

تأثير وحدات تدريبية متباينة الشدد في بعض القدرات الحركية لدى حراس مرمى كرة اليد للناشئين

السجاد رعد خنجر⁽¹⁾، محمد محمود كاظم⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2022/7/17)، تأريخ قبول النشر (2022/8/25)، تأريخ النشر (2022/12/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(4\)2022.1376](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(4)2022.1376)



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدف البحث الى اعداد وحدات تدريبية متباينة الشدد لحراس مرمى كرة اليد، والتعرف على تأثيرها في بعض القدرات الحركية لدى حراس مرمى كرة اليد، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع البحث بحراس مرمى كرة اليد للناشئين والبالغ عددهم (24) حارس مرمى وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (12) حارس مرمى من أندية بغداد (الجيش، الشرطة، المرور، نادي الحشد) وبطريقة عمدية وذلك لالتزامهم بفترة التدريب التي كانت ضمن فترة الإعداد الخاص ثم قاموا بجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً ببرنامج (SPSS)، واستنتج الباحثون ان الوحدات التدريبية المستخدمة وما امتازت به من تباين من حيث الازمنة والشدد كان له الاثر المعنوي في تطوير القدرات الحركية الرشاقة، وسرعة رد الفعل والتوافق، والتأكيد على التنوع في اعداد التمرينات لدى حراس المرمى للوصول الى الاداء المثالي. وأوصى الباحثون باعتماد تمرينات متنوعة بالأداء والشدد لدى حراس مرمى كرة اليد واجراء بحوث مشابهة لعينات مختلفة ولللألعاب مختلفة.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية، تباين الشدد التدريبية، القدرات الحركية، حارس كرة اليد، التدريب الرياضي.

ABSTRACT

The Effect of Training Units of Varying Intensity on Some Motor Abilities of Junior Handball Goalkeepers

The research aimed to prepare training units of varying intensity for handball goalkeepers, and to identify their impact on some of the motor abilities of handball goalkeepers. The researchers used the experimental approach by designing one group with a pre and post-test. The research subject was, (12) goalkeepers from Baghdad clubs (Aljaish, Alshorta and Alhashed). The data processed statistically by (SPSS). The researchers concluded that the used training units and their variability in terms of times and stress had a significant impact on the development of agility motor abilities, reaction speed and compatibility, and an emphasis on diversity in preparing exercises for goalkeepers to reach ideal performance.

Keywords: training units, variation of training intensity, motor abilities, handball goalkeepers, sports training.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (Alsajad.raad1204a@cope.uobaghdad.edu.iq)
Alsajad Raad Khanjer, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (Alsajad.raad1204a@cope.uobaghdad.edu.iq (+9647709244945).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (Mohammed.kazem@cope.uobaghdad.edu.iq)
Mohammed Mahmood Khadem, Prof. (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (Mohammed.kazem@cope.uobaghdad.edu.iq (+9647701189787).

المقدمة:

ان التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فتح افاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي تطور بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ولان تحقيق الجودة للوصول الى المستويات العالية تتطلب اتباع الاساليب العلمية والموضوعية بشكل سليم ، باستخدام الوسائل والاساليب التدريبية الحديثة على وفق اسلوب معين يؤدي الى معرفة تأثير التدريب في تطوير العديد من القدرات البدنية والحركية والمهارية واسلوب التدريب المتباين " هو احد الاساليب التدريبية الذي تتم فيه محاولة التوصل الى اقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة او داخل مجموعة من التمرينات، وحارس المرمى في كرة اليد كعامل مهم في هذه اللعبة حيث يعتبره الباحثين بأنه عامل الفوز والخسارة ولهذا تعتبر الفرق التي تمتلك حراس مرمى جيدين تراهم في مقدمة الفرق في البطولات المحلية والعربية والدولية. وخاصة ان اداء حارس المرمى في كرة اليد تتميز بالسرعة والاستجابة الحركية وسرعة رد الفعل ورشاقة الحركة، لذا تكمن اهمية من خلال الباحث كونه لاعب كرة اليد وبعد الاطلاع على المراجع للمصادر العربية والاجنبية فضلاً عن المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في التدريب الرياضي ولعبة كرة اليد كلها بالإجماع اكدت على اهمية الدور الذي يلعبه حارس المرمى واكدت بان اهم المتطلبات الواجب توفرها لدى حراس مرمى كرة اليد هي القدرات الحركية (الرشاقة ، سرعة رد الفعل....) ، لذا تتجلى مشكلة البحث في اختبار المناهج التدريبية المعدة من قبل المدربين معتمدة وبشكل واضح على الاساليب التقليدية في التدريب والابتعاد عن ما هو مألوف ، لجا الباحثون الى اعداد وحدات تدريبية متباينة الشدد للارتقاء بالجوانب البدنية والحركية للوصول الى الاداء الامثل، وقد هدف البحث اعداد وحدات تدريبية متباينة الشدد لحراس مرمى كرة اليد والتعرف على تأثير وحدات تدريبية متباينة الشدد في بعض القدرات الحركية لدى حراس مرمى كرة اليد ، وكذلك افترض البحث ونهناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية لدى حراس مرمى كرة اليد، اما في ما يخص مكان اجراء التجارب الميدانية فقد اختار الباحثون قاعة قاعة المنصور المغلقة للالعاب الرياضية/ قسم النشاط الرياضي و المدرسي في بغداد، ومن الدراسات التي تناولت تأثير التمرين المتباين الشدة دراسة (عبد الكريم، 2015) اذ هدفت الى اعداد منهج تجريبي باستخدام اسلوب التمرين المتباين و التعرف على تأثير التدريب المتباين على بعض القدرات البدنية و المهارات الدفاعية لفئة الناشئين و التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في بعض القدرات البدنية و المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة لفئة الناشئين بأعمار (14-16) وظهرت النتائج تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة و تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية و المهارات الدفاعية للاعب الحر بكرة الطائرة، وتوصي الدراسة الى استخدام التدريب المتباين في مناهج تدريبية بكونه اثبت تأثيره الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الدفاعية للاعب الحر و اجراء بحوث و دراسات مشابهه باستخدام اسلوب التدريب المتباين على

فئات عمرية اخرى و على الجنسين و على فعاليات رياضية اخرى، اما دراسة (الشيخلي، الحياي، و النصر الله، 2011) والتي هدفت الى التعرف على تأثير تدريب الانتقال و البايومترى بأسلوب متباين في تطوير عضلات الرجلين بكرة السلة و اظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب العامودي و العريض من الثبات و لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية و توصي الدراسة على التركيز على التدريب المتباين عند استخدام تمارين البايومترى و الانتقال لما له من تأثير في تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة و اجراء دراسات اخرى للتدريب المتباين باستخدام اوزان ثقيلة و خفيفة او باستخدام تمارين البايومترى بين مجموعات الانتقال في تدريب فعاليات و اللعب الرياضية اخرى اما دراسة (سعيد و شبيب، 2011) والتي هدفت الى اعداد منهج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب المتباين و التعرف على تأثير اسلوب التدريب المتباين في تطوير بعض القدرات البدنية و الوظيفية بالكرة الطائرة و اظهرت النتائج ان لأسلوب التدريب المتباين تأثيراً واضحاً في رفع مستوى القدرات البدنية و ان لأسلوب التدريب المتباين تأثيراً واضحاً في رفع مستوى القدرات الوظيفية و توصي الدراسة ضرورة ادخال التمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى مناهج التدريب للاعبين بصورة مركزة و اجراء دراسات مشابهة على اللاعبين الناشئين و اجراء بحوث مشابهة على الذكور اما دراسة (جاري و علي، 2017) و التي هدفت الى التعرف على قيم بعض القدرات الحركية و سرعة الاستجابة لحراس المرمى بكرة اليد و التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية و سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس مرمى بكرة اليد و اظهرت النتائج الى تناسب كل المتغيرات الحركية طردياً مع سرعة الاستجابة لدى حراس المرمى بكرة اليد و توصي الدراسة الى اجراء بحوث مشابهة على قدرات حركية اخرى و اجراء بحوث مشابهة على اعمار مختلفة و اجرائها على الاناث اما دراسة (عبدالله و مهدي، 2013) و التي هدفت الى اعداد ميدان مقترح لتعليم بعض المهارات الاساسية و تنمية القدرات الحركية لحراس مرمى كرة اليد و التعرف على اثر الميدان المقترح و الاسلوب المتبع في تعليم بعض المهارات الاساسية و تنمية القدرات الحركية لحراس المرمى و اظهرت النتائج ان كل من الميدان التعليمي و الاسلوب المتبع من قبل المدرب لهما دور في عملية احداث تطور في المهارات الاساسية قيد الدراسة لحراس المرمى و ان الميدان التعليمي اثر بشكل افضل من الاسلوب المتبع من قبل المدرب في تطوير المهارات الاساسية و ان مستوى التأثير كان بشكل متساوي في تطوير القدرات الحركية و توصي الدراسة ضرورة الاعتماد على الميدان التعليمي في تعليم المهارات الاساسية لحراس المرمى و لا بد من الاخذ بالحسبان ان تتضمن الوحدات التعليمية تمارين التوافق و الرشاقة و رد الفعل.

الطريقة والادوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة، وقام الباحثان باختيار عينة البحث عمدياً متمثلة بحراس مرمى كرة اليد للناشئين

والبالغ عددهم (24) حارس مرمى وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (12) حارس مرمى وبطريقة عمدية وذلك لالتزامهم بفترة التدريب، ثم قاموا بجمع البيانات وتمت معالجتها إحصائياً ببرنامج (SPSS).

وتمثلت الاختبارات المستخدمة في البحث بالآتي:

أولاً: اختبار الرشاقة: (الدليمي، 2019)

- اسم الاختبار: الركض بين الموانع
- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة
- الأدوات المستخدمة: خمسة موانع، ساعة توقيت، استمارة تقييم.
- مواصفات الأداء: من الوقوف عند خط البداية بعرض (1) متر، والذي يبعد عن أول موانع (3) امتار يجري المختبر بين الموانع الأربعة المسافة بين كل واحد وآخر (1) متر واحد
- طريقة التسجيل: حساب الزمن لدورتين متواصلتين مؤشراً للرشاقة.
- ثانياً: اختبار الرشاقة الركض بين الشواخص لمسافة 20 متر (Agility 20m) (الهيبي، 2007)
- هدف الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات: شريط قياس، شواخص أو أعمدة عدد (10)، ساعة توقيت، صافرة.
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالوقوف على خط البداية الذي يبعد (2m) من الشاخص الأول، ينطلق اللاعب بعد سماع الصافرة بالركض ذهاباً قاطعاً (10) شواخص لمسافة (20m) إذ يبعد كل شاخص عن الآخر مسافة (2m)، ويقوم اللاعب أثناء الركض بأداء حركة (الزكزاك).
- التسجيل واحتساب النتيجة: يحسب للمختبر الزمن الذي قطعه من نقطة البداية الى نقطة النهاية (ثانية).
- ثالثاً: اختبار التوافق (الدوائر المرقمة). (محمد و عبد الفتاح، 2004)
- الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعين
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثمانية دوائر على ان يكون قطر كل منها 60سم
- تعليمات الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعد سماع اشارة البدء يقوم بالوثب معاً للدائرة رقم (2) ثم الدائرة رقم (3) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.
- حساب الدرجات: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر الدوائر المرقمة لأقرب عشر ثانية، عدد المحاولات 3 وفي حالة خطأ اللاعب باي من الدوائر يعاد الاختبار.
- التجربة الاستطلاعية: للوقوف على صلاحية الاختبارات وتطبيقاتها، قام الباحثين بإجراء تجربة استطلاعية على (12) لاعبين، اختبروا عشوائياً من عينة البحث، وذلك بتاريخ 2022/3/10. وقد كانت لغايات متعددة منها تحديد زمن اللازم للاختبارات ومدى ملائمة التمرينات المعدة للقدرات وقابليات عينة البحث وملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث ومعرفة الاخطاء التي ربما تحدث اثناء تنفيذ المنهج التدريبي.

الاختبارات القبلية: قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث الخاصة بمتغيرات المبحوثة اذ جرت الاختبارات القبلية والبالغ عددهم (12) للاعب في يوم الثلاثاء الموافق 2022/3/15 في قاعة المنصور الساعة (1:30) عصراً.

تم البدء بالتمرنات في يوم الخميس الموافق 2022/3/17 الساعة الثالثة عصراً واستمرت لمدة (6) اسبوع واشتملت على (18) وحدة تدريبية لعينة البحث وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً في ايام (الاحد والثلاثاء والخميس) ،تم تطبيق وحدات تدريبية متباينة في بداية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، تبدأ الوحدة التدريبية باستخدام تمرينات الإحماء يتناسب مع الهدف من الوحدة واستخدمت طريقة التدريب الفكري بنوعيه (الفكري منخفض الشدة - الفكري مرتفع الشدة) وشدة الحمل تتراوح بين (65-75%) للتدريب الفكري المنخفض و (80-90 %) من اقصى مستوى للاعب للتدريب الفكري المرتفع ،تكون بداية تموجات الحمل (1:3) في الوحدة التدريبية الواحدة والتكرار للتمرينات ما بين (1:3) تكرر ، ومن بين (1:2) مجموعات وزمن الأداء يتراوح بين (30-45) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة وفترات الراحة البينية (60 : 180) ث راحة ايجابية (ما بين التكرارات و المجاميع).

بعد ان تم الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية متباينة الشدة التي وضعها الباحثين قاما ومن خلال فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث والبالغ عددهم (12) لاعب في يوم الخميس الموافق 2022/5/26 في قاعة المنصور، وحرص الباحثون بالالتزام وتهيئة الظروف كافة، والامكانات التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق التدريبات متباينة الشدة والاختبارات البعيدة من حيث الزمان والمكان والادوات والاجهزة اللازمة. واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل نتائج البحث.

النتائج:

الجدول (1) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع					
الرشاقة (م4)	8.8417	0.6986	7.9833	0.4529	0.8583	0.35792	8.307	0.000	معنوي
الرشاقة (م20)	32.000	1.1369	28.1083	1.5465	3.8916	2.2321	6.039	0.000	معنوي
سرعة رد الفعل	0.8634	0.10696	0.5458	0.3635	0.31758	0.31570	3.485	0.005	معنوي
التوافق	9.028	0.149	8.514	0.195	0.514	0.241	5.645	0.001	معنوي

تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ ودرجة حرية 11

النتائج:

يتبين من خلال الجدول (1) الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير الرشاقة لاختبار (4 م) ويعزو الباحث الفروق المعنوية الى طبيعة المنهج المعد من قبل الباحث اذ امتاز المنهج بإعداد تمارين متنوعة وباستخدام الحبال المطاطية وكرات التنس كأدوات مساعدة فضلاً عن الابتعاد عن كل ما هو مألوف في تدريب حراس المرمى وخلق نوع من المتعة والاثارة في عملية التدريب وهذا ما اكده (الفضلي، 2010) ان استخدام الاربطة بشدة اقل من القسوى عند التدريب تؤدي الى زيادة القوة اللحظية و هذا يعطي ايجابية في تطوير زمن و سرعة استجابة الجسم.

ولاعتبار الجوانب الحركية هي اهم المتطلبات والعوامل الحاسمة في اعداد حراس المرمى اعتمد الباحث تمارين باستخدام الحبال المطاطية وكرات التنس كونها من اهم الادوات التدريبية فضلاً عن سهولة استخدامها وحملها ونقلها وغير مكلفة مقارنة في الادوات الاخرى وهذا يتفق مع ما اكده (امين الخولي وضياء الدين الغرب) بأنها وسيلة تدريب جيدة واقتصادية تتلائم وطبيعة الواجبات التدريبية في نفس الوقت لتنمية الصفات البدنية كالقوة والتحمل والاطالة والمرونة. (الخولي و الغرب، 2009)

اذ اعتمد الباحث تمارين متنوعة وحديثة وباستخدام الحبال المطاطية فضلاً عن التنوع والتدرج بالتمارين من السهل الى الصعب وادخال عنصر التشويق والمنافسة بين اللاعبين وهذا يتفق مع ما ذكره حسام الدين " الى ان استخدام الاوزان والكرات المضغوطة والحبال المطاطية تعطي قوة مختلفة تضاعف كفاءة التمارين لأنها تساعد في مضاعفة سعة الحركة في المفاصل". (ضلمة، 1997)

لذا لجا الباحث في اعداد منهجه التدريبي باستخدام ادوات ووسائل مساعدة (اذ ان للأجهزة والادوات المساعدة دور مميز في المجال الرياضي وخصوصاً في لعبة كرة اليد وتعمل على تقادي الاصابة فضلاً عن كونها وسيلة فعالة وجيدة التشويق وتطور المهارة في أقصر وقت ممكن وتساعد في تطوير القابليات والصفات البدنية العامة والخاصة). (عبد الحميد، 1999)

ومن هنا تتجلى الفروق المعنوية في متغير الرشاقة، كونها أحد المتطلبات الاساسية للوصول بحارس المرمى الى مبتغاه بحيث تمكنه من اداء مختلف حركات الصد المتعدد للزوايا المختلفة بسرعة ودقة.

وتضمن المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على تمارين تهدف الى تطوير سرعة رد الفعل باعتباره أحد المتطلبات المهمة لدى حارس المرمى فهي هامة وضرورية لحارس المرمى عند قيامه بقطع وتشيتت الحركات الممررة والمصوبة على المرمى في التوقيت والمكان المناسبين.

الاستنتاجات:

- الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث وما امتازت به من تباين من حيث الازمنة والشدد كان له الاثر الواضح في تطوير القدرات الحركية قيد البحث (الرشاقة، سرعة رد الفعل، التوافق)
- التأكيد على التنوع في اعداد التمرينات لدى حراس المرمى للوصول الى الاداء المثالي.
- اعتماد تمرينات متنوعة بالأداء والشدد لدى حراس مرمى كرة اليد.
- اجراء بحوث مشابهة لعينات مختلفة ولألعب مختلفة.

المصادر

- Edwards, W. (2004). *Art of Boxing and Science of Self-Defense*. New York: Excelsior Publishing House.
- Walsh, J. J. (1995). *Boxing Simplified*. 321.
- احمد خاطر، و علي فهمي البيك. (1978). *القياس في المجال الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- امين الخولي، و ضياء الدين الغرب. (2009). *تكنولوجيا التعليم و التدريب الرياضي الوسائل و المواد التعليمية-الاجهزة و مساعدات التدريب*. القاهرة.
- ايلاف ربيع عباس التميمي. (2012). تأثير منهج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتمرينات المهارية في تنمية تركيز الانتباه وتحويله لدى لاعبي منتخب شباب العراق بالملاكمة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
- حسام الدين ضلمة. (1997). *رياضة الملاكمة اصول التدريب الحديث*. عمان.
- ديانا حسين عبد الكريم. (2015). تأثير التدريب المتباين على بعض القدرات البدنية و المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة فئة الناشئين لعمر (14-16) سنة. بغداد.
- رافد خليل اسماعيل. (2018). تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين. أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، جامعة بغداد.
- رحيم عطية. (2008). دراسة معرفة حدة الانتباه ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم. مجلة ميسان للدراسات الاكاديمية، 7(13)، 173.
- زياد مشقابة، و زياد العجلوني. (2011). *استخدامات حاسوبية في الادارة*. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
- سامر يوسف متعب. (2004). ثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة و التصويب بكرة اليد و التصرف الحركي للأشبال. أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، جامعة بغداد، 65.
- سندس الشخيلي، نوفل الحياي، و مناف النصر الله. (2011). تأثير التدريب المتباين في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبي كرة السلة.
- سهاد سعيد، و هدى شبيب. (2011). تأثير استخدام اسلوب التدريب المتباين باختلاف فترات الراحة في تطوير بعض القدرات البدنية و الوظيفية بكرة الطائرة.
- شرق عبد الحميد. (1999). *الادارة بالتربية الرياضية بين النظرية و التطبيق*. القاهرة.
- صريح الفضلي. (2010). *تطبيقات البيوميكانيك في التدريب و الاداء الرياضي*. عمان.
- عفاف عثمان. (2010). *الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية و النفسية*. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر و التوزيع.

- فلاح عبدالله، و حسين مهدي. (2013). اثر ميدان تعليمي مقترح في بعض المهارات الاساسية و القرات الحركية لحراس المرمى بكرة اليد لاعمار (12-14) سنة. القادسية.
- مازن هادي كزاز. (2012). اثر تدريبات اليد الغير المفضلة في تطوير دقة الارسال لليد المفضلة للاعبى التنس الارضي. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل.
- محمد ربيع شحاتة. (2009). المرجع في علم النفس الجربي (الإصدار 1). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- مستور علي ابراهيم الفقيه. (2018). فاعلية تدريبات مقترحة للرؤية البصرية على تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم. مجلة علوم الرياضة، 10(36)، 6.
- معتز يونس ذنون، و نجاة سعيد علي. (2008). قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم (المجلد 8). بغداد: مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية.
- مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مهند حسين البشتاوي، و احمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- موفق الهيتي. (2007). الاختبارات والتكنيك بكرة القدم. عمان.
- ناهده الدليمي. (2019). التربية البدنية. عمان.
- هاشم احمد سليمان. (1988). علاقة تركيز وحدة الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- هدى جاري، و رغه علي. (2017). علاقة بعض القدرات الحركية بسرعة الاستجابة الحركية لدى حراس مرمى كرة اليد. بغداد.
- هلال عبدالكريم. (2010). علم النفس الرياضي في التعلم الانجاز القياس النفسي. بغداد: المكتبة الرياضية.
- هيثم اسماعيل علي هاشم. (2006). تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة. رسالة ماجستير، جامعة اسبوط، كلية التربية الرياضية.
- وائل مبروك ابراهيم مبروك، عاطف نمر خليفة، و اسامة صلاح فؤاد. (2007). تاثيرانقاص الوزن علي بعض مظاهر الانتباه لدي لاعبي الملاكمة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- وجيه محجوب. (2000). البحث العلمي ومنهجيته. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- ياسر محمد، و عبد الفتاح. (2004). دراسة مقارنة لاثر استخدام المدخل الخططي و المهاري على فاعلية اداء ناشئين كرة القدم. 103. المنصورة.
- يعرب عبدالحسين خيون. (2010). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (الإصدار 2). مطبعة الكلمة الطيبة: بغداد.

نموذج للوحدات التدريبية
للوحدات التدريبية متباينة الشدة لحراس المرمى

الشدة للوحدة التدريبية: 70%-75%
النبض المقابل للشدة التدريبية: ض/د 126
الوقت الكلي للتمرينات: 29.27د/ثا

الشهر: الاول
الاسبوع: الاول
اليوم: الاحد
التاريخ: 2022/3/13
الوحدة التدريبية: الثانية

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	التمرينات المركبة	الشدة التدريبية	النبض المقابل للشدة	زمن التمرين	تكررات عدد المرات	الراحة بين التكررات د/ثا	الراحة بين المجموع د/ثا	مجموع الوقت الكلي للعمل للتمرين	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	نسبة العمل الى التكررات	نسبة العمل الى المجموع	مجموع زمن العمل الى الراحة د. ثا
1	التحضيرى	20 د 10 د 10 د	الاحماء عام خاص													
2	الرئيسى	29.27 د/ثا		6	75%	126 ض/د	10 ثا	4	60 ثا	180 ثا	40 ثا	360 ثا	400 ثا	6:1	18:1	7.06 د/ثا
				7	75%	122 ض/د	12 ثا	3	60 ثا	180 ثا	36 ثا	300 ثا	336 ثا	5:1	15:1	5.36 د/ثا
				8	72%	130 ض/د	15 ثا	3	60 ثا	180 ثا	45 ثا	300 ثا	345 ثا	4:1	12:1	6.15 د/ثا
				5	70%	126 ض/د	18 ثا	3	90 ثا	360 ثا	54 ثا	540 ثا	594 ثا	5:1	20:1	10.30 د/ثا
3	الختامي	10 ثا	تمارين تهديئة استرخاء													