

تأثير أسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للصالات فئة الشباب

أ.د. مؤيد جاسم عباس كاظم عباس عبود

مستخلص البحث باللغة العربية.

تعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي تحتاج الى القدرات البدنية المميزة والتي تعتمد على بناء متكامل لكي يستطيع اللاعب تحمل الأعباء التي تواجهه اثناء المباراة نجد أن المتغير الاساسي الذي يحتاج اليه لاعب الصالات بكرة القدم هو اللياقة البدنية. وتماشياً مع أسلوب التدريب الحديث بكرة القدم للصالات الذي يتطلب بناء بدني متعدد الجوانب فقد لجأ المدربون الى استخدام أساليب ووسائل وأجهزه وأدوات حديثة لتنفيذ العملية التدريبية وفق أسس علمية تضمن تحقيق النتائج المرجوة ومشكلة البحث وذلك من خلال القصور في البرامج التدريبية التي لا تفي بالحاجة المتزايدة الى اللياقة البدنية العالية التي تعتبر الركيزة الأساسية للاعب الصالات بكرة القدم وهدف البحث التعرف على تأثير التدريب وفق الأسلوب المتقاطع في بعض المتغيرات البدنية للصالات بكرة القدم وعينة البحث هم من فئة الشباب للصالات واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة وحدد القدرات (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وسرعة التحمل) واستخدم الاختبارات الخاصة بها وقام بأعداد تدريبات مقترحة باستخدام وفق أسلوب التدريب المتقاطع واهم الاستنتاجات إن اعتماد التدريب المتقاطع يعمل على تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي خماسي كرة الصالات فئة الشباب.

الكلمات المفتاحية: التدريب المتقاطع، القدرات البدنية.

Abstract.

The Effect of Cross Training Style On The Development of Some Physical Abilities In Youth Futsall

The importance of the study lies in using modern styles and apparatuses in training to develop the results of futsall teams. The problem of the research lies in weaknesses in training programs that do not meet the needs of players in

physical fitness. The aim of the research was to identify the effect of training according to cross training style in some physical variables in futsal. The researchers used the experimental method; the subjects were youth futsal players. The researchers specified the physical abilities (explosive power, power defined by speed, speed and speed endurance). The researchers' designed a training program. The data was collected and treated using proper statistical operations to come up with the results. The researchers concluded that cross training develop some physical and motor abilities in youth futsal players.

1- الباب الاول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لعبة خماسي كرة القدم للصالات من الألعاب التي اخذت بالانتشار الواسع في العالم بشكل كبير وفي العراق بشكل خاص، وقد عمل الكثير من المختصين باهتمام سعيًا لتطويرها والوصول بها الى مستويات متقدمة. والتدريب الرياضي الحديث لخماسي الصالات بكرة القدم هو عملية منظمة مخطط لها بصورة علمية هدفها الوصول للاعبين الى أرقى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب البدنية... الخ، لهذا فإن العملية التدريبية لا يمكن أن تحقق تطوراً ملحوظاً ما لم يستند الى طرائق وأساليب متنوعة تساعد المهمة بنجاح.

والتدريب المتقاطع احد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي الذي يهدف الى تحسين الكفاءة البدنية من خلال استخدام العديد من الأنشطة الرياضية التي تشمل مجموعة متنوعة من الوسائل والأجهزة التدريبية، والتي ينعكس تأثيرها على اللاعبين في الإقلال من خطر الإصابات والإثارة والتشويق وزيادة الدافعية نحو الممارسة والتطوير المتعدد الجوانب الذي تتطلبه هذه الفعالية فإن التدريب المتقاطع الإمكانية في رفع مستوى القدرات البدنية من خلال استخدام أنشطة وألعاب مختلفة متنوعة تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء في النشاط الرياضي التخصصي وتكمن أهمية البحث من خلال التعرف على التأثير الذي سوف يحدثه التدريب المتقاطع باستخدام وسائل تدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية للاعب الصالات بكرة القدم، فضلا عن استخدام أجهزة مساعدة تساهم في تطوير ورفع قدرات اللاعبين بما يتناسب والقدرة البدنية العالية التي تتطلبها هذه الفعالية. (6: 23.14)

2-1 مشكلة البحث:

يظهر التطور الحاصل لخماسي كرة القدم للصالات من خلال المقدرة العالية في الأداء المهاري الذي لا يمكن الوصول اليه بتلك الدرجة إلا بوجود قاعدة أساسية مهمة وهي القدرات البدنية، فلكل مهارة أساسية بخماسي كرة القدم تحتاج الى قدر معين من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل الأمثل لذلك تلعب الحالة البدنية للرياضي دوراً هاماً في العمل على تأدية اللاعب لهذه المهارة بشكلها المطلوب. تعد لعبة كرة القدم للصالات من

الألعاب ذات التي تحتاج الى القدرات البدنية المميزة والتي تعتمد على بناء متكامل لكي يستطيع اللاعب تحمل الأعباء التي تواجهه اثناء المباراة نجد أن المتغير الاساسي الذي يحتاج اليه لاعب الصالات بكرة القدم هو اللياقة البدنية. وتماشياً مع أسلوب التدريب الحديث بكرة القدم للصالات الذي يتطلب بناء بدني متعدد الجوانب فقد لجأ المدربون الى استخدام أساليب ووسائل وأجهزه وأدوات حديثة لتنفيذ العملية التدريبية وفق أسس علمية تضمن تحقيق النتائج المرجوة، وفي نفس الوقت لا تؤدي الى شعور اللاعبين بالملل والإجهاد. من هنا جاءت مشكلة البحث وذلك من خلال القصور في البرامج التدريبية التي لا تفي بالحاجة المتزايدة الى اللياقة البدنية العالية التي تعتبر الركيزة الأساسية للاعب خماسي الصالات بكرة القدم في كافة المراحل التدريبية.

3-1 أهداف البحث:

1. أعداد تدريبات وفق أسلوب التدريب المتقاطع.
2. التعرف على تأثير التدريب وفق الأسلوب المتقاطع في بعض المتغيرات البدنية للصالات بكرة القدم.

4-1 فروض البحث:

1. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير بعض القدرات البدنية لمجموعتي البحث.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة الاختبارات البعديّة للمتغيرات البدنية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة لنادي أسو الرياضي فئة الشباب للصالات بكرة القدم للموسم 2014 – 2015 في (اقليم كردستان العراق).
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2014/8/15 ولغاية 2015/11/15.
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين وملعب أربيل الدولي وبارك سامي عبد الرحمن وقاعة فرمان بران.

2- الباب الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2 التصميم التجريبي:

أستخدم الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين ذات الملاحظة القبلي والبعدي المحكمة الضبط، ويتوسطهن معالجة وتصميم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بحيث تكون المجموعتان "متكافئتين تماماً في جميع ظروفها ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية" (1: 99)، وتخضع إحدى المجموعتين للمتغير التجريبي وتترك المجموعة الثانية كما هي في الواقع، ومن ثم يلاحظ الفرق في الأداء الذي يعزى إلى المتغير المستقل" (2: 276)، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

يوضح تصميم المجموعة الضابطة والتجريبية العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي (المجموعتين متكافئتين)

عدد أفراد العينة	الخطوات					المجموعات	
	الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	المجموعة الضابطة	العينة
8	الفرق بين المجموعتين	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	اختبار بعدي	تمارين خاصة بالمدرّب	اختبار قبلي	المجموعة الضابطة	العينة
8	في الاختبارات البعدية	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	اختبار بعدي	تمارين وفق أسلوب التدريب المتقاطع	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية	

3-2 مجتمع عينة البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من فئة الشباب لخماسي الصالات بكرة القدم للأندية المشاركة في الدوري والبالغ عددهم (16) ناديا و تم تحديد اختيار الأندية المشاركة بالمنطقة الشمالية بالطريقة العمدية للأسباب الآتية:

1. قرب الأندية من مكان سكن الباحث.
2. ضمان وصول اللاعبين إلى الأندية.
3. مكان الأندية يوفر الأمان للاعبين والباحث.
4. وجود أكثر من ملعب لخماسي الصالات في المناطق الشمالية.
5. توفر أجهزة والأدوات الخاصة بالبحث.
6. وجود مسابح وقاعات حديد.
7. وجود ملاعب للألعاب القوى.

وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة من (فئة الشباب في نادي اسو الرياضي) لخماسي الصالات بكرة القدم والبالغ عددهم (16) لاعباً من اصل (20) لاعباً اذ تم تقسيمهم عشوائياً بصيغة المجموعتين المتكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبطريقة القرعة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة مع اختيار (4) لاعبين عشوائياً كعينة استطلاع وبذلك ستمثل العينة (4) من مجتمع البحث.

4-2 التجانس والتوزيع الطبيعي لعينة البحث:

قام الباحث بأجراء التجانس و التوزيع الطبيعي لعينة البحث في المتغيرات الوزن والطول والعمر والمتغيرات قيد الدراسة ليتسنى لنا معرفة أن جميع أفراد العينة سيكونون متجانسين و موزعون توزيعاً طبيعياً بمتغيرات البحث من خلال معرفة معامل الالتواء إذا كان أقل من (+3، -3).

جدول رقم (2)

التجانس والتوزيع الطبيعي لعينة البحث

الاختبار	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	الألتواء
الكتلة	كغم	62.93	62,70	8.023	0.784
الطول	سم	171.06	170,50	5.012	0,278
العمر	سنة	18,937	19	0,771	0,113
القفز العمودي	متر	0,392	0.393	0,015	0,027
القفز الارتدادي	متر	1.455	1.460	0,061	0,371
ركض 30 متر	ثانية	5.053	5,00	0,140	1,026
الركض المكوكي 20×5م	ثانية	53,18	53,20	0,470	0,571

5-2 التكافؤ لعينة البحث:

قام الباحث بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ليتسنى لنا معرفة خط الشروع للمجموعتين الذي يجب أن يكون متساوي.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبار القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القفز العمودي	متر	0.033	0.385	0.044	0.396	0.581	0.570	عشوائي
القفز الارتدادي	متر	0.088	1.499	0.155	1.414	1.347	0.199	عشوائي
ركض 30 متر	ثانية	.369	5.170	0.248	4.945	1.430	0.175	عشوائي
الركض المكوكي 20×5م	ثانية	2.392	53.210	0.194	53.207	0.002	0.998	عشوائي

* درجة الحرية (14=2-8+8). * معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

من الجدول في أعلاه يتبين عشوائية الفروق في نتائج اختبار (t) بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث كلها، مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14) في نتائج الاختبار القبلي ومما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية.

2-6 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-6-1 الوسائل لجمع المعلومات المستخدمة في البحث.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة التقنية (باستخدام أجهزة تقنية) والتجريب.
- المقابلات الشخصية (*).
- الاختبار والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية.

2-6-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن صنع في الصين.
- كاميرا فيديو عدد (2) النوع الأول هو نوع سانوي فضائية 170 (DSR) صنع في اليابان أما النوع الثاني فهو نوع كانون احترافية، Canon Eos 600D DSLR.

(* - ينظر ملحق (1)

- جهاز لابتوب hp صنع في الصين.
- طابعة ملونة عدد (2) النوع الأول hp laserj jet 100 color mfp m175a hp، والنوع الثاني، hp DESKJET 1050 صنع في الصين.
- ساعة توقيت الكترونية عدد (6) نوع (T.F) صنع (صيني) أربعة للعمل والأخرى للاحتياط.
- جهاز (تايم ات).

2-6-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

- مسبح (50 x 25) لأداء تمارين العينة وملحقاته.
- دراجة هوائية أو دراجة تريمبل ثابتة لغرض التمرين عدد 20.
- قاعة حديد مجهزة بالمستلزمات الضرورية لأداء التمرين.
- حدائق أو غابات أو (تراك) ساحة لألعاب القوى وملحقاته.
- التجهيزات الرياضية بصورة كاملة والمعدة لغرض البحث (تراكسود سبت عدد 2، حذاء رياضي عدد 24، فانيلة، شورت، جواريب عدد 6 سترات).
- يلك عدد 48 مع صافرة عدد 5.
- شواخص بأرتفاع 60 سم عدد 12.
- موانع سلايت متحركة معدة لغرض الأرتفاعات عدد 10.
- شفت للتمرين عدد 10 مع شريط قياس معدني.
- شريط لاصق بسمك 5 سم عدد 10 علب ملون لغرض الاختبارات.

2-7 تحديد القدرات البدنية:

لغرض تحديد أهم القدرات البدنية الواجب توافرها لدى اللاعبين الشباب فقد أطلع الباحث على العديد من المصادر التي عنيت بموضوع هذه القدرات وكذلك خبرة الباحث الميدانية ومشاهداته كونه لاعبا وعمل مدربا لهذه الفئة توصل الباحث ورأي السيد المشرف بصياغة أهم الاختبارات للقدرات البدنية والمهارية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وتحمل السرعة) لأهميتها في لعبة كرة القدم للصالات.

2-8 الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث:

2-8-1 الاختبارات البدنية.

- الاختبار الأول: اختبار القوة الانفجارية العمودية من الثبات.
- الاختبار الثاني: اختبار القفز المرتد (الارتدادي) لمدة (6 ثانية) إلى الأعلى.
- الاختبار الثالث: اختبار الركض 30 متر من الوضع العالي(العالي).

• الاختبار الرابع: اختبار ركض 20×5 متر مكوكي.

☒ الاختبار الأول: القوة الانفجارية العمودية من الثبات (5: 220).

- هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- الأدوات اللازمة: منظومة (Tieme it) لإعطاء البيانات، حساسات عدد (4)، كيبيل كهربائي، كيبيل حاسبة، شاحنة للجهاز، بساط للقفز، قاعة صالات بكرة القدم، صافرة، ليفكس مع ورق.
- وصف الاختبار: يقوم اللاعب من وضع الوقوف ثم ثني الركبتين والدفع بالقدمين مع القفز نحو الأعلى لمرة واحدة للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع كما في الشكل (1).
- تعليمات الاختبار:
- ✓ يجب أن يتم الدفع بالقدمين من وضع الثبات الى الأعلى.
- ✓ قبل قيام اللاعب بالقفز نحو الأعلى يقوم اللاعب بضبط توقيت الحركة وذلك للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- طريقة التسجيل: يعطي للاعب محاولتان لكي يتم احتساب المعدل للمحاولتين وبذلك يتم احتساب الدرجة.



الشكل (1)

يوضح اختبار القوة الانفجارية العمودية من الثبات للمجموعتين الضابطة والتجريبية

☒ الاختبار الثاني: القفز المرتد (الارتدادي) لمدة (6 ثانية) إلى الأعلى (4: 28):

- هدف الاختبار: قياس القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) لعضلات الرجلين.
- الأدوات اللازمة: منظومة (Tieme it) لإعطاء البيانات، حساسات عدد (4)، كيبيل كهربائي، كيبيل حاسبة، شاحنة للجهاز، قاعة صالات بكرة القدم، بساط للقفز، صافرة، ساعة توقيت.
- وصف الاختبار: يتخذ اللاعب الوضع المناسب (وسط البساط)، وعند سماع الصافرة يبدأ المختبر بأداء الاختبار وهو القفز المرتد والمتوالي لغاية انتهاء الوقت المحدد ولمدة 6 ثانية بشرط عدم الخروج من البساط أو اللوحة)، كما في الشكل (2).
- تعليمات الاختبار: يقف اللاعب في وسط اللوحة وعندها يقوم اللاعب بالقفز الارتدادي بشكل مستمر ولمدة (6 ثانية) بحيث يكون باتصال مع اللوحة ويتم بذلك احتساب عدد القفزات المنجزة خلال الوقت المحدد.

- طريقة التسجيل: يعطي للاعب محاولتان بحساب المعدل الوسطي للمحاولتين ومن خلال عدد القفزات الحاصل عليها من خلال (6 ثانية) كما هو موضح في أعلاه في الشكل (2).



الشكل (2)

يوضح اختبار القفز المرتد (الارتدادي) لمدة (6 ثانية) إلى الأعلى للمجموعتين الضابطة والتجريبية

☒ الاختبار الثالث: اختبار الركض 30 متر من البداية العالية. (10: 67)

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الأدوات المستخدمة: تحدد منطقة إجراء الاختبار أحدهما للبداية والآخر بعد (30م) للنهاية، ساعة توقيت الكرتونية عدد (2)، صافرة.
- طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع الوقوف ويستمر بالركض بالسرعة القصوى حتى يجتاز الخط النهائي.
- تعليمات الاختبار:
 - ✓ لخلق روح المنافسة بين اللاعبين يتم إجراء الأختبار لكل لاعبين مراعين فيها الأنسجام بينهم.
 - ✓ يعطي للاعب محاولة واحدة.
- طريقة التسجيل: يسجل الزمن لأقرب (100/1) ثانية كما موضح في الشكل (3).



الشكل (3)

يمثل اختبار ركض 30متر من البداية العالية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

☒ الاختبار الرابع: اختبار ركض 20×5 متر مكوكي. (5: 165)

- هدف الاختبار: قياس مطاولة السرعة.
- الأدوات المستعملة: منطقة محددة لأجراء الاختبار، شريط لقياس المسافة، بورك التخطيط، ساعة توقيت، مخاريط لتحديد منطقة الاختبار عدد (4).
- طريقة الأداء: تحديد خطين متوازيين يبعد أحدهما عن الآخر بمسافة (20م) ويؤشر فيهما خط للبداية وآخر للنهاية، ومن ثم يبدأ الاختبار مع سماع إشارة البداية يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة لهذه المسافة لخط النهاية والعودة من خلف خط النهاية مكرراً الاختبار خمس مرات وعلى مسار واحد والذي يعد محاولة واحدة لخلق روح المنافسة بين اللاعبين المختبرين مراعيًا فيها روح الانسجام بينهم كما موضح بالشكل (4).
- طريقة التسجيل: يقوم المسجل بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن الاختبار ثانياً.



الشكل (4)

يوضح اختبار ركض 20×5م مكوكي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

9-2 التجارب الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة صغيرة مكونة من (4) لاعبين من مجتمع البحث للصالات بكرة القدم بتاريخ (15 - 16 / 8 / 2015).

وكان هدف الباحث من التجارب الاستطلاعية التعرف على المعوقات التي ترافق أجراء الاختبارات لتجاوزها أو تفاديها ولضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة وقد أعطت هذه التجربة الباحث بعض الملاحظات الآتية:

1. تدريب فريق العمل المساعد (*).
2. معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
3. التأكد من ملائمة الاختبار لمستوى عينة البحث ومدى سهولتها وصعوبتها لعينة البحث.
4. التعرف على كل السلبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحث خلال إجراء الاختبار.

* ينظر ملحق (2)

5. التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

6. التعرف على عمل الكاميرات والأبعاد الخاصة بوضعها.

2-10-10 خطوات إجراء البحث:

2-10-10-1 الاختبار القبلي لعينة البحث:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للقدرات البدنية لعينة البحث بتاريخ 26/8/2015 وكانت الاختبارات

كالآتي:

1. اختبار القوة الانفجارية العمودية من الثبات.

2. اختبار القفز المرتد (الارتدادي) لمدة (6 ثانية) إلى الأعلى.

3. اختبار الركض 30 متر من الوضع العالي (العالي).

4. اختبار ركض 20×5 متر مكوكي.

2-10-10-2 التدريبات المقترحة لعينة البحث:

قام الباحث بأعداد تدريبات مقترحة باستخدام أحد الاتجاهات الحديثة وفق أسلوب التدريب المتقاطع مع

أعداد تمارين مقترحة للصالات بكرة القدم وتم تطبيق الوحدات التدريبية على عينة من فئة الشباب لنادي أسو الرياضي

من والملحق(*) يمثل أنشطة التدريب المتقاطع بكرة القدم.

1. تم تطبيق التدريبات في فترة الاعداد العام.

2. عمل الباحث بتطبيق التدريبات بفترة (8) أسابيع بمعدل (44) وحدة تدريبية بواقع (5 – 6) وحدات تدريبية في

الأسبوع للأيام (السبت، الأحد، الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس) وبتاريخ 2015/9/12 ولغاية 2015/11/4

من شهر أيلول وتشرين الأول وتشرين الثاني وعلى مسابح وملاعب وحدائق وغابات بارك سامي عبد الرحمن في

أربيل وعلى عينة من فئة الشباب لنادي أسو الرياضي وهي مواعيد تدريب الفريق، وينفس عدد الوحدات التدريبية

ستنفذ المجموعة الضابطة الوحدات التدريبية.

3. قام الباحث بإجراء الاختبارات لمعرفة واقع القدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية من أجل التعرف على مستوى أو

درجة يمكن ان تكون هي نقطة او المعيار التي يمكن ان نحدد على ضوءها مقدار الحجم والشدة والراحة.

4. قام الباحث بوضع التمارين الضرورية لتطوير بعض القدرات البدنية والتي ستستخدم في تطور سرعة الأداء وقوة

ودقة ومهارة التهديف بكرة القدم للصالات والتي تساعد في تطور المستوى الفني لدى أفراد العينة، فضلا عن

استعمال أجهزة مساعدة تساعد اللاعب على إتقان مهارة التهديف بالشكل الصحيح كأستخدام جهاز الضربة

العشوائية (Random Shot).

* ينظر ملحق (3).

5. اشتملت هذه التمارين على رياضة السباحة والعباب القوى ورفع الأثقال.
 6. تم استخدام وزن الجسم لتدريبات الأثقال عند تقنين الأحمال التدريبية وفق طريقة التدريب الدائري.
 7. تم تحديد شدة الحمل التدريبي في تدريبات الأداء البدني من خلال مؤشر النبض وفق المعادلة التالية (220 - العمر).
 8. تم استخدام النسب المئوية للطريقة التدريبية وفق أسلوب التدريب المتقاطع في تدريبات السباحة والجري في الغابات.
 9. اعتمد تكرار الوحدات التدريبية الخاصة بالأداء البدني للوحدات التدريبية لخماسي الصالات بكرة القدم لمدة أسبوعين أي بمعدل أسبوعين أي 6 وحدات تدريبية ومن ثم الانتقال بالتدريبات الى مستوى أعلى بعد حصول التكيف المطلوب في الوحدات التدريبية المنفذة.
 10. استخدم طريقة التدرج (1:3) لزيادة الحمل.
 11. قام الباحث بالتنسيق مع مدربي العينة التجريبية والضابطة في العمل على توحيد زمن وعدد الوحدات التدريبية اللتان تطبقان وحرص الباحث على متابعة سير الوحدات التدريبية من أجل ضمان الالتزام بتطبيق البرنامج.
- وكذلك عمل الباحث أن تكون التمارين المقترحة تتميز بعدة خصائص:

1. الوسيلة التدريبية تحاكي أو تشابه الأداء المهاري خلال المباراة.
2. التمارين التي أعدها الباحث متجهة في تنمية وتطوير الخاصية البدنية كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية وسرعة التحمل.
3. عمل الباحث على أن تكون الشدة للتمارين تتراوح بين (قصوى، وعالية ومتوسطة، ومنخفضة) وهي (تمرينات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية إيماناً من الباحث أن هذه التمارين ستساهم في تطوير بعض القدرات البدنية وحرص الباحث بأن تكون التمارين المقترحة متناسبة مع شكل الأداء الحركي وأن ترتبط بنوعية بعض القدرات البدنية التي يحتاجها اللاعب خلال الأداء في لعبة الصالات بكرة القدم. والملحق (*) يبين الوحدات التدريبية المقترحة.

2-10-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث:

عمل الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ جميع التمارين المعدة للوحدات التدريبية على عينة البحث بأجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2015 /11/13 إذ اتبع الباحث نفس الإجراءات والأساليب في إجراءات القياس و الاختبار والتصوير، التي جرت فيها الاختبارات القبلية.

* ينظر ملحق (4).

2-11 المعالجات الإحصائية:

استخدام الباحث الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج عن طريق (الوسط الحسابي والوسيط ومعامل الالتواء والانحراف المعياري واختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة وغير المرتبطة).

3- الباب الثالث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) والنسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
القفز العمودي	متر	0.038	0.033	3.351	0.012	معنوي	9.870
القفز الارتدادي	متر	0.504	0.317	4.491	0.003	معنوي	33.622
ركض 30 متر	ثانية	0.550	0.329	4.716	0.002	معنوي	10.638
الركض المكوكي 20×5م	ثانية	5.826	2.733	6.031	0.001	معنوي	10.949

* درجة الحرية (7=1-8). معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

من الجدول أعلاه يتبين:

1. في اختبار القفز العمودي: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.038) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.033)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.351)، في حين كان مستوى الخطأ (0.012)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (7) ولمصلحة الاختبار البعدي.

2. في اختبار القفز الارتدادي: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.504) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.317)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.491)، في حين كان مستوى الخطأ (0.003)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (7) ولمصلحة الاختبار البعدي.
3. في اختبار ركض 30 متر: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.550) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.329)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.719)، في حين كان مستوى الخطأ (0.002)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (7) ولمصلحة الاختبار البعدي.
4. في اختبار الركض المكوكي 5 × 20 متر: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (5.826) بانحراف معياري للفروق مقداره (2.733)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.031)، في حين كان مستوى الخطأ (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (7) ولمصلحة الاختبار البعدي.

الجدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
القفز العمودي	متر	0.009	0.066	0.374	0.720	معنوي	2.273
القفز الارتدادي	متر	0.124	0.292	1.197	0.270	معنوي	8.769
ركض 30 متر	ثانية	0.160	0.318	1.422	0.198	معنوي	3.236
الركض المكوكي 20×5م	ثانية	0.078	2.963	0.074	0.943	معنوي	0.146

* درجة الحرية (7=1-8). معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

مناقشة النتائج:

من الجدول أعلاه يتبين:

1. في اختبار القفز العمودي: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.009) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.066)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (0.374)، في حين كان مستوى الخطأ (0.720)، مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (7).

2. في اختبار القفز الارتدادي: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.124) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.292)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (1.197)، في حين كان مستوى الخطأ (0.270)، مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (7).
3. في اختبار ركض 30 متر: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.160) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.318)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (1.422)، في حين كان مستوى الخطأ (0.198)، مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (7).
4. في اختبار الركض المكوكي 2 × 20 متر: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.078) بانحراف معياري للفروق مقداره (2.963)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (0.074)، في حين كان مستوى الخطأ (0.943)، مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (7).

مناقشة النتائج:

من خلال عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية (القوة الانفجارية لاختبار القفز العمودي والقوة المميزة بالسرعة للقفز الارتدادي والسرعة لركض 30 م وتحمل السرعة لاختبار الركض المكوكي 5×20م) والموضح في الجدول (4) إذا تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وتحمل السرعة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي إذ ان لنمو القدرات البدنية والحركية علاقة بتطور عمل العضلات العاملة لدى اللاعبين نتيجة التمرين والتدريب وتهيئة البيئة التدريبية الفعالة بالاعتماد على استخدام بيئات تدريبية متنوعة وتطبيق مبادئ التكيف من خلال التدريبات المعدة التي تعمل على تحسين مستوى القدرات البدنية من خلال تمارين تدريبية اعتمدت على تقديم تدريبات متنوعة للاعب وفعاليات مختلفة من خلال تمارين علمية تعمل على تطوير عمل العضلات العاملة وبالتالي خلق التكيفات المرغوبة وهنا يبين (قاسم حسن حسين) "ان التدريب الرياضي يؤدي الى زيادة قدرة شغل الاعضاء كما يؤدي الى تكيفها وملئمتها للجهد البدني" (7: 39) وبالتالي تطوير القدرات البدنية وخصوصا القوة الانفجارية والسرعة إذ "ان عمليات التكيف ترتبط ارتباط وثيقا بالتخطيط العلمي الصحيح" (11: 92) لذا كان للتدريب المتقاطع وتنوع التدريبات من خلال التدريب بفعاليات الركض والسباحة و تمارين الحديد والمقاومات اثره البالغ في تطور هذه القدرات إذ إنَّ التدريب المتقاطع يعد أحد الوسائل التدريبية الجيدة والفعالة التي تؤدي إلى تحسين القوة العضلية بأشكالها المختلفة وتطويرها والسرعة الحركية والتي يمكن جعلها الأساس الذي تبنى عليه القدرات البدنية كافة وإحداث نوع من التكيف الجديد.

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فأظهرت النتائج عشوائية الفروق اختبارات القدرات البدنية (القوة الانفجارية لاختبار القفز العمودي والقوة المميزة بالسرعة للقفز الارتدادي و السرعة لركض 30 م وتحمل السرعة لاختبار الركض المكوكي 5×20م) بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث هذه النتيجة الى التدريبات التي كانت تخضع لها

المجموعة الضابطة لم تكن ذات فاعلية بتطوير هذه القدرات من التدريبات الخاص بالرغم من تطور الذي حدث في الاختبار البعدي وذلك لان نوعية التدريبات لم تتميز بأداء نوعي متعدد الأغراض والاتجاهات بل تهدف الى تطوير صفة او خاصية معينة وهي لا تكفي الى الوصول بالقدرات المبحوثة الى مستوى التطور المطلوب، وهذا ما افتقدت له التدريبات المستخدمة من قبل المدرب، اذ كان يركز على تدريب اللعب ولم يكن التدريب الرياضي يتبع مبدا الاستعداد والشمولية "التدريب الرياضي يهد ف الى تهيئة الجسم وتحسين حالة أعضائه وأجهزته حتى يعمل في ظروف مناسبة تساعده على رفع مستوى استعداده البدني" (12: 51) مما جاءت النتائج بهذه الصورة.

2-1-3 عرض نتائج اختبار فرق الأوساط الحسابية (اختبار ت) بين نتائج المجموعتين التجريبية

والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين مجموعتي

البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القفز العمودي	متر	0.239	0.424	0.048	0.405	0.988	0.340	عشوائي
القفز الارتدادي	متر	0.294	0.995	0.214	1.290	2.294	0.038	معنوي
ركض 30 متر	ثانية	0.123	4.620	0.289	5.105	4.361	0.001	معنوي
الركض المكوكي 20×5م	ثانية	1.385	47.384	3.478	53.130	4.341	0.001	معنوي

* درجة الحرية (14=2-8+8). معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

من الجدول أعلاه يتبين:

- في اختبار القز العمودي: عشوائية الفروق في نتائج اختبار (t) بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (0.988)، في حين كان مستوى الخطأ (0.340)، مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14).
- في اختبار القز الارتدادي: معنوية الفروق في نتائج اختبار (t) بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (2.294)، في حين كان مستوى الخطأ (0.038)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14) ولمصلحة المجموعة التجريبية.

- في اختبار ركض 30 متر: معنوية الفروق في نتائج اختبار (t) بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.361)، في حين كان مستوى الخطأ (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14) ولمصلحة المجموعة التجريبية. في اختبار الركض المكوكي 5 × 20 متر: معنوية الفروق في نتائج اختبار (t) بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.341)، في حين كان مستوى الخطأ (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14) ولمصلحة المجموعة التجريبية. والشكل رقم (5) يوضح ذلك.

مناقشة النتائج:

من خلال عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية (القوة الانفجارية لاختبار القفز العمودي والقوة المميزة بالسرعة للقفز الارتدادي و السرعة لركض 30 م وتحمل السرعة لاختبار الركض المكوكي 5×20م) والموضح في الجدول (5) إذا تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى القوة المميزة بالسرعة والسرعة وتحمل السرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية باستثناء اختبار القوة الانفجارية. ويرى الباحث ان النتائج كانت منطقية نتيجة طبيعة التدريبات المتقاطعة المقدمة لهذه المجموعة باستخدام تدريبات رياضية لفعاليات مستند إلى أسس علمية ومشابهة للمهارات الخاصة للعضلات العاملة بلعبة بخماسي كرة القدم للصالات، واعتمدت هذه التدريبات تنمية كفاية العضلة من الناحية الوظيفية لتحسين قوة العضلة وسرعتها وتحملها للعمل في مواجهة التعب العضلي باستخدام أنواع مختلفة من المقاومات لتدريب هذه العضلة ومن بينها مقاومة ثقل الجسم نفسه ومقاومة الحديد والماء، كما تستخدم أدوات وأجهزة كثيرة ومتنوعة لتحقيق ذلك إذ شمل المنهاج تمارين متنوعة تم أدائها في المسبح وقاعة الحديد واستخدام اوزان مما قد أثرت هذه التمارين بشكل فعال و ايجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة، ويتفق هذا مع ما شار إليه كل من (موران وماكلين) الى "ان التدريب المتقاطع هو الطريق نحو استخدام الكثير من التمارين المتنوعة من جري وسباحة وتجديف وركوب دراجات ومختلف الألعاب التي تؤثر بشكل كبير على النشاط الرياضي الأساسي لجعل الرياضي أكثر قوة وتحمل ومرونة ورشاقة" (13: 13) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمد حسين جويد) الى "ان التدريب المتقاطع هو شكل تنظيمي لطرق واساليب التدريب وهو يعتمد على التنوع في ممارسة أنشطة ورياضات مختلفة ذات علاقة بالنشاط التخصصي الممارس، يهدف إلى تنمية القدرات الحركية والفسولوجية والمهارية عن طريق استخدام الاجهزة والادوات والتقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي" (8: 6) لذلك كانت النتيجة منطقية.

اما بخصوص القوة الانفجارية فيرى الباحث إذ إن التدريبات المتقاطعة المعد التي لم تسهم في التأثير المباشر لتنمية القوة الانفجارية عند أفراد المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة لان اغلب التمارين للفعاليات المختلفة لم تؤدي باستخدام تمارين القفز (استخدام السباحة والركض ورفع الاثقال) وخصوصا رفع الاثقال

وكانت تؤدي باستخدام الأوزان لأن الأوزان المستخدمة في تدريبات الأثقال قد بطأت من سرعة أداء العضلة عند إنجاز العمل، (لان اساس اختبار القوة الانفجارية من خلال القفز) وعلى هذا الاساس كان لابد من استخدام تمارين البلايومترك التي وجدت لتحسين القفز وهذه النتيجة تتفق مع ما اشار اليه (محمد رضا إبراهيم وآخرون) التي ذكرت "أن المستوى المعين في تدريبات الأثقال قد عجز عن إحداث تحسن في قابلية القفز لدى الرياضيين لأن الأوزان المستخدمة في تدريبات الأثقال قد بطأت من سرعة أداء العضلة عند إنجاز العمل، لذلك وجد بأن تدريبات البلايومترى هو الطريق الأمثل لذلك" (9: 103) وهذا لم يحدث للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة لذلك كانت النتائج منطقية.

4- الباب الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات:

1. إن اعتماد التدريب المتقاطع يعمل على تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي خماسي كرة الصالات فئة الشباب.
2. إن اعتماد التدريب المتقاطع يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي خماسي كرة الصالات فئة الشباب.
3. إن اعتماد التدريب المتقاطع يعمل على تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي خماسي كرة الصالات فئة الشباب.
4. إن اعتماد التدريب المتقاطع يعمل على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي خماسي كرة الصالات فئة الشباب.

4-2 التوصيات والمقترحات:

1. اعتماد مدربي اندية الدرجة الاولى خماسي كرة الصالات فئة الشباب للتدريب المتقاطع الموضع من قبل الباحث.
2. ضرورة تصميم تدريبات جديدة من التدريب المتقاطع (كالتجذيف والجمناستك والدراجات) وادخالها ببرامج تدريبية.
3. ضرورة اعتماد التدريب المتقاطع لدى لاعبي خماسي كرة الصالات فئة الشباب وخصوصا في فترة الاعداد العام.
4. تطبيق التدريب المتقاطع على العاب اخرى وخصوصا كرة القدم لما لها من تشابه بكرة القدم للصالات.
5. يقترح الباحث إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة نفس التدريبات المقترحة برياضات اخرى (كرة اليد او السلة او الطائرة او القدم).
6. يقترح الباحث إجراء دراسات تكميلية لهذه الدراسة لفئة المتقدمين او بفعاليات اخرى لنفس الفئة.

المصادر العربية والأجنبية.

1. ريسان خريبط ؛ مناهج البحث في التربية البدنية، (الموصل، مديرية الكتب للطباعة النشر، 1987).
2. أنور حسين وعزيز حنا، مناهج البحث التربوي، (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990).
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين؛ فسولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1979).
4. حميد عبد النبي عبد الكاظم الفتلاوي، برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في أنجاز ركض 400 م، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل، 1990،
5. ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية: (البصرة، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة، 1999).
6. زكي محمد محمد حسن؛ التدريب المتقاطع أتجاه حديث في التدريب الرياضي، المصرية، الإسكندرية، 2004.
7. قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للاعبين الرياضية. (بغداد. مديرية دار الكتب للطباعة والنشر. 1985).
8. محمد حسين جويد. تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، 2004،
9. محمد رضا إبراهيم، وآخرون (1988): تأثير تمارين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج2، مطبعة التعليم العالي.
10. محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية. ج 1. ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، 1995).
11. منير عبد الصاحب؛ تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للرجل الضعيفة وتأثيرها في مهارة صد الكرة لحراس المرمى بكرة القدم للشباب بأعمار 17- 19 سنة. أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
12. هة فال خورشيد؛ اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب. اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.
13. Meglynn H.G & Moran T.G. **Cross Training for Sports**. Human kinetics Books, San Francisco. 1997.

ملحق رقم (1)

استمارة يوضح فيها الأسماء والألقاب العلمية والاختصاص فضلاً عن أماكن عمل الأساتذة والخبراء الذين أجرى الباحث معهم المقابلات الشخصية واستطلاع آراءهم للأجهزة المعدة لغرض الاختبارات والمنهج التدريبي

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. صريح عبد الكريم الفضلي	علم البايوميكانيك	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
2	أ.د. يعرب خيون	علم التعلم الحركي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
3	أ.د. مهدي كاظم علي	علم التدريب (ساحة وميدان)	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
4	أ.د. مؤيد جاسم عباس	علم التدريب (أثقال)	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
5	أ.د. كاظم عبد الربيعي	علم التدريب (كرة قدم)	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
7	أ.د. أسامة حسين	علم التدريب (الفسلجة)	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
8	أ.م.د. أسعد لازم علي	علم التدريب (كرة القدم)	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
9	أ.م.د. منير عبد الصاحب	علم التدريب (كرة القدم)	رئاسة جامعة بغداد

ملحق رقم (2)

يوضح الأسماء والألقاب العلمية والاختصاص ولتحصيل لدراسي لفريق لعمل فضلاً عن أماكن عمل الأساتذة الذين استعان بهم الباحث في الاختبارات البدنية لموضوعه لبحث

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل ودوره في التجربة
1	أ.د. صريح عبد الكريم الفضلي	علم البايوميكانيك / جامعة بغداد كلية التربية الرياضية	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد مشرف على الاختبارات
2	أ.د. أسامة حسين	علم التدريب (الفسلجة) / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية مشرف على الاختبارات
3	أ.م.د. أسعد لازم علي	علم التدريب (كرة قدم) // جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية مشرف على الاختبارات
4	أ.م.د. منير عبد الصاحب	علم التدريب (كرة قدم) // رئاسة جامعة بغداد	رئاسة جامعة بغداد / مشرف على الاختبارات
5	م.د. هيثم هاشم غيدان	طالب دكتوراه في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد مشرف على الاختبارات
6	م.م. حسنين هاشم طالب	ماجستير / كلية التربية الرياضية (مسؤول وحدة رياضية)	كلية العلوم / جامعة بغداد تسجيل الدرجات
7	سامان أنور صالح	مدرب شباب نادي أسو الرياضي في إقليم كردستان العراق / أربيل	المشرف المباشر مع الباحث على تدريبات المجموعة التجريبية (مدرب)
8	بوير عمر عبد الله	طالب / كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين / أربيل	المشرف على تدريبات المجموعة المضابطة (مساعد مدرب)
9	زعد شمرون	مدرب معتمد من قبل الاتحاد العراقي / النجف الأشرف	مدرس تربية رياضية / النجف الأشرف تهيئة اللاعبين
10	علاء كريم رسول	مصور محترف / جامعة الكوفة	توثيق التجربة الاستطلاعية والاختبارات الفعلية والبعديّة
11	علي حسين وداعة	مصور محترف / جامعة الكوفة	توثيق التجربة الاستطلاعية والاختبارات الفعلية والبعديّة

ملحق رقم (3)

يمثل جانب من أنشطة التدريب المتقاطع لكرة القدم (4: 495)

مصنوفة (نسيج) أنشطة التدريب المتقاطع الخاصة لكرة القدم

Cross -Training Activity Matrix for football

التدريبات Exercises	قوة العصبية Strength	الحمل العضلي Mus-oular Bndu -rance	العمل الهوائي Aero-bio	العمل اللاهوائي Anacri- bic	الأحماء النهضة Warm-up Cool- down	المرونة Flexibility	استعادة الشفاء (الأهل) Rehab- imitation	الرشاقة الاذان Agility and Balance
T	السير المتحرك Treadmill		●	●	●	●		
RM	(آلة السحب) التجديف Rowing Machine		●		●			
XC	آلة التزحلق C Ski Machine -X			●		●		
SM	تسلق السلالم Stair Master			●		●		
VC	تسلق المنحدر Versa Climber		●		●			
B	الدراجة Bicycling			●	★	●		●
S	السباحة Swimming			●		●		
AJ	جري الأهتزاز المائي Aqua Jogghn			●			★	
A	العمل الهوائي Aerobics		●	●		●		●
LS	رياضيات جانبية Lateral Sports				●			●
WT	تدريب الأثقال Weight Training	★	★				★	
P	بليوميترك Plyometrics		●				●	
AE	أرجوميترك الذراع Arm Ergometer			★		★	●	
RB	Roller Balding			●				●
RJ	الوثب بالحبل Rope Jumpingb			●		●		
AG	تدريبات الرشاقة Agility Exercises							●
F	تدريبات المرونة Flexibility Exercises					●		
R	الجري Running	●	★	●	★	★		

Recommended يوصى به الشدة

Highly Recommended يوصى به الشدة

ملحق رقم (4)

أ نموذج التمارين للوحدة التدريبية الأولى للأسبوع (الأول) من شهر (أيلول)

اليوم : السبت

هدف الوحدة التدريبية: التدريب الدائري ... تنمية القوة العضلية بكافة أشكالها

التأريخ : 2015 / 9 / 12

زمن التمرينات (35 - 45 د)

شکل التمرين	الراحة بين الدوائر التدريبية	الراحة بين المحطات	التكرار	الشدة	التمارين المقترحة	أقسام الوحدة
	د 5	15 ثا، 15 ثا، 15 ثا	3 نواتر 8/8/8	% 40	1. بنج بريس مستوي	القسم الرئيس
		15 ثا، 15 ثا، 15 ثا	3 نواتر 8/8/8	% 40	2. ثني ومد الجذع من وضع الجلوس الطويل	
		15 ثا، 15 ثا، 15 ثا	3 نواتر 8/8/8	% 40	3. سحب كولف	
		15 ثا، 15 ثا، 15 ثا	3 نواتر 8/8/8	% 40	4. ثني الزراعين باتجاه الكتفين (لاري سكوف)	
		15 ثا، 15 ثا، 15 ثا	3 نواتر 8/8/8	% 40	5. دبني خلفي	
		15 ثا، 15 ثا، 15 ثا	3 نواتر 8/8/8	% 40	6. سحب خلفي سيقان	
		15 ثا، 15 ثا، 15 ثا	3 نواتر 8/8/8	% 40	7. عقلة أمامي جهاز	
		15 ثا، 15 ثا، 15 ثا	3 نواتر 8/8/8	% 40	8. نشر جانبي (مولتجم)	
		15 ثا، 15 ثا، 15 ثا	3 نواتر 8/8/8	% 40	9. من وضع الاستلقاء على المصطبة دفع الى أعلى بواسطة الساقين	
		15 ثا، 15 ثا، 15 ثا	3 نواتر 8/8/8	% 40	10. سحب أمامي عريض	

أنموذج التمارين للوحدة التدريبية الثالثة للأسبوع (الأول) من شهر (أيلول)

اليوم: الأثنين

هدف الوحدة التدريبية: سباحة.. نشاط ترويحي متعدد

التاريخ: 2015 / 9 / 14

زمن التمرينات (52.30 د)

شكل التمرين	الراحة بعد التمرين	الشدة	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن أداء التمرين	التمارين المقترحة	الزمن بالدقيقة	أقسام الوحدة	
	د 4	% 50	—	—	د 10	1. لعب كرة ماء .	د 14	القسم الرئيسي	
	د 3	% 50	60×3 ثا	4×25م	د 8	2. سباق مشي بالحوض .	د 14		
	د 3	% 50	30×4 ثا	5×10م	د 2.30	3. الغوص بالماء لمسافة (5 م).	د 7.30		
 	د 3	% 50	60 × 4 ثا	5	د 10	4. تمارين مائية متنوعة . ❖ مسك جدار حوض المسبح باليدين والقيام برفس الماء بالقدمين. ❖ مسك النجاة بالذراعين وتحريك الرجلين (حركة كرول).	د 17		
							المجموع	52.30 دقيقة	

أنموذج التمارين للوحدة التدريبية الخامسة للأسبوع (الأول) من شهر (أيلول)

اليوم: الأربعاء



هدف الوحدة التدريبية: الجري في الغابات بطريقة التدريب

التاريخ: 2015 / 9 / 16

1. الفئري منخفض الشدة

زمن التمرينات (52 د)

2. الفارنلك

شكل التمرين	الراحة بعد التمرين	الشدة	الراحة بين التكرارات	التكرار	مدة العمل للمجموعة	التمارين المقترحة	الزمن بالدقيقة	أقسام الوحدة
	3 د	60 %	5×60 ثا	200×6	3 د	1. تكرارات قصيرة المسافة مع الراحة	11 د	القسم الرئيسي
	3 د	50 %	–	–	20 د	2. ركض بأيقاع ثابت	23 د	
	3 د	(40 – 60 %)	–	–	15 د	4. الفارنلك (التغير في السرعة)	18 د	
							52 د	المجموع