

## تأثير تمارين مركبة بأوزان نسبية مضافة على بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم

أ.د. مؤيد جاسم عباس

محمد كاطع محسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

mo.jasim@gmail.com

[mohamed.katie@gmail.com](mailto:mohamed.katie@gmail.com)

(00964) 07707632677

(00964) 07707632677

### مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تدريبات باستخدام اوزان نسبية مضافة. والتعرف على تأثير التدريبات باستخدام الاوزان المضافة في بعض القدرات البدنية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مع طبيعة المشكلة. وتمثل مجتمع البحث بأندية الناشئين من اندية محافظة بغداد بكرة القدم والبالغ عددهم (10) اندية بعدد لاعبين (25) لاعب لكل نادي وبمجموع (250) لاعباً. اما عينة البحث فتم اختيارها بشكل عمدي من ناشئي نادي الشرطة بكرة القدم والبالغ عددهم (25) لاعب، وينسبة (10%) من مجتمع البحث. وتم تقسيم عينة البحث عشوائياً الى مجموعتين متساويتين بطريقة التقييم المزدوج وحصلت المجموعة التجريبية على الأرقام الزوجية، والمجموعة الضابطة على الأرقام الفردية، وكان عدد المجموعة التجريبية (10) لاعبين، وعدد المجموعة الضابطة (10) لاعبين، وعدد مجموعة التجربة الاستطلاعية (5) لاعبين. وتم اجراء التجربة الاستطلاعية قبل الدخول بمتغيرات البحث وذلك يوم (2019/7/2) للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث أثناء اجراء الاختبارات لتفاديها، ومن اجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة لخدمة البحث. بعدها تم اجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك يوم (2019/7/4)، على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد، وذلك لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين قبل البدء بتطبيق التجربة الرئيسية والتي تشمل تماريناً بدنية مركبة. بعدها قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ (2019/7/8) على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد، إذ تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وقام الباحثان بأعداد مجموعة من التمارين البدنية بأوزان نسبية للمجاميع العضلية المستهدفة بكرة القدم، ويواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، وكانت مدة الوحدات التدريبية المعدة (6) أسابيع أي بواقع (18) وحدة تدريبية. وعند الانتهاء من التجربة تم اجراء الاختبارات البعدية في تاريخ (2019/9/1). وتوصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات منها ان للتدريبات المركبة بأوزان نسبية مضافة تأثير إيجابي في بعض القدرات البدنية موضوعة البحث، وأوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات مركبة في اعداد ناشئي كرة القدم؛ لما لها من تأثير واضح على القدرات البدنية.

الكلمات المفتاحية: ناشئين، كرة قدم، قدرة، تحمل، أوزان.

### ABSTRACT

## The Effect of Compound Exercises Using Added Relative Weights On Some Physical Abilities In Young Soccer Players

Muhamad Katie Muhsin

Prof. Dr. Muayid Jasim Abbas

College of Physical Education and Sports  
Sciences - University of Baghdad

College of Physical Education and Sports  
Sciences - University of Baghdad

The research aim at designing training using added relative weights as well as identifying the effect of these trainings on some physical abilities. The researchers used the experimental method on (10) sport clubs with (25) young soccer players for each club making a total of (250) player. The subjects included (25) Al Shorta club players divided into (10) controlling group, (10) experimental group and (5) pilot study subjects. The researchers designed physical exercises using relative weights for target muscles in soccer. The training program consisted of three training sessions per week for (6) weeks. The researchers concluded that exercises using added relative weights have a positive effect on some physical abilities. Finally the researchers recommended using compound exercises in young soccer players' physical preparation.

**Keywords:** young, soccer, ability, endurance, weights.

## المقدمة:

ان لعبة كرة القدم هي أكثر الألعاب الرياضية شعبية في العالم حيث اهتمت لها معظم دول المعمورة لما لها من فوائد جمة على الإنسان من النواحي الاقتصادية والاجتماعية وعلى ما تحويه من متعة وتشويق وإثارة، وقد تطورت هذه اللعبة تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة ولم يكن هذا التطور وليد الصدفة بل جاء نتيجة الأبحاث العلمية الجادة والمستمرة في العلوم كافة التي تخص لعبة كرة القدم ومعالجة المشاكل التي تحيط باللعبة بشكل علمي مدروس من اجل تطوير مستوى الأداء الرياضي والحصول على أفضل النتائج والانجازات الرياضية على صعيد البطولات والمحافل الدولية . وتحظى كرة القدم كأحد الانشطة الرياضية باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة. وان المتغيرات الاساسية الذي يحتاج اليه لاعب كرة القدم هو اللياقة البدنية وتعد القاعدة العريضة الذي ينطلق منها لاعب كرة القدم من اجل تطوير النواحي المهارية والنفسية والذهنية. ولقد زاد اهتمام دول العالم بشكل كبير بفئة الناشئين من خلال إعدادهم الإعداد الصحيح والمتكامل من جميع الجوانب (البدنية، المهارية، النفسية، الخططية) لكونهم الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها في بناء الفرق والمنتخبات الرياضية، لذلك أصبح الاهتمام بتدريب (الناشئين) يأخذ حيزاً كبيراً من المعنيين في التخطيط العلمي والمبرمج الذي يستند الى أسس علمية صحيحة في كيفية التعامل مع هؤلاء الناشئين بوصفهم القاعدة الأساس والرافد المهم للمنتخبات الوطنية مستقبلاً. وتعد التدريبات المركبة بأوزان نسبية مضافة ذات أهمية كبيرة للتأثير في الفعاليات الفردية والفرقية ومنها كرة القدم والغاية منها التعرف على مقدار التطور الحاصل الذي تحدثه نتيجة استخدامها وفق أسس علمية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال استخدام مقومات (اوزان نسبية مضافة) لتطوير بعض القدرات البدنية لدى فئة الناشئين، للوصول باللاعبين الى أفضل المستويات البدنية وبالتالي ما ينعكس ذلك على مستوى الفريق. ويذكر (غاوي، 2013) في دراسة استخدم فيها المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذا الاختبارين القبلي والبعدي، على عينه (30) لاعباً من اشبال نادي الصناعة بأعمار (13-15) سنة للموسم الكروي (2012-2013) وتم اختيارهم من مجموع اندية بغداد البالغ عددها (9) اندية وقسمت العينة عشوائياً الى مجموعتين بلغ عدد كل مجموعة (10) لاعبين. وتوصل فيها الى ان المجموعة التجريبية التي طبق عليها التمرينات المقترحة المعدة من الباحث وفق التدريب بوزن الجسم حققت نسبة تطور أعلى من النسبة التي حققتها المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية جميعها، وإن التطور الحاصل في نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث جاء نتيجة التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة التي أثرت إيجابياً في رفع مستوى سرعة أداء المهارات. اما في دراسة (كامل، 2012) والتي استخدم فيها المنهج التجريبي لأنه أكثر ملائمة لطبيعة البحث، على عينة من (20) لاعباً تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة). وتوصل فيها الباحث الى ان للتمرينات الخاصة تأثيراً ايجابياً في تطوير القدرات البدنية قيد البحث اذ اظهرت تحسناً ملموساً في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

## الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مع طبيعة المشكلة. وتمثل مجتمع البحث بأندية الناشئين من اندية محافظة بغداد بكرة القدم والبالغ عددهم (10) اندية بعدد لاعبين (25) لاعب لكل نادي وبمجموع (250) لاعباً. اما عينة البحث فتم اختيارها بشكل عمدي من ناشئي نادي الشرطة بكرة القدم والبالغ عددهم (25) لاعب، ونسبة (10%) من مجتمع البحث. وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين متساويتين بطريقة الترتيب المزدوج وحصلت المجموعة التجريبية على الأرقام الزوجية، والمجموعة الضابطة على الأرقام الفردية، وكان عدد المجموعة التجريبية (10) لاعبين، وعدد المجموعة الضابطة (10) لاعبين، وعدد مجموعة التجربة الاستطلاعية (5) لاعبين، والجدول (1) يوضح تجانس العينة.

يبين تجانس العينة في الطول والوزن الجدول (1)

المؤشرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	61.4750	3.54844	0.896-
الطول	سم	169.850	3.51351	0.201-

من خلال الاطلاع على المصادر والبحوث العلمية، ومن خلال المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال تدريب كرة القدم حول القدرات البدنية بكرة القدم وعلى وفق أهميتها التي تتناسب مع موضوع البحث. إذ تم تحديد القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة المميزة بالسرعة).  
الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار الاستناد الامامي لقياس القوة المميزة لعضلات الذراعين (علاوي ورضوان، 1984، ص 84).
- اختبار الثلاث حجلات يمين ويسار لقياس القوة المميزة لعضلات الرجلين (حسن، 2001، ص 23).
- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة بدنياً (النداوي، 2003، ص 61).

**النتائج:**

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للاختبار القبلي لبعض الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية والضابطة

القدرات	الضابطة	س	±ع	الالتواء	التجريبية	س	±ع	الالتواء
تحمل بدني	قبلي	24.0470	1.60503	-0.242	قبلي	24.9710	2.15743	0.394
	بعدي	24.5670	1.89701		بعدي	21.8420	1.42026	
استناد امامي	قبلي	12.8000	1.47573	-0.915-	قبلي	13.3000	1.33749	0.565-
	بعدي	14.1000	0.73786		بعدي	16.5000	2.50555	
الوثب الطويل	قبلي	2.1270	0.21603	-0.115-	قبلي	2.0900	0.14682	0.434-
	بعدي	2.1420	0.21999		بعدي	2.7080	0.32478	
الحجل	قبلي	11.8560	0.62752	0.664	قبلي	12.1400	0.66198	0.421
	بعدي	11.8740	0.62992		بعدي	12.9540	0.67796	

الجدول (3) يبين قيمة (T) المحسوبة ومستوى الخطأ للاختبار القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية والضابطة

الاختبارات	القياس	المجموعة	س- ف	ع- ف	خ ف	قيمة T	مستوى الخطأ	النتيجة
تحمل بدني	ثانية	الضابطة	0.52000	0.59774	0.18902	2.751	0.022	معنوي
		التجريبية	3.12900	2.46084	0.77819	4.021	0.003	معنوي
استناد امامي	محاولة	الضابطة	1.30000	1.76698	0.55877	2.327	0.045	معنوي
		التجريبية	3.20000	2.48551	0.78599	4.071	0.003	معنوي
الوثب الطويل	متر	الضابطة	0.01500	0.01080	0.00342	4.392	0.002	معنوي
		التجريبية	0.61800	0.34315	0.10851	5.695	0.000	معنوي
الحجل	متر	الضابطة	0.01800	0.01932	0.00611	2.946	0.016	معنوي
		التجريبية	-0.81400	1.02425	0.32390	2.513	0.033	معنوي

\* معنوي تحت مستوى دلالة > (0.05).

الجدول (4) يبين الوسط والانحراف وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

النتيجة	قيمة الدلالة*	قيمة (T) المحسوبة	الاختبارات البعدية		المجموعة	المعالم الإحصائية الاختبارات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوي	0.002	3.636	1.89701	24.5670	الضابطة	تحمل بدني
			1.42026	21.8420	التجريبية	
معنوي	0.009	2.906	0.73786	14.1000	الضابطة	استناد امامي
			2.50555	16.5000	التجريبية	
معنوي	0.000	4.563	0.21999	2.1420	الضابطة	الوثب الطويل
			0.32478	2.7080	التجريبية	
معنوي	0.002	3.690	0.62992	11.8740	الضابطة	الحجل
			0.67796	12.9540	التجريبية	

### المناقشة:

بوساطة نتائج الجدول (2) يتبين للباحث ان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية في بعض القدرات البدنية إذ إن التدريبات المركبة بأوزان نسبية قد أسهمت وبشكل فاعل في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي الناشئين بكرة القدم على العكس من المجموعة الضابطة التي اعتمدت في تدرجاتها على التمارين التقليدية.

إذ أن هذه التدريبات التي اعطيت للمجموعة التجريبية في القسم الرئيس كان له الأثر الواضح في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث إذ احتوى القسم الرئيس على التدريبات المركبة المعدة من الباحث وهي بطبيعة الحال تختلف عن التدريبات السابقة التي تعود للاعب على تطبيقها إذ عملت التدريبات المركبة بأوزان نسبية على ابعاد الملل الذي سيطر على اللاعبين نتيجة استخدام التمارين المعتادة فضلاً عن طريقة التدريب التي استخدمها الباحث كان لها اثر كبير في تطوير القدرات البدنية إذ ادت الى حماس اللاعبين والاصرار لأدائها بشكل جدي وبتفاعل كبير نتيجة المتعة في أداء تدريباتهم المركبة كما ان المدة الزمنية التي استغرقتها التدريبات المركبة بأوزان مختلفة التي وضعت على وفق أسس علمية كانت كافية لتغيير مستوى اللاعبين بدنياً في الاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية ، اذ يشير (احمد، 1996، ص32) نقلاً عن كل من (كوستل و ويلمور) "ان التغييرات الناتجة من التدريب معظمها تحدث خلال المدة الاولى من البرنامج في غضون 6 - 8 اسابيع".

فضلا عن الشدة المستخدمة في تنفيذ هذه التدريبات المركبة بأوزان مختلفة كانت مناسبة مع خصوصية كل قدرة لذا قام الباحث بالتدرج بالشدة خلال الأسبوع التدريبي وكما ذكر انفاً حتى الوصول الى الشدة المناسبة مما أسهم ايضاً في ظهور التحسن وهذا ما اشار اليه كل من (عبد الغني، 1999، ص62) بأن "تعطى اهمية للشدة والحجم والراحة المستخدمة بحيث تتناسب مع مستوى الفرد المدرب".

كما ان التدريبات اخذت بنظر الاعتبار تطور القوة المميزة بالسرعة وتحملها أذ يعود إلى الاستخدام السليم لحمل التدريب والاوزان المستخدمة التي تعمل على تطور القدرات المستهدفة وكذلك اختيار التمرينات الجيدة والتدرج في زيادة درجة الصعوبة وحمل التدريب، أذ نلاحظ ان التمرينات المركبة قد أثرت في نتائج الاختبارات بشكل واضح في المجموعة التجريبية نتيجة تكيف العضلات وتطورها بسبب الاوزان المضافة للاعبين عند اداء التمرينات والتي ادت في زيادة قدرة الجهازين العصبي والعضلي ، وهذا يتفق مع (الفضلي، 2003، ص176) إذ يقول "ان الالياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة من خلال تغيير نوع المقاومة وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعا لذلك قدرتها على انتاج الطاقة.

أما الاختبارات البدنية في المجموعة الضابطة فقد حصل فيها تطور من خلال ملاحظة الأوساط الحسابية وقيمة الدلالة الا انه لم تصل للمعنوية بشكل مماثل لما حصل في المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلى قلة الاهتمام بتدريب اللاعبين على التدريبات المركبة والتي تكون مشابهة للتمرينات التي استخدمت والتي عملت على تقوية الجوانب الضعيفة.

يتبين من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية جميعها ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلى: تميز التمرينات المركبة بأوزان مختلفة التي أعدها الباحث والتي أدت إلى تغير مستوى القدرات البدنية موضوعة إذ قام الباحث باستخدام الحمل الأقل من الأقصى وكان له دوراً بارزاً في التطور لان هذا النوع من الحمل يؤدي الى تطور الجانب البدني دون وقوع عبئ على الجهازين العضلي والعصبي هذا وكان لاستخدام طريقة التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة الأثر في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالبحث.

كما ان هذه الزيادة في الأوساط لصالح بعدي التجريبية الى التدريبات المركبة الموضوعة بشكل علمي مدروس ومستهدف حالات معينة من العضلات وبتركيز كبير ودقيق والتي وضعها الباحث ونفذها أفراد العينة على مدى المدة التي وضعت لتنفيذ البرنامج التدريبي، وهذا يتفق مع ما ذهب إليه (شريدة، 1990، ص156) من أن التدريب الموجه بالمقاومات الى مجموعة عضلية معينة يؤدي الى إحداث تطور فيها.

ان الاوزان المختلفة التي استهدفت تطوير قوة عضلات الفخذ والذراعين فضلاً عن عضلات الساق والبطن والظهر وأربطة ومفاصل أخرى في الجسم أدت الى تطور القدرات البدنية موضوعة البحث. "إذ إن طبيعة التدريب الخاص يُعد أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط المُمارس والذي يؤدي الى تطور المُستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل ومُستوى الإنجاز" (البساطي، 1998، ص66)

وقد استنتج الباحثين ان للتدريبات بأوزان مختلفة فائدة أسهمت في تطور القدرات البدنية موضوعة البحث والتي تفيد اللاعبين الناشئين في ادائهم، فضلاً عن الاهتمام والحرص من قبل المجموعة التجريبية على أداء التدريبات بالشكل الصحيح لتحقيق الغاية منها ولتفادي الإصابات، ومن ثم أثرت تأثيراً كبيراً في تحسين مستوى الإنجاز من خلال تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين وتحملها على اداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية والتي أستغرقت وقتاً كافياً.

### المصادر

- ابو العلا احمد (1996)، حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- أمر الله أحمد البساطي (1998)، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- حمدي عبد المنعم، محمد عبد الغني: مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني، القاهرة، كلية التربية الرياضية، 1999.
- حيدر رحيم غاوي (2013) تمارينات مقترحة بوزن الجسم لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في سرعة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الاشبال بأعمار (13-15) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- صريح عبد الكريم الفضلي (2003)، تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد (12) عدد (1).
- عمار دروش النداوي (2003)، تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- فاضل سلطان شريدة (1990)، وظائف الأعضاء والتدريب البدني، ط1، الرياض، دار الهلال للأوفسيت.
- قاسم محمد حسن (2001)، اساليب تدريب القوة السريعة واثارها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية اثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1984)، مكونات الاداء البدني، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- وميض شامل كامل (2012)، تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

### الملاحق

ملحق (1) يوضح الاوزان النسبية لأجزاء جسم الانسان

ت	أجزاء الجسم	النسب المئوية
1	الرأس	7.06%
2	الذراع	42.7%
3	الفخذ	11.58%
4	الساق	5.76%
5	القدم	1.79%
6	العضد	3.36%
7	الساعد	2.28%
8	الكف	0.84%

ملحق (2) تمارين التجربة الرئيسية

الوحدة التدريبية: الأولى اليوم: الهدف: التاريخ: عدد التمارين التي استخدمت: خمسة تمارين  
الملاعب: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد زمن التمرينات

اقسام الوحدة	الزمن بالدقيقة	التمارين المقترحة	مدة العمل للمجموعة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين
القسم الرئيس	7	الانطلاق والدوران حول الشاخص ثم الانطلاق لمسافة 10 م	5د	1	-	2د
	6	الدرجة بين الشواخص 10م ثم الانعطاف والدرجة داخل القدمين وتسليم الكرة للزميل الذي يقف في الجهة المعاكسة	5د	1	-	1د
	7	الجري جانبا للشاخص الأول والرجوع ثم الشاخص الثاني والرجوع ثم الثالث ثم الانطلاق لمسافة 10 م	5د	1	-	2د
	6	جري 10 للاعبين بالكرة داخل دائرة صغيرة 10م وعند سماع الصافرة مناولة الكرة لأقرب زميل واستلام كرة من زميل ثاني	5د	1	-	1د
	15	دوران اللاعب بالكرة في دائرة صغيرة ثم مناولة لمسافة 30 م عند سماع الصافرة	6د	2	1د	2د
المجموع	41					

الوحدة التدريبية: الثانية اليوم: الهدف: التاريخ: عدد التمارين التي استخدمت: خمسة تمارين  
الملاعب: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد زمن التمرينات:

اقسام الوحدة	الزمن بالدقيقة	التمارين المقترحة	مدة العمل للمجموعة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين
القسم الرئيس	7	رفع القدم عاليا ومن ثم الانطلاق لمسافة 10 م	5د	1	-	2د
	6	الدرجة بين الشواخص المفردة ثم الدرجة بين شواخص بمسافة اكبر ثم التسليم والانتقال	5د	1	-	1د
	10	مربع 50 *20 لعب 5 ضد 5 تدوير الكرة والضغط من الفريق المنافس	2د	3	1د	2د
	8	الانطلاق بالكرة لمسافة 10 م والوقوف ثم الانطلاق لنقطة ثانية والانطلاق بكرة ثانية تركها زميل وهكذا يتكون مربع من التمرين	6د	1	-	2د
	10	وقوف اللاعبين داخل مربع ولعب الكرة باليد على طريقة لعبة كرة اليد مع التهديف بالراس فقط	8د	1	-	2د
المجموع	41					

مجلة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد \* المجلد الحادي والثلاثون \* العدد الرابع \* 2019.

الوحدة التدريبية: الأولى اليوم: الهدف: التاريخ: عدد التمارين التي استخدمت: خمسة تمارين  
 زمن التمرينات: الملعب: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

اقسام الوحدة	الزمن بالدقيقة	التمارين المقترحة	مدة العمل للمجموعة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين
القسم الرئيسي	5	استلام وتسليم الكرة بين زميلين بمسافة 5م وبعدها 10 م	2د	2	-	1د
	3	القفز من فوق ثلاث حواجز ثم مناولة الكرة باتجاه هدف صغير	2د	1	-	1د
	13	زكزاك ما بين الشواخص ثم التصويب على الهدف المقسم بعد استلام الكرة من الزميل علما ان المسافة بين شاخص واخر 90 سم	1د	6	1د	2د
	2.20	القفز العريض بصورة متتالية من وضع نصف القرفصاء لمسافة 5م	10ثا	2	1د	1د
	13د	يقف اللاعب على قوس الجزاء ويقوم باستلام الكرة من الزميل من جانبي الملعب والتسديد المباشر على الهدف المقسم . (من جانبي قوس الجزاء)	5د	2	1د	2د
المجموع	36.20					

الوحدة التدريبية: الأولى اليوم: الهدف: التاريخ: عدد التمارين التي استخدمت: خمسة تمارين  
 زمن التمرينات: الملعب: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

اقسام الوحدة	الزمن بالدقيقة	التمارين المقترحة	مدة العمل للمجموعة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين
القسم الرئيسي	2	مناولة سريعة بين زميلين لمسافة قصيرة	30ثا	2	-	1د
	5.3	جري بين الشواخص على شكل مربع ذهاب واياب (مكوكي)	30ثا	3	1د	2د
	6.40	سحب الزميل بواسطة حبل مطاطي مع مقاومة بسيطة من الزميل المنطلق للامام لمسافة 50 م	25 ثا	4	1د	2د
	12	بنصف ملعب تقام مباراة باهداف صغيرة	10د	1	-	2د
	13د	القفز داخل حلقات متتالية لمسافة 10م ومن ثم الدرجة لمسافة 10 ودبل باص والتسديد على حارس	5	2	1د	2د
	المجموع	39,1				