

تأثير تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم

ضياء الدين برع جواد كاظم
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

٢٠١١ م

١٤٣٢ هـ

ملخص البحث

مشكلة البحث :

شخص الباحث هناك ضعفاً في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية مما يؤثر في فاعلية أدائهم فإنَّ أغلب الفرق العراقية تعاني من الانخفاض الواضح في مستوى الأداء ولاسيما في الثلث الأخير من المباراة إذ يؤدي إلى التعب المبكر وبطء حالة الاستشفاء والى قلة التركيز وانخفاض مستوى فاعلية الأداء الإجمالي (البدني والفني) الذي يظهر من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الفعاليات الدفاعية والهجومية ، وعدم التركيز على تطبيق المناهج العلمية ، للوصول إلى الأداء المثالي والنتيجة الايجابية في كرة القدم ، إذ تعد القدرات البدنية الركيزة الأساسية التي يبنى عليها تطوير الجانب الفسيولوجي والمهاري والخططي والنفسي .

يهدف البحث إلى :

١. إعداد تمارين مركبة (بدنية - مهارية) لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة القدم .
٢. التعرف على تأثير التمارين المركبة (البدنية - المهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (قيد البحث) .

فيما افترض الباحث الآتي :

١. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية ولصالح الاختبار البعدي .
- وتضمن مجتمع البحث لاعبي كرة القدم من فئة الشباب المسجلين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي (2010-2011) والمشاركين في دوري الشباب ، فيما كانت عينة البحث (12) لاعب من لاعبي فريق نادي الطلبة لفئة الشباب .
- ولقد توصل الباحث إلى الآتي.:

٢. للتمارين المركبة التي استخدمها الباحث أثر إيجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين الشباب لكرة القدم وعلى النحو الآتي :

٣. أدت التمارين المركبة التي استخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القدرات البدنية الخاصة لكرة القدم (تحمل القوة ، وتحمل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار)، إذ إنَّ أكبر قيمة معنوية ظهرت لدى أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية، كانت في قدرات (تحمل السرعة ثم تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار) وهذا ينسجم مع احتياجات لاعبي كرة القدم لهذه القدرات في أثناء المباراة .

٤. أدت أن التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المناولة ، والتهديف ، والدرجة) .
٥. التمرينات المركبة أدت إلى تطور الرجل اليمين بنسبة أكثر من الرجل اليسار في اختبارات القوة المميزة بالسرعة .

ويوصي الباحث بالاتي:

١. تأكيد استخدام التمرينات المركبة وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في مدة الإعداد الخاص والمنافسات الخاصة بالفئات العمرية المختلفة للشباب والناشئين بكرة القدم ، لكونها تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية .
٢. التركيز على تطوير القدرات البدنية وبالأخص السرعة الخاصة وتحمل السرعة باستعمال التمارين ذات المسافات القصيرة والمتوسطة وتحديد تكراراتها وتوقيتاتها ومراعاة مدة الراحة وطبيعتها بدقة وبشكل عملي لإعادة الشفاء وبشكل يتناسب وحاجة لاعب كرة القدم ويسمح للاعب بإعادة تنفيذ التمرينات بالكفاية ، لأنها تمثل القاعدة الأساسية التي ينطلق منها اللاعب لتنفيذ الجوانب الفنية والخطية .
٣. الاهتمام ببناء المهارات الأساسية على وفق أسس علمية صحيحة مما يوفر الجهد والوقت وتحسن الأداء بشكل أفضل مستقبلاً .

The effect of compound exercises (physical - skill) in the development of some physical abilities and basic skills football

Submitted By:

Deaa Al-Deen Baraa Jawad Kadhom

The research problem is the following:

One researcher there is a weakness in physical abilities and some other basic skills which will affect the effectiveness of their performance, the majority of the Iraqi divisions suffer from the apparent decrease in the level of performance, particularly in the last third of the game as it leads to fatigue early and slow the case of hospitalization, and to the lack of focus and the low level of effectiveness of the overall performance (physical and technical) that shows through play and indiscriminate dispersal of the balls and the large number of Almanauillac broken and slow events defensive and offensive, and not to focus on the application of scientific methods, to reach the perfect performance and the result is positive in football, as it is physical abilities essential foundation upon which the development of the physiological and skill and tactical and psychological.

The research aims to:

- 1. Vehicle preparation exercises (physical - skill) to develop some physical abilities and basic skills for football.**
- 2. Identify the impact of exercise on the vehicle (physical - skills) in the development of some physical abilities and basic skills of football players (under research).**

The researcher assumed the following:

- 1. There are significant differences between the moral tests of tribal and dimensional capabilities of the physical and basic skills and for post-test.**

And the research community to ensure that football players from the youth enrolled in the Iraqi Central Football Season 2010-

2011 and the participants in the Youth League, while the sample 12 for the player of the football team for young students.

The researcher suggested the following:

1. the compound exercises that I use a researcher had a positive impact in the development of physical abilities and skills under study for the young football players, 0 and as follows:
2. led exercise vehicle that I use a researcher to the positive impact of the development of physical abilities of football (with strength, with speed, and power deals as soon as a man right, a man who left), as the biggest moral value emerged among members of the research sample in the physical tests, she was in the capacity of (with speed and force with force and speed of a man who deals right, left, a man) and this is consistent with the needs of soccer players in this capacity during the game.
3. that exercise resulted in the vehicle that I use a researcher to have a positive impact of the development of some basic football skills (handling, scoring, and Ro).
4. exercise the vehicle led to the evolution of man's right by more than the man left in the tests as soon as the force deals.

The researcher recommends the following:

1. exercises confirm the use of the vehicle and give it great importance in the course of training modules in preparation for private and competitions for various age groups for youth and junior football, because they lead to the development of physical abilities and skills.
2. focus on the development of physical abilities, especially the speed of the bearing speed using exercises with short-haul, medium and determine Tkaradtha and timing, and taking into account the rest period and nature of accurate and practical to re-healing and in proportion to the need of a

football player and allows the player to re-implement exercises competence, because it represents the fundamental basis from which the player to implement the technical and tactical aspects.

3. attention to building basic skills in accordance with valid scientific basis, which provides the time and effort and improved performance to better the future.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إنَّ تطور الإنجاز الرياضي العالمي في العقود الأخيرة لم يأتي عشوائياً بل كان نتيجة حتمية لاستخدام طرائق البحث العلمي والتخطيط السليم ، من خلال توظيف أسس ومبادئ العلوم الحديثة في التربية الرياضية كعلم التدريب والفلسفة والإحصاء والبايوميكانيك والاجتماع والطب الرياضي .

وكرة القدم كانت وما تزال اللعبة الشعبية الأولى في العالم ، وإنَّ المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة تطلبت الحاجة الكبيرة إلى أعداد لاعبين إعداداً بدنياً ومهارياً بشكل جيد ولاسيماً أنَّ تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية وتتطلب مستوى عالياً من القدرات البدنية فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخطئية) وإشغال اللاعب لأكثر من مركز في الفريق ، فأصبحنا نرى المدافع يسهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه ، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي ، فإنَّ عالية الاحتفاظ بكفايته البدنية طيلة وقت المباراة (90 - ١٢٠ دقيقة) ، وهنا تظهر أهمية القدرات البدنية الخاصة ، وبوصفها إحدى أهم العوامل المؤثرة في مستوى الأداء والنتيجة للاعب كرة القدم خلال شوطي المباراة.

وإنَّ أهمية البحث تكمن في تأثير تمارينات مركبة (بدنية - مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والسعي لإيجاد أفضل الطرائق والأساليب لتطويرها بوصفها إحدى أهم المتطلبات الخاصة للاعب كرة القدم فاللاعبين الذين يتمتعون بقدرات بدنية ومهارية عالية المستوى يكونوا أكثر قدرة على تنفيذ ما مطلوب منهم في أثناء المباراة ويوفرون لمديريهم فرصاً أوفر في اختيار نوع الخطة وطريقة اللعب .

وهذا البحث يوفر تمارينات مركبة (بدنية - مهارية) ويعتمد على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وهي (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة ومطاولة السرعة) وبعض المهارات الأساسية (دحرجة - مناولة - تهديف) ، لما لذلك من أهمية بالغة وحيوية للاعب كرة القدم الحديثة .

٢-١ مشكلة البحث

للوصول إلى الأداء والنتيجة في كرة القدم التي تهدف إلى تحقيق الفوز يتطلب توافق متطلبات كثيرة جداً من بينها مستوى عالياً في أداء مترابط ومتداخل للقدرات البدنية والمهارية فيما بينها ، إذ تعد القدرات البدنية الركيزة الأساسية التي يبنى عليها تطوير الجانب النفسي والمهاري والفسولوجي والخططي .

ولكون الباحث أحد لاعبي كرة القدم والأخذ بآراء المدربين لحظاً هناك ضعفاً في القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية مما يؤثر في فاعلية أدائهم ، إذ إنَّ أغلب الفرق العراقية تعاني من الانخفاض الواضح في مستوى الأداء ولاسيما في الثلث الأخير من المباراة إذ يؤدي إلى التعب المبكر وبطء حالة الاستشفاء وإلى قلة التركيز وانخفاض مستوى فاعلية الأداء الإجمالي (البدني والفني) الذي يظهر من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة

المناولات المقطوعة وبطء الفعاليات الدفاعية والهجومية ، وعدم التركيز على تطبيق المناهج العلمية .

لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال إعداد تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) تهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين أملاً منه في التوصل إلى نتائج تخدم تطور هذه اللعبة الشعبية الأولى في مختلف دول العالم .

٣-١ اهداف البحث

١. إعداد تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة القدم .
٢. التعرف على تأثير التمارينات المركبة (البدنية – المهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (قيد البحث) .

٤-١ فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية ولصالح الإختبار البعدي .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : (١٢) لاعباً من لاعبي نادي الطلبة لفئة الشباب لكرة القدم دون (19) سنة .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ٢٠/٢/٢٠١١ ولغاية ١/٧/٢٠١١ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني : ساحات وملاعب نادي الطلبة .

الباب الثالث

٢ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣ - ١ منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذاتي الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته متطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لحل المشكلة .

٣-2 مجتمع وعينة البحث

عينة البحث ضرورة من ضرورات البحث العلمي ، اذ اختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهم لاعبو فئة الشباب لنادي الطلبة (دون 19 سنة) من أندية الدرجة الممتازة لفرق بغداد المسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ، وبلغ عدد أفراد العينة (12) لاعباً ، علماً أن مجتمع البحث يتكون من (11) نادي ، وان عدد لاعبي مجتمع البحث هو (275) لاعباً وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم (35) أي ما نسبته (6%) من المجتمع الكلي .

3-3 وسائل جمع المعلومات

أستخدم الباحث الأجهزة والأدوات ووسائل جمع البيانات الخاصة ببحثه وهي :
المقابلة، الاختبارات ، المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، فريق العمل المساعد ، الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) ، استمارة تسجيل البيانات .
فيما استخدم الأجهزة والأدوات الآتية:

- ◀ ميزان طبي مع جهاز لقياس الطول(الريستاميتير) عدد واحد .
- ◀ ساعة توقيت الكترونية نوع (كاسيو) تقيس إلى أقرب 1 / 100 ثا عدد (6) .
- ◀ كرات قدم قانونية عدد (20) .
- ◀ حبال بأطوال مختلفة وبورك .

- ◀ موانع بارتفاعات مختلفة عدد (10) .
- ◀ صافرة عدد (5) .
- ◀ شواخص بلاستيكية عدد (45) مع حلقات دائرية عدد (6) .
- ◀ كاميرا تصوير نوع صيني لغرض تصوير الإختبارات.
- ◀ أهداف صغيرة بأبعاد مختلفة عدد (4) مع شريط قياس .
- ◀ لاب توب نوع (DELL) أمريكية الصنع .

3-4 الإختبارات المستخدمة في البحث للقدرات البدنية والمهارات الأساسية

١. اختبار القوة المميزة بالسرعة^(١)

- أسم الإختبار : آختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا .
- الهدف من الإختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، بورك للتأشير ، صافرة ، شريط قياس ، أستمارة تسجيل وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وبعد سماع الإشارة يقوم بالحجل بخط مستقيم وبأقصى سرعة .
- تعليمات الإختبار :
- يقوم اللاعب بالحجل على رجل اليمين لمدة (10) ثانية من خط البداية .
- يقوم بالحجل على رجل اليسار للمدة نفسها.
- طريقة التسجيل :
- تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال مدة فترة (10) ثانية .
- ##### ٢. اختبار تحمل القوة^(١)

1 - قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد ، التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٧٩ ، ص ١١٣ .

أسم الاختبار : القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا.

الهدف من الإختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، صافرة .

وصف الأداء: عند البدء ومن وضع القرفصاء يقوم المختبر بالقفز عالياً بحيث تمتد الركبتان

وتترك القدمان الأرض في كل قفزة، ويستمر المختبر بالقفز لمدة 30 ثانية .

تعليمات الإختبار: يكون القفز للأعلى والذراعان ممدودتان بمستوى البطن مع ملاحظة ثني

الركبتين في وضع القرفصاء وتعطى محاولة واحدة لكل مختبر.

طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات القفز خلال (30) ثانية .

٣. إختبار تحمل السرعة : (٢)

الهدف من الإختبار : قياس تحمل السرعة (30 متراً X 5) مرات بآستمرار.

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، شواخص عدد (2) ، كرة قدم ، شريط قياس ، صافرة .

وصف الأداء: من وضع البدء العالي خلف خط البداية ومع الصافرة يقوم اللاعب بدرجعة

الكرة بأقصى سرعة إلى نهاية مسافة (30) متراً والدوران حول الشاخص والعودة إلى خط

البداية ويكرر (5) مرات.

تعليمات الإختبار: تحدد مسافة (30) م ويعين خط للبداية وخط للنهائية بواسطة بورك وتوضع

شواخص على تلك النقاط ويؤدي اللاعب محاولة واحدة فقط.

طريقة التسجيل:

يحتسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ولخمس مرات ويسجل لأقرب الزمن ثا.

1 - أثير محمد صبري ، تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة ، رسالة

ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣ ، ص ٤٠ .

2 - محمود أبو العينين ، اقتبسه أبو على الغالب ، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية

بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص ١٣٦ .

٤. اختبار قياس دقة المناولة : (١)

أسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متراً .
الهدف من الإختبار: قياس دقة المناولة .
الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد(5) ، هدف صغير أبعاد (110) سم X 63 سم .
إجراءات الإختبار : يرسم خط بطول (1) م كخط بداية على مسافة (20) متراً عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية .
وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل إليه، وتعطي لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي :

درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير .

درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف .

صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .

٥. الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم : (٢)

الغرض من الإختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم .

الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، صافرة ، شريط قياس ، شواخص .

1 - شامل كامل ، محاضرات مادة الاختبارات على طلبة الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ ، ص ١٠ .

2 - مفتي ابراهيم ، الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة قدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ١٠٦ .

وصف الاختبار : توضع (10) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم آخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) متر أيضاً، يقف اللاعب مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبداية، يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها .

القياس : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبداية حتى عودته لخط البداية مرة أخرى ، والشكل الآتي يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم .

٦. اختبار تهديف الكرات : (١)

الغرض من الإختبار : قياس دقة التهديف.

الأدوات المستعملة : سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة .

طريقة الأداء : توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض، ولللاعب الحرية باختبار أية قدم ، على أن يتم الأداء من وضع الركض.

طريقة التسجيل :

تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الآتي :

يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1 ، 2) .

يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3) .

يمنح اللاعب صفراً إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى .

1 - رعد حسين حمزة ، تأثير تمارين خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم ، أطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ ، ص ١٠٨ .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة إستطلاعية على عينة قوامها (5) لاعبين من غير عينة الدراسة الأصلية، والتابعين إلى نادي الطلبة الرياضي، وكان وقت تنفيذ الإختبارات يوم الثلاثاء الموافق (01/ 03/ 2011) لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الإختبارات ، والصعوبات التي قد تواجه الباحث ، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على كيفية استعمال الأجهزة والأدوات فضلاً عن تقسيم الواجبات عليهم ، والتأكد من سلامة الأجهزة المستعملة.

ونتج عن هذه التجربة الآتي:

- ◀ صلاحية الأدوات والأجهزة كافة لعملية القياس.
- ◀ توزيع واجبات العمل على فريق العمل المساعد وتحديد تسلسل إجراء القياسات .
- ◀ تفهم فريق العمل المساعد وقدرتهم على أداء الإختبارات كافة.
- ◀ ملائمة استمارة تسجيل البيانات للغرض الذي أعدت له.

3-6 إجراءات البحث الميدانية

قام الباحث بإكمال متطلبات بحثه كافة من تمرينات مركبة (بدنية – مهارية) ومن إختبارات بدنية ومهارية وإجراءات التجربة الاستطلاعية وتنفيذ التجربة الرئيسية .

٣ - ٦ - ١ الإختبارات القبليّة

تم إجراء الإختبارات القبليّة لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (12) لاعباً، وأجريت الإختبارات على ملعب نادي الطلبة .
وآستمرت الإختبارات من (3/ 3/ 2011) لغاية (3/ 5/ 2011) ، وتم إطلاع أفراد العينة جميعهم على الدرجات التي حصلوا عليها في الإختبارات المستخدمة قيد البحث لتحسين الأداء والنتيجة ويؤكد الباحث أنّ من الضروري أن يناقش المدرب لاعبة حول النتائج التي حصل عليها

3 - 6 - 2 التجربة الرئيسية (التمرينات المركبة)

قام الباحث بإعداد تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) بكرة القدم لفئة الشباب (دون 19 سنة) ، موزعة على (24) وحدة تدريبية ولمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً لضمان أثر التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي وتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (70 - 40) دقيقة ، وأشتمل القسم الرئيس من الوحدة التدريبية على تمارين مركبة (بدنية – مهارية) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية ، وراعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية وقدراتهم البدنية والمهارية لعينة البحث معتمداً على المراجع والمصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي، فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين بكرة القدم للإفادة من آرائهم وخبراتهم العلمية والعملية وتوجيهاتهم من أجل لإخراج التمارينات بشكلها النهائي .

وراعى الباحث خلال إعداد التمارينات ما يأتي :

١ - الوقت المحدد للجزء الرئيس .

٢ - شدة الوحدة التدريبية حيث يتم اعتماد أقصى أداء للاعب ويتم تقنين الشدة .

الحمل التدريبي = $\frac{\text{أقصى أداء للاعب} \times 100}{\text{درجة الحمل التدريبي}}$

درجة الحمل التدريبي

3- عدد التكرارات لكل تمرين من الجزء الرئيس .

٤ - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع .

٥ - مدة الراحة بين تكرار وآخر .

٦ - التدرج في الصعوبة من تمرين الى آخر .

ابتداءً تنفيذ التمارينات المركبة (البدنية والمهارية) المتمثل بالجزء الرئيس يوم

(الأحد) المصادف 2011/ 3/3 وأستمر لغاية يوم (الخميس) المصادف 5/5 / ٢٠١١ .

3-6-3 الاختبارات البعدية

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والمهارية يوم (الأحد) المصادف 8/5 / ٢٠١١ واستمرار لغاية يوم (الاثنين) المصادف 10/5 / ٢٠١١ ، وبالشروط والضوابط المتبعة نفسها في الاختبارات القبلية وفريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحث.

3-7 الوسائل الإحصائية⁽¹⁾

أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، $t . test$ ، لمجموعة المتناظرة (واحدة) (قبلي - بعدي) والنسبة المئوية .

1 - قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل ، مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية : بغداد ، الدار الجامعية للطباعة ، 1989 ، ص 65 - 127 .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لنتائج الاختبارات جميعها المستعملة في البحث لأفراد عينة البحث، وتم تحليل هذه النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة في البحث والمناسبة لهذه البيانات، من خلال الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحث بالتوصل إلى هذه النتائج التي تم معالجتها بجدول إحصائية وفقاً لترتيب الأهداف والفروض ومن ثم مناقشتها في ضوء الإطار المرجعي لها .

٤-١ عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث وتحليلها

ومناقشتها

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية قيد الدراسة لأفراد عينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف	س ف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاخت بار	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
معنوي	7.764	2.803	13	4.680	19.5	قبلي	مرة	تحمل القوة
				3.397	32.5	بعدي		
معنوي	13.212	0.308	7.333	3.260	30.916	قبلي	متر	القوة المميزة بالسرعة رجل اليمين
				4.025	38.25	بعدي		
معنوي	3.412	0.772	3	2.998	31.916	قبلي	متر	القوة المميزة بالسرعة رجل اليسار
				3.117	34.916	بعدي		
معنوي	7.387	2.052	10.58 3	4.673	43.25	قبلي	ثانية	تحمل السرعة
				2.424	32.666	بعدي		

ك قيمة (ت) الجدولية (٢٠.٢) تحت درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05

ومن خلال ما موضح في الجدول (1) يتبين أنّ نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث ، إذ أظهرت نتائج اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (30)

ثانية والذي يقيس تحمل القوة ، إذ أن الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كان (13) ومجموع مربع انحرافات الفروق (2.803) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة (7.764) أتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.20) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار البعدي .

وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار الحجل على رجل اليمين لأقصى مسافة لمدة (10) ثانية والذي يقيس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين (7.333) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0.308) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة (13.212) تبين أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.20) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار البعدي .

وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار الحجل على رجل اليسار لأقصى مسافة لمدة (10) ثانية والذي يقيس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار (3) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0.772) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة (3.412) تبين أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.20) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار الدرجة بالكرة لمسافة 30 متراً x 5 مرات باستمرار الذي يقيس تحمل السرعة ، فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (10.583) ومجموع مربع الانحرافات (2.052) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة (7.387) تبين أنها أكبر من (ت) الجدولية (2.20) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن التمارين البدنية المستعملة لها القدرة على توافر التنوع في تنمية القدرات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات وعلى وفق الأزمان المحددة لها في التمرينات المقترحة، إذ يشير (الربضي، 2001) في ذلك إلى أن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب ".⁽¹⁾

وراعى الباحث عند وضع التمرينات التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء التمرينات المطلوبة أداءً جدياً ، لكونها اشتملت على أكثر من قدرة بدنية في الوحدات التدريبية المعدة جميعها ، إذ إنَّ القدرة تتحسن إذا كان التدريب يشمل أيضاً تمرينات تعمل على تنمية القدرات البدنية الأخرى في الوقت نفسه ، والعكس صحيح فإن التركيز على تنمية قدرة بدنية واحدة في أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب وهذا ما أشرنا إليه سابقاً. فضلاً عن كون التمرينات كان لها من خصائص ومميزات ومراعاة للأسس العلمية التي تنص " على إن عمليات التقدم في مستوى عناصر اللياقة البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة إذ إنَّ الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت في المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم ، وخلال مدد الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة أكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في الجسم بعد مدة استعادة الشفاء تكون أكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود " ⁽²⁾، لذلك يجب العناية بمكونات الحمل وخاصة العمل والراحة لأنهما يشكلان قاعدتين أساسيتين لوحدة متكاملة.

١- كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان: دار المطبوعات للنشر، ٢٠٠١، ص ١٢٦ - ١٢٧ .

2 - عبد الجواد؛ اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية، ١٩٧٤، ص ٦٣ .

ويرى الباحث أن التعامل الدقيق مع مكونات الحمل التدريبي بشكل عملي ومدرّس أدى إلى تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اليسار واليمين)، فإن تطبيق التمرينات ما هو إلا " عملية تغيير مقنن في مدد الحمل والراحة لمحاولة الوصول بالرياضي إلى المستوى المطلوبة " (1) ، وهذا يتفق مع ما جاء به (جميس، 1989) من أن الطريقة المستخدمة تمكّن المدرب من التحكم بشدة التمارين والراحة بين تكرار وآخر وسلسلة تدريبية وأخرى (2) ، وهذا مطابق لما نفذه الباحث على المجموعة التجريبية ، وعليه فإن " التدريب المنظم على التمارين تكيف الأعضاء وتزيدها قدرة بالاستمرار في الأداء مدى أطول بقوة وشدة حمل أكبر " (3) ، وذلك من خلال " التوافق في العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في أداء المنهج أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك أكبر عدد من الألياف العضلية وترابط عالٍ بين الجهازين العضلي والعصبي كذلك النقصان الحاصل في مدة الانقباض ، إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل سرعة الانقباض أعلى " (4) ، وأشار (طلحة حسام الدين وآخرون ، ١٩٩٧) نقلاً عن بوليكنين (POLIKNIN، 1988) إلى ضرورة تنويع التدريب عن طريق تنويع أساليب التحميل ويمكن أن يتم ذلك من خلال التغيير عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو في مقدار شدة

1 - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الإسكندرية، مطبعة المصري، ١٩٩٩ ، ص ٧٦ - ٧٧

2 - James B. Garddner & J.Gerry purd ، computer I 2ed Running programs ، to fnews press los Altos ،California. U.S.A ، 1981 ، p . 53

3 - قاسم المندلاوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد: مطبعة علاء ، ١٩٧٩ ، ص ٢٠١ .

4 - مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص ١٣٨ .

الحمل أو في سرعة أداء التمرين أو تغير في مدد الراحة⁽¹⁾ ، وهذا ما اعتمده الباحث في تطبيق التمرينات المركبة على المجموعة التجريبية، فضلاً عن استخدام مبدأ التدرج في زيادة الشدة التدريبية مما أدى إلى التكيف والاستعداد لأحمال الجديدة، كما أن الاستمرار على تغير الشدة المستخدمة يحافظ على التكيفات المكتسبة .

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المهارية قيد الدراسة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	مج ح ف	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
المناولة	درجة	قبلي	4.333	1.154	3.417	0.158	8.583	معنوي
		بعدي	7.75	1.215				
التهدف	درجة	قبلي	6.75	3.278	5.5	1.371	4.696	معنوي
		بعدي	12.25	3.306				
الدحرجة	ثانية	قبلي	22.166	1.051	3.041	0.085	10.428	معنوي
		بعدي	19.125	1.447				

*قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٠) تحت درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05 .

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية، فقد أظهرت نتائج اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متر والذي يقيس دقة المناولة ، إذ أن الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كان (3.417) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0.158) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة (8.583) اتضح

1 -طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب، ط١، القاهرة: مركز الكتاب والنشر، ١٩٩٧، ص ٥٢ .

أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.20) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار دقة التهديد فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي (5.5) ومجموع مربع انحرافات الفروق (1.371) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة (4.696) تبين أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.20) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختيار درجة الكرة في خط متعرج بين القوائم والذي يقيس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم (3.041) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0.085) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة (10.428) تبين أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.20) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى اعتماد التمرينات الخاصة بالمهارات على وفق الأساليب العلمية الصحيحة، من خلال اعتماد أسلوب الربط بين المهارات (المناولة والتهديد والدرجة) للوصول بلاعب يجيد أداء أكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارية وخطوية لصالح الفريق ، مما تولد لدى أفراد هذه المجموعة حالة من تكيف على التمرينات التي اعتمدت على الشدة المناسبة والراحة الملائمة وعلى وفق التكرارات ، بما يتناسب وقدرات وقابليات اللاعبين الشباب (أفرد عينة البحث) ، فضلاً عن عدم وجود صعوبات تقنية عند أداء هذه المهارات ، وإمكانية تطويرها عند الاعبين الشباب بفعل التكرار في أدائها ، وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم، 1994) على انه من الضروري أن " يصل اللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلاً وكذلك

في المباريات التجريبية " (1) ، إذ أدى هذا إلى أن تكون قابلية العمل البدني عالي لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وبالتالي أدى إلى تحسين الأداء المهاري لدى أفراد هذه المجموعة ، فقد أكدت (منى عبد الستار، 1989) " إن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية على إنها جزاءان لعملية واحدة " (2) ، وهذا ما أكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، 1988) على إن " التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباق" (3) ، ويتفق في ذلك كل من (كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى، 1988) على إن " استخدام تمارين الأركاض الموكية مع الكرات وإدخال عامل المنافسة والتحدى فيها يؤدي إلى تطوير حالة الركض مع الكرة " (4) ، وهذا ما يخص مهارة الدرجة بالكرة، فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة أو جزء منها ، وهذا ما يشير إليه (شحاته، 1992) " إن الفرد يمتلك الكثير من الصفات الحركية والتي تؤثر بدرجة كبيرة في تفوقه ، إذا ما أصقلت بالتدريب الجيد وذلك بتحديد كمية الإعداد بما يتناسب وقدراته الجيدة (5).

- 1 - مفتي إبراهيم ، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة قدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٢٣ .
- 2 - منى عبد الستار، علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، ١٩٨٩ ، ص ٩٩ .
- 3 - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨، ص ٨٧ .
- 4 -كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الأعداد البدني بكرة القدم، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، ١٩٨٨، ص ٢٠٩ .
- 5 محمد إبراهيم شحاته، دليل الجمباز الحديث ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص ١٢٠ .

إن التطور والتحسين الحاصل في أداء المهارات (المناولة ، والتهديف ، والدرجة) والذي أظهرته النتائج ، لم يأتي بالصدفة أو بصورة عشوائية ، بل جاء نتيجة التدريب مما أدى بالمهارات المشار إليها سلفاً لتصل إلى هذه المرحلة من مستوى التطور، مما يؤكد القدرة العالية للتمرينات في تطوير مستوى الأداء وعمل على الارتقاء في الجانب المهاري لأفراد المجموعة التجريبية ، فضلاً عن ما تقدم يمكن أن يعزو الباحث أسباب ذلك لتنظيم الأسلوب التدريبي المتبع مع هذه المجموعة ، إذ أن عملية تنظيم التدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء الذي ينسجم مع قابليات اللاعبين ، فمن خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سوف نحصل على النتائج الإيجابية في عملية فهم وتطوير المستوى المهاري للاعبين، فإن " للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات " (1) ، ويذكر (قاسم حسن حسين) أن عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً و آراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد ، فضلاً عن انه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة " (2) .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- 1 - محسن علي نصيف، منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠ ، ص ٢٥ .
- 2 - قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان: دار الفكر للطباعة، ١٩٩٨ ، ص ١٧٨ .

- من خلال النتائج التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :
١. للتمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث أثر إيجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة للاعبين الشباب بكرة القدم . وعلى النحو الآتي :
 ٢. أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم (تحمل القوة ، وتحمل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار)، إذ إنَّ اكبر قيمة معنوية ظهرت لدى أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية ، كانت في قدرات (تحمل السرعة ثم تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار) وهذا ينسجم مع احتياجات لاعبي كرة القدم لهذه القدرات في أثناء المباراة.
 ٣. أدت أن التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المناولة ، والتهديف ، والدحرجة) .
 ٤. التمرينات المركبة أدت إلى تطور الرجل اليمين بنسبة أكثر من الرجل اليسار في اختبارات القوة المميزة بالسرعة .

٢-٥ التوصيات

١. تأكيد استخدام التمرينات المركبة وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في مدة الإعداد الخاص والمنافسات الخاصة بالفئات العمرية المختلفة للشباب والناشئين بكرة القدم ، لكونها تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية.
٢. التركيز على تطوير القدرات البدنية وبالأخص السرعة الخاصة وتحمل السرعة باستعمال التمارين ذات المسافات القصيرة والمتوسطة وتحديد تكراراتها وتوقيتاتها ومراعاة مدة الراحة وطبيعتها بدقة وبشكل عملي لإعادة الشفاء وبشكل يتناسب

وحاجة لاعب كرة القدم ويسمح للاعب بإعادة تنفيذ التمرينات بالكفاية ، لأنها تمثل القاعدة الأساسية التي ينطلق منها اللاعب لتنفيذ الجوانب الفنية والخطية.

٣. الاهتمام ببناء المهارات الأساسية على وفق أسس علمية صحيحة مما يوفر الجهد والوقت وتحسن الأداء بشكل أفضل مستقبلاً .

المصادر

- ◀ قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد ، التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٧٩ .
- ◀ أثير محمد صبري ، تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣ .
- ◀ محمود أبو العينين ، اقتبسه أبو على الغالب ، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- ◀ شامل كامل ، محاضرات مادة الاختبارات على طلبة الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .
- ◀ مفتي ابراهيم ، الأعداد المهاري والخطي للاعب كرة قدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ◀ رعد حسين حمزة ، تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم ، أطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .
- ◀ قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل ، مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية : بغداد ، الدار الجامعية للطباعة ، ١٩٨٩ .

- ◀ كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان : دار المطبوعات للنشر، ٢٠٠١ .
- ◀ عبد الجواد؛ اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية، ١٩٧٤ .
- ◀ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الإسكندرية، مطبعة المصري، ١٩٩٩ .
- ◀ قاسم المندلاوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد: مطبعة علاء ، ١٩٧٩ .
- ◀ مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨ .
- ◀ طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب، ط١، القاهرة: مركز الكتاب والنشر، ١٩٩٧ .
- ◀ مفتي إبراهيم ، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة قدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ◀ منى عبد الستار، علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية، ١٩٨٩ .
- ◀ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ؛ مبادئ علم التدريب، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٠ .
- ◀ كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الأعداد البدني بكرة القدم، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، ١٩٨٨ .
- ◀ محمد إبراهيم شحاته ، دليل الجمباز الحديث ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .

◀ محسن علي نصيف، منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .

◀ قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان : دار الفكر للطباعة ، ١٩٩٨ .

➤ James B. Garddner & J.Gerry purd ،computer I 2ed Running programs ،to fnews press los Altos ،California. U.S.A ،1981 ، p . 53

الملاحق

أنموذج للوحدات التدريبية

الأسبوع: الثاني اليوم: الأحد الوحدة التدريبية: الرابعة الوقت: 56.5 دقيقة والهدف من الوحدة التدريبية: القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة عدد اللاعبين: 12 لاعباً الأجهزة والأدوات: ملعب كرة قدم، كرات قدم، حلقات دائرية ، شواخص.

الرمز بالرقم	التمرين المستعمل
1	التنقل للأعلى من نصف تبي بالمساقين (6) مرار وبعد الانتهاء من التنقل المحرب الوقت على خط الجراء بمناولة الكرة إلى اللاعب ثم يقوم الكرة إلى المحرب والتي بطورة يديه لة الكرة ليقيم تهيؤف .
2	التنقل فوق حلقات دائرية على الأرض المسافة بينها (1) متر مرة واحدة يساق واحد (6) حلقات ثم درجة الكرة لمسافة (10) متر ثم التهيؤف
3	التنقل فوق (5) شواخص بارففاع (30) سم المسافة بينها (1) متر درجة الكرة لمسافة (10) متر ثم مناولة الكرة إلى التزميل على والإطلاق أمام منطقة الجراء لاستقبال كرة عالية من التزميل ثم التهيؤف
4	يقف اللاعب ومعه الكرة في منتصف الملعب ويقوم بمناولة الكرة بإحدى يديه (1 × 1) متر على بعد (15) متر ثم التنقل فوق (8) شواخص بار المسافة بينها (1) متر بكتلة القدمين وعند الانتهاء من تنقل الشواخص تهيؤف كرات على العرسي موضوعه على منطقة الجراء ثم الرجوع وقراءة شواخص التي بارففاع (30) سم .
5	يقف اللاعب ومعه الكرة في منتصف الملعب ويقوم بدرجة الكرة لة ثم التنقل الجانبي (يمين - يسار) فوق (10) شواخص بارففاع (40) بينهما (1) متر بكتلة القدمين وعند الانتهاء من تنقل الشواخص تهيؤف على العرسي موضوعه على منطقة الجراء ثم الرجوع والتنقل فوق التي بارففاع (30) سم
6	يقف اللاعب على خط المنتصف ويقوم بالتنقل فوق (6) شواخص بار وبعد الانتهاء من التنقل درجة الكرة لمسافة (15) متر ثم مناولة (15) تزميل ثم تهيؤف خمسة كرات على العرسي ثم التنقل على (3) (30) سم ثم الرجوع إلى منتصف الملعب .

الأسبوع: الثالث اليوم: الثلاثاء الوحدة التدريبية: الثامنة الوقت: 40-70 دقيقة
الهدف من الوحدة التدريبية: تحمل السرعة و تحمل قوة والدرجة والمناولة والتهديف
عدد اللاعبين: 12 لاعباً
الأجهزة والأدوات: ملعب كرة قدم، كرات قدم، شواخص.

ت	الزمن والدقيقة	التمارين المستعملة	مدة العمل	الهدف	مستوى الشدة	التكرار ت	الراحة بين التكرارات	تعريف الراحة بين آخر
1	13	يلف اللاعب ومعه كرة خلف شاخصين يبعد الأول عن الثاني (20) ؛ ليقطع مسافة (100) م على شكل حرف (8) بالثة الاكثبية بدرجة الكرة ثم الدخول من هدف صغير على خط الجزاء والتهديف على العرمى .	50 ثا	تحمل السرعة	%80	5	100 ثا	180 ثا
2	13	يلف اللاعب خلف شاخصين يبعد الأول عن الثاني (30) متر وتوضع بقرب كل شاخص (3) كرات وخلف كل شاخص هدف مسير أبعاداً (1x1) متر وتبعد الاهداف الصغيرة عن كل شاخص (10) متر يقوم اللاعب بدرجة الكرة من الشاخص الأول الى الثاني ثم مناوله الكرة نحو الهدف الصغير ثم درجة الكرة من الشاخص الثاني الى الشاخص الأول ثم مناوله الكرة الهدف الصغير وتكرر هذه العملية (6 مرات) اي قطع مسافة (180) متر .	62	تحمل السرعة	%80	4	124	180 ثا
3	11	يلف اللاعب في منتصف الملعب ومع يديه عن الشاخص الأول (2) متر يقوم بدرجة الكرة بين (10) شواخص يبعد شاخص عن الآخر (2) متر لتلاك مرات (ذهب والأيب وذهب) ثم مناوله الكرة الى الزميل الجانب المنطق الى الأمام ليعمل مناوله عرضية الى الزميل المنطق قرب منطقة الجزاء ليقوم بالتهديف .	51	تحمل السرعة	%80	4	102	180 ثا
4	10:5	يلف اللاعب ومعه الكرة في منتصف الملعب ويقوم بمناوله الكرة باتجاه هدف صغير بعدة (1) 1x متر على بعد (15) متر ثم القفز فوق (8) شواخص بارففاع (30) سم المسافة بينهما (1) متر بكتلا القدمين وعند الانتهاء من قفز الشواخص تهديف خمسة كرات على العرمى موضوعه على منطقة الجزاء ثم الرجوع و قفز فوق شواخص شواخص التي بارففاع (30) سم .	45	تحمل القوة	%75	4	90	180 ثا
5	11	يلف اللاعب ومعه الكرة في منتصف الملعب ويقوم بدرجة الكرة لمسافة (15) متر ثم القفز الجانبي (يمين - يسار) فوق (10) شواخص بارففاع (30) سم والمسافة بينها (1) متر بكتلا القدمين وعند الانتهاء من قفز الشواخص تهديف خمسة كرات على العرمى موضوعه على منطقة الجزاء ثم الرجوع و القفز فوق (10) شواخص التي بارففاع (30) سم .	50	تحمل القوة	%75	4	100	180 ثا
6	11	يلف اللاعب على خط المنتصف ويقوم بالقفز فوق (6) شواخص بارففاع (30) سم وبعد الانتهاء من القفز درجة الكرة لمسافة (15) متر ثم مناوله الكرة على بعد (15) لزميل ثم تهديف خمسة كرات على العرمى ثم القفز على (3) موانع بارففاع (30) سم ثم الرجوع الى منتصف الملعب .	49	تحمل القوة	%75	4	98	180 ثا

الأسبوع: السابع اليوم: الخميس الوحدة التدريبية: الواحدة والعشرون الوقت: 61.5 دقيقة
الهدف من الوحدة التدريبية: القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة و الدرجة و المناولة و التهديف
عدد اللاعبين: 12 لاعباً
الأجهزة والأدوات: ملعب كرة قدم، كرات قدم، شواخص

ت	التمرين المستعملة	الهدف	مستوى الشدة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين تمرين وآخر	الزمن بال دقيقة
1	القفز للأعلى من نصف تبي بالساقين (6) مرات وبعد الانتهاء من القفزات الستة يقوم المدرب بالوقوف على خط الجزاء مناولاً الكرة الى اللاعب ثم يقوم اللاعب بإرجاع الكرة الى المدرب والذي بدوره يبيّن له الكرة ليقيم بتهديف .	القوة المميزة بالسرعة	%90	6	51	180ثا	8
2	القفز فوق حلقك دائرية على الأرض المسافة بينهما (1) متر مرة بالساقين وأخرى بساق واحدة (6) حلقك ثم درجة الكرة لمسافة (10) متر ثم التهديف على المرمى	القوة المميزة بالسرعة	%90	6	39	180	6.9
3	القفز فوق (5) شواخص بارتفاع (30) سم المسافة بينها (1) متر بكتلتا القدمين ثم درجة الكرة لمسافة (10) متر ثم مناوله الكرة الى الزميل على جانب الملعب والإطلاق أمام منطقة الجزاء لاستقبال كرة عالية من الزميل ثم التهديف على المرمى .	القوة المميزة بالسرعة	%90	6	66	180	9
4	يقف اللاعب ومعه كرة خلف شواخص يبعد الأول عن الثاني (20) م ليضع مسافة (100) م على شكل حرف (8) باللغة الانكليزية بدرجة الكرة ثم الدخول من هدف صغير على خط الجزاء و التهديف على المرمى .	تحمل السرعة	%85	6	82	180	13
5	يقف اللاعب خلف شواخص يبعد الأول عن الثاني (30) متر وتوضع قروب كل شواخص (3) كرات وخلف كل شواخص هدف صغير أبعاداً (1×1) متر وتبعد الاهداف الصغيرة عن كل شواخص (10) متر يقوم اللاعب بدرجة الكرة من الشواخص الأول الى الثاني ثم مناوله الكرة نحو الهدف الصغير ثم درجة الكرة من الشواخص الثاني الى الشواخص الأول ثم مناوله الكرة الهدف الصغير وتكرر هذه العملية (6) مرات اي قطع مسافة (180) متر .	تحمل السرعة	%85	5	104	180	14
6	يقف اللاعب في منتصف الملعب ومع كرة ويبعد عن الشواخص الأول (2) متر يقوم بدرجة الكرة بين (10) شواخص يبعد شواخص عن الآخر (2) متر ثلاث مرات (ذهب والياب وذهب) ثم مناوله الكرة الى الزميل الجانب المنطق الى الأمام ليعمل مناوله عرضية الى الزميل المنطق قروب منطقة الجزاء ليقيم بالتهديف .	تحمل السرعة	%85	5	82	180	11