

تأثير استخدام التدريب الدائري والمحطات في تطوير بعض القدرات

والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم

بحث تجريبي

على لاعبي حراس المرمى بعمر ١٥ - ١٦ سنة

أ.م.د. قحطان جليل خليل أ.م.د. صالح راضي أميش

جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية

٨

مستخلص البحث

يهدف البحث الى اثر استخدام هذين الاسلوبين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم وايهما افضل في التطور ، حيث تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وقد اشتملت العينة على (١٦) لاعبا من المركز التدريبي في بغداد ، جرى تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين متجانستين احدهما تستخدم اسلوب التدريب الدائري والآخرى اسلوب المحطات ، كما تضمنت الوسائل والادوات ، واختيار الاختبارات الملائمة للقدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم ، والتجربة الاستطلاعية وتصميم المنهج والوسائل الاحصائية .

وتوصلنا الى الاستنتاجات بوجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات (المهارية) للمجموعة التي تدرت باسلوب (التدريب الدائري) بينما وجدنا فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات (البدنية) للمجموعة التي تدرت باسلوب تدريب (المحطات). ويوصي الباحثان الى : تشجيع المدربين على استخدام هذين الاسلوبين (الدائري ، المحطات) لما لهما من تأثير في تطوير الجانب البدني و المهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .

Abstract

The effect of using the circular training and the stations techniques in developing some physical abilities and Basic skills for the Goalkeepers of football . from 15-16 years

The Aims of the Research ; The acquaintance of the effect of using with which technique is the suitable one in developing some physical abilities and Basic skills for Goalkeepers of football , it has been used the empirical style for its suitability with the nature of the

research . the sample consists of (16) players who belong to the Training center in Baghdad . they were divided in to two equal groups , one of them uses the circular training technique , while the other uses the station technique . on the other hand , this chapter dealt with the ways , tools , the choices of suitable test of physical abilities and basic skills of football , the consulting experiments and how value the program and the statistical ways .

Conclusions; it there are spiritual dissimilarities for the bodily test in the skill-tests. by the groups that follows the circular training technique . while find – there are spiritual dissimilarity – es for the post-tests in the bodily tests by the groups that follows he stations technique . the researches are Recommendations : Encourage the trainers for using the circular and stations techniques because of their effect up on the skillfully and bodily aspects being away from the classical styles .

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور والاهتمام الذي شهدته العملية التدريبية أسهم بشكل كبير وفعال في تطوير المستويات والانجازات الرياضية ، وخاصة ما شهدته كرة القدم الحديثة من خلال استخدام الوسائل والاساليب التدريبية المتخصصة على اساس برمجة التدريب وتقنين الحمل بشكل يساهم في تطوير مواهب وقدرات اللاعبين وخاصة حراس المرمى في الفئات العمرية وكفاءة الجوانب (المهارية والبدنية والنفسية) كونهم يشكلون قاعدة اساسية لمستقبل الكرة اذ " انه يمنح الفريق ثقة عالية وتفاؤل عظيم عند وجود حارس مرمى ذو كفاية متميزة بالبناء والقيادة ويحفزهم على تقديم افضل ما لديهم ، فهو يرتبط بالفريق والمدرّب ارتباطاً قوياً " (١).

ويعد استخدام اسلوب التدريب الدائري والمحطات واحدا من افضل الاساليب التدريبية لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية المختلفة في (السرعة والقوة والتحمل وتحمل السرعة والمرونة) حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية مع الاداء كما ان " التدريب الدائري وسيلة فعالة لرفع المستوى البدني ويؤثر في المستوى المهاري " (٢).

(١) سامي الصفار واخرون: أسس التدريب في كرة القدم ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ١٩٩٠ ، ص ٢٤٩-٢٥٧ .

(٢) ضمياء علي عبد الله: تأثير منهاج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص ٣٢ .

ولاسيما اعداد حراس المرمى الناشئين بكرة لقدم بشكل خاص وما يتطلبه من متطلبات بدنية عالية المستوى تساعده على تنفيذ المهارات الاساسية بسرعة وقوة اداء عاليتين ضمن مساحة محددة بوجود اعداد من اللاعبين ليس بالقليل داخل منطقة الجزاء مما يجعل الوصول الى اعلى مستوى ، وجب اعداد اللاعب اعدادا متعدد الجوانب بحيث تشكل هذه الجوانب روابط وعلاقات متداخلة الواحدة بالآخرى وتلعب دورا اساسيا في تطوير مستوى الاداء الرياضي المتقدم ، كما ان استخدام الاسلوب يساعد المدرب على توفير الوقت والجهد اثناء التدريب .

ونتيجة لأهمية التدريب الدائري والمحطات في تنظيم العملية التدريبية بشكلها العلمي المنهجي لهذه الفئة العمرية من حراس المرمى بكرة القدم ، من هنا تجلت اهمية البحث في استخدام التدريب الدائري " كونه من اشهر الاشكال المستخدمة في كرة القدم"^(١) وتوظيفها بما يتناسب والامكانيات المتاحة لأجل الارتقاء بمستوى اداء القدرات البدنية والمهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم بعمر ١٥ - ١٦ سنة وبما يوازي التطور الحاصل في دول العالم المتقدم .

١-٢ مشكلة البحث:-

ان الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي في كرة القدم يعتمد على استخدام وسائل واساليب تدريبية علمية متنوعة في الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية بحيث تؤثر بعضها في البعض الاخر ، وترتقي بالعملية التدريبية نحو الافضل وتبحث عن تأثير هذه التدريبات في تطوير مستوى اداء اللاعبين الرياضي بمختلف جوانبه من خلال اتباع الاسس العلمية في برمجة التدريب والأساليب التدريبية المختلفة الكفيلة بالارتقاء باللاعبين من حراس المرمى نحو الافضل .

ومن خلال خبرة الباحثان في تدريب لاعبي حراس المرمى للفئات العمرية بكرة القدم ، والمتابعات والملاحظات المستمرة في تدريب هذه الفئات ، لاحظنا عدم اهتمام اغلب المدربين باستخدام الاساليب التدريبية العلمية المختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية مما اثر سلبا على مستوياتهم في الاداء الفعلي لحراس المرمى مما حدا بالباحثان استخدام اسلوبي التدريب الدائري والمحطات لمعرفة اثرهما في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم .

(١) كاظم الربيعي وموفق الموالي؛الاعداد البدني بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٨

٣-١ أهداف البحث :

١. التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم .
٢. التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم .
٣. التعرف على أي الاسلوبين (الدائري ، المحطات) افضل في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية قيد البحث بكرة القدم .

٤-١ فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية باستخدام اسلوبي التدريب (الدائري ، والمحطات) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم بين الاختبارات القبليّة والبعديّة .
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين استخدام اسلوبي (الدائري ، المحطات) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم في الاختبارات البعديّة.

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري :- عينة من لاعبي حراس المرمى يمثلون المركز التدريبي للفئات العمرية بكرة القدم في بغداد (الكرخ والرصافة) بعمر ١٥-١٦ سنة وبواقع (١٦) لاعب .
- ٢-٥-١ المجال الزماني :- المدة من ٢٠٠٧/٩/١٥ ولغاية ٢٠٠٧/١١/٧ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني :- ملعب المركز التدريبي للفئات العمرية بكرة القدم في ملعب الشعب الدولي .

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ التدريب الدائري :

يعد التدريب الدائري احد طرائق التدريب الرياضي بحيث اخذ مكانة متميزة من بين الطرائق الاخرى خاصة في الدول المتقدمة لانه اساس مهم في عملية البناء الرياضي " لذا فان طريقة التدريب الدائري هي ليست طريقة مستقلة بل هي احدى الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم بوضع تمرينات معينة باستخدام اسس التدريب الفكري او التكرار او المستمر" (١)

(١)كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ; اللياقة البدنية ومكوناتها ، نشر دار الفكر العربي ، مطبعة الدهوي، ١٩٨٧، ص١٤ .

فهي تعمل كوحدة منسجمة لتحقيق الاغراض المشتركة ويعرف التدريب الدائري " على انه فكرة تدريبية تعتمد في الاساس على مجموعة متنوعة في التمارين تؤدي اما بواسطة الادوات او بدونها ويعتمد هذا النوع من التدريب على (عدد الترددات ، شدة الحافز ومدته ، مدة الاداء ، مقدار الحمل الاضافي)^(١).

وقد اطلق تسمية الدائري لانه يؤدي على شكل محطات وفي كل محطة يؤدي فيها اللاعب تمرينا معيناً ثم ينتقل الى تمرين اخر بحيث يحتوي على (٨-١٢) تمرينا وبتنظيم مبرمج داخل الملعب او القاعة ومثبتة حسب تسلسل تدريب المجاميع العضلية المختلفة وبشكل متعاقب بعد تثبيت عدد مرات التكرار بشكل واضح "فالتدريب الدائري هو تدريب منهجي ومنظم لمجموعات العضلات"^(٢) وهو من اشهر الاشكال المستخدمة في كرة القدم في تنمية القوة والمطاولة وتأثيرها المفيد في جهازي الدوران والتنفس وكذلك تطوير الصفات البدنية الاخرى كالسرعة والقوة والرشاقة"^(٣). بحيث يخطط لتمرين التدريب الدائري فترة من (٥-١٢) اسابيع وبما لا يزيد عن ثلاث مرات في الأسبوع وان ذلك مرتبط بمرحلة التدريب ودرجة استعداد اللاعب والقابليات البدنية والمهارية والخطية والنفسية للاعبين اذ ان " التدريب الدائري يكتسب الخصوصية في التدريب من ناحيتين"^(٤):

١. مركز اللاعبين : وذلك لاهمية الواجبات الخطية الخاصة الملقاة على عاتق كل لاعب لاداءها داخل الملعب ابتداء من حارس المرمى ومراكز اللاعبين الاخرين .
 ٢. نوع الفعالية : لان التدريب الدائري يأخذ الخصوصية المركزة لنوع وطبيعة الفعالية بشكل واضح من الناحية البدنية او الفنية او الخطية او جميعها .
- هناك انواع للتدريب الدائري منها:^(٥)
١. التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة .

(١) كاظم الربيعي وموفق الموالي؛ الإعداد البدني بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٧ ، ص٦٢ .

(٢) زهير الخشاب واخرون؛ كرة القدم (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨) ص٣٧٣-٣٧٤ .

(٣) كاظم الربيعي وموفق الموالي؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٨٧ ص٩١ .

(٤) ثامر محسن وواثق ناجي ؛ التدريب الدائري بكرة القدم ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ١٩٨٩ ، ص١٧١ .

(٥) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩) ص٢١٣ .

٢. التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر وذلك بمحاولة تسجيل زمني قياسي او زيادة حجم التمرينات او بتحديد جرعة التدريب من الاداء دون تحديد عدد الدورات التدريبية .

ويمكن تقسيم التدريب الدائري الى :-

١. التدريب الدائري باستخدام الادوات او بدونها .
٢. التدريب الدائري الفردي .
٣. التدريب الدائري بالكرات

وجميع هذه التقسيمات لها مظاهر وفوائد خاصة عند استعمال الكرات فيها :-

١. انها طريقة مشابهة للعب الحقيقي .
٢. طريقة مشوقة تتميز بالتغير والاثارة والفاعلية .
٣. تضم مبدأ (التنوع) اثناء التدريب .
٤. انها تعمل على تطوير الناحية الفنية والخطوية .
٥. انها طريقة تقويمية لمعرفة قدرات اللاعبين وكفاءتهم وتراعي فيها مبدأ التدرج - الفروق الفردية - الاستمرار .

"وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس و مراكزالتدريب للفئات العمرية في الاندية والهيئات الرياضية المختلفة اكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية " (١).

وان تنظيم الحمل التدريبي والشروط الاساسية في التدريب الدائري تكمن في

التالي (٢):

١. عدد التمارين والمحطات في الدائرة يكون غالبا من ٨-١٢ تمرينا .
٢. العدد الاقصى لتكرار التمرين الواحد ينبغي ان لا يتجاوز عن (٢٠) مرة او بوقت اداء دقيقة واحدة .
٣. تنظيم الحمل يتم من خلال زيادة او خفض عدد التكرارات للتمرين الواحدة .
٤. تقصير الوقت المخصص للانتقال من مجموعة لآخرى .
٥. زيادة او تقصير فترات الراحة بين التمارين وبين المجموعات .
٦. استخدام مقاومة كبيرة .

(١)كمال جميل الرضي ; التدريب الرياضى للقرن الحادي والعشرين ، الجامعة الاردنية ، عمان ٢٠٠١ ، ص٢٢٥ .

(٢)Malolepszy Zygmunt; Wybrane Zagadnienia zteoril trenininig sportoweges pitkarza Lodz 1980.P102.

٧. يكون البدء باستخدام تمارين التدريب الدائري ٥٠% من الامكانيات القصوى للاعب وللتمارين كافة ، وفي كرة القدم فان التدريب الدائري يحقق مهام مختلفة وفي فترات متعددة من التدريب ابتداءا فانه يركز على تطوير عمل مطاولة القوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، بحيث تكون مدة التمرين الواحد يصل الى (٤٥ ثانية) وعند التخفيض المتساوي لفترات الراحة بين التمارين سيسمح باداء العمل المستمر ، لذلك فان سرعة تنفيذ الحركات ينبغي ان تكون مختارة بحيث لا تؤدي الى ظهور علامات التعب الحاصل في الدين الاوكسجيني عند تنفيذ هذه الطريقة اما في الفترة التدريبية الخاصة واللاحقة فان مدة التمارين تخضع الى تخفيض من (١٥ - ٢٠ ثانية) وتزداد فعالية التكرارات وكذلك فترات الراحة بين التمارين كافة لغرض تنمية السرعة^(١).

ويرى الباحثان التدريب الدائري بانه التدريب المنظم والمتنوع يتناسب مع بعض الظروف الخاصة لنوع اللعبة والواجبات المطبقة داخل الملعب بقدر المستطاع وتتصف بحركات ذات شدة متناسبة والعمر التدريبي والمستوى والقابليات البدنية والمهارية عن طريق جرعات من التحميل والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي يقع على اجزاء الجسم المختلفة سواء باستخدام الادوات او بدونها وفق اسس التدريب المختلفة .

٢-٢ تدريب المحطات (بمجموعات متكررة من التمارين) (٢).

ان تدريب المحطات ما هو الا اسلوب من اساليب التدريب الدائري اذ يعتمد في مبادئه على تنفيذ التمارين كمجموعة واحدة من الافراد عندما تنتهي من اداء التمرين تأخذ الراحة المقررة ثم تنتقل لتنفيذ التمرين الثاني وهكذا . لذا يخدم تدريب المحطات التنمية الشاملة للقوة والقوة المميزة بالسرعة ويتصف بما يأتي :-

١. يتألف من عدة محطات .
٢. يكرر في كل محطة تنفيذ تمرين معين بعدة مجموعات بالمتطلبات المحددة مسبقا ثم ينتقل الرياضي الى المحطة الثانية والثالثة وهكذا يفضل التدريب بالمحطات تمارين مناسبة لتنمية جسم الرياضي كله وبصورة خاصة لتقوية مجموعة من العضلات المتعاونة .

٢-٣ التدريب بمجموعات متغيرة من التمارين :-

(١)صباح رضا جبر واخرون ; كرة القدم للصفوف الثالثة ، مصبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ١٩٩١،ص٢٩٦-٢٩٧.

(٢)ريسان خريبط مجيد ; تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان ، الاردن ،دار الشرق ،١٩٩٧،ص٥٠٧-٥٠٨.

يخدم التدريب بمجموعات متغيرة من التمارين اساسا تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى ويتصف بما يأتي :-

١. يتألف من عدة مجموعات وكل مجموعة عبارة عن (٢-٤) تمارين مختلفة .
٢. غالبا ما تستخدم هذه التمارين تنمية عضلات معينة .
٣. تنفذ التمارين واحدا بعد الاخر بالشروط المحددة مسبقا ثم تنفذ تمارين المجموعة الثانية ثم الثالثة .

جدول (١)

يوضح العلاقة بين متطلبات التدريب وعدد التكرارات والنسبة المئوية من الاستطاعة القصوى .

ت	متطلبات التدريب	القوة العظمى/القوة المميزة بالسرعة
-١	شدة المجهود	(٨٠-١٠٠%) من الاستطاعة القصوى
-٢	المحطات	(٣)
-٣	المجموعات في كل محطة	(٣-٥)
-٤	مرات التكرار للتمرين في المجموعة	(١-٧)
-٥	الراحة بين المجموعة واخرى	(٢-٥) دقيقة
-٦	الراحة بين محطة واخرى	(٥) دقيقة

اما فيما يخص العلاقة بين شدة المجهود (نسب مئوية من استطاعة الرياضي القصوى) وعدد مرات تكرار التمرين في كل مجموعة من مجموعات التمرين لمحطة معينة ، توجد اماكنيتين اساسيتين وهما :

١. تنامي شدة المجهود من مجموعة لاخرى مع تناقص عدد مرات التكرار .
٢. تناقص شدة المجهود من مجموعة الى اخرى مع تزايد عدد مرات التكرار .

٢-٤ المهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم :

ان المهارات الاساسية بكرة القدم هي العامل المهم في تطوير اللعبة ، فبالاضافة الى الاعداد البدني والتطور في الناحية الخططية ، مازالت لعبة كرة القدم تعتمد على المهارات الاساسية في تنفيذ الواجبات الخططية ، لان المهارة في كرة القدم هي جوهر اللعبة ، وحجر الاساس في اداء اللاعبين خاصة حراس المرمى وكفايتها تعتمد الى حد كبير على الاعداد البدني لان المهارات الاساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن حراس المرمى واتخاذ القرار والتصرف بالكرة

بطريقة اسرع من غيره وهذا لا يأتي الا عن طريق اتقان هذه المهارات من خلال التدريب المستمر والمتواصل لمدة طويلة ، فكلما زاد التدريب ارتفع اداء اللاعبين في تطبيق المهارات بكل دقة وفقا لاختلاف ظروف اللعب المتغيرة . وبعد حارس المرمى واحدا من الاعمدة المركزية في تشكيلة الفريق واخر حاجز دفاعي امام الكرة عند طريقها الى المرمى ، ولذلك فمن الضروري ان يتصف ببعض المواصفات الفنية والبدنية والجسمية العالية والتي تميزه وتؤهله لخوض المباريات ، وان يمتلك خصائص نفسية وشخصية وقيادية تجعله يتنبؤ الموقع القيادي في الفريق حيث ان التجربة تؤكد قدرة حارس المرمى ان يقود العمليات الدفاعية والهجومية كافة بمستوى واحد .

ان ثبات واستقرار حارس المرمى يساعد على زيادة رفع معنويات اللاعبين جميعا ويزيد من انسجامهم ، اذ يرى الباحثان انه :-

ويمكن تقسيم المهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم الى ما يلي :-

• المناولة (باليد والقدم)

• الدرحة

• تسلّم وتسليم الكرة

• ضرب الكرة بالراس

• الاحماد

• المراوغة

• مسك واستقبال الكرات (لمختلف الارتفاعات)

• ابعاد وتشتيت الكرات(بالقدمين واليد او باليدين)

• التهديف

• الارتماء على الكرات

• القفز والطيران على الكرات.

وان كرة القدم الحديثة تتطلب من حارس المرمى الاسهام الجاد والفعال في حدود منطقة الجزاء خاصة سواء اللعب بالقدمين او الذراعين ، وان يراقب منطقة هدفه وبشكل جيد تجعله قادرا على التقاط الكرة والحصول عليها بكل دقة وسرعة ومباغتة وانسجام مع بقية اللاعبين ، لذلك توجب في تدريب حراس المرمى تدريبهم في الهدف لكي يتعودوا عليه وتزداد قدرتهم على تحديد ابعاده وزواياه ، وزيادة قدرته على التركيز . والقدرة على التغيير والانتقال الحركي "رؤيا ميدانية شاملة" مع رباطة جأش وهذوء ذاتي .

٣- منهجية البحث وجراسته الميدانية:

٣-١ منهج البحث :

استخدام الباحثان المنهج التجريبي كونه انسب المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي (حراس المرمى) المركز التدريبي للفئات العمرية بكرة القدم في (الكرخ والرصافة) وتتراوح اعمارهم من ١٥-١٦ سنة ، حيث بلغ عددهم (٢٠) لاعبا ، ثم تم تقسيم العينة (وبطريقة القرعة) الى مجموعتين تجريبيتين (الاولى تستخدم اسلوب التدريب الدائري) و (الثانية تستخدم اسلوب المحطات) وبالتساوي لكل مجموعة (٨) لاعبين مضافا لهم (٤) لاعبين تمت الاستعانة بهم لاجراء التجربة الاستطلاعية ليكون العدد الكلي (٢٠) لاعبا.

وان اختيار العينة جاء بسبب انهم يمثلون مجتمع البحث اصدق تمثيل مع ضمان تواجدهم لتنفيذ مفردات المنهج التدريبي المقترح مع اداء الاختبارات المستخدمة ، والاشراف المستمر على سير تنفيذ التجربة .

٣-٣ وسائل وأدوات البحث :

- المصادر العربية والاجنبية
- استمارة استبيان.
- الاختبارات والقياسات.
- الملاحظة.
- التجربة الاستطلاعية.
- قاعة اللياقة البدنية واجهزتها.
- ملعب كرة القدم.
- كرات طبية (اوزان مختلفة).
- موانع ومصاطب.
- شواخص بلاستيك واهداف متنقلة وفانيلات ملونة.
- جهاز قياس الوزن والطول.

٣-٤ تحديد متغيرات البحث واختباراتها(*):

قام الباحثان بتحديد بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية الخاصة بحراس المرمى بكرة القدم بعمر ١٥-١٦ سنة مع اختيار الاختبارات المناسبة والمقننة والملائمة لموضوع البحث ومطبقة على البيئة العراقية ومستوفية للشروط العلمية من الصدق والثبات والموضوعية ، على انها اخذت من المصادر العلمية الخاصة بلعبة كرة القدم ، فضلا عن الاستئناس بالاراء العلمية للخبراء والمختصين في متغيرات البحث واختباراتها.

(*)موضح في جدول رقم (٢).

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

- لأجل الحصول على نتائج موضوعية ودقيقة ، أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين من حراس المرمى من نفس الفئة العمرية ومن غير عينة البحث وذلك بتاريخ ٢٠٠٧/٩/٢ وقد كان الهدف منها هو:-
١. معرفة مدى استيعاب العينة للاختبارات المستخدمة وملائمتها لهم .
 ٢. معرفة الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات .
 ٣. مدى سلامة وكفاية الاجهزة والادوات المستخدمة .
 ٤. الكشف عن مدى مناسبة ومستوى التمارين لعينة البحث ، والاخذ بالفروق الفردية عند وضع المنهاج التدريبي المقترح .
 ٥. الوصول الى معرفة البدائل قبل تنفيذ التجربة الرئيسية ولمفردات البحث الاصلي .
 ٦. تدريب وتثبيت مهام فريق العمل المساعد(*) .

٣-٦ التجانس والتكافؤ :

قام الباحثان بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبيتين متساويتين في العدد عن طريق القرعة وبواقع (٨) لاعبين حراس مرمى لكل منهما ، ولمنع المؤشرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين ، تم معالجة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبيتين بالوسائل الاحصائية المناسبة باستخدام قيمة (T) وصولا الى معرفة التجانس والتكافؤ بينهما لضبط المتغيرات الاتية:-

١. العمر الزمني .
٢. قياس الطول لأقرب سم .
٣. قياس الوزن (بالكغم) ولأقرب ٢/١ كغم .
٤. تكافؤ القدرات البدنية .
٥. تكافؤ المهارات الاساسية، والجدول رقم (٢) يبين ذلك .

جدول (٢)

(*)فريق العمل :

- أ.م.د. حامد صالح (مدرّب لياقة بدنية) .
م.م. موفق عبيس (مدرّب لياقة بدنية) .
السيد عباس لفته(طالب ماجستير -مدرّب لياقة بدنية)
السيد جمال حمودي (مدرّب حراس مرمى) .
السيد حازم محمد (مدرّب حراس مرمى)
السيد احمد جمعة (مدرّب) .

يبين نتائج التكافؤ في القياسات والاختبارات والاساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية لعينة البحث .

دلالة الفروق	قيمة (ت) *		المحطات (القبلي)		الدائري (القبلي)		القياسات والاختبارات البدنية والمهارية
	الجدولية	المحتسبة	ع	س	ع	س	
عشوائي	٢,١٤	٠,٠٨٤	٢,٨٥	١٥,٥	٢,٨٨	١٥,٣٧	العمر
عشوائي		٠,٩٦٤	٣,٥٦	١٧٢	٣,٢٢	١٧٠,٢٥	الطول
عشوائي		٠,٤٠٦	٣,٧٤	٦٣,٥٥	٣,٦٣	٦٢,٧٥	الوزن
عشوائي		٠,١٩٦	٢,٦١٨	١٢	٢,٤٩	١١,٧٥	المرونة ثني الجذع امام اسفل من الوقوف ف /سم
عشوائي		٠,٢٤٤	٠,٩٧٥	٤,٤٢	٠,١٠٧	٤,٤٤	سرعة انتقالية ركض ٣٠ م من البدء العالي (ثانية)
عشوائي		٠,١٥٢	١,٦٨٥	٦,٣٧	١,٦٠٣	٦,٥	قوة مميزة بالسرعة /للرجلين التهوض والقفز من الجلوس للاعلى في ١٥ ثانية/ تكرار
عشوائي		٠,١٦٢	١,٥٩٧	٦,٦٢	١,٤٨٨	٦,٧٥	قوة مميزة بالسرعة /للذراعين ثني ومد الذراعين لمدة (١٠ ثانية) تكرار
عشوائي		٠,١٢٧	٠,٥٠٨	٦,٧٣	٠,٥١٤	٦,٧٠	اختبار التوافق (الدوائر المرقمة) (ثانية)
عشوائي		٠,١٨٨	٠,٣٤٩	١٠,٦٣	٠,٢٥٣	١٠,٦٦	درجة الكرة بين (٥) شواخص ذهابا وايابا /ثانية
عشوائي		٠,١١٨	١,٦٤٢	١٦,١٢	٢,٥٠٧	١٦	ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (٢٠ ثا)/تكرار
عشوائي		٠,١٩١	١,٤١٤	١,٥٠	١,١٨٧	١,٣٧	السيطرة والمناولة (التسلم والتسليم) بالكرة (درجة)
عشوائي		٠,٠٩٨	٢,٦٧٢	٨,٠٠	٢,٤١٦	٧,٨٧	المناولة والاستلام على الجدار باليدين لمدة (٣٠ ثانية) تكرار

* قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة ٠.٠٠٥ .

٣-٧ اجراءات البحث الميدانية :

بعد ان تم توزيع عينة البحث عشوائيا الى مجموعتين تجريبيتين ، والوقوف على جميع المتغيرات والظروف الخاصة بالبحث لاجراء التجربة الميدانية ، حيث قام الباحثان

بتحديد ايام ومواعيد اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث ، وفترة تطبيق المنهج التجريبي وهي كالتالي .

٣-٧-١ الاختبارات القبلية :

اجريت الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددهم (١٦) لاعبا من حراس المرمى يمثلون المجموعتين التجريبيين (الاولى بالاسلوب الدائري) (والثانية باسلوب المحطات) وذلك في ملعب المركز التدريبي للفئات العمرية بكرة القدم في ملعب الشعب الدولي وعلى مدار يومين في ١٢/٩/٢٠٠٧ لقياس اختبارات القدرات البدنية وفي ١٣/٩/٢٠٠٧ لقياس اختبارات المهارات الاساسية قيد البحث . وذلك في تمام الساعة ٤,٠٠ عصرا مع اعطائهم وقت كافي لاجراء الاحماء وشرح وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارات وشروطه المحددة لكل اختبار .

٣-٧-٢ المنهاج التدريبي بالاسلوبين:

لغرض الحصول على احسن النتائج وتحقيق اهداف البحث في تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم لفئة الناشئين، فقد اعد الباحثان منهاجا تدريبيا بالاسلوبين^(*) (الدائري والمحطات) مع بعض التمرينات المستخدمة، معتمدين على نتائج التجربة الاستطلاعية، وخبرة الباحثان في مجال تدريب حراس المرمى للفئات العمرية، مع الاستئناس براء المختصين والخبراء في ذلك ، ومراعياً بذلك المستوى العمري والبدني للاعبين، والامكانيات المتوفرة من ادوات ، وفترة تدريبية تتناسب والوصول بالعينة الى افضل مستوى واداء ممكن ، مراعيًا الفروق الفردية بينهم وتتسم بتتبع محتويات المنهج الى جانب التنويع بالمرونة في التنفيذ مما يجعل المنهج مجزيا عند التنفيذ.

وقد تضمن المنهاج التدريبي (للاسلوبين) على ما يأتي :-

١. استغرق تنفيذ المنهاج لمدة (٨) اسابيع ، ابتداء من ١٥/٩/٢٠٠٧ ولغاية ٧/١١/٢٠٠٧ تمثل فترة الاعداد الخاص (البدني والمهاري) لحراس المرمى في المركز ، حيث تضمن المنهاج (٢٤) وحدة تدريبية لكل اسلوب ، وبمعدل (٣) وحدات في الاسبوع في ايام (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) بحيث تختص كل وحدة بتطوير صفات بدنية ومهارية خاصة ومعينة لحراس المرمى مراعيًا اهمية وتسلسل هذه الدوائر بينهما وتحت اشراف الباحثان وفريق العمل المساعد .
٢. استغرق متوسط زمن تنفيذ الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة ، وبذلك يكون مجموع الوقت الكلي للمنهج التدريبي لكل (مجموعة) خلال فترة تنفيذ المنهج (٢١٦٠)

(*)ملحق رقم (١) تتضمن نماذج من بعض الوحدات التدريبية وللأسلوبين(الدائري والمحطات).

دقيقة ، فيما كان الوقت الكلي للمجموعتين (٤٣٢٠) دقيقة ، حيث تؤدي المجموعتين في القسم التحضيري (الاحماء والمرونة والقسم الختامي) سويًا . ويظهر الجدول (٣) (تفاصيل الوحدات التدريبية خلال المنهاج التدريبي واوراقاتها بالدقائق ونسبتها المئوية ودرجتها على الدائرة التدريبية .

٣. تم تنظيم عمل اسلوب المجموعتين بالنسبة لكافة اللاعبين وكالتالي :-

• ان عمل المجموعة التي تستخدم اسلوب (التدريب الدائري) هو ان يقف كل اللاعبين في تادية تمرين مرقم حسب الوحدة التدريبية وعند الانتهاء يأخذ اللاعب فترة الراحة ثم يبدأ بالانتقال للتمرين التالي وهكذا (الى انتهاء المجموعة الاولى (السيات الاول) من التمرين .

• اما عمل المجموعة التي استخدمت اسلوب (تدريب المحطات) فيبدأ كل اللاعبين في تادية تمرين معين ثم اخذ فترة من الراحة محددة ، ثم يبدأ بالتمرين الثاني وهكذا، ويمكن في هذا الاسلوب استخدام اوزان مختلفة (خفيفة) ومؤثرة، ويتناسب فيها فترة العمل مع الراحة.

٤. اعتمد الباحثان على قاعدة زيادة الحمل التدريبي بالتدرج وفق المصادر العلمية في تدريب الناشئين والذي يهدف الى ازاحة مستوى حدود المقدرة للفرد تدريجيا ويشكل منظم دون دخول التدريب في ظاهرة الحمل الزائد" (١) (١) ومراعياً فيه المستوى البدني والعمرى للاعبين والقابلية الفردية القصوى لكل لاعب لآخذها بنظر الاعتبار اثناء اداء التمرينات .

٥. تضمن مفردات البحث المنهج التدريبي ومحتوياته تمارين خاصة لحراس المرمى اسهمت بشكل علمي وواقعي في التأثير المشترك على تطوير القابليات (البدنية ، المهارية ، النفسية) لتحقيق الاهداف المطلوبة ، بحيث استخدمت الطرائق المناسبة والمختلفة لتحقيقها من خلال استخدام طرائق متعددة عن اداء التمرينات ضمن الدائرة التدريبية في الاسبوع منها الطريقة (التكرارية ، المستمرة ، الفترية (منخفضة ومرتفعة الشدة " .

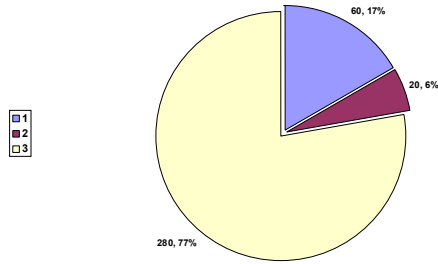
جدول رقم (٣)

يبين الوحدة التدريبية بالدقائق ونسبتها المئوية ودرجتها على الدائرة التدريبية

اقسام الوحدة التدريبية	الوقت خلال	الوقت خلال الاسبوع	الوقت	النسبة	مقدار
------------------------	------------	--------------------	-------	--------	-------

الدرجة من الدائرة التدريبية	المئوية %	الكلية (دقيقة)	(دقيقة)	الوحدة التدريبية (دقيقة)	
٥٩,٩٩	%١٦,٦٦	٣٦٠	٤٥	١٥	القسم التحضيرى: ويشمل على -احماء عام . -احماء خاص .
١٩,٩٨	%٥,٥٥	١٢٠	١٥	٥	
٣٩,٩٩	%١١,١١	٢٤٠	٣٠	١٠	
٢٧٩,٩٩	%٧٧,٧٧	١٦٨٠	٢١٠	٧٠	القسم الرئيسى: ويشمل -تمارين بدنية . -تمارين مهارية .
١٣٩,٩٩	%٣٨,٨٨	٨٤٠	١٠٥	٣٥	
١٣٩,٩٩	%٣٨,٨٨	٨٤٠	١٠٥	٣٥	
١٩,٩٩	%٥,٥٥	١٢٠	١٥	٥	القسم الختامى: ويشمل -تمارين التهدئة والاسترخاء
٣٦٠	%١٠٠	٢١٦٠	٢٧٠	٩٠	المجموع الكلية

الدائرة التدريبية توضح مقدار الدرجات المسجلة في المنهج التدريبي باستخدام اسلوبي
التدريب (الدائري والمحطات) .



٣-٧-٣ الاختبارات البعدية :

بعد تطبيق مفردات المنهج التجريبي على المجموعتين وباللغة (٢٤) وحدة
تدريبية ، تم وياشرف الباحثان اجراء الاختبارات البعدية وذلك خلال يومي (٩-٩)

٢٠٠٧/١١/١٠) مع مراعاة الظروف نفسها عند اجراء الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان واجراء الاحماء وتحت الشروط نفسها .

٣-٨ الوسائل الاحصائية :

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد .
- اختبار (ت) للعينات المترابطة .

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

بعد ان تم اداء الاختبارات القبلية لعينيتي البحث ثم تنفيذ المنهاج التدريبي على المجموعتين التي استخدمت اسلوب (التدريب الدائري) و (اسلوب المحطات) تم جمع البيانات واجراء المعالجات الاحصائية وعرض النتائج بجدول واضحة يمكن خلالها مقارنة الفروق " كونها اداة توضيحية تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الادلة العلمية وتمنحها القوة"^(١) ومن ثم مناقشتها لغرض التوصل الى تحقيق اهداف البحث وفروضه .

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات (القبلي و البعدي) للمجموعتين التجريبتين في بعض القدرات البدنية .

جدول (٤)

(١)نوري ابراهيم الشوك، انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في كرة الطائرة، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية،١٩٨٦، ص٦٠.

يبين المتوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارين (القبلي و البعدي) لمجموعتي اسلوب التدريب (الدائري و المحطات) في بعض القدرات البدنية قيد البحث .

دلالة الفروق	(*ت) المحتسبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		اسلوب التدريب	اختبارات القدرات البدنية
				ع	س	ع	س		
معنوي	١٣,٦٦٧	٠,٧٥٠	١٠,٢٥٠	٤,٠٧٠	٢٢	٢,٤٩٢	١١,٧٥	دائري	المرونة ثني الجذع امام -
معنوي	٧,٧٢٣	٠,٩٠٦	٧,٠٠٠	٤,٥٩٨	١٩	٢,٦١٨	١٢	محطات	اسقل من الوقوف /سم
معنوي	١٥,٣٤	٠,٠٣٤٣	٠,٥٢٧	٠,١٠٥	٣,٩١	٠,١٠٧	٤,٤٤	دائري	(سرعة انتقالية) ركض ٣٠ م من البدء العالي /ثا
معنوي	١١,٨١	٠,٠٧٥	٠,٨٣٣	٠,١٤٩	٣,٥٩	٠,٠٩٧	٤,٤٢	محطات	
معنوي	١٨,٥٢٠	٠,١٨٨	٣,٥٠٠	١,٥١١	١٠,٠	١,٦٠٣	٦,٥	دائري	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	٢٠,٧٥	٠,٢٩٥	٦,١٢٥	٢,٠٧٠	١٢,٥	١,٦٨٥	٦,٣٧	محطات	النهوض والقفز من الجلوس للاعلى في (١٥ ثا) تكرار
معنوي	١٩,٨٥٨	٠,١٦٣	٣,٢٥٠	١,٦٩٠	١٠,٠	١,٤٨٨	٦,٧٥	دائري	قوة مميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	٣٤,٨٤	٠,١٨٢	٦,٣٧٥	١,٦٠٣	١٣	١,٥٩٧	٦,٦٢	محطات	ثني ومد الذراعين ١٠ ثا (شناو) تكرار
معنوي	١٢,٥٢٠	٠,٩٤٨	١,١٨٧	٠,٥٣٩	٥,٥١	٠,٥١٤	٦,٧٠	دائري	اختبار التوافق (ثانية)
معنوي	٢٥,٤٠٠	٠,٠٦٨	١,٧٤٢	٠,٣٦٥	٤,٩٩	٠,٥٠٨	٦,٧٣	محطات	

* قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٣٦.

يتضح من الجدول (٤) ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات (القبلي و البعدي) وللمجموعتين التجريبيتين باسلوب (التدريب الدائري و المحطات)

ولصالح الاختبار البعدي . الا ان اغلب النتائج البعدية المتحققة لدى مجموعة (تدريب المحطات) في قيمة (ت) المحتسبة اعلى من القيم المسجلة لدى مجموعة (التدريب الدائري) .

ويعزى الباحثان هذا التطور نتيجة فاعلية تطبيق مفردات المنهاجين التدريبيين على افراد العينيتين التجريبتين مما جعل تطورهم بشكل سريع ومنظم وفعال في نتائجه المتحققة ، فقد اتسم التدريب بالتخطيط والتنظيم الهادف والمبني على الاسس العلمية والتجارب العلمية والمعرفة التخصصية كاساس للحصول على نتائج متقدمة بحيث اصبح المنهج التدريبي متباينا ومتعددا ومترابطا بين تطور القدرات البدنية والمهارات والصفات الارادية وبشكل منسجم ومنسق " اذ ان التدريب هو شكل من اشكال التمارين المعدة لغرض الوصول بالفرد الى قدرة وكفاءة عالية من نوع معين من انواع التدريب من اجل الحصول الى القدرة والكفاءة العالية التي يتطلبها عصرنا اليوم في الاداء الرياضي "(١) حيث ان " الاعداد البدني الخاص يهدف الى تنمية القدرات البدنية المهمة والخاصة بنوع الفعالية او اللعبة التي ينخصص بها الرياضي وهذا يتطلب استمرار العمل على تطوير تلك القدرات لاقصى ما يمكن حتى يمكن الوصول باللاعبين الى اعلى المستويات الرياضية "(٢)، بحيث اختبرت التمرينات التي تؤثر بشكل مباشر على تطوير القدرات البدنية الاساسية والخاصة لحراس المرمى والتي تتميز باحتوائها على كمية كبيرة في المهارات الحركية والمهارات المركبة ، كما استندت المناهج على مراعاة الخصائص والفروق الفردية للاعبين عينة البحث وفق الاعداد المنظم في ترتيب وتسلسل التمرينات المتنوعة ذات الشدة التدريجية المؤثرة وبتكرارات استمرت طيلة فترة تطبيق التجربة مع استخدام الاوزان والتمارين المركبة باستعمال الادوات والاجهزة المساعدة والتي تعمل على تطوير المستوى بانواعه بشكل كبير ، اذ ان تطبيق مبدأ الحمل والراحة بالتدريب (الدائري والمحطات) يكون مشابها للسباق الحقيقي ومشوقة بحيث تدفع اللاعبين الى بذل جهد بشكل افضل وادق ، وتضمن مبدأ التنوع اثناء التدريب اذ انهما " من الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم وتتمكن بواسطته في تدريب اللاعب على عناصر اللعبة المختلفة خاصة في النواحي البدنية والفنية ، سواء باستعمال الكرات او بدونها ، حيث ان الاستعانة بالاجهزة المختلفة والكرات تبقى من

(١) عبد علي نصيف . قاسم حسن حسين :مبادئ علم التدريب الرياضي ،بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ١٤ .

(٢) قاسم حسن حسين . عبد علي نصيف :علم التدريب الرياضي (كتاب منهجي للمرحلة الرابعة) ، بغداد ، ١٩٨٠ ، ص ١٤ .

ضروريات اسلوبي التدريب ومميزاته" (١) لاجل تحقيق اهداف الوحدات التدريبية بصورة منفردة وشاملة.

ان الفروق المعنوية التي جاءت نتيجة لاستخدام التدريب (الدائري) والذي هو " شكل من اشكال التدريب الهامة بل والرئيسية والتي تعمل بطريقة مباشرة على الارتقاء بكفاءة الاجهزة الحيوية الداخلية في جسم الانسان ، كما وتعد من افضل الطرق المستخدمة في تطوير القدرات البدنية" (٢).

اما الفروق المعنوية الكبيرة التي جاءت نتيجة لاستخدام تدريب (المحطات) ، لكون المنهج الذي استخدم في تدريب مجموعة المحطات له اثر كبير في تطوير اغلب القدرات البدنية وذلك لاستخدامه تدريبات باوزان مختلفة وموجهة الى العضلات العاملة للذراعين والرجلين والجذع ، وبالتالي فان هذه العضلات تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية والقدرات الاخرى بأشكالها المختلفة لان " التدريب الموجه بالاثقال والاوزان المختلفة الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها" (٣) وهذا يساهم بشكل مباشر وفعال في حركات الركض والتوافق خصوصا وان اللاعب يحتاج منها الى المحافظة على حركات الذراعين وتوافقهما مع حركات الرجلين اثناء المباريات خاصة حراس المرمى " فالوصول الى الاداء السليم لحركات الجسم يضمن لنا عملية الاقتصاد في الجهد ، كذلك استغلال امكانية الفرد المتاحة الى اقصى درجة ممكنة" (٤) مما يؤدي الى تطور سريع وملحوس في صفتي القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلى والعليا والجذع والتي لها الاثر الاكبر في المحافظة على فن الركض الفعال وعلى سرعة حركة مناسبة للذراعين . والذي يؤدي الى توافق افضل اذ " كلما كانت حركة الذراعين اسرع كانت حركة الرجلين اسرع ايضا . لان هناك علاقة مباشرة بين سرعة حركة الذراعين وسرعة حركة الرجلين" (٥)، اذ ازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيدا قياسا باللعب سابقا ،

(١) ثامر محسن . واثق ناجي : التدريب الدائري بكرة القدم ، بغداد مطبعة التعليم العالي في الموصل ، ١٩٨٩ ، ص ٦٥ .

(٢) محمد عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط ١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٨٧ ، ص ٨٢ .

(٣) سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ ، ص ٨٢ .

(٤) محمد عثمان . مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧ ، ص ٢٤٤ .

(٥) قاسم المندلوي واخرون : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، ١٩٩٠ ، ص ٤٧ .

فاليقظة التي يحتاج اليها اللاعب الان اصبحت عالية وتنفيذ المهارات الاساسية اصبح سريعا . كما ان الضغط النفسي للمباراة اصبح عاليا ، لذلك فأن اللاعب لا يمكن ان يصل الى مستويات عالية ما لم تكن مفردات الوحدات التدريبية على درجة عالية من التركيز والصعوبة .

ويرى الباحثان ان النتائج المعنوية المتحققة في الاختبارات البعدية لجميع (القدرات البدنية) قيد البحث بسبب احتواء المناهج على تمارين مترابطة بينهما ، اذ تم تنسيق تمارين المرونة مع تمارين القوة والسرعة بشكل خاص وبطريقة متبادلة حيث يحقق ذلك نجاحا اكثر في اداء تمارين السرعة والرشاقة والتوافق والتوازن والارتقاء ، اذ تم استخدام تمارين المرونة في الاحماء ، وكذلك كجزء مرتبط خاص بها ضمن الدائرة التدريبية حيث تم استخدام بعض تمارين القوة مثل (ثني الجذع بقوة للأسفل) او (ثني الركبتين بقوة على الصدر) سواء باستخدام الادوات او بدونها ، اذ ان الهم في ذلك هو الدمج والتناسب بين كلتا القدرتين ونستخدم لذلك الانتقال حيث يتم اداء الحركة باقصى مدى لها على المفصل ، حيث اتضح بان المرونة تزداد فاعلية تطويرها بعمر ١٢ - ١٦ سنة عند التدريب عليها وفق تدريبي مبرمج بحيث لا يؤثر التعب الناتج عن زيادة فترة الاداء على المرونة بدرجة سلبية ، كما ان مستوى المرونة عند الانقطاع عن التدريب ينخفض بدرجة سريعة الى المستوى الذي كان عليه او قريب منه .

اما (السرعة) فهي ترتبط بمستوى القوة العضلية للتغلب على مقاومة الاداء وهي تعتمد على درجة عالية من التوافق العصبي العضلي ، وعلى درجة سرعة الاداء المهاري حيث يحقق ذلك الاقتصادية في بذل الجهد ، كما تتطلب الى درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة حيث ان " تطوير السرعة الخاصة لاي لعبة رياضية تخصصية يجب دراسة طبيعة اشكال السرعة التي يتطلبها الاداء ثم يتم تخطيط المنهاج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الاساسية ، كما ان استخدام الاساليب النفسية لزيادة دافعية الاداء على زيادة الاداء بسرعة عالية له تأثير على فاعلية عمليات التدريب بحيث يمكننا استخدام بعض الالعاب التنافسية فيها ^(١) . ولهذا فقد خطط بشكل منظم ومتساو وتقريبا في تطوير كافة القدرات البدنية ومنها (القوة المميزة بالسرعة) وبشكل متوازي مع السرعة والمرونة والتوافق وباستخدام اقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الادوات والاجهزة . كما ترتبط بدرجة اتقان الاداء المهاري .

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية ، ط١، مصر ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص١٩٤ .

ويرتبط التوافق مع الكثير من القدرات والصفات البدنية الاخرى مثل السرعة والقوة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة من متطلبات الاداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر الرشاقة والتوازن والدقة في المتطلبات الحركية من الناحية الشكلية والمكانية مع الاقتصاد بالجهد وقلة الاخطاء ثم ان صفة التوافق تعد من القدرات البدنية المركبة والتي تتكون من مجموعة صفات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي المكونات العامة للتوافق .

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبتين في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

جدول (٥)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارين (القبلي و البعدي) لمجموعتي اسلوب التدريب الدائري والمحطات في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

اختبارات المهارات الاساسية	اسلوب التدريب	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف هـ	ف	ت (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س				
درجة الكرة بين (٥) شواخص ذهابا وايابا (ثانية)	دائري	١٠,٦٦	٠,٢٥٣	٨,٧٤	٠,٢٣٨	١,٩١٦٢	٠,٠٥٤٥٧	٣٥,١١	مغوي
	محطات	١٠,٦٣	٠,٣٤٩	٩,٢١	٠,٤٠٥	١,٤١٨٧	٠,٠٧٩٠٢	١٧,٩٥	مغوي
ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (٢٠) (تكرار)	دائري	١٦,١٢	١,٦٤٢	٢٠,١٢	٢,٦٩٥	٤,٠٠٠	٠,٥٩٧٦	٦,٦٩	مغوي
	محطات	١٦,٠٠	٢,٥٠٧	٢٥,٦٢	٣,١١٣	٩,٦٢٥	٠,٤١٩٩	٢٢,٩٢	مغوي
(السيطرة والمناولة) التسلم والتسليم بالكرة (درجة)	دائري	١,٣٧	١,١٨٧	٣,٨٧	١,١٢٥	٢,٥٠٠٠٠	٠,٢٦٧٢	٩,٣٥	مغوي
	محطات	١,٥٠	١,٤١٤	٢,١٢	١,٢٤٦	٠,٦٢٥٠	٠,٢٦٣٩٠	٢,٧٩	مغوي
الناولة والاستلام على الجدار باليدين لمدة (٣٠) (تكرار)	دائري	٧,٨٧	٢,٤١٦	١٣,٥٠	٢,٢٠٣	٥,٦٢٥٠	٠,٢٦٣٠٥	٢١,٣٨	مغوي
	محطات	٨,٠٠	٢,٦٧٢	١١,٠٠	٢,٤٤٩	٣,٠٠٠	٠,٢٦٧٢	١١,٢٢	مغوي

* قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (٧) ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٣٦٥

يتضح من الجدول (٥) ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارات الاساسية قيد البحث اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين

الاختبارات (القبلية و البعدية) للمجموعتين التجريبيتين في التدريب (الدائري والمحطات)
ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزيه الباحثان ان التطور الكبير الحاصل في النتائج البعدية جاء نتيجة فاعلية
تأثير مفردات التمرينات في المنهاجين التدريبيين ضمن الدائرة التدريبية وبالاسلوبين (
الدائري والمحطات) والمنفذ على افراد العينتين التجريبيتين مما جعل تطورهم بشكل سريع
ومنظم وفعال في نتائجه المتحققة بحيث ادى الى تطور هذه المهارات الخاصة بحراس
المرمى بكرة القدم وبالتالي فقد عملت المناهج التدريبية على رفع كفاءة الاداء المهاري لدى
المجموعتين وذلك بسبب التخطيط العلمي السليم لمفردات التمرينات المهارية المختارة
والمنتظمة في الدائرة التدريبية الواحدة وباستخدام حجوم وشدت تدريجية بحيث تؤثر في تنمية
وتطوير المهارات الاساسية الخاصة بحراس مرمى " لان التدريب العلمي يعد الوسيلة المثلى
التي يتبعها المدرب في بناء لاعبين، وتعودهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في
المباراة ، وعن طريق التدريب يكتسب اللاعبون الخبرة التي تمكنهم من حل المشكلات التي
تواجههم في المباراة ^(١) حيث احتوى المنهاجين على تمارين خاصة مركبة ومتنوعة ،
وبتكرارات مؤثرة وفق مبدأ التدرج بالحمل سواء التدرج بالمحطات وكذلك التدرج بكامل
التدريب (الدائري و المحطات) بحيث تتناسب والمرحلة التدريبية والعمرية والمستوى
ومشابهة للمنافسة الحقيقية اثناء المباريات وباستخدام الاجهزة والادوات المساعدة والكرات
المختلفة الاوزان اذ " انها تشكل ركنا اساسيا لهذا النوع من التدريب كما انها عنصر
تشويقي يدفع اللاعبين الى بذل الجهد بشكل افضل مع الاستغناء عن الزميل ، والتي يمكن
بواسطة الاجهزة تثبيت شدة الفعالية بشكل افضل وادق ، كما تعمل الاجهزة على تطوير
المهارات الفنية بشكل افضل ، وانها طريقة لاختصار الزمن وتحقيق اهداف المحطات
التدريبية بموضوعية تامة ^(٢)، كما ان استخدام الاجهزة والادوات هي " من اكثر الطرائق
استخداما لتأثيرها المفيد والمشارك والمتزامن في تطويرها للنواحي البدنية والمهارية ،
ومشابهة للعب الحقيقي ، وتبعد عنهم الملل،

والتنوع فضلا عن انها طريقة تقويمية لمعرفة قدرات اللاعبين وكفاءتهم ^(٣) حيث يتم ذلك
وفق تنظيم مبرمج ومدروس لاجل الارتقاء بالمستوى ودقة الاداء الرياضي اذ ان " التدريب

(١) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي
١٩٨٨، ص١٤.

(٢) ثامر محسن ، واثق ناجي : مصدر سبق ذكره، ص٦٦

(٣) صباح رضا واخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة، الموصل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١،
ص ٣٠٧ ،

المنظم والمبرمج على الاسس العلمية يؤدي الى تطور المستوى بشكل افضل ويتم الارتقاء بمستوى اللاعبين المهاري^(١)

كما ويعزي الباحثان ان التطورات الحاصلة هي نتيجة تقنين مبدأ التكرارات والجهد والراحة مع استخدام مبدأ التشجيع والثقة بالنفس والتنافس باستمرار في تطبيق التمرينات الفنية ضمن الدائرة التدريبية بعد مقاومة التعب حيث يضمن لنا التدريب المستمر بالحصول على مستوى متطور من القدرات البدنية تتسجم مع اداء المهارات الاساسية وفق السرعة والدقة المطلوبة والاقتصاد في الجهد المبذول . كما ويبين الجدول (٥) ان جميع النتائج (البعدية) المتحققة في قيم (ت) المحسوبة لدى مجموعة (التدريب الدائري) اعلى من القيم المسجلة لدى مجموعة (تدريب المحطات) . ويعزيه الباحثان ان لاسلوبي التدريب (الدائري و المحطات) تأثير في تطوير المهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم من خلال استخدام الاسلوب المنظم والمقنن والتنوع في اداء التمارين المركبة ومتبادلة التأثير بين الجانب (البدني و المهاري) ساعد ذلك كثيرا في سرعة ودقة تطور اداء المهارات سواء بتطبيق (تدريبات المحطات) الذي اعتمد بعض الشئ على تدريبات الانتقال المختلفة الاوزان واستخدام الكرات الطبية والاجهزة الاخرى في المحطات التدريبية قد ساعدا في تطوير الجانب البدني بشكل اكبر من تطوير المهارات الاساسية بحيث لم يرتق الى النتائج المهارية في التدريب الدائري . فيما يرى الباحثان ان اسلوب التدريب (الدائري) كان له اثر كبير في تطوير المهارات الاساسية وذلك لما يتميز به التدريب الدائري فضلا عن احتواءه على عوامل التشويق والاثارة على انه يتعرف بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالية والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية لممارسي اللياقة البدنية والفنية والخطية والنفسية)^(٢) اذ ان الكثير من التمرينات وضعت بصفة اداء فني .

لقد سجلت مهارات (الدرجات وركل الكرة والاستلام والتسليم وتمرير الكرة باليدين) جميعها نتائج ايجابية وبالاسلوبيين ، ويعزو الباحثان ذلك التطور نتيجة اكتساب العضلات القوة المناسبة وزيادة سرعتها وتقليل زمن ادائها وهذا يعني بان تطوير القدرات البدنية قيد البحث بشكل مترابط ومنسجم خاصة القوة المميزة بالسرعة لجميع حراس المرمى قد عملت على تطوير سرعة اداء الحركة لان السرعة تلعب دورا هاما في الاداء المهاري وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية اذ ان " القوة العضلية هي احدى العوامل الديناميكية للاداء

(١) قاسم حسن حسين . عبد علي نصيف : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٠ ، ص ٣٠ .

(٢) محمد عثمان : مصدر سبق ذكره، ص ٨٢ .

الحركي كما انها سبب التقدم فيه ^(١) فضلا عن ذلك فان تطوير القوة العضلية يؤدي الى تطور صفة حركية الوقت نفسه ^(٢) كما ان تطوير قوة عضلات الذراعين زادت مقدرة اللاعبين في الاداء الحركي .

ومن خلال ما تقدم نرى ان حراس المرمى بكرة القدم يتطلب منهم قدرات بدنية معينة تساعدهم في انجاز المتطلبات المهارية بكل سرعة ودقة وامان بحيث يتطلب منهم القوة والسرعة العالية في النواحي الفنية من مختلف الاوضاع بمرونة وتوافق عاليين وهذا بالتأكيد يعتمد على العلاقة القوية بين القدرات البدنية واداء المهارات الاساسية .

٣-٤ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات (البعدية) للمجموعتين التجريبتين في بعض

القدرات البدنية .

جدول (٦)

(١)فاضل كامل :أثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية ، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية،١٩٩٢،ص٨٨.

(٢)عبد علي نصيف ،قاسم حسن حسين : تدريب القوة،ط١،بغداد ، الدار العربية للطباعة ،١٩٧٨،ص٤٠.

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبار (البعدي) للمجموعتين التجريبيتين في اختبارات القدرات البدنية .

دلالة الفروق	قيمة (ت)		الاختبارات البعدية		اسلوب التدريب	اختبارات القدرات البدنية
	الجدولية	المحتسبة	ع	س		
عشوائي	٢,١٤	١,٣٨٢	٤,٠٧٠	٢٢	دائري	المرونة ثني الجذع امام - اسفل من الوقوف سم
			٤,٥٩٨	١٩	محطات	
معنوي	٢,١٤	٤,٩١٣	٠,١٠٥	٣,٩١٢	دائري	سرعة انتقالية ركض ٣٠ م من البداية العالي (ثانية)
			٠,١٤٩	٣,٥٩	محطات	
معنوي	٢,١٤	٢,٧٥	١,٥١١	١٠	دائري	قوة مميزة بالسرعة للرجلين (النهوض والقفز من الجلوس للاعلى في ١٥ ثا (تكرار)
			٢,٠٧٠	١٢,٥٠	محطات	
معنوي	٢,١٤	٣,٦٤	١,٦٩	١٠,٠٠	دائري	قوة مميزة بالسرعة للذراعين ثني ومد الذراعين لمدة ١٠ ثانية / تكرار
			١,٦٠	١٣,٠٠	محطات	
معنوي	٢,٢٦٨	٢,٢٦٨	٠,٥٣٩	٥,٥١	دائري	التوافق/الدوائر المرقمة (ثانية)
			٠,٣٦٥	٤,٩٩	محطات	

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول (٦) ان قيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات القدرات البدنية في (الركض السريع ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، التوافق) للمجموعتين التجريبيتين اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التي استخدمت اسلوب (تدريب المحطات) .

ويعزبه الباحثان هذا التطور الى فاعلية المنهج التدريبي باسلوب (المحطات) ومدى تأثيره في تطور القدرات البدنية الخاصة لدى البحث لحراس المرمى بكرة القدم . وذلك نتيجة التدريب بالانتقال واستخدام الكرات باوزان مختلفة ، و الاجهزة و الادوات المساعدة مما جعل تأثيرها يصب بشكل افضل من (التدريب الدائري) على تطور المجموعات العضلية المشتركة في الاداء الحركي والموجهة الى العضلات العاملة والمتمثلة في عضلات

(الرجلين والذراعين) ، أي ان هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور (القوة والسرعة) بأشكالها المختلفة مما أدى الى زيادة تحسين التوافق الحركي لاداء حراس المرمى ، وهذا بدوره يعمل على الترابط والانسجام الكامل والسليم ما بين الجهاز العصبي ودوره في توزيع الاشارة العصبية للمجموعات العضلية المعنية التي تم التركيز عليها من دون غيرها اذ ان السرعة تعتمد كلياً على القوة واذا رجعت الى وجهة النظر الفيزيائية فأنتنا نعرف ان السرعة هي حركة ناتجة عن القوة مع ارتباطها بعامل الزمن^(١) حيث ان الزيادة المتكررة والتدرجية بالاحمال (باستخدام الاوزان المختلفة) ضمن الدائرة الواحدة والدوائر اللاحقة على العضلة اكثر قدرة على مواجهة العبء الجديد الذي ساعد على تحسين القوة العضلية في الاداء وتطويرها اذ ان " عملية الارتقاء بمستوى القوة السريعة تتطلب العمل باستخدام الاثقال او باستخدام وزن الجسم او اوزان الكرات المختلفة "^(٢) وحيث اشارت بعض الدراسات الى ان " السرعة تظهر في اغلب الاحيان مرتبطة بالقوة العضلية او مرتبطة بسرعة تغيير الاتجاه والسرعة هي اشارة للاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع من حالتي الانقباض والاسترخاء العضليان "^(٣) حيث ان قدرة السرعة تعد من اصعب القدرات البدنية عند تطويرها لارتباطها بالكثير من العوامل المؤثرة منها تحسين الكفاءة في قوة العضلات فضلا عن الخصائص الوراثية ، ولذلك اعتمد الباحثان وضع تمارينات السرعة في بداية الدائرة التدريبية بعد فترة الاحماء مباشرة لا سيما في غضون الوحدات التدريبية التي تهدف الى تنمية اكثر من صفة بدنية ، كما يفضل عند التخطيط لتنمية السرعة تجنب استخدام هذه التمارينات في حالة التعب اذ ان حارس المرمى يجب ان يتمتع بسرعة حركية جيدة مصحوبة بتصرف حركي جيد وان يكون لديه القدرة على صدق التوقع والحدس في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير في المواقف المتغيرة اثناء اللعب ، كما ويفضل عن وضع التمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة (لاجزاء الجسم المختلفة) بأسلوب علمي صحيح مراعين موقعها ضمن الدائرة او المحطات التدريبية في تسلسلها مع التأكيد على فترات الراحة بين التمارين حتى لا يشعر اللاعب بالتعب وبالتالي ينعكس على ادائه ويصبح التدريب غير مجدي ، وبالتالي فان هذا المكون من اكثر انواع القوة

(١) صباح رضا واخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، الموصل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ ، ص ٣٠٧ سليمان علي حسن : المدخل في التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٩٣ ، ص ٢٧٦ .

(٢) محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، تكتيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠ ، ص ١٠٧ .

(٣) ريسان خريبط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، دار الشروق ، عمان ، ١٩٩٧ ، ص ٣٢٢ .

المستخدمة في كرة القدم اذ ان القوة المميزة بالسرعة من المكونات الاساسية التي يتميز بها اللاعبون والتي يجب التركيز عليها في مناهج التدريب حيث ان حارس المرمى يؤدي عددا مستمرا من المقاومات منها (وزن الجسم ، وزن الكرة وسرعتها وقوتها ، ارضية الملعب ، جزء من وزن الجسم اثناء المكافئة مع الخصم) ، والاعباء النفسية الملقاة عليه في الظروف المحيطة بهم . " اذ ان عضلات لاعبي حراس المرمى تستطيع انتاج القوة عند محاولتها التغلب على المقاومات الخارجية او مواجهتها عن طريق الانقباضات العضلية " (١) وعلى الرغم من ذلك فان اختبارات (المرونة) لم تسجل فروقا معنوية لاي من الاسلوبين الا انها تطورت بشكل كبير وذلك بسبب استخدام تمارين المرونة في فترة الاحماء وكذلك في فترة الراحة بين التمارين لما له الاثر الفعال في زيادة تمطية العضلات والمفاصل وتسريع عملية الشفاء وتأثيره في تنمية السرعة والقوة حيث "تؤثر المرونة المفصلية ومن ثم الاطالة العضلية على كل من عنصري القوة والسرعة تأثيرا ايجابيا" (٢) وهذا يؤكد على ان لاعبي حراس المرمى بحاجة اكيدة الى تطوير المرونة والتي تبدأ من الراس وحتى اصابع القدم ، لان النقص في مرونة هذه الاجزاء من الجسم يجعل حركات حارس المرمى مقتصرة على مدى ضيق ، وعدم استغلال المدى الواسع لها لاجل مواجهة حركات الخصم السريعة والمفاجئة ولذلك يتطلب المقدرة على تمييز وتوقع المكونات الزمانية والمكانية لمواقف المنافسة ، فعلى حارس المرمى تحديد لحظة وصول الكرة الى المرمى كمكون زمني وزاوية التصويب كمكون مكاني وبناء على ذلك تكون استجابة حارس المرمى سليمة للنجاح في صد الكرة بعد الوصول الى ابعد مدى يمكن فيه صد الكرات ، وعليه فان التوافق هي صفة مركبة ومعقدة وبعلاقات متبادلة مع (القوة ، الرشاقة ، السرعة ، الدقة ، المرونة ، وغيرها) وهي عند التخطيط لتتميتها يجب التركيز كما هو الحال في مناهجنا التدريبي على مكونات حمل تدريب يتضمن صعوبة الاداء الحركي ودرجات مختلفة وبالتدريج ابتداءا من (٧٠ % من المستوى الاقصى اضافة الى شدة الحمل وفترة استمرار التمرين الواحد وعدد التكرارات وفترة الراحة البينية بينهما ، بحيث يمكن اجراء التمارين بشكل يضمن تطور الجوانب البدنية والمهارية باستخدام الكرات و الاجهزة و الادوات اذ ان "التوافق الجيد يتطلب احساسا حركيا جيدا او دقة في الاداء" (٣).

(١) سامي الصفار واخرون: كرة القدم ، ج ١ ، ط ٢ ، بغداد مطبعة جامعة صلاح الدين ، ١٩٨٦ ، ص ١٤٤

(٢) بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٢٦ .

(٣) نوفل فاضل رشيد : العلاقة بين بعض القدرات الادراكية الحس-الحركة وبعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص ٤٤ .

ويرى الباحثان ان تطور القدرات البدنية لدى حراس المرمى يجعله يقوم بالحركات التكنيكية برشاقة واقتدار وبسرعة تختصر الزمن ويقوة كافية لمنافسة الخصم والظروف الخارجية خاصة في الحالات الصعبة والحرجة من المباريات ، مع بذل مجهودا هادفا يظهر توافقا عاليا في طريقة الاداء وبكل جرأة وشجاعة وثقة مطمئنة لظهار مستوى متقدم في الذود عن حماية الهدف .

٤-٤ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات (البعدية) للمجموعتين التجريبتين في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

جدول (٧)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبار (البعدي) للمجموعتين التجريبتين في اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم

دلالة الفروق	قيمة (ت) *		الاختبارات البعدية		أسلوب التدريب	اختبارات المهارات الأساسية	
	الجدولية	المحتسبة	ع	س			
معنوي	٢,١٤	٢,٨٢	٠,٢٣٨	٨,٧٤	دائري	درجة الكرة بين (٥) شواخص ذهابا وايابا (ثانية)	
			٠,٤٠٥	٩,٢١	محطات		
معنوي		٣,٧٧	٢,٦٩	٢٠,١٢	دائري	ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (٢٠ ثانية) / تكرر	
			٣,١١	٢٥,٦٢	محطات		
معنوي		٢,٩٤	٢,٩٤	١,١٢	٣,٨٧	دائري	(السيطرة والمناولة) التسلم والتسليم (درجة)
				١,٢٤	٢,١٢	محطات	
معنوي		٢,١٥	٢,١٥	٢,٢٠	١٣,٥٠	دائري	المناولة والاستلام على الجدار باليدين لمدة ٣٠ ثانية (تكرر)
				٢,٤٤	١١,٠٠	محطات	

*قيمة(ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) .

ويرى الباحثان ان التقدم الحاصل في الاختبار ألبعدي في مهارة (درجة الكرة بين (٥) شواخص) بسبب احتواء الدوائر والمحطات التدريبية على تمرينات مهارة خاصة لمهارة الدرجة بالكرة أثرت بشكل ملموس في تطوير التوافق والترابط الحركي من خلال الدمج بين السرعة كصفة بدنية وسرعة الأداء الحركي بالكرة كصفة مهارة ، اذ ان التركيز على تدريب التوافق والترابط الحركي ووضعه في منهاج تدريبي متواصل ومركز واستخدام التوافق الحركي لفترة مناسبة وبتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على إطار

المسار الحركي وألزمني المثالي^(١) ولذلك نؤكد ان مهارة (الدرجة المتعرجة) هي مهارة جامعة تدخل فيها جوانب ومكونات متعددة منها السرعة والقوة المميزة بالسرعة ، التوافق ، الدقة ، الرشاقة ، الاستدارة والسيطرة على الكرة بتغيير الاتجاه وبالسرعة اللازمة اذ ان " تطور السرعة معناه تطور كل النشاط المتعلق بهذه الناحية كالركض والقفز والرمي وسرعة أداء المهارات المتعددة"^(٢).

أما في اختبارات (تسلّم وتسليم الكرة ، وتحرير و استلام الكرة باليدين) فقد استخدمت تمارين مهارية خاصة (بالمناولة والاستلام سواء بالقدمين أو باليدين) وباستخدام الأدوات المساعدة و بين لاعبين او المناولات المرتدة (الجدارية) التي تعد الأساس في التدريب و التطوير لهذا المركز الحيوي والمهم من حراس المرمى لأنه يتم العمل فيها بشكل سريع ومباغت وبتكرار متواصل وفق المنهج المعتمد لكل محطة من الدوائر التدريبية لكونها تعتمد بالأساس على السرعة والقوة ونقل هذه القدرات البدنية إلى المهارات الأساسية لغرض تطبيقها بشكل واقعي أثناء المنافسة ثم ربطها مع مهارات متعددة مثل المناولة والسيطرة والدرجة وركل الكرة نحو الجدار وهذا مما ساعد على زيادة التوافق الحركي لدى لاعبي حراس المرمى . مضافا له زيادة في القوة وسرعة الأداء مع الدقة عند تنفيذها إذ أن المهارات قيد البحث تحتاج ان تؤدي بالقوة والوقت المناسبين وان تتوفر فيها الدقة والمكان المناسب ، ولهذا فان جميع القدرات البدنية المرتبطة مع الرشاقة والتوافق تساعد في تحسين سرعة الأداء الحركي ودقة التنفيذ .

أما في اختبار (ركل الكرة بالقدم على الجدار) حيث يرى الباحثان ان هذه الفروق المعنوية بين الاسلوبين ولصالح أسلوب (تدريب المحطات) يعود الى ان بعض المجاميع العضلية الخاصة قد تأثرت باستخدام أسلوب المحطات في تطوير هذه المهارة اذ " ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري ، فكلما ارتفعت درجة الاداء المهاري ارتفع مستوى التوافق العصبي - العضلي للأداء الحركي"^(٣) حيث ان القوة المميزة بالسرعة " تتميز بالارتباط المتبادل بمستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة تتمشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس . بحيث تتضمن اعلى فاعلية لهذا

(١)قاسم حسن حسين: : الفسيولوجية ، مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل، ١٩٩١،ص٤٧.

(٢)وجيه محبوب . التطور الحركي من الولادة وحتى سن الشيخوخة ، بغداد ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧ ، ص٢٠٤.

(٣)ابو العلا احمد عيد الفتاح . التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية ، ط١، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، مصر ، ١٩٩٧ ، ص١٣٣ .

الاداء تحت الظروف وشروط المسابقة^(١) على ان لا نغفل اهمية كفاية المرونة وأثرها في تسهيل اداء المهارات الحركية او الاداء الميكانيكي للحركة ، لذلك يتطلب اداء الكثير من المهارات الحركية درجة عالية من المرونة في احد المفاصل لاجل تنفيذ الحركة المطلوبة بمداهها الكامل وبالتالي يتأثر مستوى الاداء المهاري للاعب .

ويرى الباحثان ان اسلوبي (التدريب الدائري ، والمحطات) هما من انسب الطرائق التدريبية سواء في تطور القدرات البدنية او المهارية والنفسية للاعبين كونهما من انسب الطرائق للانسجام مع الظروف المحيطة بالتدريبات و الامكانيات والاجهزة المتاحة ، وتنوع التمرينات ، واختصار الزمن ، والسيطرة على أعداد اللاعبين ، والتشويق والاثارة والحماس ، والامان ، ومراعاة الفروق الفردية ، واستخدامه طيلة الموسم ، والتدرج بالحمل والراحة مع تحقيق اكثر من غرض تدريبي خلال الدوائر التدريبية المنظمة وفق الاسس العلمية والموضوعية لتحقيق المستوى والاداء المتقدم .

كما يتضح من الجدول (٧) ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارات الاساسية في (الدرجة المتعرجة بالكرة ، والتسلم والتسليم ، والمناولة والاستلام باليدين على الجدار) للمجموعتين التجريبتين اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات (البعدية) ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب (التدريب الدائري) .

ويعزي الباحثان هذا التطور الايجابي الى فاعلية المنهاج التدريبي بالاسلوب (الدائري) لما تضمنته الدوائر والمحطات التدريبية من تمارين مهارية خاصة موضوعة بشكل علمي صحيح ومنظم بشكل متسلسل من خلال اعطاء هذه المهارات التمارين المناسبة والوقت الكافي لاجراء التكرارات اللازمة للتدريب عليها وفق شدد وحجوم خاصة وتطويرها خلال الوحدات التدريبية اليومية حيث ان اسلوب التدريب الدائري لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم يتحكم بشدة الفعالية الموزعة على المحطات التدريبية اذ " ان الارتقاء بشدة الفعالية في المحطة الواحدة يكون تارة بزيادة الحجم وتارة بزيادة السرعة"^(٢) وذلك لان الشدة يجب ان ترتفع من وحدة الى اخرى حيث ان الشدة التي تسير على وتيرة واحدة لا يمكن ان ترتقي لمستوى التدريب وتحقيق اهدافه ، وبذلك يكون التدريب الدائري الاول قاعدة وركيزة لما يليه من التدريبات الدائرية الاكثر شدة وكذلك فأن فعالية واحدة في المحطة المحددة يجب ان تزداد شدتها من تمرين لآخر .

(١) جمال علاء الدين وآخرون : اثر استخدام بعض الاساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية، ٩٨٠ ، ص ٩٣ .

(٢) ثامر محسن ، واثق ناجي . مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٩ ، ص ٣٥ .

ان استخدام اساليب تدريبية متنوعة وفق اسس موضوعية وعلمية يحفز اللاعبين وينمي قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية ويجعلهم اكثر استعدادا ورغبة في اداء التمرينات المركبة بحيث تتناسب ومستوى اللاعبين والمرحلة العمرية والتدريبية وهذا يجنب المدربين من استخدام اساليب خاطئة في تدريبها اذ ان الاداء الخاطئ لاي مهارة يؤدي الى تثبيت الخطأ ما لم يتم تصحيح هذا الخطأ مبكرا حيث ان " التدريب الجيد والمستمر على اداء أي مهارة وتوضيح الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء يؤدي الى ان يصبح اداؤها اليا ودقيقا دون التفكير باجزائها "(١) حيث اكد الباحثان في منهجهما (لاسلوبي التدريب) على كثرة استخدام الاجهزة والادوات المساعدة في اداء تمرينات حراس المرمى اذ ان " التدريب باستخدام الوسائل المساعدة يعد اساسا تجريبياً، يكون اكثر فاعلية ، واكل قابلية للخطأ ، وفضل للرغبة والتشويق في استخدام هذه الوسائل كونها تؤدي الى تطبيع هذه المهارات واطالة تذاكرها واداءها بشكل الي ومتقن"(٢)

كما تلعب دورا فعالا في اختصار الزمن وسرعة التطور من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس ، كما انها تؤخر ظهور التعب وتزيد من قوة تحمل اللاعب على الاستمرار في الاداء مما يؤدي الى زيادة بقاء اثرالتدريب في قابليات وذهنية حراس المرمى من حيث الدقة والسرعة كون الوسائل المستخدمة تعمل كوسيلة امان على اداء الحركات الصعبة اذ ان "الوسائل المستخدمة لها اهمية في توفر الجهد والوقت المبذولين وتساعد على اثاره الدافعية وتخلق لدى اللاعبين الحوافز الشديدة للتعلم والتدريب وتساعدهم على توضيح المعلومات واداء المهارات بشكل اكثر فاعلية وممارسة"(٣)

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

١. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات (القدرات البدنية) وللمجموعتين التجريبيتين التي استخدمت اسلوبي التدريب (الدائري ، والمحطات) ، مما يدل على ان مفردات المنهاجين التدريبيين قد ادت واجبها بشكل صحيح.

(١)حنفي محمود مختار . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ،القااهرة ، دار الفكر العربي ،ب ت ، ص ١٠٩ .

(٢)نصير مزهر عبودتأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية المتعددة الاغراض على التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية، جامعةبغداد ،٢٠٠٧ ،ص ٣٥ .

(٣) قاسم لزام صبر واخرون .اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، ب ط ، ٢٠٠٥ ، ص٨٨ .

٢. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين (القبلي - والبعدى) ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات (المهارات الاساسية) وللمجموعتين التجريبيتين التي استخدمت اسلوبي التدريب (الدائري ، والمحطات) .
٣. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين التي تدرت باسلوبي (التدريب الدائري ، المحطات) في الاختبارات القدرات البدنية لصالح المجموعة التي تدرت باسلوب المحطات .
٤. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين التي تدرت باسلوبي (التدريب الدائري ، والمحطات) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدرت بالاسلوب الدائري .

٢-٥ التوصيات :

١. تشجيع المدربين على استخدام هذين الاسلوبين (الدائري ، والمحطات) في مناهجها التدريبية لما لها من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .
٢. اعتماد هذه الاساليب التدريبية في المدارس الكروية لما لها من اسس تنظيمية ولما لها من القدرة على اشراك اكبر عدد من اللاعبين في المحطات التدريبية .
٣. استخدام اسلوب تدريب المحطات لتطوير القدرات البدنية بينما يستخدم اسلوب التدريب الدائري لتطوير المهارات الاساسية .

المصادر

- نوري ابراهيم الشوك : انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية
- عبد علي نصيف . قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضى ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .

- قاسم حسن حسين . عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي (كتاب منهجي للمرحلي الرابعة) ، بغداد ، ١٩٨٠ .
- ثامر محسن . واثق ناجي : التدريب الدائري بكرة القدم ، بغداد مطبعة التعليم العالي في الموصل ، ١٩٨٩ .
- محمد عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط ١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٨٧ .
- سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
- قاسم المندلاوي وآخرون : الاسس التدريبي لفعاليات العاب القوى ، ١٩٩٠ .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية ، ط ١ ، مصر ، طبع دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- سامي الصفار وآخرون . كرة القدم ، ج ١ ، جامعة الموصل ، مطبعة دارالفكر ، ١٩٨٧ .
- صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، الموصل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- فاضل كامل . اثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٢ .
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : تدريب القوة ، ط ١ ، بغداد ، الدار العربية للطباعة ، ١٩٧٨ .
- سليمان علي حسن . المدخل في التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٩٣ .
- محمد عثمان . موسوعة العاب القوى ، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠ .
- ريسان خريبط مجيد . تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، دار الشروق ، عمان ، ١٩٩٧ .
- سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، ج ١ ، ط ٢ ، بغداد ، مطبعة جامعة صلاح الدين ، ١٩٨٦ .
- بسطويسى احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

- نوفل فاضل رشيد . العلاقة بين بعض القدرات الادراكية الحس - حركية وبعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩
- قاسم حسن حسين . الفسولوجيا ، مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩١ .
- وجيه محبوب . التطور الحركي من الولادة وحتى سن الشيخوخة ، بغداد ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧ .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، مصر ، ١٩٩٧ .
- جمال علاء الدين وآخرون : اثر استخدام بعض الاساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٠ .
- حنفي محمود مختار . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ت .
- نصير مزهر عبود تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية المتعددة الاغراض على التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .
- قاسم الزام صبر وآخرون . اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، ب ط ، ٢٠٠٥ .
- Malolepszy Zygmunt; Wybrane Zagadnienia z teoril trenininig sportoweges pitkarza Lodz 1980.

الملحق (١ - أ)

نموذج الوحدة التدريبية للمجموعة التي تستخدم

رقم الوحدة / ٣ الشهر / الاول زمن الوحدة التدريبية / ٩٠ دقيقة

اسلوب (التدريب الدائري) الاسبوع / الاول المكان / ملعب المركز التدريبي

الهدف / تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الاساسية بكرة القدم لحراس المرمى بكرة القدم

اجزاء	التمارين المستخدمة	الحجم	وقت الراحة	الوقت	الشدة
-------	--------------------	-------	------------	-------	-------

الوحدة	التدريبي	التكرار	المجاميع	الكلي	
الجزء التحضيري ١٥ د	١- احماء عام :-ويتضمن -هرولة حول الملعب مع ضرب الكعبين بالورك -هرولة مع رفع الركبتين عاليا ، ثم هرولة مع مس الذراعين بالتبادل بالارض . -هرولة جانبية بالتبادل كل ثلاث خطوات			٩ د	
	٢-احماء خاص :- -تمارين مرونة وتمطية للمفاصل والعضلات ولكل الجسم بشكل كافي . -تمارين للذراعين ، والرجلين ، والجذع مع الزميل او منافس -تمارين الارتماء على الارض من الجانبين وبمختلف الازواضع مع الكرة.			٦ د	
الجزء الرئيسي (٧٠ د)	١٥×٥ ثا -الركض (٢٠م) بأقصى سرعة من اوضاع مختلفة من البدء العالي او برفع الركبتين . ومن (خط الهدف) . -تمرين بطن . -ركض لمسافة (٣٠ م) بأقصى سرعة بشكل متعرج ومن (اوضاع مختلفة) .	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٤ د	٧٥% متوسطة
	١٥×٥ ثا - تمرين الاستناد الامامي ، ثني الذراعين للاسفل ومدها عاليا بالتناوب . -القفز الزوجي فوق الكرة للامام والخلف والجانبين .	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٤ د	
الجانب البدني (٣٥ د)	١٥×٥ ثا -مسك كرة طيبة ٢ - ٣كغم واليدين الى الاسفل- رفع الجذع الى الاعلى - والجانبين . -القدم فوق مصطبة سويدية والقفز الى الاعلى بالتناوب . -القفز على الدوائر المتسلسلة الارقام .(للامام والخلف)	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٤ د	
	١٥×٥ ثا ١٥×٥ ثا	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٤ د	

			١٥×٥ ثا	تمرير واستلام الكرة باليدين على الجدار . المسافة بينهما ٣ م .	
	ثا ٣٠	ثا ٣٠	١٥×٥ ثا	ركل الكرة على الجدار واستلامها باليد المسافة بينهما ٨ م .	
	ثا ٣٠	ثا ٣٠	١٥×٥ ثا	درجعة الكرة بشكل مثلث . لمسافة ٤٥ م . ضرب الكرة بقوة بالارض ثم عمل الدرجعة الامامية والنهوض لاستلامها .	
	ثا ٣٠	ثا ٣٠	١٥×٥ ثا	-الدرجعة ثم المناولة الجدارية واستلامها ثم التهديف .	الجانب المهاري ٣٥
	ثا ٣٠	ثا ٣٠	١٥×٥ ثا	-الطبطة بين الشواخص الخمسة لمسافة ١٠ م ثم رمي الكرة للاعلى والقفز من فوق المانع لاستلامها باليدين (٤) موانع .	
	ثا ٤٠	ثا ٤٠	١٥×٦ ثا	درجعة الكرة ثم المناولة الجدارية واستلامها ثم اداء الدرجعة الامامية والمرور من تحت (الاستيك) مع الكرة وثم النهوض لاستلام (٤) كرات عالية من المدرب .	
	ثا ٣٠	ثا ٣٠	٢٥×٥ ثا	تمرير واستلام الكرة من الجدار من وضع الانبطاح ، والدبني واطواع مختلفة من مسافة (٢) .	
			١٥×٥ ثا		
٥-٤ دقائق				تمارين تهدئة عامة واسترخاء .	الجزء الختامي ٤-٥

ملحق (١ - ب)

نموذج الوحدة التدريبية للمجموعة التي تستخدم

رقم الوحدة /٣ الشهر/الاول زمن الوحدة التدريبية/٩٠ دقيقة

اسلوب (التدريب المحطات) الأسبوع/الاول المكان/ملعب المركز التدريبي

الهدف/تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الاساسية بكرة القدم لحراس المرمى بكرة القدم

الشدة	الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة
		المجاميع	التكرار			
	٥٧ د				١-احماء عام :-ويتضمن -هرولة حول الملعب مع ضرب الكعبين بالورك . -هرولة مع رفع الركبتين عاليا ، ثم هرولة مع مس الذراعين بالتبادل بالارض . -هرولة جانبية بالتبادل كل ثلاث خطوات	الجزء التحضيري
	٥٨ د				٢-احماء خاص :- -تمارين مرونة وتمطية للمفاصل والعضلات ولكل الجسم بشكل كافي . -تمارين للذراعين ، والرجلين ، والجذع مع الزميل او منافس . -تمارين الارتماء على الارض من الجانبين وبمختلف الازواضع مع الكرة.	١٥ د
%٨٠ تحت القصوى	٤ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	١٥×٥ ثا	-الركض (٢٠م) ياقصى سرعة بحمل حزام بوزن ٣ كغم . -نصف دبني بحمل كرة طبية زنة ٥كغم خلف الرقبة .	الجزء الرئيسي (٧٠)
	٥ د	٣٠ ثا	٤٠ ثا	١٥×٥ ثا	-الركض المتعرج بين (٤) شواخص والقفز من فق الموانع (٤) مع رمي كرة طبية زنة ٣كغم باليدين .	الجانب البدني (٣٥ د)
	٤ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	١٥×٥ ثا	-القفز مع سحب الركبتين للاعلى .	
	٤ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	١٥×٥ ثا	-استناد امامي .	
	٤ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	١٥×٥ ثا	-تمرين بطن .	
	٤ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	١٥×٥ ثا	-حمل كرة طبية باليدين والحجل بالتناوب لمسافة(٤٠م)	
	٤ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	١٥×٥ ثا	-درجوة الكرة بين (١٠ شواخص) لمسافة (٢٠م) ذهابا وايابا .	الجانب المهارى
	٤ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	١٥×٥ ثا	-تمرير واستلام الكرة من الجدار من وضع القرفصاء(لمسافة٢م) .	٣٥ د
	٥ د	٤٠ ثا	٤٠ ثا	١٥×٦ ثا	-تمرير واستلام الكرة من الجدار باليدين لمسافة (٤م) .	
	٤ د	٣٠ ثا	٣٠ ثا	١٥×٥ ثا	-الطبطة بين الشواخص (٦) لمسافة (١٢م)	

د ٤	ثا ٣٠	ثا ٣٠	ثا ١٥×٥	ثم رم الكرة للاعلى وعمل الدرجة الامامية والنهوض لاستلامها باليدين	
د ٤	ثا ٣٠	ثا ٣٠	ثا ١٥×٥	ركل الكرة على الجدار واستلامها باليدين بعد الارتماء للجانبين .	
د ٤	ثا ٣٠	ثا ٣٠	ثا ١٥×٥	-الدرجة ثم المناولة الجدارية واستلامها لعمل الدورات والتهديف	
				-رمي الكرة للامام ثم القفز فوق المانع ومسك الكرة قبل مسها الارض .	
				-القفز في (٥) دوائر بشكل متسلسل ثم رمي الكرة على الجدار بالتناوب واستلامها باليدين من وضع الارتماء لمسافة (٥م) .	
٥-٤ دقائق				تمارين تهادنة عامة واسترخاء	الجزء الختام ي ٤- ٥د

الملحق رقم (٢)

الخبراء والمختصين بالتربية الرياضية

- أ.د. محمد رضا ابراهيم / جامعة بغداد اكلية التربية الرياضية / مدرب تدريب كرة قدم.
- أ.د. محمد عبد الحسن / جامعة بغداد اكلية التربية الرياضية / مدرب تدريب كرة قدم.
- أ.د. سعد منعم / كرة القدم
- أ.د. فاهم كامل / كرة القدم