

تأثير تمارينات بألعاب صغيرة في تطوير السرعة الحركية للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.م.د. كاظم الربيعي عباس كريم ناصر
هـ ١٤٣٦

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى استخدام إدارة المعرفة وتكنولوجيا المعلومات لدى القيادات الإدارية

هدف البحث الى اعداد تمارينات بألعاب صغيرة لتطوير السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين والتعرف على تأثيرها، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي على عينة من لاعبين نادي الزوراء والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً وبتقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) مراعيًا بذلك تجانس وتكافؤ المجموعتين، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة وإجراء تجربة استطلاعية مصغرة على (٦) لاعبين، وتم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين ثم تطبيق التمارينات ضمن (٢٤) وحدة تدريبية ولمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع وبعدها إجريت الاختبارات البعدية ثم معالجة نتائج البحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة وخرج الباحث باستنتاجات عدة كان اهمها ان هذه التمارينات تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية وتعمل على تطوير السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحث ضرورة اعتماد التمارينات بالألعاب الصغيرة لتطوير مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ويقترح أيضاً إجراء دراسات لقياس صفات بدنية ومهارية أخرى وعلى العاب مختلفة.

Abstract.

The effect of exercises Small games in the development of Movement Speed for junior Football players

The research aims to prepare the exercises small games has to develop Movement Speed the players football rookies and learn about the impact, and the researcher used the experimental method-style groups with pre and post tests on a sample of players Zora Club's (24) as a player and Ptk samanm into two groups (control group and

experimental) taking into account thus the homogeneity and equality of the two groups, as was the selection of appropriate tests and conduct exploratory experience mini (6) players, was conducted tribal tests on two groups then apply the exercises within (24) unit training for a period of 8 weeks, the rate of (3) units per week and then conducted tests posteriori then manipulate search using appropriate statistical methods Results and went researcher Basttajat several was the most important that this exercise is working to develop some physical abilities and working to develop Movement Speed to the football players emerging, and in the light of these findings, the researcher recommended the need to adopt exercise Small Games of the evolution of the level of capacity the physical football players also proposes to conduct studies to measure the physical and other skill games and different recipes.

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية الواسعة الانتشار واللعبة الشعبية الاولى في العالم لما تتمتع به من تشويق واثارة ومتعة للممارسين والمشاهدين لذلك نالت اهتمام المختصين من اجل الوصول الى المستويات الرياضية العالية عن طريق استخدام افضل الطرائق والوسائل والاساليب التدريبية المؤثرة في اعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية، والسرعة هي واحدة من الصفات البدنية المهمة التي تلعب دوراً مميزاً في تحقيق النتائج والانجازات العالية في كرة القدم لان هذه اللعبة تتميز بمواقف وحالات كثيرة ومتعددة اذ تتطلب سرعة في الهجوم والدفاع والانتقال من مكان الى اخر داخل ارضية الملعب وسرعة نقل الكرة بين اللاعبين فضلاً عن سرعة تحرك اللاعبين بدون كرة مما يربك الفريق المنافس، وللوصول الى المستوى المطلوب يجب استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط السليم والمبرمج لعملية التدريب، وان تمارينات الالعاب الصغيرة هي واحدة من الوسائل العلمية الحديثة المهمة التي تلعب دوراً فعالاً في تطوير السرعة للاعبين فضلاً عن تطوير الجانب المهاري وتحقيق المتعة والسرور في صفوف اللاعبين، ومن هنا جاءت اهمية البحث تأتي من خلال دراسة السرعة الحركية وتطويرها عن طريق اعطاء تمارينات بألعاب صغيرة متنوعة وبأساليب مسلية ومريحة يبذل اللاعب فيها مجهودات كبيرة دون الشعور بالتعب والملل لدى لاعبين كرة القدم الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة والذين يعدون الرافد الحقيقي الذي يعول عليه لخلق جيل متميز ومتطور يستعان به لفرق الشباب والمتقدمين.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث كونه لاعب كرة قدم مثل الفئات العمرية ومن خلال متابعته لفرق الناشئين فقد لاحظ هناك قلة في سرعة اللعب وسرعة نقل الكرة لدى اللاعبين وبما ان للسرعة الحركية اهمية كبيرة في نجاح لعبة كرة القدم فان اغلبية المدربين يركزون في مناهجهم على تطوير السرعة عن طريق التدريبات الروتينية بعيداً عن المتعة والتشويق وقلة استخدام الالعاب الصغيرة التي يجب ان تغلب تدريبات هذه الفئة لإعطائهم الحافز الذي يزيد من

امكانياتهم المختلفة لخدمة السرعة الحركية، لدى ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام تمارينات بألعاب صغيرة تكون اكثر ملائمة لهذه الفئة فضلاً عن اكسابهم المتعة والسرور اثناء الاداء لكي تسهم في تطوير السرعة الحركية للاعبي كرة القدم الناشئين.

٣-١ هدفاً البحث:

١. اعداد تمارينات بألعاب صغيرة لتطوير السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
٢. التعرف على تأثير تمارينات بألعاب صغيرة في تطوير السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

٤-١ فرضا البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدي
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

(المجال البشري هم لاعبو نادي الزوراء الرياضي فئة الناشئين بأعمار (١٤-١٦) بكرة القدم ، والمجال الزمني هو المدة من (٢٠١٥/٣/١٧م) ولغاية (٢٠١٥/٧/٥م) ، والمجال المكاني هو ملعب نادي الزوراء الرياضي).

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ الالعب الصغيرة:

الالعب الصغيرة "هي تلك التمارينات المحببة الى نفس اللاعبين والتي يقوم المدرب بإعطائها الوحدة التدريبية اليومية واهضاً نصب عينيه تحقيق هدف او عدة اهداف تدريبية في وقت واحد" (١:١٣٥) ، حيث تتميز هذه الالعب بطابع المرح والسرور والتسلية والتنافس الموجه الشريف "ولا تتطلب هذه الالعب عند ممارستها قواعد او قوانين او زمن محدد او عدد معين من اللاعبين او مساحة محددة او مواصفات خاصة للأدوات المستخدمة ومن السهولة تغيير وتبديل قواعد وشروط اللعب وتصعيبها تدريجياً بما يتلاءم مع الظروف والامكانيات وبما يتناسب مع تحقيق الهدف او الغرض المحدد" (٢:١٠).

ويرى بعض العلماء ان الالعب الصغيرة "هي عبارة عن العاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة ويمكن التعديل فيها وفقاً لمستوى قدرات المشتركين، فهي مجموعة متعددة من العاب الجري والكرات والأدوات والالعاب للياقة البدنية والمهارات الحركية، حيث تبتكر هذه الألعاب من أجل تحقيق الأغراض التي وضعت من أجلها للارتقاء بالقدرات

الوظيفية والبدنية والذهنية مع إضافة جوا من المرح والمنافسة بين الأفراد المتنافسين مما يدفع المدربين إلى الإسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب وأسس ابتكارها أو الأغراض التي يمكن للعبة أن تحققها من أجل تطوير مستوى اللاعب بإضافة الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الألعاب" (١٤٤:٣).

ويرى الباحث ان تمارينات الالعاب الصغيرة هي تمارينات بسيطة ومسلية يبذل اللاعب فيها مجهودات كبيرة دون الشعور بالملل والضجر تعطي للاعبين من اجل تحقيق هدف معين او عدة اهداف بصورة غير مباشرة حيث تتمتع هذه التمارينات بالإثارة والمنافسة والتشويق.

٢-١-١-٢ أهمية الالعاب الصغيرة:

تحتل الالعاب الصغيرة مكانة مرموقة بين مختلف الالعاب والانشطة الرياضية المتعددة ، ويرى محمد جميل" ان الالعاب الصغيرة اصبحت من المقومات التي يحتاج اليها أي برنامج للتربية الرياضية ولذلك كان من واجب المدرب ان يكون ملما الماما تاما بكثير منها من حيث طرق تنظيمها والفوائد التي تعود من ممارستها والاجهزة والتسهيلات اللازمة لها" (١٥٣:٤).

ويمكن تلخيص اهمية الالعاب الصغيرة فيما يلي: (١٧:٢).

١. الاهمية التربوية (التمسك بالنظام، تنمية روح التعاون، تنمية القدرات العقلية، الامانة وتطبيق القواعد والقوانين، مراعاة غرس سمات التواضع واحترام الاخرين).
٢. تنمية القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم (تساعد على نمو الجسم طبيعيا وسليما ، تعمل على تناسق الجسم واستكمال نموه واعتدال قامته، تساهم الالعاب الصغيرة في تنمية التوافق العضلي العصبي، تساهم في تطوير صفات بدنية ومهارية).

٢-١-١-٢ مميزات الالعاب الصغيرة:

تتميز الالعاب الصغيرة بعدة مميزات منها تربوية واردة وخلقية وتنمية القدرات العقلية كما لا يمكن اغفال التأثير المباشر للألعاب الصغيرة على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية مختلف اعضاءه واجهزته الحيوية واكسابه للقدرات والمهارات الحركية المتعددة ولمختلف الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة مما يؤثر بصورة ايجابية على شخصية الفرد ، ومن المميزات الالعاب الصغيرة ما يلي (١٥:٥).

(تشكيل وتقوية جسم الناشئ وتنمية جميع وظائفه الحيوية ، تتيح للناشئ سرعة التفكير والتصرف والادراك والتصوير والتركيز ، ممكن ممارستها في أي وقت اثناء الوحدة التدريبية اليومية او المعسكرات ، تمارس تحت ظروف مبسطة دون الحاجة الى الكثير من الادوات والاجهزة ، سهولة تعلم واتقان عدد كبير منها في وقت قصير نسبيا مما يمنح الناشئ خبرات النجاح السارة التي تؤثر بصورة ايجابية على ثقة الناشئ بنفسه وبقدراته).

٢-١-٢ تطوير السرعة عند الناشئين:

ان تطور السرعة عند الناشئين يعني "تنمية جميع الفعاليات الحركية لذلك يتم التدريب بشكل عالي لتنمية السرعة لأنها تصل الى اقصى انجاز لها خلال هذه المرحلة كونها انسب المراحل العمرية لتطوير السرعة" (١٣٨:٦)، حيث "يزداد منحى تطور السرعة وزيادتها في عمر (١٥ - ١٧) سنة فضلاً عن تطور صفة القوة بشكل جيد في عمر (١٤-١٦) سنة لذلك يجب استثمار تلك الفترات العمرية لتطوير السرعة بشكل فعال (٥٥:٦) ولغرض تطوير السرعة عند الناشئين يرى (عبد القادر زينل) "ضرورة استخدام الالعاب الصغيرة" (٣٠:٧).

١-٢-١-٢ السرعة الحركية:

ان السرعة الحركية هي "سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركة بأقل زمن ممكن كسرعة ركل الكرة والتصويب والمناولة والحركات المركبة" (١٥٢:٨)، وترتبط السرعة الحركية بالعمل العضلي الذي هو نتيجة تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي، إذ تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لإحداث الانقباضات العضلية السريعة" (١٧٣:٩)، ويرى الباحث ان للسرعة الحركية اهمية كبيرة في كرة القدم وذلك لتأثيرها على اداء الحركات المختلفة بالإيقاع السريع المتمثل بالانقباضات العضلية السريعة اما في مجال كرة القدم فان اللاعب الذي يمتلك سرعة حركية جيدة تتولد لديه قدرة عالية على استخدام المهارات المتنوعة لتنفيذ خطط اللعب سواء كانت هذه المهارات بالكرة ام بدونها ، بسيطة او مركبة ويكون قادر على مواجهة كافة المواقف والمتغيرات الكثيرة التي يتعرض لها اثناء المباريات، مثل الاستحواذ على الكرة من الحركة وسرعة تغيير الاتجاهات وغيرها.

وتكون السرعة الحركية على نوعين (السرعة الحركية مع الكرة وبدون كرة) وفي لعبة كرة القدم فان السرعة الحركية مع الكرة يقصد بها "قابلية اللاعب على القيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة بحيث تكون الكرة تحت سيطرته، مثل سرعة الدرجة وسرعة المراوغة، كما ان استخدام السرعة الحركية يكون حسب الظروف المختلفة باللعب (٣٦:١٠)، اذ يذكر كل من (محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم) "ان السرعة الحركية مع الكرة تعد واحدة من العوامل الاساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم أو بدون كرة القدم بل تشمل قدرة اللاعب على سرعة تقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها" (٩٦:١١)، اما بالنسبة إلى السرعة الحركية بدون كرة فيقصد بها "قابلية اللاعب على تغيير سرعة الركض من البطيء الى السريع وبالعكس كذلك تغير الاتجاه في أثناء الركض والقفز بعد الركض والدوران والانطلاق والنهوض بسرعة بعد السقوط أي الحركات جميعها التي يؤديها اللاعب بدون كرة (٣٦:١٠).

٢-٢ الدراسات المشابهة:

١-٢-٢ دراسة قحطان جليل خليل الغزاوي (١٢) (٢٠٠٢):

"اثر استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم بعمر (١٤) سنة"

١. هدفت الدراسة الى وضع منهج تدريبي مقترح في استخدام الالعب الصغيرة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الاشبال بعمر (١٤) سنة بكرة القدم والتعرف على تأثيره.
٢. شملت عينة البحث (٢٠) لاعب من حراس المرمى الاشبال في المركز التدريبي التطويري في بغداد بعمر (١٤) سنة بكرة القدم حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة من (١٠) لاعبين.
٣. استنتاجات الدراسة هي حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعب الصغيرة تطوراً ايجابياً بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي ، وحقق البرنامج التدريبي تطوراً ايجابياً في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

• وجه التشابه والاختلاف بين الدراسة السابقة والدراسة الحالية:

١. تشابهت هذه الدراسة مع الدراسة السابقة في استخدام مجموعة من الالعب الصغيرة ، وتشابهت كذلك في استخدام تمارين بألعاب صغيرة بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، تشابهت كذلك في نوع اللعبة المختارة.
٢. اختلفت هذه الدراسة عن الدراسة السابقة من حيث عينة الدراسة وحجمها والفئة العمرية، واختلفت كذلك في متغيرات البحث المستخدمة فأستخدم (قحطان) بعض القدرات البدنية والمتمثلة ب (المرونة، القفز العمودي، رمي الكرة الطبية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة، الرشاقة) اما متغير الدراسة الحالية (السرعة الحركية).

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ولتحقيق هدفا وفرضا البحث، لان المنهج التجريبي "هو اكثر منهج يمكنه الوصول الى معرفة موثوق بها ويمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية"(١٣:٢١٧)، كما قام الباحث باستخدام تصميم اسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي اندية بغداد المشاركة في دوري الناشئين بكرة القدم لأعمار (١٤-١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) والبالغ عددهم (٩) فرق، حيث قام الباحث باختيار العينة بصورة عمدية وهم اللاعبين الناشئين بنادي الزوراء الرياضي البالغ عددهم (٣٠) لاعباً، ثم قام الباحث باستبعاد (٦) لاعبين، (٣) منهم بسبب الاصابة و(٣) لاعبين كونهم حراساً للمرمى بحيث اصبحت عينة البحث (٢٤) لاعباً ثم قام بتقسيمهم الى مجموعتين

مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية كل مجموعة (١٢) لاعب مراعيًا بذلك تجانس وتكافؤ المجموعتين، إذ تكون مجتمع البحث الأصلي من (٢٣٦) لاعب، حيث شكلت نسبة عينة البحث (١٠.١٧%) من مجتمع البحث الأصلي، والجدول (١) يوضح تجانس العينة والجدول (٢) يوضح تكافؤ العينة.

الجدول (١)

يوضح التجانس لعينة البحث

الاختبار	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	سم	١٦٩.٤١	١٦٩	٥,٠٧٢	١,٠٩٥
الوزن	كغم	٥٩,٥٤١	٥٩,٥٠	٤,١٠٧	٠,٠٣٥
العمر	سنة	١٥,٦٦٦	١٦	٠,٤٨١	٠,٧٥٥

يتبين من الجدول (١) ان جميع افراد العينة متجانسين حيث كان معامل الالتواء بين (٠,٠٣٥) الى

(١,٠٩٥).

الجدول (٢)

يوضح التكافؤ بين المجموعتين عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع+	س-	ع+	س-			
الرجل اليسار	العدد	١,١٦٤	٢٤,٥٨	٠,٩٩٦	٢٣,٩١٦	١,٥٠٧	٠,١٤٦	عشوائي
الرجل اليمين	العدد	١,٢٣٠	٢٥,٦٦٦	١,١١٤	٢٥,١٦٦	١,٠٤٣	٠,٣٠٨	عشوائي

يتبين من الجدول (٢) إن قيم اختبار (t) المحسوبة لمتغيرات البحث كانت اصغر من قيمة (t) عند مستوى

دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٢٢)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على عشوائية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث في الاختبار القبلي مما يدل على تكافؤ المجاميع.

٣-٣ إجراءات البحث الميدانية:

قام الباحث بتحديد السرعة الحركية واختيار الاختبار الخاص بها بعد اجراء عدد من المقابلات الشخصية

مع السادة الخبراء * اضافة الى خبرته.

- اختبار السرعة الحركية:

* ينظر الى ملحق رقم (١)

- ✓ اسم الاختبار: اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقي (٣٨٥:١٤).
- ✓ الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية لرجل المختبر في تقربها وتبعيدها في المستوى الافقي.
- ✓ الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، صافرة، استمارة تسجيل، ولوحة مثبت عليها في المنتصف عارضة طولها (٤٥.٧٢) سم وارتفاعها (١٥.٢٤) سم، بحيث توضع عمودية على اللوحة، كرسي بدون ظهر، شريط قياس.
- ✓ طريقة الأداء: يجلس المختبر امام الجهاز بحيث تكون القدم على الجانب الأيمن للجهاز وعند سماع اشارة البدء يقوم بنقل قدمه إلى الجانب الأيسر من فوق العارضة ثم يعود بها إلى الجانب الأيمن وتسمى دورة.
- ✓ التسجيل: تحتسب للمختبر عدد الدورات التي قام بها في (٢٠) ثانية وتعطى محاولة واحدة لكل رجل.

٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية هي "تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها" (٣٥:١٥)، قام الباحث مع فريق العمل المساعد* بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات على ملعب نادي الزوراء الرياضي في يوم (الاربعاء) الموافق (٢٠١٥/٣/١٨) الساعة (٤:٠٠) على (٦) لاعبين من نادي الزوراء الرياضي، وان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو (معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات، ومعرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل لمعالجتها، والتعرف على الاخطاء التي من المحتمل الوقوع بها).

كما قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية اخرى للتمرينات لتحديد الزمن القصوي لكل تمرين من خلال تطبيق التمرينات على (٦) لاعبين يوم (الاثنين) الموافق (٢٠١٥/٣/٢٣) ويوم (الاربعاء) الموافق (٢٠١٥/٣/٢٥) الساعة (٤:٣٠).

٥-٣ الاسس العلمية للاختبارات:

لقد تم اختيار اختبار السرعة الحركية بطريقة علمية، حيث تميز هذا الاختبار بكونه اختبار علمي مقنن يمتاز (بالصدق والثبات والموضوعية) فقد استخدم في معظم البحوث والدراسات.

٦-٣ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) من خلال تطبيق اختبار السرعة الحركية وذلك للتعرف على نتائج الاختبار في يوم (السبت) الموافق (٢٠١٥/٣/٢١) الساعة (٤:٠٠) على ملعب نادي الزوراء الرياضي.

٧-٣ التجربة الرئيسية:

* ينظر الى ملحق رقم (٢)

قام الباحث بأعداد مجموعة من تمارينات بألعاب صغيرة بهدف الوصول الى تطوير السرعة الحركية لدى المجموعة التجريبية من اللاعبين الناشئين بنادي الزوراء الرياضي وعدد هذه التمارينات (١٦) تمريناً وقام الباحث بتطبيق تمرينين بواقع (٢٥-٣٠) دقيقة تقريباً في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص لمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت والأثنين والأربعاء) ابتداءً من يوم (السبت) الموافق (٢٨/٣/٢٠١٥) ولغاية يوم (الاربعاء) الموافق (٢٠/٥/٢٠١٥)، وحدث تغير في ايام التدريب من قبل النادي بتاريخ (٥/٤/٢٠١٥) الى الايام (الاحد والثلاثاء والخميس) ثم حدث تغيير اخر بتاريخ (١٨/٤/٢٠١٥) الى الايام (السبت والأثنين والأربعاء)، وبواقع (٢٤) وحدة تدريبية، وتم استخدام طريقة التدريب التكراري في المنهج لما لها اهمية في تطوير السرعة الحركية كونها تعتبر من الطرق الاساسية لتطوير السرعة (١٦:٦٢) حيث يتميز حمل التدريب بالتموج وليس على وتيرة واحدة وبذلك يعتبر اساساً من اساس الارتقاء بمكونات حمل التدريب (١٧:٥٧)، كما اعتمد الباحث في توزيع الشدد على ضوء الأسابيع بطريقة التموج (١:٢).

وتم تحديد الشدة فيما يتعلق بالتمارين عن طريق الزمن القصوي باستخدام طريقة النسبة المئوية وذلك من خلال المعادلة الآتية (١٨:١٠٣):

$$\text{الشدة} = \frac{\text{أقصى زمن} \times 100}{\text{الشدة المطلوبة}}$$

وتم تحديد الراحة بالاعتماد على المصادر العلمية ، وقام الباحث بأعطاء هذه التمارينات بشكل منظم وبشدد وتكرارات محددة وفترات راحة تتناسب مع الشدد ، اما المجموعة الضابطة فتخضع لمنهج مدرب الفريق فقط.

٣-٨ الاختبارات البعدية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية بمساعدة فريق العمل المساعد على عينة البحث مع مراعاة أجراء الاختبارات البعدية بالظروف نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبلية، حيث قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية يوم (الاثنين) الموافق (٢٥/٥/٢٠١٥) الساعة (٣٠:٤) على ملعب نادي الزوراء الرياضي.

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وذلك لاستخراج النتائج الإحصائية ، وكانت القوانين هي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط (بيرسون) ، اختبار (T test) للعينات الغير مستقلة، النسبة المئوية).

٤- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج السرعة الحركية وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض نتائج السرعة الحركية في الاختبار القبلي للمجموعتين:

عرض الباحث أولاً نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية كما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للسرعة الحركية للمجموعتين في الاختبار القبلي

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
٠,٩٩٦	٢٣,٩١٦	١,١٦٤	٢٤,٥٨	العدد	الرجل اليسار
١,١١٤	٢٥,١٦٦	١,٢٣٠	٢٥,٦٦٦	العدد	الرجل اليمين

٤-١-٢ عرض نتائج السرعة الحركية في الاختبار البعدي للمجموعتين:

عرض الباحث نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية كما مبين في الجدول (٤).

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للسرعة الحركية للمجموعتين في الاختبار البعدي

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
١,١٥٤	٢٦,٦٦٦	٠,٦٥١	٢٥,٣٣	العدد	الرجل اليسار
١,٠٢٩	٢٧,٨٣٣	١,٠٠	٢٦,٥٠	العدد	الرجل اليمين

٤-١-٣ عرض الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في السرعة الحركية للمجموعتين:

الجدول (٥)

يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري لفروق الأوساط وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في السرعة الحركية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	ف	ع س ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الرجل اليسار	العدد	التجريبية	٢,٠٨٣	٠,١٩٣	١٠,٧٩٥	٠,٠٠٠	معنوي
		الضابطة	١,٤١٦	٠,٢٢٨	٦,١٨٩	٠,٠٠٠	معنوي
الرجل اليسار	العدد	التجريبية	٢,١٦٦	٠,٢٠٧	١٠,٤٥٧	٠,٠٠٠	معنوي
		الضابطة	١,٣٣٣	٠,١٨٨	٧,٠٩١	٠,٠٠٠	معنوي

المعنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

٤-١-٤ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للسرعة الحركية للمجموعتين:

يعزو الباحث التطور الحاصل لدى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي نتيجة استمرار اللاعبين في التدريب على وفق المنهج المعد من قبل مدرب الفريق وهذا ناتج طبيعي، إذ أن بناء أي منهج واستمرار اللاعبين في المواظبة على التدريب عليه يؤدي إلى تطور في أي صفة أو مهارة كانت ضمن المنهج التدريبي، أما فيما يخص المجموعة التجريبية فإن التطور الحاصل في متغير السرعة الحركية هو نتيجة لتطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي تتضمن تمرينات بألعاب صغيرة وهذا ما أكده (كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني) "ضرورة استخدام الألعاب المسلية والصغيرة ذات الطبيعة الخاصة بالسرعة على شكل منافسات بواسطة تمارين الركض والسباقات الفردية والجماعية" (١٩:١٠١)، والتي اختيرت وأعدت بشكل يتناسب مع المرحلة العمرية للاعبين الناشئين بالاعتماد على المصادر العلمية ومبادئ علم التدريب وآراء الخبراء والمختصين التي أسهمت بشكل فعال في تشكيل التمرينات المستخدمة "ويراعى عند اختيار الألعاب الصغيرة المرحلة العمرية للمشاركين وجنسهم ومستواهم الحركي، وكذلك الانتقال المتدرج إلى المستوى المكافئ وتحديد المدة الزمنية للعبة وفواصل الراحة بالطريقة التي تحقق الأهداف الحركية من تلك الألعاب" (٢٠:١٥٦)، كذلك كان لاستخدام طريقة التدريب التكراري الأثر في تطوير السرعة الحركية عند اللاعبين وهذا ما أكده كاظم الربيعي وموفق المولى "إذ تستخدم طريقة التدريب التكراري في تطوير العمليات اللاوكسجينية المرتبطة بتطوير السرعة" (٢١:٩٣).

ويرى الباحث ان التمرينات الخاصة بلاعبي كرة القدم التي تم وضعها وتطبيقها من قبل الباحث من خلال الوحدات التدريبية تعتمد على دمج الألعاب الصغيرة ضمن المنهج المعد وبتحريك الاحمال التدريبية الموضوعة وفق أسس علمية سليمة "إي أن التدريب الرياضي في كرة القدم يجب أن يتم بعملية التنظيم والتخطيط الجيد وعلى أسس

علمية تعمل على التطوير والتأثير الايجابي على مستوى لاعبي كرة القدم" (١٧:٢٢)، اذ ان الاحمال التدريبية كانت منسجمة مع إمكانيات اللاعبين وبالتالي حدث التكيف الفسلجي وكان ايجابيا وحدث التطور من خلال تنفيذ اللاعبين هذه التمرينات وعلى طول فترة التدريب بتقنين الشدد الخاصة والتكرارات والراحة وزيادة سقف التكيفات بصورة متدرجة والتي وضعت لتلائم مستوى اللاعبين لذلك ظهرت النتائج بصورة منطقية وبهذا تحقق الفرض الاول.

٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للسرعة الحركية للمجموعتين:

الجدول (٦)

يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للسرعة الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
الرجل اليسار	٢٥,٣٣	٠,٦٥١	٢٦,٦٦٦	١,١٥٤	٣,٤٨٤	٠,٠٠٢	معنوي
الرجل اليمين	٢٦,٥٠	١,٠٠	٢٧,٨٣٣	١,٠٢٩	٣,٢١٨	٠,٠٠٤	معنوي

عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

٤-١-٦ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للسرعة الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

يعزو الباحث اسباب التطور لصالح المجموعة التجريبية الى نوع التمرينات المستخدمة خلال الوحدات التدريبية والتي كانت بألعاب صغيرة وبأسلوب المنافسة بين المجموعات والتي كانت تتطلب من افراد هذه المجموعة التحرك بسرعة وبتجاهات مختلفة ومتابعة مواقف المنافسة والعمل على التغلب على المنافسين وتكرار هذه التمرينات وبأشكال متنوع وعديدة وزيادة شدها واحجامها ذلك عمل على تطور السرعة الحركية واحداث التكيفات الفسلجية اذ ان اللاعبين لكي يصلوا الى مستويات افضل فانهم يحتاجون الى كثير من التمرين والتدريب مع التنوع في التمارين لتجنب الملل والتعب وهذا يحدث من خلال اللعب بأسلوب المنافسة وهذا ما اشار اليه (موفق مجيد وكاظم الربيعي) "ان التعب والملل والاجهاد الذي يعاني منه اللاعبون من خلال التدريبات المكثفة وخاصة خلال المعسكرات التدريبية مما يجبر المدرب على اتباع اسلوب وشكل مختلف للعمل التدريبي حيث يستخدم التمارين والالعاب المسلية واستخدام عامل التشويق أي المنافسة في مجال السرعة والرشاقة وما شابه ومن خلال هذا الشكل المسلي ينسي المدرب لاعبيه الملل والتعب وجهازهم العصبي يعد العامل الملائم للراحة وسيكون قادر وجاهز للاستمرار بالعمل التالي حيث ان التمرينات بألعاب صغيرة بغض النظر عن العمر لأي مشترك مساهم بها ترتبط مع الشعور بالسعادة والارتياح للمشاركين بها" (٦:٢٣)، اذ ان هذه التمرينات احدثت الفائدة المرجوة منها وعملت على تطوير مستوى اللاعبين من خلال التنظيم المستمر لعمل الوحدات التدريبية الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق سرعة حركية عالية ويذكر (محمد رضا) "تعد السرعة الحركية الخاصة إلى قدرة الرياضي على أداء تمارين او مهارة بسرعة معينة إي تلعب خصوصية الفعالية دورها في تحديد مستوى السرعة المطلوبة للأداء بما يلائم طبيعة الفعالية وهذه السرعة عادة ما تكون سريعة جدا لذلك ان تنمية

السرعة الخاصة تتطلب أساليب وطرائق تدريبية متنوعة وخاصة" (١٨:٥٤٧)، ولذلك كانت النتائج منطقية ولصالح المجموعة التجريبية ، لذلك ظهرت النتائج بصورة منطقية وبهذا تحقق الفرض الثاني.

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

١. ان التمرينات بالألعاب الصغيرة تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة الناشئين.
٢. كان لبناء تمرينات الألعاب الصغيرة وتنظيمها وإخراجها تأثير نفسي في العينة واسهم في فاعلية اللاعبين ورغبتهم.

٢-٥ التوصيات:

١. ضرورة اعتماد التمرينات بالألعاب الصغيرة لتطور مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
٢. ضرورة اعتماد نتائج البحث من قبل الاندية الرياضية.
٣. يقترح الباحث اجراء دراسة مكملة لقياس صفات بدنية ومهارية أخرى.
٤. يقترح الباحث إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على العاب مختلفة ولفئات عمرية اخرى.

المصادر.

١. حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ب.ت).
٢. كامل عبد المنعم صالح ووديع ياسين؛ الالعاب الصغيرة: (الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١).
٣. حامد محمود ومحمود محمد عيسى؛ التربية البدنية: (القاهرة، ١٩٩٨).
٤. محمد جميل عبد القادر؛ التربية الرياضية الحديثة: (بغداد، مكتبة النهضة ، ب.ت).
٥. عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل؛ الالعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم: (المهندسين، الدار العربية للطباعة والنشر، ٢٠٠١).
٦. قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط١: (عمان، دار الفكر، ١٩٩٨).
٧. عبد القادر زينل؛ تدريب الناشئين بكرة القدم: (عمان، مطبعة عبود، ١٩٩٤).
٨. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط٢: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢).

٩. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣).
١٠. ثامر صبحي محمد؛ استخدام تمارين البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وأثرها في سرعة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير: (جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧).
١١. محمد عبده الوحش ومفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم، ط١: (القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤).
١٢. قحطان جليل خليل؛ اثر استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم، بحث منشور: (جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢).
١٣. محمد حسن علاوي واسامه كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
١٤. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
١٥. وجيه محجوب واحمد بدري حسين؛ البحث العلمي: (بابل، مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٢).
١٦. كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط٢: (عمان، الجامعة الاردنية، ٢٠٠٤).
١٧. حسين علي وعامر فاخر؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، ط١: (بغداد، مكتب النور، ٢٠١٠).
١٨. محمد رضا؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (بغداد، مكتبة الفضلي، ٢٠٠٨).
١٩. ستانينواف تيموفج؛ كرة القدم للناشئين (ترجمة) كاظم الربيعي وعبد الله ابراهيم: (جامعة البصرة، دار الحكمة للطباعة، ١٩٩١).
٢٠. محمد حسن علاوي؛ موسوعة الالعاب الرياضية: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٦).
٢١. كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني بكرة القدم: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٨).
٢٢. طه اسماعيل (وأخرون)؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٩).
٢٣. موفق مجيد وكاظم عبد الربيعي؛ العاب التسلية المصغرة بكرة القدم، ط١: (دار الكتب والوثائق، ٢٠١١).

ملحق (١)

اسماء السادة الخبراء الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د.	صالح راضي	اختبار وقياس / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
٢	أ.د.	قاسم لزام	تعلم حركي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
٣	أ.د.	شاكر الشخلي	تدريب / ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
٤	أ.م.د.	صباح قاسم	تدريب / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
٥	أ.م.د.	عمار مكي	تدريب / ساحة	كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة
٦	أ.م.د.	حسين سبهان	تدريب / كرة طائرة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

ملحق (٢)

اسماء فريق العمل المساعد

الاختصاص

ت	الاسم	الاختصاص
١	بهاء الدين علي	طالب ماجستير / تربية رياضية
٢	محمد عبد الجبار	طالب ماجستير / تربية رياضية
٣	حسن هادي محي	طالب ماجستير / تربية رياضية

ملحق (٣)

تمريعات بألعاب صغيرة

<p>التمرين (٢): فريقان كل فريق (٦) لاعبين يقفون خلف خط البداية ويوضع شاخصان وكرة قدم امام كل فريق الشاخص الاول على بعد (٥م) والثاني على بعد (١٠م) وتوضع الكرة بجانب الشاخص الثاني وعند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق للدوران حول الشاخص الاول ثم حول الثاني وجلب الكرة وتسليمها الى الزميل الثاني الذي ينطلق بدوره لوضعها جنب الشاخص ليعود ويلمس زميله الثالث ليقلب الكرة</p>	<p>التمرين (١): فريقان كل فريق (٦) لاعبين يقف كل فريق خلف خط البداية وتوضع (٦) شواخص امام كل فريق موزعة باتجاهات مختلفة المسافة بين الشواخص (٣م) والمسافة بين خط البداية والشاخص الاول وكذلك الشاخص الاخير (٥م) وعند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق للدوران حول الشاخص الاول ثم لمس الثاني ثم الدوران حول الثالث وهكذا حتى الشاخص السادس بالتسلسل لينطلق اللاعب الاخر.</p>
<p>التمرين (٤): اربع فرق كل فريق (٣) لاعبين المسافة بين اللاعبين (٤م) لكل فريق كرتين قدم ليقوم لاعبين الفريق الواحد بتبادل تمرير الكرتين بينهم ليلمس كل لاعب الكرة (٢٠) مرة.</p>	<p>التمرين (٣): ثلاث فرق كل فريق (٤) لاعبين يقفون على شكل مثلث داخل دائرة منتصف الملعب وعند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق بدرجة الكرة حول الدائرة حتى يسلم الكرة للاعب الزميل.</p>
<p>التمرين (٦): فريقان كل فريق (٦) لاعبين يقف كل فريق خلف خط البداية وتوضع (٦) شواخص المسافة بين خط البداية والشاخص الاول وكذلك الاخير (٧م) والمسافة بين الشواخص (٥م) وعند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق للجلوس بجانب كل شاخص بالتسلسل ثم العودة الى خط البداية لينطلق اللاعب الاخر.</p>	<p>التمرين (٥): فريقان كل فريق (٦) لاعبين ويرسم هدفان على الحائط بأبعاد (٤×٢)م يقف كل فريق امام الهدف المرسوم بمسافة (١٥م) خلف الخط ولكل فريق كرة واخرى للاحتياط وعند الاشارة يقوم اللاعب الاول من كل فريق بالتهديف على الهدف المرسوم لترتد الكرة للاعب الثاني ليقوم بتهديف الكرة بعد عبورها الخط المحدد وهكذا ليفوز الفريق الذي يسجل اكثر.</p>
<p>التمرين (٨): يقف (١٢) لاعب بخط مستقيم وبمسافة (٣م) بين لاعب واخر وثلاث كرات قدم وعند الاشارة ينطلق اللاعب الاخير بدرجة الكرة بين زملائه ليقف في البداية لينطلق اللاعب الاخر وهكذا يفوز اللاعب الذي يسجل اقل زمن.</p>	<p>التمرين (٧): ثلاث فرق في مساحة لعب تحدد (٩) مربعات (٢×٢)م لكل مربع، امام كل فريق ثلاث مربعات وتوجد داخل كل مربع كرة قدم وعند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة بالركض بسرعة لجلب الكرة بالدرجة من المربع الاول ليعيدها الى اللاعب الثاني ثم يرجع لجلب الكرات الثانية ثم الثالثة، ثم يقوم اللاعب الثاني بإرجاع الكرة بالتسلسل الى اماكنها بالدرجة ثم اللاعب الثالث يجلبها ثم الرابع يعيدها يفوز الفريق الذي ينتهي أولاً.</p>
<p>التمرين (١٠): ثلاث فرق كل فريق (٤) لاعبين امام كل فريق شاخص وتوضع كرة قدم على خط منطقة الجزاء بمسافة (٤م) عن الشاخص وعند الاشارة يدور</p>	<p>التمرين (٩): فريقين كل فريق (٦) لاعبين يقسم الهدف الى (٦) مناطق لكل منطقة درجة حسب الصعوبة وعند الاشارة يقوم اللاعب الاول بدرجة الكرة بين (٥)</p>

<p>اللاعب حول الشاخص (٥) دورات ثم يقوم بتهديف الكرة على المرمى ليفوز الفريق الذي يسجل اكثر عدد من الاهداف.</p>	<p>شواخص المسافة بين الشواخص (٥م) ثم اداء مناولة ثم التهديف بعد تهيئة الكرة من قبل المساعد يفوز الفريق الذي سجل اكثر عدد من الدرجات.</p>
<p>التمرين (١٢): فريقان كل فريق (٦) لاعبين في ملعب بقياس (٢٠×٢٠) م مقسم الى نصفين يقف كل فريق عند نهايتي خط البداية ويوضع هدف في منتصف خط النهاية بقياس (١×١)م وعند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق بالجري بدون كرة الى الجهة العكسية من نهايتي خط الوسط ثم تمرر اليه الكرة من الزميل عند الدوران من خلف الشاخص ليقوم بالتهديف على الهدف ثم ينطلق اللاعب الثاني ليفوز الفريق الذي سجل اكثر عدد من الاهداف.</p>	<p>التمرين (١١): ثلاث فرق كل فريق (٤) لاعبين توضع امام كل فريق (٥) شواخص المسافة بين خط البداية والشاخص الاول (٥م) والمسافة بين الشواخص (٥م) ايضا وعند الاشارة ينطلق لاعب من كل فريق للجلوس على الارض بجانب الشاخص الاول والنهوض للدوران حول الثاني ثم الجلوس عند الثالث والدوران حول الرابع ثم الجلوس عند الشاخص الخامس ثم الرجوع للدوران حول الشاخص الرابع وهكذا حتى الوصول الى خط البداية لينطلق لاعب اخر.</p>
<p>التمرين (١٤): فريقين كل فريق (٦) لاعبين امام كل فريق (٧) شواخص المسافة بين خط البداية والشاخص الاول (١.٥م) والمسافة بين الشواخص (٧٥سم) وعند الاشارة ينطلق لاعبان من كل فريق لتبادل تمرير الكرة بين الشواخص ذهابا وايابا وعند الوصول الى خط البداية ينطلق لاعبان اخران ليفوز الفريق الاقل اسقاطا للشواخص والاقل وقتا.</p>	<p>التمرين (١٣): فريقان كل فريق (٦) لاعبين توضع امام كل فريق (٧) شواخص ، المسافة بين الشواخص (٤م) والمسافة بين الشاخص الاول وخط البداية (٥م) وتوجد عند كل فريق كرة قدم وعند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق بدرجة الكرة بين الشواخص وترك الكرة عند الشاخص الاخير والرجوع بالركض المتعرج بين الشواخص ليلمس زميله الذي بدوره الركض المتعرج بين الشواخص ثم الرجوع مع درجة الكرة بين الشواخص ليسلمها الى زميله وهكذا.</p>
<p>التمرين (١٦): فريقان كل فريق (٦) لاعبين يقف كل فريق خلف خط البداية وتوضع (٦) شواخص امام كل فريق موزعة باتجاهات مختلفة المسافة بين الشواخص (٥م) والمسافة بين خط البداية والشاخص الاول وكذلك الشاخص الاخير (٧م) وعند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل فريق ليقوم بأسقاط الشواخص بالتسلسل لينطلق اللاعب الاخر لتعديل الشواخص وهكذا.</p>	<p>التمرين (١٥): اربع فرق كل فريق (٣) لاعبين لكل فريق كرة قدم ويقف كل فريق على بعد (١٥م) عن الحائط ويوجد شاخص خلف اللاعب وعند الاشارة يقوم اللاعب الاول من كل فريق بالتهديف على الحائط ثم الدوران حول الشاخص ثم التهديف والدوران حول الشاخص وهكذا.</p>

ملحق (٤)

الوحدات التدريبية

• الوحدة التدريبية الاولى

الاسبوع: الاول الشدة: ٩٠ % اليوم: السبت التاريخ: ٢٠١٥/٣/٢٨

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (١)	٦٦ ثا	٥	٩٠ ثا	٣ د	١٤٠,٣٠
٢	التمرين (١٠)	٥٠ ثا	٤	٢ د	٤ د	١٣,٢٠

• الوحدة التدريبية الثانية

الاسبوع: الاول الشدة: ٩٥ % اليوم: الاثنين التاريخ: ٢٠١٥/٣/٣٠

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (٦)	٩٦ ثا	٤	٢ د	٤ د	١٦,٢٤
١	التمرين (١١)	٨٥ ثا	٤	٩٠ ثا	٣ د	١٣,١٠

• الوحدة التدريبية الثالثة

الاسبوع: الاول الشدة: ٨٥ % اليوم: الاربعاء التاريخ: ٢٠١٥/٤/١

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
٢	التمرين (١٢)	٥٧ ثا	٤	٢ د	٣ د	١٢,٤٨
٣	التمرين (٩)	٥٠ ثا	٥	٩٠ ثا	٣ د	١٣,١٠

• الوحدة التدريبية الرابعة

الاسبوع: الثاني الشدة: ٩٥ % اليوم: الاحد التاريخ: ٢٠١٥/٤/٥

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (٤)	٢٦,٥٠ ثا	٦	٢ د	٤ د	١٦,٣٩
٣	التمرين (٥)	٧ ثا	٦	١ د	٢ د	٧,٤٢

• الوحدة التدريبية الخامسة

الاسبوع: الثاني الشدة: ١٠٠ % اليوم: الثلاثاء التاريخ: ٢٠١٥/٤/٧

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (٧)	٦٠ ثا	٣	٢ د	٤ د	١١ د
	التمرين (٨)	١٢٠ ثا	٣	٢ د	٤ د	١٤ د

• الوحدة التدريبية السادسة

الاسبوع: الثاني الشدة: ٩٠ % اليوم: الخميس التاريخ: ٢٠١٥/٤/٩

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (٣)	٦٥ ثا	٦	١ د	٢ د	١٣,٣٠ د
٢	التمرين (٢)	٣٤ ثا	٤	٢ د	٤ د	١٢,١٦ د

• الوحدة التدريبية السابعة

الاسبوع: الثالث الشدة: ٨٥ % اليوم: الاحد التاريخ: ٢٠١٥/٤/١٢

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
٢	التمرين (١٣)	٨٤ ثا	٤	١ د	٣ د	١١,٣٦ د
٣	التمرين (١٤)	٥٢ ثا	٥	٩٠ ثا	٣ د	١٣,٢٠ د

• الوحدة التدريبية الثامنة

الاسبوع: الثالث الشدة: ٨٥ % اليوم: الثلاثاء التاريخ: ٢٠١٥/٤/١٤

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (١٦)	١٠٥ ثا	٤	٩٠ ثا	٣ د	١٤,٣٠ د
٣	التمرين (١٥)	٧٠ ثا	٤	٩٠ ثا	٣ د	١٢,١٠ د

• الوحدة التدريبية التاسعة

الاسبوع: الثالث الشدة: ٨٥ % اليوم: الخميس التاريخ: ٢٠١٥/٤/١٦

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
٢	التمرين (١٢)	٥٧ثا	٤	٢	٣	١٢,٤٨
٣	التمرين (٩)	٥٠ثا	٥	٩٠ثا	٣	١٣,١٠

• الوحدة التدريبية العاشرة

الاسبوع: الرابع الشدة: ٩٠ % اليوم: السبت التاريخ: ٢٠١٥/٤/١٨

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (٣)	٦٥ثا	٦	١	٢	١٣,٣٠
٢	التمرين (٢)	٣٤ثا	٤	٢	٤	١٢,١٦

• الوحدة التدريبية الحادية عشر

الاسبوع: الرابع الشدة: ٩٥ % اليوم: الاثنين التاريخ: ٢٠١٥/٤/٢٠

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (٦)	٩٦ثا	٤	٢	٤	١٦,٢٤
٢	التمرين (١١)	٨٥ثا	٤	٩٠ثا	٣	١٣,١٠

• الوحدة التدريبية الثانية عشر

الاسبوع: الرابع الشدة: ٨٥ % اليوم: الاربعاء التاريخ: ٢٠١٥/٤/٢٢

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
٢	التمرين (١٣)	٨٤ثا	٤	١	٣	١١,٣٦
٣	التمرين (١٤)	٥٢ثا	٥	٩٠ثا	٣	١٣,٢٠

• الوحدة التدريبية الثالثة عشر

الاسبوع: الخامس الشدة: ٩٥ % اليوم: السبت التاريخ: ٢٥/٤/٢٠١٥

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (٤)	٢٦,٥٠ ثا	٦	٥٢	٤٤	١٦,٣٩
٣	التمرين (٥)	٧ ثا	٦	٥١	٥٢	٧,٤٢

• الوحدة التدريبية الرابعة عشر

الاسبوع: الخامس الشدة: ١٠٠ % اليوم: الاثنين التاريخ: ٢٧/٤/٢٠١٥

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (٧)	٦٠ ثا	٣	٥٢	٤٤	١١
	التمرين (٨)	١٢٠ ثا	٣	٥٢	٤٤	١٤

• الوحدة التدريبية الخامسة عشر

الاسبوع: الخامس الشدة: ٩٠ % اليوم: الاربعاء التاريخ: ٢٩/٤/٢٠١٥

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (١٦)	٩٩ ثا	٤	٩٠ ثا	٣٣	١٤,٦
٣	التمرين (١٥)	٦٦ ثا	٤	٩٠ ثا	٣٣	١١,٥٤

• الوحدة التدريبية السادسة عشر

الاسبوع: السادس الشدة: ٩٠ % اليوم: السبت التاريخ: ٢/٥/٢٠١٥

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (١)	٦٦ ثا	٥	٩٠ ثا	٣٣	١٤,٣٠
٢	التمرين (١٠)	٥٠ ثا	٤	٥٢	٤٤	١٣,٢٠

• الوحدة التدريبية السابعة عشر

الاسبوع: السادس الشدة: ٩٥ % اليوم: الاثنين التاريخ: ٢٠١٥/٥/٤

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (٦)	٩٦ ثا	٤	٢	٤	١٦,٢٤
٢	التمرين (١١)	٨٥ ثا	٤	٩٠ ثا	٣	١٣,١٠

• الوحدة التدريبية الثامنة عشر

الاسبوع: السادس الشدة: ٨٥ % اليوم: الاربعاء التاريخ: ٢٠١٥/٥/٦

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
٢	التمرين (١٢)	٥٧ ثا	٤	٢	٣	١٢,٤٨
٣	التمرين (٩)	٥٠ ثا	٥	٩٠ ثا	٣	١٣,١٠

• الوحدة التدريبية التاسعة عشر

الاسبوع: السابع الشدة: ٩٥ % اليوم: السبت التاريخ: ٢٠١٥/٥/٩

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (٤)	٢٦,٥٠ ثا	٦	٢	٤	١٦,٣٩
٣	التمرين (٥)	٧ ثا	٦	١	٢	١٧,٤٢

• الوحدة التدريبية العشرون

الاسبوع: السابع الشدة: ١٠٠ % اليوم: الاثنين التاريخ: ٢٠١٥/٥/١١

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (٧)	٦٠ ثا	٣	٢	٤	١١
	التمرين (٨)	١٢٠ ثا	٣	٢	٤	١٤

• الوحدة التدريبية الواحدة والعشرون

الاسبوع: السابع الشدة: ٩٠ % اليوم: الاربعاء التاريخ: ٢٠١٥/٥/١٣

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (١٦)	٩٩ ثا	٤	٩٠ ثا	٣٣	١٤,٦ د
٢	التمرين (٣)	٦٥ ثا	٦	١ د	٢٢	١٣,٣٠ د

• الوحدة التدريبية الثانية والعشرون

الاسبوع: الثامن الشدة: ١٠٠ % اليوم: السبت التاريخ: ٢٠١٥/٥/١٦

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
٢	التمرين (١٣)	٧٢ ثا	٤	٢ د	٤٤	١٤.٤٨ د
٣	التمرين (١٤)	٤٥ ثا	٣	٣ د	٥٥	١٣,١٥ د

• الوحدة التدريبية الثالثة والعشرون

الاسبوع: الثامن الشدة: ١٠٠ % اليوم: الاثنين التاريخ: ٢٠١٥/٥/١٨

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
٢	التمرين (٢)	٣٠ ثا	٣	٢ د	٤٤	٩,٣٠ د
٣	التمرين (١٥)	٦٠ ثا	٤	٢ ثا	٤٤	١٤ د

• الوحدة التدريبية الرابعة والعشرون

الاسبوع: الثامن الشدة: ١٠٠ % اليوم: الاربعاء التاريخ: ٢٠١٥/٥/٢٠

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الوقت الكلي
١	التمرين (١)	٦٠ ثا	٤	٢ د	٤٤	١٤ د
٢	التمرين (١٠)	٤٤ ثا	٤	٢ د	٤٤	١٢,٥٦ د