

ملخص البحث

تأثير التمرينات اللاهوائية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الناشئين.

م.م عاطف عبد الخالق أحمد الآغا

كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت

أهداف البحث

- أعداد تمرينات لاهوائية للاعب كرة القدم للناشئين .
- الكشف على تأثير التمرينات اللاهوائية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم للناشئين.
- الكشف عن فروق ما بين الأختبارين البعدين للمجموعة التجريبية و الضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم الناشئين

وللتحقيق من هدفي البحث وضع الفريضتين الآتيتين:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأختبارات القبيلة والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، وعينة البحث فتكونت من (٢٠) لاعباً قسموا الى مجموعتين أحدهما الضابطة والأخرى تجريبية وبواقع (١٠) لاعباً لكل مجموعة كان توزيعهم بالطريقة العشوائية وبأستخدام القرعة وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث ٦٢,٥% من

مجتمع البحث الكلي بعد أستبعاد (١٢) لاعباً ، وأستخدام التصميم التجريبي الذي اطلق عليه أسم تصميم المجموعات الضابطة والتجريبية العشوائية الأختبار ذات الأختبار القبلي والبعدي وتوصلت الباحث من النتائج الى الأستنتاجات والتوصيات الآتية :

الأستنتاجات :

- ١- التمرينات اللاهوائية بطريقتين التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة الذي نفذته المجموعة التجريبية أظهرت تطوراً معنوياً في السرعة الأنتقالية والقوة المميزة بالسرعة .
- ٢- التمرينات اللاهوائية بطريقتين التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة الذي نفذته المجموعة التجريبية أظهرت تطوراً معنوياً في المهارات قيد البحث (الدرجة السريعة المتعرجة بالكرة ، دقة المناولة على دوائر مرسومة على الارض) .

التوصيات :

- ١- الأهتمام بالنواحي البدنية للاعبين لأن من خلال الجانب البدني يحدث تطور الجانب المهاري لدى اللاعبين .
- ٢- ضرورة أستخدام طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة عند التدريب على التمارين اللاهوائية .

Research Summary

The effect of anaerobic exercise in some physical attributes and basic skills of youth soccer players .

M . M. Atef Abdul Khaliq Ahmad Aga

Faculty of Physical Education – University of Tikrit

- The number of anaerobic exercises for soccer players junior .
- Detect the effect of anaerobic exercise in some physical attributes and basic skills of soccer players junior .
- Detect the differences between the two tests Badaan the experimental group

and control group in some of the physical attributes and basic skills of youth soccer players

To achieve the goals of the research put Alarbtin the following two :

- The presence of significant differences between the tribe and a posteriori tests of the control and experimental groups in some of the physical attributes and skills and in favor of the experimental group .
- The presence of significant differences between the two tests Badaan for the control and experimental groups and in favor of the experimental group .

The researcher used the experimental method to the suitability of the nature of the research, and the research sample Vtkont of ٢٠ players were divided into two groups ; one officer and other experimental and of (١٠) players for each group were distributed randomly and using the lottery has reached the percentage of the sample ٥.٦٢ % of the research community overall after excluding (١٢) players , and the use of experimental design , dubbed the design the control and experimental groups, random testing of the pretest and posttest

The researcher concluded from the results to the following conclusions and recommendations .

Conclusions :

- ١ - anaerobic exercise in two ways Recurring training and high intensity
Afattra Nfdth that the experimental group showed a significant development in the transitional speed and speed-strength .
- ٢ - anaerobic exercise in two ways Recurring training and high intensity
Afattra Nfdth that the experimental group showed a significant development

in the skills in question (winding the ball rolling fast , precise handling on the circles drawn on the ground) .

Recommendations:

١ – interest in the physical aspects of the players because of the physical side occurs during the development of the skills the players .

٢ – The need to use frameworks Ikh Recurring training and Afattra high intensity training at the anaerobic exercise .

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم يمارسها الكبار والصغار ولكلا الجنسين بهدف الترويح عن النفس وكذلك تطوير القابليات البدنية والمهارية . وقد شهدت في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي للأرتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعبين.

وتعد فئة (الناشئين) القاعدة الأساس للوصول الى تحقيق أفضل الانجازات وذلك من خلال التخطيط العلمي والمدروس في وضع المناهج التدريبية لهذه الفئة المهمة .

وتحتاج كرة القدم الى صفات بدنية خاصة من أجل أداء أفضل لان "ممارسة أي نشاط رياضي أو بدني يؤدي الى تطوير المهارات الأخرى للاعبين كرة القدم" (١).

ولقد تطور الاداء للاعبين الناشئين بشكل كبير وأصبح الأعداد البدني من أهم مقومات النجاح فيها ليشكل القاعدة الاساسية المناسبة لأداء الفني والخططي ، وصفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة من صفات البدنية التي يحرص المدربون وبشكل كبير في تطويرها وذلك لعلاقتها الكبيرة بعناصر الاعداد الاخرى سواء كانت فنية او خططية او بدنية .

(١) www.IVSL.COM . ILhan ekRemLevnt,HuseyiN KirmogLu, Agsegulsukrenoz ; EvaLuationf SoclaL Skill Levels of the hearing .Impaire, FootbaLL pLayers , VoLumex IIISsue :٢ Publisher. Ovioius univrsty press : ٢٠١٢ Pagos : ١٥١-١٥٩

وتكمن أهمية البحث البحث في اعداد تمارينات اللاهوائية من خلال تشكيل مكونات الاحمال التدريبية من حيث مستوى الشدة وفترة الدوام التمارين ونوع الراحة المستخدمة لتكون وسائل تدريبية لتطوير صفة السرعة والقوى المميزة للسرعة وتحمل السرعة والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم للناشئين .

٢-١ مشكلة البحث

إن التدريب عملية منظمة تهدف الى تطوير قدرات اللاعبين البايولوجية والنفسية والبدنية الى أعلى مستوى ممكن لتحقيق أفضل الأنجازات الرياضية وان اهم ما يميز مرحلة تدريب الناشئين في لعبة كرة القدم الاهتمام بالأعداد البدني الخاص . ومن أهم أسس العملية في تحديد اتجاهات التدريب وأهدافه وتحديد انظمة الطاقة السائدة في اللعبة ويجاد وسائل تدريبية مناسبة لتطويرها . ومن خلال ملاحظة الباحث وأطلاع على الوحدات التدريبية لأندية محافظة كركوك في كرة القدم للناشئين لاحظ ضعفاً في السرعة والقوة المميزة للسرعة للاعبين .

لذا ارتأ الباحث في اعداد برنامجاً تدريبياً يتضمن تمارينات لاهوائية لتطوير صفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية ليكون وسيلة تدريبية مؤثرة يمكن استخدامها من المدربين .

٣-١ أهداف البحث .

- اعداد تمارينات لاهوائية للاعبى كرة القدم للناشئين .
- الكشف على تأثير التمارينات اللاهوائية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم للناشئين .
- الكشف عن فروق ما بين الأختبارين البعدين للمجموعة التجريبية و الضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم للناشئين .

٤-١ فرضا البحث

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأختبارات القبيلة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

لاعبوا نادي كركوك الرياضي لكرة القدم من فئة الناشئين (دون ١٧ سنة) في كركوك للموسم الكروي (٢٠١٢-٢٠١٣).

١-٥-٢ المجال الزماني

المدة من ٢٠١٣/٢/١٨ إلى ٢٠١٣/٤/٣٠.

١-٥-٣ المجال المكاني

ملعب نادي كركوك الرياضي في محافظة كركوك

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ تدريب الناشئين

إنّ نجاح عملية التدريب الرياضي للناشئين يعتمد في الدرجة الأولى على التخطيط السليم من قبل المدرب ، فالتخطيط للتدريب الرياضي لموسم أو عدة مواسم رياضية من شأنه تحديد الأهداف والمسؤوليات الملقاة على عاتق المدرب ، وهذا يساهم في تحديد أنسب الإجراءات في تحقيق النتائج الرياضية التي تجعل المدرب متميزاً .

ويرى (أحمد أمين) أن تخطيط التدريب الرياضي للناشئين عملية هادفة الى تنظيم إجراءات التنمية الشاملة للاعبين (بدنياً، ومهارياً وخططياً ونفسياً) وهذه التنمية تأتي بكل جوانبها لا تتم من خلال إجراءات نظرية ولكن تتم من خلال إجراءات حركية بدنية تستلزم طاقة حركية مناسبة وجهد بدني ملائم لكل فترة وحدة تدريبية^(١).

والتدريب الرياضي هو عملية إعداد اللاعبين من جوانب متعددة أي أنه (عملية تربوية هادفة موجهة ذات تخطيط علمي لأعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم على وفق قدراتهم (براعم، ناشئين ، متقدمين) إعداد متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً للوصول الى أعلى مستوى ممكن^(٢).

ويرى الباحث إن تدريب الفئات العمرية (البراعم ، الناشئين) القاعدة الأساس للوصول الى مستويات متقدمة وعلى الأتحادات والأندية الرياضية تعيين أو تخصيص أحسن وأمهر المدربين لهذه الفئة المهمة من اجل بناء السليم لهذه الفئات المهمة .

٢-٢ طرائق التدريب في كرة القدم

هناك طرائق متعددة في تدريب كرة القدم تتمثل بما تأتي :

١- طريقة التدريب بالحمل المستمر .

٢- طريقة التدريب التكراري .

٣- طريقة التدريب الدائري.

٤- طريقة التدريب الفتري.

وقد أستخدام الباحث طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفتري في المنهج المقترح لما لها من أهمية في تطوير المتغيرات الخاصة بالبحث.

٢-٢-١ طريقة التدريب التكراري

(١) أحمد امين فوزي ، سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين ، ط١: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨) ، ص١٦٨ .

(٢) بسطويسي أحمد بسطويسي؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ، ص٢٤ .

تعرف طريقة التدريب التكراري بأنها " تلك الطريقة التدريبية التي تتميز بزيادة الشدة عن الأعداد الفترية مرتفع الشدة ، حيث تصل الى الشدة القصوى ، وبالتالي تزداد فترة الراحة الأيجابية"^(١).

وتهدف طريقة التدريب التكراري الى تنمية القدرات البدنية والخصائص الحركية كالسرعة الانتقالية ، والقوة العظمى والسرعة القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وهذه الصفات مهمة جداً للاعب كرة القدم وتعمل هذه الطريقة على الأرتقاء بمستوى اللاعب اذ يكون المنهج الذي يستخدم فيه هذه الطريقة بحمل متموج وليس بمستوى واحد بشكل قريب جداً من المنافسة من حيث الشدة والحجم واعطاء فترات راحة طويلة نسبياً^(٢).

٢-٢-٢ طريقة التدريب الفترية.

وهي طريقة من طرائق التدريب تتميز بالتبادل بين الجهد والراحة إذ يرى بعض العلماء ان مصطلح التدريب الفترية " نسبة فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه"^(٣).

وينقسم طريقة التدريب الفترية الى :

أ- طريقة التدريب مرتفع الشدة .

ب- طريقة التدريب منخفض الشدة .

وسيتناول الباحث طريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة لأنه يتميز بالشدة العالية "ولقد دعت الحاجة الى استخدام طريقة التدريب الفترية فضلاً عن الطرائق الأخرى في تدريبات كرة القدم لأن حركة في لعبة كرة القدم هي الركض فضلاً عن سرعة الركض وأجريت تجارب عديدة على هذه الطريقة في علم التدريب حيث حاول المدربون وضع أحسن الطرق (التكتيكية والكنيكية) للأعداد البدني والمهاري حيث أهتموا بدراسة العلاقة العلمية كبن الحمل والراحة وتوصلوا إلى أنها تساعد في تطوير لاعبي كرة القدم لأنهم يتعرضون الحمل عالي ومتوسط وواطئ خلال المباراة"^(٤).

(١) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي التريوي ، ط١: (القاهرة ،مؤسسة المختار للتوزيع، ٢٠٠٢)، ص٢٠١.

(٢) بسطويسي احمد بسطويسي؛ المصدر السابق، (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص٣١٣.

(٣) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط٣: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤) ص٢١٧.

(٤) زهير قاسم الخشاب، وآخرون؛ كرة القدم، ط٢: (الموصل، دار الكتب للنشر، ١٩٩٩)، ص٢٩.

٢-٣ التمارين اللاهوائية .

هي مجموعة تمارينات خاصة برفع كفاءة العضلات العاملة وتزويدها بالطاقة اللاهوائية اللازمة لأداء انقباضات عضلية بأقصى سرعة وأقل زمن من دون تدخل الأوكسجين الخارجي^(١).

وتزيد هذه التمارين من كتلة العضلات وقوتها وبالتالي زيادة قدرة الجسم أنجاز المهمات والنشاطات تحتاج طاقة قليلة وتتطلب مدة قصيرة لأنجازها لا تتجاوز الدقيقتين .

كما إن الجسم لا تحتاج للأوكسجين للقيام بهذه التمارين . وهذه التمارين لا يتم ممارستها لوقت طويل مثال على ذلك الأشتراك في مباراة بكرة القدم والعدو السريع بمسافة قصيرة.

وتعد كرة القدم من الفعاليات الرياضية المتناوبة العملية اللاهوائية والهوائي ويستخدم اللاهوائي في القوة المميزة للسرعة وسرعة الحركة والقوة الانفجارية من الركل وعمليات القفز والأنطلاق والمرواغة في جميع خطوط الملعب من حارس المرمى وخط الدفاع وخط الوسط وخط الهجوم ويستخدم النظام الهوائي لغرض إستعادة الشفاء للأجهزة الوظيفية . وعلى المدرب أن يعرف التغيرات الفسيولوجية الناتجة من الأحمال التدريبية لكي يقوم ببرمجة ووضع منهاج تدريب وتقنين الاحمال وذلك بشكل مناسب للاعبين.

٢-٤ الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم .

كرة القدم من الالعب الخشنة لذا تتطلب من اللاعب أن يكون متمتعاً بالياقة بدنية عالية متمثلاً بالسرعة والقوة والمطاولة والرشاقة والمرونة ويجب على المدرب تنمية هذه الصفات لتحسين أداء اللاعب فمثلاً عنصر المطاولة مهمة جداً للاعب حيث يركض اللاعب حوالي ما مقداره ١١ كيلو متر في المباراة كما تلعب كفاءة الجهاز الدوري التنفس والقوة العضلية والعصبية دوراً مهماً وهناك صفات بدنية خاصة يجب تنميتها في الأعداد الخاص ومن هذه الصفات .

القوة المميزة بالسرعة .

(١) عمار عبد الرحمن قبع ؛ الطب الرياضي: (الموصل ، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٩)، ص ٥٥.

تحمل القوة .

تحمل السرعة .

سرعة الحركة.

ويتطرق الباحث صفتين (السرعة) والقوة المميزة بالسرعة وذلك نظراً لأهمية هاتين الصفتين للاعبي كرة القدم .

٢-٤-١ السرعة .

يعتبر السرعة من القدرات البدنية الأساسية والهامة في تحسين والتقدم بمستوى كثير من الفعاليات والالعاب المختلفة ككرة القدم وكرة اليد والسلة وبالأضافة الى العاب القوى والساحة تلك الأنشطة تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة ويعرف السرعة ((القدرة على إنجاز حركة أو حركات مكررة في أقل زمن ممكن))^(١).

أو هي ((قدرة اللاعب على القيام بالحركات الرياضية مع الكرة أو بدونها في مدة زمنية قصيرة))^(٢).

وتعد السرعة محدداً مهماً لنتائج كرة القدم ، إذا أصبح الاداء البدني والمهاري والخططي في كرة القدم الحديثة لا غنى عنه في أحد أجزائه عن السرعة^(٣).

٢-٤-٢ القوة المميزة بالسرعة

يعبر هذه الصفة مهمة جداً للاعبي كرة القدم حيث يستخدمه اللاعبون في المراوغة والأنطلاق السريع فالقوة المميزة بالسرعة هي من أهم أشكال القوة وأكثرها استخداماً عند لاعب كرة القدم ويمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة بأنها ((قدرة اللاعب على ابراز اقصى تقلص عضلي في اقل زمن ممكن))^(٤).

(١) بسطويسي احمد بسطويسي؛ المصدر السابق، ص ١٤٨.

(٢) بسطويسي احمد بسطويسي؛ المصدر السابق، ص ١٤٨.

(٣) زهير قاسم الخشاب، وآخرون؛ كرة القدم، ط٢: (الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٩٩)، ص ١٤.

(٤) محمد عبدة الوحش، مفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم، ط١: (القاهرة، دار المعرفة، ١٩٩٤)، ص ٩٦.

وان القوة المميزة بالسرعة هي صفة مركبة من القوة والسرعة وتحثل مكانه مهمة في عملية اعداد لاعب كرة القدم لما تمتلكه هذه الصفة من درجة كبيرة من القوة العضلية التي تميز بسرعة الاداء والغرض منه الاداء الافضل^(١).

٢-٥ الدراسات المشابهة .

٢-٥-١ دراسة (موفق عبيس خضير).

(تأثير التمرينات الأوكسجينية واللاوكسجينية في الوحدة التدريبية لتطوير بعض القدرات الوظيفية والبدنية للاعبين كرة القدم بعمر (١٣-١٤) سنة).

هدفا الدراسة .

١- التعرف على تأثير بعض التمرينات الأوكسجينية واللاأوكسجينية المقترحة في تطوير القدرات الوظيفية والبدنية للاعبين كرة القدم بعمر (١٣-١٤) سنة.

٢- معرفة تأثير التمرينات الأوكسجينية واللاأوكسجينية المقترحة في تطوير القدرات الوظيفية والبدنية للاعبين كرة القدم بعمر (١٣-١٤) سنة.

أجريت الدراسة على عينة من لاعبي المركز التدريبي بكرة القدم بإشراف الاتحاد العراقي المركزي وباعمار (١٣-١٤) سنة والبالغة عدد (٢٤) لاعباً وقسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

وتوصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية :

١- ان التدريب المنظم من خلال تقنين التمارين يسهم في تطوير الحالة الوظيفية والبدنية لدى الرياضيين .

٢- ان تطبيق التمارين الاوكسجينية واللاوكسجينية المقترحة ساعد على تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية .

وعلى ضوء النتائج والاستنتاجات توصل الباحث الى التوصيات الاتية :

(١) زهير قاسم الخشاب ، وآخرون ؛ المصدر السابق، ص٣٩.

١- ضرورة تقنين الاحمال التدريبية وفق انظمة الطاقة ، لاهميتها في تطوير الحالة الفسيولوجية والبدنية للاعب.

٢- استخدام التمرينات الاوكسجينية واللاوكسجينية المعدة ضمن الوحدات التدريبية للاعبى الفئات العمرية بكرة القدم (١٣-١٤) سنة.

٢-٥-٢ مناقشة دراسة (موفق عيسى خضير)

أختلفت دراسة الباحث عن دراسة (موفق عيسى خضير) في كون عينه البحث للدراسة المشابهة بأعمار (١٣-١٤) سنة بينما عينة دراسة الباحث بأعمار (١٤-١٧) سنة . كما أختلفت دراسة الباحث عن الدراسة المشابهة بالتمارين المستخدمة حيث أستخدم الدراسة المشابهة التمارين الهوائية واللاهوائية بينما استخدم الباحث التمارين اللاهوائية وكذلك اختلفت دراسة الباحث عن الدراسة المشابهة بمدة التمارين حيث كانت مدة التمارين للدراسة المشابهة (٨) ثمانية اسابيع بينما مدة التمارين الباحث مدتها(٩) اسابيع بواقع (٣ وحدات) تدريبية في الاسبوع الواحد.

بينما تشابهة دراسة الباحث مع الدراسة المشابهة بالتصميم التجريبي ذو مجموعتين الضابطة والتجريبية .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته .

حدد الباحث مجتمع بحثه وعينته للاعبى ناشيء نادي كركوك الرياضي بكرة القدم لموسم ٢٠١٢-٢٠١٣ والبالغة عددهم (٣٢) لاعباً، أما عينة البحث الرئيسية فتكونت من (٢٠) لاعباً أذ تم توزيعهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بطريقة عشوائية وباستخدام القرعة حيث تكونت كل مجموعة من (١٠) لاعبين والجدول (١) يوضح عينة البحث .

جدول (١)

عينة البحث واللاعبين المستبدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث	٢٠	٦٢,٥ %
المصابون	٤	١٢,٥ %
عينة التجربة الاستطلاعية	٨	٢٥ %
مجتمع البحث الكلي	٣٢	١٠٠ %

٣-٣ التكافؤ والتجانس مجموعتي البحث .

قام الباحث بأجراء عملية التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات الاتية العمر الزمني (مقاساً بالسنة) الطول (مقاساً بالسمنتر) - الوزن (مقاساً بالكيلو غرام) وجدولي (٢، ٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

المعالم الأحصائية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البدنية والمهارية بين مجموعتين البحث.

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	مجموعة التجريبية		مجموعة الضابطة		وحدة القياس	معالم احصائية
		-	-	-	-		
		ع+	س	ع+	س		المتغيرات
غير معنوي	٠,١٧٩	٠,٣٤	٩,٦٦	٠,٣٣	٩,٢٧	ثانية	الدرجة
غير معنوي	٠,١٩٢	١,٨٨	٣,٣	٢,٥	٣,٥	درجة	المنافاة
غير معنوي	٠,٩٠٩	١,٤٧	١٦,٢	٠,٧٨	١٦,٧	تكرار	ثني ومد الركبتين
غير معنوي	١,٧٨٥	٠,٢٥	٤,٦٨	٠,٣٤	٤,٩٣	ثانية	ركض ٣٠م

قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٨٨) أما درجة حرية (١٨) ونسبة الخطأ ≥ 0.1 , .

جدول (٣)

المعالم الأحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات الطول والوزن والعمر

معالم الأحصائية	وحدة القياس	- س	- ع +	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات					
الطول	سم	١٦٧	٥,٩٣	١٦٦,٥	٠,٢٥
الوزن	كغم	٥٥,٢	٧,٩٠	٦٠	٠,٨٠
العمر	سنة	١٦,٣	٠,٢٨	١٦,٢	١,٠٧

٣-٤ وسائل جمع المعلومات

أستخدم الباحث أدوات البحث الآتية :

تحليل المحتوى - الأستبيان - القياسات - الأختبارات البدنية والمهارية - المقابلات الشخصية - أستمارة أستبيان.

٣-٥ تحديد الاختبارات البدنية والمهارية

من أجل تحديد الأختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تصميم أستبيان ملحق (١) وتم توزيعه على مجموعة من المختصين في مجال التدريب وكرة القدم وأظهر الاستبيان حصول الاختبارات البدنية (ركض ٣٠م من وضع الثبات) (ثني ومد الركبتين خلال ٢٠ ثانية) والاختبارات المهارية (الجري المتعرج السريع حول ٥ شواخص) (ودقة التمرير حول دوائر المرسومة على الارض) على نسبة اتفاق ٧٥% فاكثر من آراء المحكمين الملحق (٢، ٣).

٣-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- كرات قدم قانونية عدد ٢٤.
- ساعات توقيت عدد ٢
- شريط قياس
- جهاز لقياس الوزن والطول .
- شواخص عدد ٤٨.
- بورك ابيض
- صافرة .
- ملعب كرة القدم
- اعلام (رايات مساعد حكم).

٣-٧ الأختبارات البدنية والمهارية .

٣-٧-١ الأختبارات البدنية

- اختبار ركض ٣٠ م من الثبات (١) .
- اختبار ثني ومد الركبتين لمدة ٢٠ ثانية(٢).
- ٣-٧-٢ الأختبارات المهارية .
- الجري السريع المتعرج بالكرة (٣).
- دقة التمرير حول دوائر مرسومة على الأرض(٤).
- ٣-٨ الشروط العلمية للأختبارات

أن أختبارات الصفات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث الحالي هي أختبارات مقننة فالأختبار المقنن (١) وهو الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها أثبت درجات عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والأماكن المتاحة نفسها(٥).

٣-٩ التصميم التجريبي

تم تصميم تجريبي ذي مجموعتين متكافئتين الضابطة والتجريبية .

أختبار البعدي

المجموعة الضابطة اختبار قبلي

- (١) مكي محمود حسين الراوي ؛ بعض القياسات وعلاقتها ببعض العناصر للياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، الموصل، ١٩٨٩)، ص٤٥.
- (٢) فارس حسين مصطفى ؛ اثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفكري في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبي كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة ، الموصل، ٢٠٠٥)ص٩٤.
- (٣) فرحات رمضان الغالي ؛ الخصائص البايولوجية للاعبي كرة القدم لترشيد أنتقاء الناشئين : (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ٢٠٠١)ص٦٦.
- (٤) زهير قاسم الخشاب ، معتز ذنون يونس؛ كرة القدم – مهارات – اختبارات – قانون : (الموصل، ابن الاثير، للطباعة ، ٢٠٠٥) ص٨١.
- (٥) قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ؛ الأختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٧) ، ص١٣٩.
- * علي عبد العليم محمد صابر ماجستير تربية رياضية
- امير داود حسين حكم دولي بكرة القدم
- فهيمي ستار محمد مدرب كرة القدم



متغير مستقل

أختبار البعدي

المجموعة التجريبية أختبار قبلي

٣-١٠ التجارب الاستطلاعية .

أجرى الباحث مع الكادر العمل المساعد* تجربتين استطلاعتين.

٣-١٠-١ التجربة الاستطلاعية الأولى.

بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٨ أجري تجربة استطلاعية على ٤ لاعبين من عينة البحث تم أستبعادهم قبل تنفيذ التجربة الرئيسية وقام بتطبيق الأختبارات البدنية والمهارية هادفاً من ورائها ما يلي :

١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التجربة .

٢- معرفة الوقت المستغرق لأجراء الأختبارات .

٣- ملاحظة مدى كفاءة كادر العمل المساعد .

٤- ملاحظة مدى أستجابة المختبرين لأداء الأختبارات .

٥- التأكد من سهولة أعداد الأختبارات وتنفيذها .

٣-١٠-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية .

تمت التجربة على لاعبين من عينة البحث تم أستبعادهم من التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠١٣/٢/٢٠ أذ أجرى الباحث وبمساعدة مدربي الفريق وحدة تدريبية وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

١- التأكد من مدى ملائمة التمارين للاعبين .

٢- التأكد من زمن الوحدات التدريبية .

٣- التأكد من فترات الراحة البينية بين التمارين .

٤- التأكد من شدة التمرين وذلك عن طريق قياس النبض الذي يعتبر أفضل وسيلة للتعرف على

الشدة .

٥- معرفة المعوقات التي تصادف الباحث في الوحدة وتلافي حدوث الأخطاء

٣-١١ الأختبارات البدنية والمهارية القبلية .

قام الباحث وبمساعدة كادر العمل المساعد بأجراء الأختبارات القبلية على عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) وعلى ملعب نادي كركوك الرياضي ولمدة يومين ٢١-٢٢/٢/٢٠١٣ وقد حضر جميع افراد العينة البالغة عددهم ٢٠ لاعباً .

اليوم الأول: أختبارات البدنية .

- ركض ٣٠م من وضع العالي لقياس السرعة الأنتقالية

- ثني ومد الركبتين خلال ٢٠ ثانية لقياس القوة المميزة للسرعة

اليوم الثاني : أختبارات المهارية .

- أختبار الجري المتعرج بالكرة .

- اختبار دقة التمرير حول دوائر مرسومة على الارض.

٣-١٢ تنفيذ المنهج التدريبي .

بعد أنتهاء من أجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية تم تنفيذ المنهج التدريبي ابتداءً من ٢٤/٢/٢٠١٣ ولغاية ٢٥/٤/٢٠١٣ ملحق (٤) وعلى نحو الآتي:

المجموعة التجريبية : طبقت المنهاج الخاص بالتمارين اللاهوائية .

المجموعة الضابطة : طبقت المنهاج المعد من قبل مدرب الفريق وعند تنفيذ التجربة الرئيسية تم مراعاة ما يلي :

١- تبدأ الوحدة التدريبية من خلال الاحماء العام ومن ثم الاحماء الخاص وذلك لتهيئة عضلات الجسم العاملة .

٢- تطبق هذه التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

٣- تكون التجربة الرئيسية من ثلاثة دورات متوسطة وبتموج حركة الحمل (٢:١) أي يتكون كل دورة من ثلاثة اسابيع .

٤- يكون عدد الوحدات التدريبية من (٢٧) وحدة تدريبية وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد .

٥- اجريت التمارين أيام الأحد ، الثلاثاء ، الخميس من كل أسبوع وأجريت التمارين عصرًا .

٦- إنهاء الوحدات التدريبية لتمرين التهذئة والأسترخاء.

٣-١٣ الأختبارات البدنية والمهارية البعدية .

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي أجريت الأختبارات البدنية والمهارية تحت الظروف نفسها ولجميع أفراد العينة وعلى مدى يومين أيضاً وبتاريخ ٢٩-٣٠/٤/٢٠١٣ وبنفس الطريقة التي أجريت بالأختبارات القبليّة .

٣-١٤ الوسائل الأحصائية .

تم أيجاد النتائج باستخدام الحقيبة الأحصائية (SPSS)

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها .

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض نتائج للأختبارات الخاصة بالبحث

جدول (٤)

المعالم الأحصائية الخاصة بالأختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المتغيرات
	بُعدي		قُبلي		بُعدي		قُبلي			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	ع+	س	ع+	س	ع+	س	ع+	س		

ف										
٠,٥٥	٠,٣٠٤	,٣١ ٩	٠,٣١٢	٩,٦٦	٠,٣٢١	٩,١٦	٠,٣٣٥	٩,٢٧	ثانية	ركض ٣٠ من وضع الطائر
١	٠,٩٨٠	,٨ ١٧	١,٤٧	١٦,٢	٠,٦٦	١٦,٨	٠,٧٨	١٦,٧	عدد	ثني ومد الركبتين لمدة ٢٠ ثانية
٠,٥٤	٠,٣٢٨	,٤٨ ٤	٠,٢٥	٤,٦٨	٠,٣٢٩	٤,٩١	٠,٣٣٢	٤,٩٣	ثانية	الدرجة السريعة المتعرجة
٢,٩	٢,٩٣	٥,٨	١,٨٨	٣,٣	١,١٦	٣,٦	٢,٥	٣,٥	درجة	دقة التمرير حول دوائر مرسومة على الأرض

٤-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأختبارين البعدين للصفات البدنية والمهارية للمجموعتين

الضابطة والتجريبية .

جدول (٥)

المعالم الأحصائية الخاصة بالأختبارين البعدين للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعـة التجريبية		المجموعـة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية
			-	-	-	-		
			ع +	س	ع +	س		المتغيرات

رکض ٣٠ م من وضع الطائر	ثانية	٥ ,٠٢	٠ ,٣٤٩	٤ ,٤٨	٠ ,٣٢	٣ ,٦	٢ ,٨٨	معنوي
ثني ومد الركبتين لمدة ٢٠ ثانية	عدد	١٦ ,٨	٠ ,٧٨	١٧ ,٨	١ ,٤٧	٢ ,٩٥	٢ ,٨٨	معنوي
الدرجة السرعة المتعرجة	ثانية	٩ ,٨٦	٠ ,٣٤٠	٩ ,٣١	٣ ,٠٤	٣ ,٢٣	٢ ,٨٨	معنوي
دقة التمرير حول دوائر مرسومة على الأرض	درجة	٢ ,٩	٠ ,٦٦	٥ ,٨	٢ ,٩٣	٣ ,٣٥	٢ ,٨٨	معنوي

قيمة (ت) الجدولية = ٢ ,٨٨ عند درجة حرية (١٨) وبمستوى دلالة $\geq ٠ ,٠١$

يبين الجدول (٦) نتائج الأختبارين البعدين للصفات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويوضح الجدول أن هناك فروقاً معنوية بين الأختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة في أختبار ركض (٣٠م) (٣ ,٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢ ,٨٨) أمام درجة حرية (١٨) ونسبة خطأ $\geq ٠ ,٠١$ وهذا يدل عن الفرق معنوي ويعزو الباحث سبب ذلك فاعلية التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث وقد أدت الى تطور الصفة البدنية (ركض ٣٠م) إذ وضع الباحث تلك التمرينات في بداية الوحدة التدريبية والغاية منها هي أن يكون جسم اللاعب غير متعب ومن أجل إثارة الجهاز العصبي لأن عند التخطيط لتنمية السرعة تجنب استخدام هذه التمرينات في حالة التعب ، لذلك يفضل أن توضع في الدورات

التدريبية التي تلي الدورات الأستشفائية أو خلال أجزاء الأولى من جرعات التدريب وفي بداية الدورات التدريبية وليس في نهاية الأسبوع^(١).

ويبين الجدول (٦) نتائج الأختبارين البعدين لأختبار (ثني ومد الركبتين) ويوضح الجدول أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٩٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٨٨) أما درجة حرية (١٨) ونسبة خطأ $0,1 > z$ وهذا يدل عن الفرق معنوي ويعزو الباحث سبب ذلك الى اخضاع المجموعة التجريبية إلى تمارين استخدم فيها طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة وتمارين القفز المتنوعة وتمارين الركض بشكل وثبات مما أدى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وكذلك استخدام الباحث تمارين جديدة لم يتدرب عليها اللاعبون أدى الى تطوير هذه الصفة المهمة ^(٢) يرتفع مستوى الأنجاز الرياضي بسرعة في أثناء أستعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي^(٣).

ويبين الجدول (٦) نتائج الأختبارات البعدين (الدرجة السريعة، المتعرجة، ودقة التمرير) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة أختبار الدرجة السريعة المتعرجة (٣,٢٣) وهذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٨٨) امام درجة حرية (١٨) ونسبة خطأ $0,1 \geq z$ وهذا يدل ان الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك، أن التمارين التي اعدّها الباحث أعتمد على الأسس العلمية والذي أختار من خلالها مجموعة من التمارين التي تتسجم مع امكانيات اللاعبين مما أدى الى ارتقاء الجانب البدني وكذلك الجانب المهاري وأستخدم طريقة التدريب التكراري في الوحدات التدريبية كان لها دور ايجابي في تطوير الصفات البدنية والمهارية ^(٢) تهدف طريقة التدريب التكراري الى تنمية القدرات البدنية، القوى العظمى، القوة الانفجارية، القوى المميزة بالسرعة، تحمل القوة^(٣).

(١) ابو العلا؛ التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، ط١: (جامعة حلوان، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص ١٩٩.

(٢) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨)، ص ١٠٥.

(٣) بسطويسي احمد بسطويسي؛ المصدر السابق، ١٩٩٩، ص ٣١٣.

ويبين الجدول (٦) نتائج الاختبارين البعدين (دقة التمرير) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٣٥) وهذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٨٨) امام درجة حرجة (١٨) ونسبة خطأ $\geq 0,01$ وهذا يدل ان الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك أن التمارين التي أستخدمها الباحث للمجموعة التجريبية قد ساهم في تطور مهارة (المناولة) وتحسينها للاعب . وبما إن مهارة المناولة من أكثر المهارات أستخدماً في المباريات كما يذكر حنفي محمود مختار في التدريب على التمرير يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه، أما في المباراة فعلى اللاعب أن يقرر أي نوع من التمريرات يقوم بها ، لمساعدة المدرب للاعبه في اتخاذ القرار السلم أثناء المباراة فأن التمرينات التي يختارها في التدريب يجب أن تمثل واقع ما يحدث في المباراة^(١).

٥- الأستنتاجات والتوصيات

٥-١ الأستنتاجات

- ١- التمرينات اللاهوائية بطريقتين التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة الذي نفذته المجموعة التجريبية أظهرت تطوراً معنوياً في السرعة الأنقلالية والقوة المميزة بالسرعة .
- ٢- التمرينات اللاهوائية بطريقتين التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة الذي نفذته المجموعة التجريبية أظهرت تطوراً معنوياً في المهارات قيد البحث (الدرجة السريعة المتعرجة بالكرة ، دقة المناولة على دوائر مرسومة على الأرض) .

٥-٢ التوصيات

- ١- الأهتمام بالنواحي البدئية للاعبين لأن من خلال الجانب البدني يحدث تطور الجانب المهاري لدى اللاعبين .

(١) حنفي محمود مختار؛ مدرب كرة القدم، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٨)، ص٩٠

٢- ضرورة استخدام طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة عند التدريب على التمارين اللاهوائية .

المصادر العربية والإنكليزية

- ١- احمد امين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياض للناشئين، ط١: (القاهرة دار الفكر العربي) ٢٠٠٨.
- ٢- أحمد ناجي محمود ؛ تأثير استخدام بعض الأساليب التريبية في تحسين سرعة القصى : (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد) ١٩٩٨.
- ٣- أبو العلا ؛ التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، ط١ : (جامعة حلوان، دار الفكر العربي) ١٩٩٧.
- ٤- بسطويسي أحمد بسطويسي؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة دار الفكر العربي) ١٩٩٩.
- ٥- حنفي محمود مختار؛ مدير الفني لكرة القدم : (القاهرة مركز كتاب للنشر) ١٩٨٨.
- ٦- زهير قاسم الخشاب ، معتر ذنون يونس؛ كرة القدم - مهارات اختبارات تحكيم: (الموصل ، ابن الاثير للطباعة) ٢٠٠٥.
- ٧- زهير قاسم الخشاب ، واخرون ؛ كرة القدم ، ط٢: (الموصل ، دار الكتب للنشر) ١٩٩٩.
- ٨- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين؛ مبادئ العلم التدريب : (بغداد مطبعة التعليم العالي) ١٩٨٨.
- ٩- عمار عبد الرحمن قبع ، الطب الرياضي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة) ١٩٨٩.
- ١٠- فرحات رمضان الغالي ؛ الخصائص البايولوجيه للاعبى كرة القدم لترشيد انتقاء الناشئين : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان) ٢٠٠١.
- ١١- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ؛ الأختبارات والقياس ومبادئ الأحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد) ١٩٨٧.
- ١٢- كاظم الربيعي ، موفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم : (بغداد ، دار الحكمة للنشر) ١٩٨٨.
- ١٣- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي التربوي ، ط١: (القاهرة، مؤسسة المختار للتوزيع) ٢٠٠٢.
- ١٤- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط٣: (القاهرة، دار المعارف) ١٩٩٤.

١٥- محمد عبد الوحش ، مفتي ابراهيم ؛ اساسيات كرة القدم، ط١: (القاهرة ، دار المعرفة)
١٩٩٤.

١٦- مكي محمود حسين الراوي ؛ بعض القياسات الجسمية وعلاقتها لبعض العناصر اللياقة البدنية
لدى لاعبي كرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشور، الموصل) ١٩٨٩.

١٧- ILhan ekRemLevnt,HuseyiN KirmogLu, . www.IVSL.COM
Agsegulsukrenoz ; EvaLuationf SoclaL SkiLL LeveLs of the hearing
.Impaire, FootbaLL pLayers , VoLumex IIISsue :٢ Publisher. Ovioius
univrsty press : ٢٠١٢ Pagos : ١٥١-١٥٩

يبين نسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول تحديد الأختبارات للصفات التجريبية والمهارية

ت	الأختبارات البدنية	وحدة القياس	الأختبارات المهارية	نسبة الاتفاق الخبراء		
				للاختبار	للاختبار	نسبة
١	ركض ٣٠ م من بدء العالي	ثانية	دقة التصويب و التهديف	٧	حسم %١٠٠	٢
٢	ركض ٥٠ م من البدء العالي	ثانية	التهديف عن مرمى مقسم الى ثلاثة مناطق	٢	%٢٥	٢
٣	ركض ٦٠ م	ثانية	الدرجة المتعرج بالكرة الشواخص (٥)	٣	%٤٢	٧
٤	ركض ٢٠٠ م	ثانية	الدرجة المتعرج بين ١٠ شواخص	٢	%٢٥	٣
٥	ركض ٦٠ م من البدء العالي	ثانية	تنطيط الكرة في الهواء	٣	%٤٢	٢
٦	ثني ومد الركبتين	عدد	نطح الكرة لايعد مسافة ممكنة	٦	%٩٠	٣
٧	الحجل على ساق واحدة لمسافة ٣٠ م	ثانية	أختبار دقة التمرير نحو هدف مرسوم على الأرض	٣	%٤٢	٧
٨	الوثب الطويل من	سم	الرمية الجانبية	٣	%٤٢	١

الثبات						
٩	الفقز العمودي من الثبات	سم	ركل الكرة على المرمى	٣	%٤٢	٣
١٠	رمي الكرة الطبية زنة ٣كغم	متر		١	%١٣	

ملحق (٣)

أسماء السادة المختصين في تحديد الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث في كرة القدم .

ت	الأسم	اللقب العلمي	الأختصاص	المؤسسة
١-	أحمد سعيد أحمد	أستاذ	علم التدريب	كلية التربية الرياضية-جامعة تكريت
٢-	محمود عبد الله الشاطي	أستاذ	علم التدريب	كلية التربية الرياضية-جامعة تكريت
٣-	فاتن محمد رشيد	أستاذ	الأختبارات	كلية التربية الرياضية-جامعة تكريت
٤-	قاسم لزام صبر	أستاذ	تعلم/كرة القدم	كلية التربية الرياضية-جامعة تكريت
٥-	جاسم عباس علي	أستاذ مساعد	علم النفس/ كرة القدم	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
٦-	عبد المنعم أحمد جاسم	أستاذ مساعد	أختبارات/كرة القدم	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
٧-	كاظم عبد الربيعي	أستاذ مساعد	تدريب/كرة القدم	كلية التربية الرياضية-جامعة تكريت
٨-	حمودي عصام نعمان	أستاذ مساعد	تدريب/كرة اليد	كلية التربية الرياضية-جامعة تكريت
٩-	سرمد محمد موسى	مدرس	تعلم/كرة القدم	كلية التربية الرياضية-جامعة تكريت

كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد			
كلية التربية الرياضية-جامعة تكريت			
كلية التربية الرياضية-جامعة تكريت			

ملحق (٤)

(نموذج لتمرينات في الوحدة التدريبية من الشهر الثاني)

الهدف تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الفئة العمرية : الناشئين (١٤ - ١٧) سنة

مرحلة الأعداد الخاص مدة الوحدة التدريبية : ٣٤ , ٤٨

دقيقة

التمرينات	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	لمجموعة	مدة التمرين
(تطوير مهارة السيطرة على الكرة) السيطرة على الكرة لمدة (٤٥) ثا باي جزء من اجزاء الجسم ما عدا اليدين في منطقة محددة (٢×٢)	٤	٤٥ ث	٦٠ ث	٢	٧٥٠ ث
(تطوير السرعة الأنتقالية) وضع شاخصين المسافة بينهما (٢٠م) ومن وضع الثبات	٤	٩٠ ث	١٨٠ ث	٢	٩٠٠ ث

					ينطلق اللاعب من الشاخص الاول الى الشاخص الثاني وبسرعة متزايدة
٢٥٦ ث	٣	٧٥ ث	---	١٠	(القوة المميزة للسرعة) لاعبان متقابلان المسافة بينهما (٥م) يقوم اللاعب الاول وييده الكرة برمي الكرة الى اللاعب المقابل الى الاعلى ويقوم اللاعب المقابل بنطح الكرة بالراس من القفز .
١٠٢٨ ث	٢	١٨٠ ث	١٢٠ ث	٤	(السرعة) وضع (٤شاخص) ونقطة البداية المسافة بينهما (٥م) حيث يقوم اللاعب بالانطلاق لمس الشاخص الأول ومن ثم الرجوع إلى نقطة البداية ومن ثم لمس الشاخص الثاني والرجوع إلى خط البدء ومن ثم الانطلاق إلى الشاخص الثالث ومسه ثم الرجوع الى الخط البدء من ثم الانطلاق لمس الشاخص الرابع ومن ثم الرجوع إلى الخط البداية