

تأثير تمارينات وفق التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الشباب (16-18)

18) سنة بكرة القدم

أ.د. لييب زويان مصيخ¹، السيد رائد سلمان صالح²

جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/جهاز الاشراف والتقويم العلمي²

(² radsalman8994@gmail.com)

المستخلص: ان لعبة كرة القدم هي من الألعاب الأكثر اهتماما وتشويقا في اغلب بلدان العالم وتستقطب عدد كبير من المتابعين والمشجعين والممارسين وأصبحت أسلوب حياة الكثير من شعوب العالم وإسهامها في مجالات الحياة السياسية والاقتصادية والثقافية والاجتماعية.

هدفت الدراسة الى إعداد تمارينات وفق التحمل اللاهوائي للاعبين كرة القدم الشباب (16-18) سنة بكرة القدم، والتعرف على تأثير تمارينات (بدنية) وفق التحمل اللاهوائي الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين الشباب (16-18) سنة بكرة القدم.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، كما اختار عينة بحثه من لاعبي نادي الجيش الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبلغ عدد افراد كل مجموعة (10) لاعبين، وبعد الاستعانة بالسادة الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم تم اختيار القدرات البدنية المناسبة للدراسة وترشيح اختباراتها، فضلا عن صلاحية التمارينات المعدة التي وضعها الباحثان وصلاحيتها للفئة المستهدفة.

وفي ضوء النتائج أوصى الباحثان التأكيد على استخدام التمارينات وفق التحمل اللاهوائي وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص والمنافسات، لأهميتها في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب (16-18) سنة بكرة القدم، وضرورة التدرج في تدريب وتطوير بعض القدرات البدنية لاعبي الشباب (16-18) سنة بكرة القدم وصولا الى اعلى شدة وزمن ممكنين خلال مرحلة الإعداد الخاص، والحفاظ عليها خلال مرحلة المنافسات وتعديل ما يلزم ذلك. أثرت التمارينات بشكل ايجابي وواضح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية وحققنت التمارينات المقترحة تحسنا واضح لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات الافتتاحية: تمارينات بدنية-التحمل اللاهوائي الخاص-القدرات البدنية- للاعبين الشباب-بكرة القدم

1- المقدمة:

قوتها لسد احتياجاتها من الأوكسجين ولكن عندما يزيد معدل الاستهلاك عن معدل الإنتاج تقوم العضلة بالاعتماد على مخزون الطاقة الموجود في الجسم والعضلات والتي سرعان ما تنفذ الطاقة وتؤدي إلى شعور الجسم بعدم الراحة والتعب وهنا يجب ان لا تستكمل التدريبات حتى يتم إزالة حمض اللاكتيك أو الاستشفاء الكامل للعضلات.

وتكمن هنا أهمية البحث في الكشف عن جانب من جوانب التدريب البدنية الهامة تساعد لاعبي كرة القدم على أداء التمرينات لغرض استخدامها من قبل المدرب في تطوير هذه الفئة الأ وهي أعداد تمرينات وفق التحمل اللاهوائي الخاص لأهميتها الكبرى في مراحل الأعداد البدني عند لاعبي كرة القدم من بين عناصر اللياقة البدنية لأنها ترتبط ارتباطاً كبيراً بعنصري القوة والسرعة وما ينتج عن ذلك من أثر كبير في مجال تدريب لعبة كرة القدم، إذ ان أعداد الشباب تكمن أهميته مستقبلاً في تمثيل الفريق الأول في المستقبل وهذا ما نركز عليه في دراستنا، ومن هنا جاء اختيار الباحثان التحمل اللاهوائي الخاص لتطوير بعض القدرات البدنية أثناء التدريب والمنافسات من اجل تحقيق الهدف المطلوب من العملية التدريبية.

مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان لمباريات كرة القدم لدوري الفئات العمرية (الشباب 16-18) سنة لاحظ ان المستوى البدني دون المستوى المطلوب للاعبين الشباب (الفئات العمرية) إذ لاحظ وبشكل واضح ضعف القدرات البدنية والتي تعتمد عليها كرة القدم بتدريبات التحمل اللاهوائي الخاص في تطوير القدرات البدنية لفئة الشباب والاستمرار بالأداء والضعف البدني الواضح، كل ذلك أدى الى وقوف الباحثان على إيجاد حلول لهذا الضعف، الأمر الذي يتطلب إيجاد أساليب وطرق التدريب على أسس علمية حديثة، لذا ارتأى الباحثان أعداد تمرينات وفق التحمل اللاهوائي كونها تحاكي جميع متطلبات لعبة كرة القدم تمرينات مختلفة ومتنوعة مشابهة للمنافسة، وكرة القدم هي لعبة تحتاج الى الجانب البدني وفيها متغيرات كثيرة لذلك اعد الباحثان هذه التمرينات من اجل التوصل الى حلول لهذه المشكلة لما تعاني منه هذه الفئة بكرة القدم ونوعية التدريب ومحاولة تطوير القدرات البدنية، من اجل تطوير الاداء في المنافسات من اجل تحقيق الهدف المطلوب.

أهداف البحث:

1- إعداد تمرينات بدنية وفق التحمل اللاهوائي للاعبين الشباب بكرة القدم (16-18) سنة.

هي من الألعاب الجماعية والتنافسية التي تحضي بالاهتمام البالغ على صعيد البطولات المحلية والقارية والدولية، لأنها تستهوي نفوس محبيها وتعمق الروابط الاجتماعية بينهم وتزيل الفوارق بين ممارسيها وتضفي أجواء التعاون والإثارة والتحدي، كونها لعبة سهلة ومفهومة ويمكن مزاولتها من قبل اغلب طبقات المجتمع، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوماً بعد يوم، ولهذا كان لها النصيب الأوفر من الاهتمام والاستفادة من هذا التطور الذي شهده العالم في مجال كرة القدم، مما جعل الاهتمام بالفئات العمرية ضرورة ملحة من اجل تحقيق الأهداف المستقبلية.

ولاسيما الأداء الكروي الحديث واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية) فلقد أثبتت الكثير من الدراسات والبحوث على ضرورة الاهتمام بالفئات العمرية، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف، وهذا ما تطرق اليه (موفق مجيد المولى، 1999) إلى ذلك بقوله " خلال المباراة ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات ما بين الوقوف (التوقف الكامل) إلى الركض بجهد قصوي، وهذا يعني تغير الشدة من وقت إلى آخر اي من تحمل لاهوائي الى تحمل هوائي، وهذا السلوك هو ما يميز كرة القدم عن غيرها من الألعاب فمتطلباتها أكثر تعقيداً لذا أصبح الأساس في الإنجاز بكرة القدم يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدوري، التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي" (18، 1999، ص15). وكون فئة الشباب تحتاج ان يكون أعدادهم بطريقة تتماشى مع متطلبات المستوى العالي والعالمي للعبة ابتداء من الأعداد البدني والمهاري وصولاً الأعداد الخططي والذهني لكل لاعب ينتمي الى هذه الفئة بحيث يكون هادف وموجه لمستوياتهم وحسب قدراتهم، أعداداً متعدد الجوانب بدنياً، مهارياً، خططياً، ونفسياً للوصول الى اعلى مستوى ممكن، لأنه ليس من المعقول الحصول على فريق جيد في المستقبل بدون الاهتمام بهذه الفئات العمرية واستمرار أي فريق في التنافس والمثابرة في المستوى العالي من خلال ما يمتلكه من لاعبين شباب قادرين على مواصلة الأداء والعطاء في المنافسات، لذلك الكشف عن جانب من جوانب التدريب الهامة لهذه الفئة الا وهي وضع تمرينات وفق التحمل اللاهوائي الخاص، ويعد التدريب اللاهوائي من الأساليب التي تؤثر على القدرة العضلية والسرعة والمهارة ولأجل تحسين المستوى أثناء الأداء خلال المنافسات من خلال الجهد البدني المبدول من قبل اللاعب، تعمل العضلات بكامل

الخطوات المهمة لتحقيق أهدافه وفرضياته، إذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، إذ اختار الباحثان عينة بحثه من لاعبي نادي الجيش الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب المشارك في الدوري العراقي بكرة القدم للموسم (2020-2021)، والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبطريقة القرعة بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، لتشكل نسبة مئوية مقدارها (6.666%) من مجتمع البحث الاصيل، " أهم ما يميز البحث التجريبي هو اختيار العينة عشوائياً للمجموعتين التجريبية والضابطة وهي حالة مهمة جداً في التصميم التجريبية" (9، 1986، 32)، وقد أجري الباحثان عملية التجانس في متغيرات (الطول والوزن والعمر)، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) تجانس العينة في متغيرات (الوزن، الطول، العمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	64.50	6.435	60	0.148
2	الطول	سم	171.75	7.390	170	0.279-
3	العمر	سنة	16.75	0.444	17	0.251-

من الجدول (1) تبين ان قيم معامل الالتواء كانت على التوالي (0.148)، (-0.279)، (-0.251)، وان هذه القيم جميعها محصورة بين (+1)، مما يدل على تجانس افراد عينة البحث، فأن خواص المنحنى الطبيعي " له قيمة واحدة (المساحة تحت المنحنى تساوي واحد صحيح) وطرفان يمتدان الى ما لا نهاية حيث يقتربان من المحور الأفقي ولكنهما لا يلتقيان به ابداً " (15، 2018، 176). وقد قام الباحثان بأجراء عملية التكافؤ في المتغيرات المبحوثة كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) تكافؤ العينة في الاختبارات البدنية القبلية المستخدمة قيد البحث

المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	عدد العينة	س-	ع±	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدالة
اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى.	المجموعة التجريبية	متر	10	1.772	0.449	0.569	0.576	غير معوي
	المجموعة الضابطة	متر	10	1.876	0.362			
اختبار القوة المعوية بالسرعة للأطراف السفلى	المجموعة التجريبية	متر	10	6.435	0.325	1.271	0.220	غير معوي
	المجموعة الضابطة	متر	10	6.240	0.360			
اختبار الرشاقة	المجموعة التجريبية	ثانية	10	17.29	0.646	1.900	0.074	غير معوي
	المجموعة الضابطة	ثانية	10	16.84	0.375			

2- التعرف على تأثير تمارين بدنية وفق التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى افراد عينة البحث .

فروض البحث:

1- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لإفراد المجموعة التجريبية بنتائج الاختبارات البدنية قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

2- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لإفراد المجموعة الضابطة بنتائج الاختبارات البدنية قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

3- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بنتائج الاختبارات البدنية قيد الدراسة لدى افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) للاختبار البعدي ولصالح نتائج المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي شباب نادي الجيش الرياضي بكرة القدم للموسم (2020-2021) وعددهم (20) لاعباً.

المجال الزمني: للمدة من 2020/10/4م ولغاية 2021/3/22م.

المجال المكاني: ملعب نادي الجيش الرياضي/بغداد.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق أهداف وفروض البحث، كما استخدم الباحثان أسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي) إذ تكون المجموعتان "متكافئتين تماماً في ظروفها جميعها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" (5، 1987، 99).

2-2 المجتمع وعينة البحث: يتمثل مجمع البحث باللاعبين الشباب بكرة القدم المشتركين في بطولة دوري الشباب، والمسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم للموسم الكوي 2020/2021، والبالغ عددهم (300)، إن اختيار العينة ركيزة من مفردات أو ركائز البحث العلمي الرئيسية كونها تمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه، وعند اختيار عينة البحث على الباحث العمل على الاختيار الصحيح للعينة بجمع البيانات أما من مجتمع الأصل كله أو من عينة تمثل المجتمع، وعلى هذا الأساس فأن عملية تحديد العينة التي اختارها الباحثان على وفق مشكلة بحثه من

للأرض.

2- في حالة ما إذا اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تُعدّ المحاولة لاغية ويجب أعادتها.

3- يجب ان تكون القدمان ملامستين للأرض حتى آخر لحظة الارتقاء.

4- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة:

اسم الاختبار: اختبار ثلاث وثبات بالقدمين من الثبات (11، 1987، ص199).

الغرض من الاختبار: اختبار القوة المميزة بالسرعة.

الأدوات: شريط قياس وخط للارتقاء، وصافرة، وبورك.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الارتقاء والقدمان متباعدتان

قليلاً والذراعان عالياً، تمرّج الذراعين أماماً وأسفل خالفاً مع ثني

الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للأمام، من هذا الوضع تمرّج

الذراعان أماماً بقوة مع الركبتين على امتداد الجذع ودفع الأرض

بالقدمين بقوة في محاولة الوثب إماماً وبثلاث وثبات متوالية.

التسجيل: تسجيل للمختبر المسافة التي يثبها ابتداءً من الحافة الداخلية

لخط الارتقاء حتى آخر إثر للمختبر بعد الوثبة الثالثة على أن يتم

عمودياً على خط الارتقاء.

ثالثاً: الرشاقة:

اسم الاختبار: الركض المتعرج 5 متر × 3 متر (10،

2004، ص283).

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: أعلام عدد (5)، ساعة توقيت، صافرة.

وصف الاختبار: يرسم مستطيل على أرض الملعب بقياسات (5 متر ×

3 متر) ويثبت في كل زاوية علم ارتفاعه (50 سم) كما يثبت علم

في الوسط مع تحديد نقطة البداية والنهاية.

طريقة الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف

خط البداية وعند إعطاء الإشارة للبدء يجري اللاعب بأقصى سرعة

بالركض المكوكي حول الأعلام ولدورتين متتاليتين.

التسجيل: يتم حساب الوقت ولأقرب 100/1 من الثانية.

2-5 التجارب الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية ضرورية

يجب على الباحث القيام بها في البحث العلمي ولها أهمية وفائدة كبيرة

من الجدول (2) تبين ان دلالة الفروق غير معنوية دل ذلك على ان المجموعتين متكافئتين في نتائج الاختبارات البدنية القبلية قيد البحث.

2-3 الأدوات والاجهزة المستخدمة:

2-3-1 الأدوات المستخدمة في البحث: (ملعب كرة قدم

قانوني عدد (1)، كرة قدم قانونية عدد (25)، صافرة عدد (3)،

شواخص عدد (20)، أقماع مخروطية الشكل عدد (25)، حواجز

(بارتفاع (20-40-60 سم) عدد (15) حاجز، سلم رشاقة عدد (2)،

حلقات رشاقة دائرية عدد (16)، عصا رشاقة عدد (10)، فانيلة تدريب

بنوعين ألوان عدد (24) فانيلة، هدف صغير بأبعاد مختلفة عدد (2)،

حبال لتقسيم المرمى).

2-3-2 أجهزة البحث فهي: (ساعة توقيت الكترونية (2)

صينية الصنع، كاميرا تصوير (1)، حاسبة شخصية لاب توب (1)).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث: قام الباحثان بأعداد

استمارة استبيان موضحاً فيها القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم

والتي تم عرضها على السادة المختصين والخبراء ملحق (1)، في مجال

التدريب الرياضي وكرة القدم لغرض تحديد اهم القدرات الملائمة للدراسة

الحالية.

اولاً: اختبار القوة الانفجارية:

اسم الاختبار: اختبار الوثب العريض من الثبات (12، 1995، 399-

400).

الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، يرسم على الأرض خط

للبداية.

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان

قليلاً والذراعان عالياً، تمرّج الذراعان أماماً وأسفل خلفاً مع ثني

الركبتين نصفاً وميل الجذع اماماً حتى يصل الى ما يشبه وضع

البدء في السباحة، ومن هذا الوضع تمرّج الذراعان أماماً بقوة مع

مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في

محاولة الوثب أماماً لأبعد مسافة ممكنة.

التسجيل:

1- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر

تركه اللاعب القريب من خط البداية، او عند ملامسة الكعبين

90% بواقع تنفيذ (4) تمرينات في الوحدة التدريبية (الصغرى) اليومية، وبلغ عدد التكرارات المنفذة لتطبيق التمرينات ما بين (4-10) تكرارات، فيما بلغ عدد المجموعات التي نفذت من (1-3) مجاميع خلال فترة تطبيق التمرينات، وكان شكل الحمل التدريبي المستخدم (1:3) في الوحدات التدريبية اتبع الباحثان المبادئ الأساسية لعلم التدريب الرياضي المتمثلة في التدرج والتموج فيما قننت شدد الأحمال التدريبية للوحدات التدريبية ابتداءً من يوم الأحد 2020/12/6 ولغاية يوم الخميس 2021/1/28، وتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة ما بين (30.44-60.06) دقيقة.

وراعى الباحثان من خلال أعداد التمرينات الآتي:

1-تحديد وقت الجزء الرئيس.

2-اعتمد أقصى أداء للاعب لشدة الوحدة التدريبية في تقنين الشدة.

3-تم تحديد الشدة فيما يتعلق بالتمرينات عن طريق الزمن والتكرار كالاتي.

أفضل إنجاز

طريقة استخدام الزمن: $100 \times \frac{\text{أفضل إنجاز}}{\text{الشدة المطلوبة}}$

الشدة المطلوبة

أفضل إنجاز (عدد تكرارات) \times الشدة المطلوبة

طريقة التكرارات:

100

استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة لتطوير التحمل اللاهوائي الخاص (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة الرشاقة)، وذلك عن طريق وضع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، تكون فترات الراحة محددة ومناسبة بين كل تمرين وآخر والتي تتراوح بين (45-90 ثانية) بالنسبة إلى المتقدمين، بعد هبوط النبض إلى (110-120 ضربة/دقيقة)، إما إثناء انتقال الرياضي من تمرين إلى آخر ثم تكون الراحة بين (3-5 دقائق) كما يتطلب أداء هذه الفترة ببعض التمرينات الخفيفة بحيث تهدف إلى مرونة المجاميع العضلية العاملة، وتستخدم هذه الطريقة في نهاية فترة الإعداد الأولي والفترة المباشرة قبل السباقات، وكذلك خلال فترة السباقات بالتناوب مع التدريب الفترى مرتفع الشدة (2، 2019، ص 250).

2-6-3 الاختبارات البعيدة: تم إجراء الاختبارات البعيدة

للمتغيرات قيد الدراسة بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة في يوم الثلاثاء الموافق 2021/2/2، الساعة التاسعة والنصف صباحاً وبالشروط والصوابط المتبعة نفسها في الاختبارات القبلية وفريق العمل المساعد

للباحث، وكما ذكر (قاسم حسن المنذلاوي وآخرون) إذ " تعد تدريباً للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار لنقائدها" (7، 1990، 107)، لكي تساعد الباحث في معرفة الظروف المختلفة التي من الممكن تواجه أثناء تنفيذ الاختبارات أو التمرينات المستخدمة. وعلى ضوء ذلك قام الباحثان بالتعاون مع فريق العمل المساعد (ملحق 2)، بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى والثاني على عينة من مجتمع البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبالبالغ عددهم (6) لاعبين وهم ليسوا من ضمن عينة البحث الأصلية، إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الأربعاء الموافق 2020/11/25، وعلى ملعب نادي الجيش الرياضي/ معسكر الرشيد، الغاية من إجرائها هو التعرف على صلاحية الاختبارات المرشحة للدراسة، فضلاً عن الوقوف على صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة بالدراسة، وتعرف فريق العمل المساعد على واجباتهم وتلافي الأخطاء والمعوقات التي تصادفهم أثناء التطبيق، فيما إجراء الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق 2020/11/28، الغاية منها تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثان للتعرف على مدى ملائمتها لإفراد عينة البحث .

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبلية: قام الباحثان بإجراء الاختبارات

القبلية للمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث المتمثلة بإفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في يومي الأربعاء الموافق (2020/12/2) في الساعة (التاسعة والنصف) صباحاً على ملعب نادي الجيش الرياضي، من أجل معرفة مستوى اللاعبين الحقيقي قبل الدخول في منهج التجربة الرئيسة التي تمثل تمرينات الخاصة على وفق التحمل اللاهوائي، وتم تقسيم الاختبارات للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة على وفق آراء الخبراء والمختصين (ملحق 1)، بعد إجراء المقابلات الشخصية معهم، الأربعاء (2020/12/2): بواقع ثلاث اختبارات بدنية (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، الرشاقة) .

2-6-2 التجربة الرئيسة: تم أعداد التمرينات الخاصة على

وفق التحمل اللاهوائي الخاص بكرة القدم وتم تقنينها بطريقة تتناسب مع طبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين وعددها (32) تمريناً، بعد الأخذ برأي المختصين والخبراء، وطبقت هذه التمرينات في القسم الرئيس للوحدة التدريبية ضمن مدة الإعداد الخاص لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس) وبشدة من 70% الى

معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى) 7.808%.

فيما اشارت نتائج اختبار الرشاقة بان متوسط الفروق 2.040 وبتحرف مقداره 0.838 وبلغت قيمة T المحسوبة 7.697 وبلغت نسبة الخطأ 0.000 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (الرشاقة) 13.377%.

3-2 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في

الاختبارات القبلي والبعدي:

الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور لنتائج الاختبارات للقدرات البدنية قيد الدراسة (القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ت	المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور
1	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	متر	0.327	0.294	3.512	0.007	معنوي	14.727%
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	متر	0.344	0.401	2.706	0.024	معنوي	5.167%
6	اختبار الرشاقة	ثانية	1.064	0.471	7.130	0.000	معنوي	6.717%

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (4) الذي يبين قيم متوسط الفروق وانحرافها وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية (القبلي والبعدي). اذ ظهر متوسط الفروق في نتائج اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى 0.327 وانحراف مقداره 0.294 وبلغت قيمة T المحسوبة 3.512 وبلغت نسبة الخطأ 0.007 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (القوة الانفجارية للأطراف السفلى) 14.727%.

وفي نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى بلغ متوسط الفروق 0.344 وانحراف مقداره 0.401 وبلغت قيمة T المحسوبة 2.706 وبلغت نسبة الخطأ 0.024 وهي أصغر من نسبة الخطأ

ويأشراف مباشر على التطبيق من الباحثان، لتلافي أي فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

2-7 الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحثان الحزم الإحصائية

للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث، والتي تتمثل ب (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قانون اقل فروق معنوية للأوساط الحسابية للعينات المتناظرة، قانون اقل فروق معنوية للأوساط الحسابية للعينات غير المتناظرة، نسبة التطور).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في

الاختبارات القبلي والبعدي:

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور لنتائج القدرات البدنية قيد الدراسة (القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ت	المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور
1	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	متر	0.656	0.485	4.276	0.002	معنوي	26.776%
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	متر	0.554	0.451	3.877	0.004	معنوي	7.808%
6	اختبار الرشاقة	ثانية	2.040	0.838	7.697	0.000	معنوي	13.377%

* معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$

من الجدول (3) الذي يبين قيم متوسط الفروق وانحرافها وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية (القبلي والبعدي). اذ ظهر متوسط الفروق في نتائج اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى 0.656 وانحراف مقداره 0.485 وبلغت قيمة T المحسوبة 4.276 وبلغت نسبة الخطأ 0.002 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (القوة الانفجارية للأطراف السفلى) 26.776%.

وفي نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى بلغ متوسط الفروق 0.554 وانحراف مقداره 0.451 وبلغت قيمة T المحسوبة 3.877 وبلغت نسبة الخطأ 0.004 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة

بالسرعة البعدي 6.580 وبتباخراف معيارى مقداره 0.302 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 2.353 وبتسبة خطأ 0.030 وهى أصغر من 0.05% مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية فى اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وفى نتائج اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابى 12.250 وبتباخراف معيارى مقداره 0.447 بينما بلغ الوسط الحسابى للمجموعة الضابطة فى اختبار الرشاقة البعدي 15.780 وبتباخراف معيارى مقداره 0.521 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 2.425 وبتسبة خطأ 0.026 وهى أصغر من 0.05% مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية فى اختبار الرشاقة البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

4-3 مناقشة النتائج:

من الجداول (3-4) التى تبين نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات القلبية والبعديه وهى أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعديه ولكلا المجموعتين، ظهور هذه الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة يعزوها الباحثان الى عدة أسباب، منها ان التمرينات المستخدمة والمنفذة والمطبقة من قبل أفراد عينة للمجموعتين ذات تأثير إيجابى فى أحداث الفروق المعنوية، فضلا عن نوعية التمرينات المستخدمة مما تدل على أنها ملائمة ومؤثرة أى ان التمرينات التى استخدمها الباحثان (تمرينات التحمل اللاهوائى) للمجموعة التجريبية والتمرينات التى استخدمتها المجموعة الضابطة كانت ملائمة ومؤثرة، فضلا عن تغيير الاتجاه يعمل بواسطة حركات التوقف الانفجارية التى تنفذ السرعة والقوة من خلال تطويل العضلات. وإن تغيير السرعة والاتجاه أيضا يتطلب تقصير العضلات بأسلوب مطاطى كرد فعل بصورة آنية مباشرة بعد عملية تطويل العضلات " (7، 2005، 56)، ولغرض تطوير القدرات البدنية ومنها على وجهه الخصوص بكرة القدم القوة الانفجارية التى تعد من القدرات البدنية للاعب كرة القدم لحاجته الماسة إلى السرعة القوية وتغيير الاتجاه والدوران أثناء الاداء الحركى، لكون سرعة الحركة هى نتيجة القوة الانفجارية، لأنها تعنى " أداء حركة أو عدة حركات مركبة فى اقل زمن ممكن" (13، 1996، 159)، والحال ذاته لبقية القدرات المستهدفة بالدراسة الحالية، فيما يخص القوة المميزة بالسرعة فقد عرفها (سعد محسن) على أنها " مقدرة الفرد على

المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية فى اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى للمجموعة الضابطة فى الاختبارين القبلى والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى) 5.167%.

وفى نتائج اختبار الرشاقة بلغ متوسط الفروق 1.064 وبتباخراف مقداره 0.471 وبلغت قيمة T المحسوبة 7.130 وبلغت نسبة الخطأ 0.000 وهى أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية فى اختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة فى الاختبارين القبلى والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (الرشاقة) 6.717%.

3-3 عرض وتحليل نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات البعديه:

الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج القدرات البدنية قيد الدراسة للاختبارات البعديه وقيمة (t) المحسوبة ومستوى نسبة الخطأ والدلالة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات	المتغير الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
				ع±	س-	ع±	س-			
1	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	الانفجارية	متر	0.148	2.42	0.225	2.20	2.637	0.017	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	السرعة	متر	0.542	6.98	0.302	6.58	2.353	0.030	معنوي
6	الرشاقة	ثابتية	ثابتية	0.447	15.25	0.521	15.78	2.425	0.026	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ > (0.05)

من الجدول (5) الذى يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية البعديه وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة.

فى نتائج اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابى 2.420 وبتباخراف معيارى مقداره 0.148 بينما بلغ الوسط الحسابى للمجموعة الضابطة فى اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى البعدي 2.20 وبتباخراف معيارى مقداره 0.225 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 2.637 وبتسبة خطأ 0.017 وهى أصغر من 0.05% مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية فى اختبار القوة الانفجارية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وفى نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابى 6.980 وبتباخراف معيارى مقداره 0.542 بينما بلغ الوسط الحسابى للمجموعة الضابطة فى اختبار القوة المميزة

لجسم اللاعب ومحصلتها مردود إيجابي في رفع كفاءة القدرات البدنية، وذلك من خلال تنفيذ التمرينات المعدة بطريقة التدريب الفترتي الذي يتميز بزيادة مقاومة جسم المتدرب للجهد الذي يؤدي الى ظهور التعب وتعمل على تأخير ظهوره مما يجعل المتدرب على قدر كافي من مستوى القدرات البدنية التي تجعله قادراً على الاداء بكفاءة، كما ان تأخر ظهور التعب يجعل المتدرب متماسك ذهنياً وعصبياً بعيد عن كل الضغوط الداخلية المتمثلة بعدم القدرة على الأداء نتيجة عوامل التعب وبالتالي إمكانية الأداء المهاري بأفضل مستوى ممكن، فضلاً عن كون التدريب الفترتي يسمح بفترات زمنية بين تمرين وآخر مما يعني انه يراعي العمل والراحة بنسب مناسبة لكل تمرين. اذ يتمثل التدريب الفترتي في سلسلة من تكرار فترات التمرين وبين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة تحدد الفواصل الزمنية طبقاً لاتجاه التنمية وتتم أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب " (5، 2019، 6). فضلاً عن ما تقدم فان الفترة التدريبية التي حددها الباحثان للمنهج المعد من قبلهما كانت مناسبة لإظهار الفروق كما ان التسلسل التدريجي بالشدد فضلاً عن التدرج بالتمرينات كان له دوراً فعالاً في اظهار نتائج المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة التي أظهرت فروقاً بين اختباراتها. وهذا ما يؤكد عليه الباحثان بان التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم التدريبية يجب ان تكون مدعومة بالتخطيط العلمي السليم للوصول الى مستويات اعلى مما كانت عليه بالقرارات البدنية والمهارية وكذلك الخططية والنفسية بشكل أسرع وبوقت قليل والاهم من ذلك هو وصول المستوى المطلوب دون إصابات للاعبين نتيجة الجهد العالي الغير مبرمج.

4-الخاتمة: استنتج الباحثان ما يلي:

- 1-التمرينات البدنية المستخدمة على المجموعة التجريبية كان لها فاعلية وتأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث وهم من اللاعبين الشباب بكره القدم.
- 2-أسهم تنفيذ التمرينات البدنية في اختزال الوقت والجهد للمدرب واللاعبين لكونها مشابهة للأداءات المطلوبة وتسعى لتنفيذ التمرينات البدنية بذات الوقت أثناء المباراة وبالتالي تؤثر إيجابياً في قدرات اللاعبين.
- 3-اثبتت طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع) فاعليتها من خلال النتائج للفروق المعنوية التي حققتها نتائج الاختبارات القلبية والبعدية وكانت مناسبة للعمل والأنسب

التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد ممكن ومثال ذلك الركض السريع لمسافة قصيرة " (4، 1996، 24)، ويرى الباحثان ان التمرينات المعدة تتسجم مع المتطلبات التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة، مما أسهمت في تحقيق النتائج الإيجابية لدى أفراد عينة البحث. وهذا ما تشير اليه الشدة التدريبية (70-90%) المستخدمة تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة، فضلاً عن اتباع أسلوب التموج والتدرج بشدة الحمل التدريبي المستخدم، يبدأ ب (70%) وانتهى ب (90%)، وعمل هذا على تطوير القوة المميزة بالسرعة. كما ان الفترة التدريبية (الزمنية) كانت مناسبة لإحداث الفروق الإحصائية بين الاختبارين ولكلا المجموعتين. وان استمرار اللاعبين بالتدريب والتزامهم بالتعليمات والتوجيهات كذلك عمل المدربين الذي كان يتسم بالجدية وأداء العمل على أكمل وجه بتكرارات مناسبة وشدد تدريبي متدرج له دور كبير في اظهار الفروق . " اذ ان التدريب والممارسة ضمن واجب حركي يؤديان الى زيادة الخبرة واحداث تطور في الأداء لذلك فأن الممارسة تعد اهم متغير في عملية التدريب والتطوير للمهارات المعقدة والبسيطة " (15، 2000، 6).

ومن الجدول (5) التي تبين نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية. اذ كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية، يعزو الباحثان ذلك الى التخطيط السليم المبني على أسس علمية لوضع واعداد التمرينات بما يتلاءم والعينة المستهدفة بهدف تحقيق فرضيات البحث اذ من الصعب الوصول الى مستوى عالي من القدرات البدنية بالاعتماد فقط على التجارب والخبرات ولكن من الضروري اتباع التخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي. وهذا ما أشار اليه (Weinck, 1998) " ان القدرة على تحقيق النتائج يكمن بالحصول على اعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية لذلك وجب ان يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث " (16، 1998، 57). لذلك عمد الباحثان الى اعداد تمرينات وفق مبدأ التحمل اللاهوائي " الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي واللاكتيكي (CP-ATB) لإنتاج الطاقة اللازمة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكراراً لانقباضات عضلية عنيفة وشدد تدريبي عالية لفترة اقل من دقيقتين " (1، 1998، 74).

وبما ان التدريب وفق التحمل اللاهوائي له تأثير في الأجهزة الوظيفية

- الجامعة، 1986).
- [9] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- [10] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995).
- [11] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط1: (دار الفكر العربي، القاهرة).
- [12] محمد صبري عمر وآخرون؛ التطبيقات الاحصائية في التربية البدنية والرياضة: (الإسكندرية، دار الطباعة الحرة، 2018).
- [13] مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- [14] موفق مجيد المولى؛ الإعداد الوظيفي بكرة القدم. فسيولوجيا – تدريب – مناهج – خطط (عمان: دار الفكر، 1999).
- [15] Steven, Scott Plisk, Training For Speed, Agility And Quicknes, Human Kentics, 2000.
- [16] Weinck Jorg;manuel d, entrainment ,edition vigo, Paris, 1998.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح الاسماء واللقاب العلمية للسادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د سعد منعم الشخيلي	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة بغداد/كلية العلوم السياسية
2	ا.م.د احمد سلمان	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. حسين جبار	تدريب رياضي/كرة قدم	

ملحق (2) يوضح التمرينات المعدة والمستخدمة في الوحدات التدريبية

ت	التنظيم وتوصيف التمرين	الشكل التوضيحي للتمرين
1	<p>اسم التمرين: القفز والرشاقة ودقة المناولة.</p> <p>هدف التمرين: تطوير المناولة القوة الانفجارية والرشاقة والسرعة الحركية.</p> <p>الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (6) موانع قفز عدد (6) درج ارضي عدد (2) قمع عدد (8)، صافرة، ساعة توقيت.</p> <p>وصف الأداء: وضع شواخص بشكل مربع بأبعاد (25م) يقسم اللاعبين على أربع مجموعات برقم (1) و(2) و(3) و(4)، عند الإيعاز من قبل المدرب بصافرة يبدأ الأداء، يقوم اللاعب رقم (1) واللاعب رقم (3) بالأداء بنفس الوقت بعمل مناولة أمامية للاعب رقم (1) الى اللاعب رقم (2) واللاعب رقم (3) الى اللاعب رقم (4)، يقوم اللاعب رقم (1) بالقفز على الموانع ثم عمل الزكزك ثم الدوران من خلف الشاخص والركض وعمل حركات ترددية على الدرج تكون متنوعة في كل محاولة واللاعب رقم (3) يقوم بالقفز أولاً ثم عمل الزكزك والركض وعمل حركات ترددية على الدرج والعودة الى نقطة البداية، ثم تبادل الأماكن بين اللاعبين (1) و(2) واللاعب (3) و(4)، كما في الشكل (5) الموضح أدناه. كل لاعب يكرر التمرين (6) مرات على (3) مجموعات.</p>	

لمتغيرات البحث.

4-حصلت نسبة تطور متفاوتة على نتائج أفراد عينة البحث على النحو التالي للمجموعتين التجريبية والضابطة وكانت اعلى نسبة 64% واقل نسبة كانت صفر.

5-ان تتابع التمرينات وأهدافها تؤدي الى خلق بيئة تدريبية خالية من الملل والضجر بعيدة عن الروتين التدريبي وملئة بالحماس والجدية لأجل ان يؤدي اللاعبون ما مطلوب منهم برغبة وليس العكس، كما ان الاستمرار بالعمل من قبل اللاعبين بدون انقطاع هو عامل مهم جدا لإحداث تغيرات إيجابية للمتغيرات البدنية.

بعد مناقشة النتائج وما تم استنتاجه من التحليل الإحصائي للبيانات وضع الباحثان التوصيات الآتية:

1-التأكيد على أهمية استخدام التمرينات على وفق التحمل اللاهوائي قيد الدراسة من قبل المدربين في تطوير بعض القدرات البدنية لاعبي الشباب بكرة القدم.

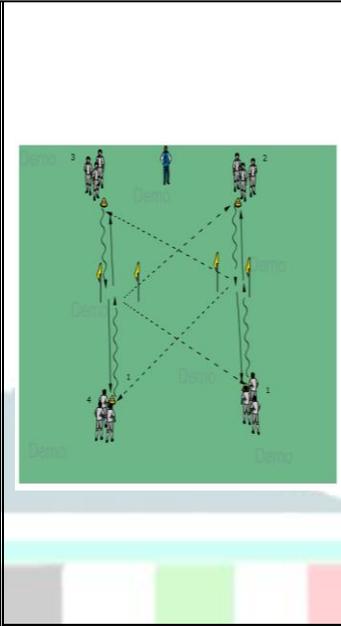
2-ضرورة التدرج في تدريب وتطوير بعض القدرات البدنية لاعبي الشباب بكرة القدم وصولا الى اعلى شدة وزمن ممكنين خلال مرحلة الإعداد الخاص، والحفاظ عليها خلال مرحلة المنافسات وتعديل ما يلزم ذلك.

3-التأكيد على استخدام التمرينات وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص والمنافسات، لأهميتها في تطوير بعض القدرات البدنية لاعبي الشباب بكرة القدم.

4-اقترح تمرينات تتسجم مع طبيعة فئة الشباب بكرة القدم والعمل على تطويرها وإدخال متغيرات جديدة والعمل على التنوع والتغيير المستمر.

المصادر:

- [1] امر الله البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، (القاهرة، منشأة المعارف، 1998).
- [2] أمين خزل عبد وحسين علي كاظم؛ فسيولوجيا القوة العضلية وميكانيكية الاداء الحركي، ط1: (عمان، مكتبة دجلة للطباعة والنشر والتوزيع، 2019).
- [3] ريسان خريبط؛ مناهج البحث في التربية البدنية: (الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- [4] سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والزرارين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).
- [5] شبلي سامي؛ إثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل للاعبين كرة اليد صنف U17: (جامعة محمد بو ضيايف، المسيلة، الجزائر، 2019).
- [6] قاسم حسن المنذلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- [7] قاسم لزام وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: (بغداد، 2005).
- [8] محمد أزهر السمك (وآخرون)؛ أصول البحث العلمي: (جامعة صلاح الدين، مطبعة

	<p>اسم التمرين: الدرجة والإحساس بالكرة ودقة المناولة.</p> <p>هدف التمرين: تطوير الدرجة والمناولة والسرعة الانتقالية.</p> <p>الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (4)، أقماع عدد (4)، كرات عدد (15)، صافرة + ساعة توقيت.</p> <p>وصف الأداء: وضع شواخص بشكل مربع بأبعاد (25 م) وتوضع علمين في منتصف المربع من كل جهة المسافة بين العلمين (5م)، يقسم اللاعبون على الشواخص المربع بالتساوي، عند الإيعاز من قبل المدرب بصافرة يبدأ أداء التمرين تقوم المجموعة (1) والمجموعة (4) بالعمل معاً الدرجة الأمامية لمسافة (12.5 م) إلى المجموعة المقابلة مناولة أمامية بنفس الاتجاه لكل مجموعة ثم الركض قطري عكس اتجاه المناولة ثم تقوم المجموعة (2) و(3) بالعمل الدرجة الأمامية والمناولة الأمامية وتبادل المراكز، ويستمر أداء التمرين مع تحسن الأداء مع إرشادات المدرب المتواصلة للاعبين أثناء التمرين من خلال الملاحظة، كما في الشكل (6) الموضح أدناه.</p> <p>ملاحظة: يمكن عمل مناولة قطرية عكسية والركض باتجاه الكرة نفس الاتجاه.</p>
--	---

ملحق (3) يوضح انموذج من الوحدات التدريبية المنفذة

الأسبوع:

شدة الوحدة التدريبية: (80%)

الوحدة التدريبية:

مكان التدريب: ملعب نادي الجيش الرياضي/ بغداد

اليوم: الأحد 2020/12/20

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدرجة والمناولة القوة الانفجارية والتهدف

اليوم والتاريخ	رقم التمرين	الشدة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	زمن أداء التمرين للمجموعة الواحدة	زمن الراحة	زمن الكلي للراحة البينية للمجموعة الواحدة	الزمن الكلي للأداء والراحة البينية للتمرين للمجموعة الواحدة	عدد المجموع	زمن الراحة بين التمرينات	الزمن الكلي للأداء والراحة للتمرين للمجموعتين	زمن الراحة بين المجموع الكلي	الزمن الكلي للأداء والراحة البينية للمجموع والراحة بين المجموع للتمرين الواحد بالثانية	بالدقيقة	المجموع الكلي بالدقيقة
الأحد	18	80%	56	4	224	168	504	728	1	120	848	0	848	14.133	51.04
	15		63	4	252	189	567	819	1	120	939	0	939	15.65	
	11		14	7	98	42	252	350	2	120	820	180	1000	16.666	04 ثانية
	6		6.3	7	44.1	18.9	113.4	157.5	1	120	157.5	0	277.5	4.62	

الأسبوع:

شدة الوحدة التدريبية: (80%)

الوحدة التدريبية:

مكان التدريب: ملعب نادي الجيش الرياضي/ بغداد

اليوم: الثلاثاء 2020/12/22

هدف الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتهدف

اليوم والتاريخ	رقم التمرين	الشدة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	زمن أداء التمرين للمجموعة الواحدة	زمن الراحة	زمن الكلي للراحة البينية للمجموعة الواحدة	الزمن الكلي للأداء والراحة البينية للتمرين للمجموعة الواحدة	عدد المجموع	زمن الراحة بين التمرينات	الزمن الكلي للأداء والراحة للتمرين للمجموعتين	زمن الراحة بين المجموع الكلي	الزمن الكلي للأداء والراحة البينية للمجموع والراحة بين المجموع للتمرين الواحد بالثانية	بالدقيقة	المجموع الكلي بالدقيقة
الثلاثاء	13	80%	13	6	78	39	195	273	2	120	666	180	846	14.1	47.23
	3		10	6	60	30	150	210	2	120	540	180	720	12	
	4		17	5	85	51	204	289	2	120	698	180	878	.633341	23 ثانية
	10		13	6	78	39	195	273	1	120	393	0	393	6.55	



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 6, June 2021

ISSN: 1658- 8452

