار تحمل الاداء :

المرحلة الاولى : في يوم الاثنين ٢٠٢٣/١١/١٣ تم أجراء أختبار تحمل الاداء على اللاعبين وعددهم (١٤) لاعبا بحسب زمن الاحماء(١٥) دقيقة في تمام الساعة ٣ عصرا وكالتالي :

١-اجراء الاحماء لمدة (١٥) دقيقة.

٢- اجراء اختبار تحمل جهد الاداء.

المرحلة الثانية : يوم الخميس ٢٠٢٣/١١/١٦ تم أجراء أختبار تحمل الاداء على اللاعبين وعددهم (١٤) لاعبا بحسب زمن الاحماء(٢٥) دقيقة في تمام الساعة ٣ عصرا وكالتالي :

١-اجراء الاحماء لمدة (٢٥) دقيقة.

٢- اجراء اختبار تحمل جهد الاداء.

المرحلة الثالثة : يوم الأحد ٢٠٢٣/١١/١٩ تم أجراء أختبار تحمل الاداء على اللاعبين وعددهم (١٤) لاعبا بحسب زمن الاحماء(٣٥) دقيقة في تمام الساعة ٣ عصرا وكالتالي :

١-اجراء الاحماء لمدة (٣٥) دقيقة.

٢- اجراء اختبار تحمل جهد الاداء.

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

ثانياً : القدرات البدنية : تم قياس اختبارات القدرات البدنية لدى عينة البحث (اللاعبين الشباب بكرة القدم) وعددهم (١٤) لاعبا بمشاركة الفريق المساعد في يوم الاربعاء ٢٠٢٣/١١/٢٢ وكالتالي:-

- القوة المميزة بالسرعة .
- تحمل القوة .
- تحمل السرعة
- الرشاقة.
- التوافق.

٤-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

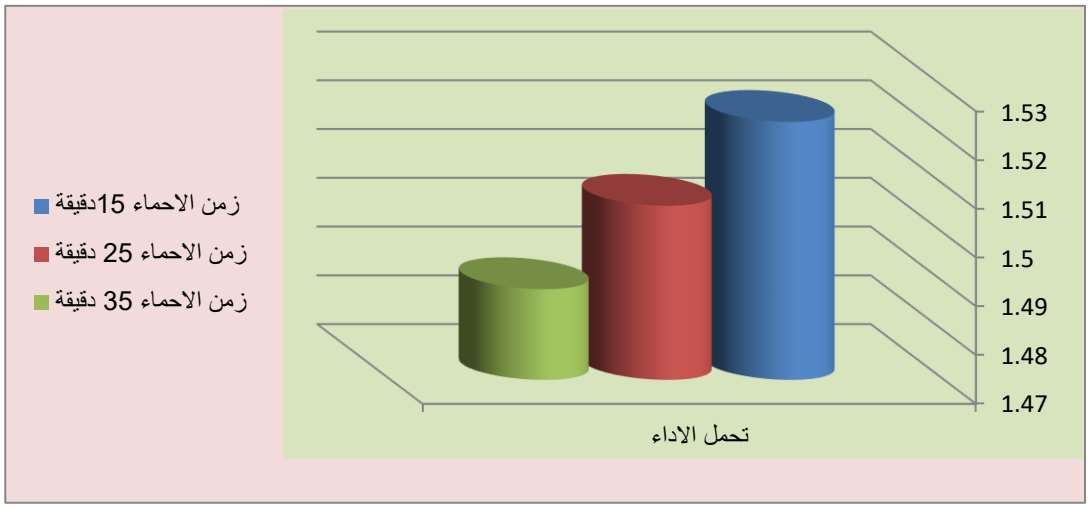
٤-١عرض نتائج جهد تحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء (١٥دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار جهد تحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء (١٥دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	زمن الاحماء					
		١٥دقيقة		٢٥ دقيقة		٣٥ دقيقة	
		سَ	±ع٤	سَ	±ع	سَ	±ع
تحمل الأداء	دقيقة	1.5229	0.02644	1.5057	0.03777	1.4886	0.02958

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631



شكل رقم (٢)

يوضّح الأوساط الحسابية لاختبار جهد تحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء (١٥دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) لدى لاعبي كرة القدم الشباب

٤-١-١عرض نتائج اختبار تحليل التباين بين ازمنة الاحماء (١٥ دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) لجهد تحمل الاداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب

الجدول (٤)

يبين تحليل التباين بين ازمنة الاحماء (١٥ دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) لجهد تحمل الاداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب

ت	المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
١	تحمل الاداء	0.008	2	0.004	4.630	0.019
	حد الخطأ	0.023	26	0.001		

معنوي*

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

جدول (٥)

يبين قيمة الفروق في الأوساط الحسابية وقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين ازمنة الاحماء (١٥دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) لجهد تحمل الاداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب

المتغيرات	المجاميع	فرق الأوساط الحسابية	مستوى الدلالة	لصالح
تحمل الاداء	١٥ دقيقة – ٢٥ دقيقة	0.017	0.197	--------
	١٥ دقيقة – ٣٥ دقيقة	0.034*	0.010	٣٥ دقيقة
	٢٥ دقيقة – ٣٥ دقيقة	٦0.01	0.095	--------

* معنوي

من الجدول (٥) يبين قيم الفروقات في الاوساط الحسابية لجهد تحمل الاداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب , أذ كانت الفروق في الأوساط الحسابية بين (زمن الاحماء ١٥ دقيقة – زمن الاحماء ٢٥ دقيقة) قد بلغ (٠.٠١٧) عند مستوى دلالة (٠.١٩٧) وهذا يدل على عدم وجود فرق بينهما في اختبار تحمل الاداء .

بينما كانت الفروق في الأوساط الحسابية بين(زمن الاحماء ١٥ دقيقة – زمن الاحماء٣٥ دقيقة) قد بلغ (٠.٠٣٤) عند مستوى دلالة (٠.٠١٠) وهذا يدل على وجود فرق بينهما في اختبار تحمل الاداء ولصالح زمن الاحماء ٣٥ دقيقة كونه ذو اصغر وسط حسابي .في حين كانت الفروق في الأوساط الحسابية بين (زمن الاحماء ٢٥ دقيقة – زمن الاحماء ٣٥ دقيقة) قد بلغ (٠.٠١٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٩٥) وهذا يدل على عدم وجود فرق بينهما في اختبار تحمل الأداء.

٤-٢عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط ما بين جهد تحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء (١٥دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) ببعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

الجدول رقم (٦)

الذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأهم القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

المعالم الإحصائية / المتغيرات		وحدة القياس	سَ	±ع
القدرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	9.9357	0.75229
	تحمل القوة	متر	66.2357	1.41896
	تحمل السرعة	ثانية	35.2357	0.84454
	الرشاقة	ثانية	23.7143	1.18621
	التوافق	ثانية	10.6500	5.96343

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط مابين جهد تحمل الاداء لزمن الاحماء (١٥دقيقة) ببعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

الجدول (٧)

يبين علاقة الارتباط مابين جهد تحمل الاداء لزمن الاحماء (١٥ دقيقة) ببعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

المعالم الإحصائية / المتغيرات		قيمة معامل الارتباط (R) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
القدرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	٠.636**	0.007	معنوي
	تحمل القوة	-٠.620**	0.009	معنوي
	تحمل السرعة	٠.602*	0.011	معنوي
	الرشاقة	0.257	0.188	غير معنوي
	التوافق	0.289	0.158	غير معنوي
القدرات المهارية	الإخماد بالقدم والدحرجة بين الشواخص والتهديف	- ٠.704**	0.002	معنوي
	الدحرجة المستقيمة والمناولة (١-٢) والتهديف.	-٠.517*	0.029	معنوي
	الإخماد بالقدم والمناولة لعدة اتجاهات	-٠.489*	0.038	معنوي
	الدحرجة المستقيمة والمناولة الطويلة	-0.33	0.124	غير معنوي

من خلال الجدول (٧) يتبين أن هناك علاقة ارتباط معنوية مابين جهد تحمل الاداء لزمن الاحماء (١٥ دقيقة) بالقدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة , تحمل القوة , تحمل السرعة) لدى لاعبي كرة القدم الشباب

٤-٢-٢ عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط مابين جهد تحمل الاداء لزمن الاحماء(٢٥ دقيقة) ببعض القدرات البدنية والمهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم الشباب

الجدول(٨)

المعالم الإحصائية / المتغيرات		قيمة معامل الارتباط (R) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
القدرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	0.436	٤٧0.0	غيرمعنوي
	تحمل القوة	-٠.462*	0.048	معنوي
	تحمل السرعة	٠.648**	0.006	معنوي
	الرشاقة	٠.603*	0.011	معنوي
	التوافق	٠.566*	0.017	معنوي

من خلال الجدول (٨) يتبين أن هناك علاقة ارتباط معنوية مابين جهد تحمل الاداء لزمن الاحماء (٢٥ دقيقة) بالقدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة,تحمل القوة , تحمل السرعة , الرشاقة , التوافق) لدى لاعبي كرة القدم الشباب اذ كانت قيم معاملات الارتباط بالترتيب هي (٠.٤٦٢ -, ٠.٦٤٨ , ٠.٦٠٣ , ٠.٥٦٦) بينما لم تظهر أي علاقة ارتباط بالقدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم الشباب اذ كانت قيم معاملات الارتباط بالترتيب هي (٠.٤٣٦)

٤-٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط مابين جهد تحمل الاداء لزمن الاحماء (٣٥ دقيقة) ببعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

الجدول (٩)

يبين علاقة الارتباط مابين جهد تحمل الاداء لزمن الاحماء (٣٥ دقيقة) ببعض القدرات البدنية والمهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم الشباب

المعالم الإحصائية / المتغيرات		قيمة معامل الارتباط (R) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
القدرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	0.468*	0.046	معنوي
	تحمل القوة	-0.694**	0.003	معنوي
	تحمل السرعة	0.769**	0.001	معنوي
	الرشاقة	0.576*	0.015	معنوي
	التوافق	0.510*	0.031	معنوي

من خلال الجدول (٩) يتبين أن هناك علاقة ارتباط معنوية مابين جهد تحمل الاداء لزمن الاحماء (٣٥ دقيقة) بالقدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة, تحمل القوة , تحمل السرعة , الرشاقة , التوافق) لدى لاعبي كرة القدم الشباب اذ كانت قيم معاملات الارتباط بالترتيب هي (٠.٤٦٨ , ٠.٦٩٤ - , ٠.٧٦٩ , ٠.٥٧٦ , ٠.٥١٠) .

٤-٢-٤مناقشة نتائج علاقة الارتباط ما بين جهد تحمل الاداء باختلاف ازمة الاحماء (١٥دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) ببعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

من خلال الجداول (٧ , ٨ , ٩) الذي يبين نتائج علاقة الارتباط ما بين جهد تحمل الاداء باختلاف ازمة الاحماء (١٥دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) ببعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب. يتبين أن هناك علاقة ارتباط معنوية و اخرى غير معنوية ما بين جهد تحمل الاداء باختلاف ازمة الاحماء (١٥دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) ببعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب. ويرى الباحثان أن علاقات الارتباط المعنوية مابين جهد تحمل الاداء باختلاف ازمة الاحماء (١٥دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) ببعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب يعود الى طبيعة الجهد المبذول المرتبط بمستوى كفاءة اللاعب, للاعبين الذين يتميزون بقدرات وظيفية عالية تجعلهم مميزين عن اقرانهم الذين يكون زمن تحمل الاداء منخفضاً لديهم, والتي بدورها تؤدي الى تطوير قدرة تحمل الأداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب كون نظام اللعبة لاهوائي (فوسفاتياً _ لاكتيكياً) وبنسب تحتاج الى العمل الهوائي , " يعد تحمل الاداء من العناصر البدنية المؤثرة في مستوى المنافسة خصوصا في لعبة كرة القدم والتي تعتمد بشكل رئيسي على اداء اللاعبين في الحلات الدفاعية والهجومية والذي يبذل فيها اللاعب خلال المباراة جهدا كبيرا من اجل تنفيذ الواجبات المناطة اليه من المدرب,ويتم تحديد مستوى تحمل الاداء عادة من خلال النشاط الوظيفي لجهازي القلب والدوران وكذلك عن طريق تبادل الايعازات العصبية اثناء الاداء الحركي بالاضافة الى التوافق الذي يحصل بين الاجهزة الوظيفية. فقد تبين ان العلاقة معنوية موجبة مابين المتغير البدني القوة المميزة بالسرعة وجهد تحمل الاداءباختلاف ازمنة الاحماء(١٥ دقيقة ,٢٥ دقيقة,٣٥دقيقة). تتميز لعبة كرة القدم باللعب السريع في كثير من مواقف اللعب وتحتاج الى سرعة الانقباضات والانبساطات للعضلات المشاركة في الاداء والذي يكون دليل على سرعة اللاعب وسلامة اجهزته الوظيفية والذي يعبر عن قابلية الاعب على بذل أعلى معدلات القوة السريعة والانفجارية للحصول على اقل معدل للتعجيل يعكس حصول اللاعب على أعلى سرعة متمثلة بنقصان زمن قطع هذه المسافة (مسافة الاختبار) حيث أشارت معظم الدراسات المتخصصة على إن زيادة القوة يتناسب بشكل عكسي مع الزمن وطردي مع السرعة ، ويعزو الباحثان ذلك الى مساهمة الاجهزة الوظيفية في الاداء بشكل

مباشر ان القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة اتقان الاداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الاداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الالياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للحركة لذلك لايحقق الرياضي مستوى عالي من القوة المميزة بالسرعة الا في حالة ارتفاع الاداء المهاري(١٣٣,١). حيث تتكون العضلة من مجموعة من الالياف (الوحدات الحركية) والليفة العضلية تخضع لقانون الانقباض الكامل او عدمه اما الوحدات الحركية فيمكن ان ينقبض البعض الاخر,ان مقدار الالياف العضلية المنقبضة يتوقف على مقدار الاشارات العصبية الواصلة اليها(٣١٦,١١).الترابط العالي بين عمل الجهازين العصبي والعضلي وكذلك النقصان الحاصل في فترة الانقباض حيث كلما قصرت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض اعلى (٣٩,١١)..يرى الباحثان ان الاشخاص الذين أدوو أختبارجهد تحمل الاداء بأقل زمن استطاعوا ان ينجزو اختبار القوة المميزة بافضل توقيت وهذا دليل على كفاءة الاعب الوظيفية نتيجة التكيفات جراء البرامج التدريبية .فقد عرف شغاتي القوة المميزة بالسرعة بانها مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة خارجية باعلى سرعة انقباض عضلي ممكن,وتعد الانقباضات العضلية من اهم العوامل التي تؤثر في القوة المميزة بالسرعة(٢٧٦,٥).

ان سرعة الانقباضات العضلية الانفجارية من العوامل التي تؤثر بشكل ايجابي على تطوير القوة المميزة بالسرعة,ان هدف تدريب القوة المميزة بالسرعة يكون في زيادة سرعة الانقباض العضلي تبعا لنوع الحركات والمجاميع العضلية المراد تطويرها(١٧٩,٦).يرى الباحثان ان لاعب كرة القدم يحتاج الى القوة المميزة بالسرعة في كثير من مواقف اللعب المختلفة لأسلوب اللعب كحالات التهديف والقفز للأعلى من الحركة لنطح الكرة بالرأس وفي سرعة التحرك للكرات أثناءالرجوع للدفاع وسرعة الأنطلاق للقيام بالتغطية أثناء الهجمات المرتدة وغيرهاالكثير من الحالات والتي يحتاجها اللاعب في المبارايات ومهما يكن فالاعب الذي يمتاز بقوة انفجارية كبيرة سوف يحقق انجازات افضل كما هو الحال في كثير من الرياضات منها كرة القدم حيث يبدا الاعب بالارتفاع التدريجي بقوته من الصفر وصولا الى الحد الاقصى لها باقل زمن ممكن (١٤,١٠). وقد تبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية عكسية مابين تحمل القوة واختبار جهد تحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء(١٥ دقيقة,٢٥ دقيقة,٣٥ دقيقة) حيث ان كلما قل زمن الاختبار زادت

المسافة المقطوعة من قبل الاعبين وهذا دليل على الكفائة البدنية العالية للاعبين المختبرين نتيجة الوحدات التدريبية التى تعمل على تنمية هذه القدرة. يختلف مستوى تحمل قوة الاداء للاعبي كرة القدم يختلف من لاعب الى اخر ,ويتوقف قابلية تحمل قوة الاداء على مستوى التحمل اللاهوائي ومستوى القوة القصوى ,.ان تحمل القوة هي قدرة تعبرعن قابلية الاجهزة الوظيفية على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة لاطول فترة زمنية ممكنة.ان بعض انواع الاداء في الرياضات مثل السباحة والتجذيف والكثير من الرياضات الجماعية مثل كرة القدم تتطلب استمرار اخراج القوة العضلية لفترة زمنية طويلة او تنفيذ عدد كبير من تكرارات الاداء (٨٦,١٤)..ان صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة وصفة التحمل وتعتبر هذه الصفة من الصفات البدنية الضرورية لجميع انواع الانشطة الرياضية التي تحتاج الى مستوى معين من القوة لفترات طويلة مع موالاة تكرار الاداء(١٠٠,٧)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

١. ان علاقة الارتباط كانت عالية لاختبار تحمل الاداء عند زمن الاحماء (٣٥ دقيقة) مع كل من القدرات البدنية والمهارية مقارنة بزمن الاحماء (١٥دقيقة , ٢٥ دقيقة) لدى لاعبي كرة القدم الشباب وهذا يدل على أن زمن الاحماء ٣٥ دقيقة هو الافضل .

٥-٢- التوصيات :

من خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصي بالآتي :

١. ضرورة الأستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها في بناء البرامج التدريبية للاعبي كرة القدم.
٢. اعتماد نتائج ومعطيات اختبار تحمل الاداء باختلاف ازمنة الاحماء (١٥دقيقة , ٢٥ دقيقة , ٣٥ دقيقة) لدى لاعبي كرة القدم الشباب كجزء مهم واساسي خلال الموسم الرياضي بالوقوف على اهم المعوقات التي تؤثر سلباً على لاعبي كرة القدم الشباب وبالتالي حماية اللاعبين والمحافظة على مستوى الاداء لديهم .

المصادر

١- ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيلوجية,ط١,القاهرة,دارالفكر العربي,١٩٩٧.

٢- محمد حسن علاوي:علم التدريب الرياضي,ط١٢,القاهرة,دار المعارف,١٩٩٢.

٣- زهير الخشاب واخرون:كرة القدم,دار الكتب للطباعة والنشر ,الموصل,١٩٨٨.

٤- عادل الدلوي وحسين مردان: تطبيقات البحث العلمي,ط١,النجف الاشرف,دار الضياء للطباعة,٢٠٢٢.

٥- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا, بغداد،مكتب النور،٢٠١١.

٦- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة،ط١،عمان،دار الفكر للطبتعة والنشر،١٩٩٨

٧- قاسم لزام واخرون:اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم,٢٠٠٥.

٨- قيس ناجي عبد الجبار,بسطيوطي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ,جامعة بغداد ,١٩٨٤

٩- كاظم الربيعي وموفق المولى:الاعداد البدني في كرة القدم,دار الكتب للطباعة والنشر,جامعة الموصل,١٩٨٨.

١٠- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرين،عمان،الجامعة الاردنية،٢٠٠٤.

١١- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث – تخطيط –تطبيق – قيادة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، .١٩٩٨

١٢- مفتي ابراهيم ومحمد عبدة:الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ,القاهرة,دار الفكر العربي,١٩٩٤

١٣- مهند حسين البشتاوي واحمد محمود اسماعيل: فسيلوجيا التدريب البدني،ط١،عمان،داروائل للنشر والتوزيع،٢٠٠٦.

١٤- نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربيالرياضية،ط١،مكتبة المجتمع العربي ،عمان،٢٠١٠.

١٥- وفق اسعد الهيتي:اساسيات التدريب الرياضي ,دمشق,دار العراب,٢٠١١.

١٦- يونس عجلاوي راضي :أثر تنوع اشكال جين EPOR وتحمل أالداء في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم, رسالة ماجستير,جامعة القادسية,٢٠١٩.