

المستخلص

أثر منهج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب

م.م أوس محمد طه محمد علي الحجار عبد الهادي عبدالكريم هادي

awsalhjaar@yahoo.com

يهدف البحث إلى الكشف عن :

1-3-1 استخدام اسلوب تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة واثرها في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

1-3-2 الفروق الاحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لعدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية .

افترض الباحثان ما يأتي :

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية .

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته اهداف وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (24) لاعباً يمثلون نسبة (75%) من مجتمع البحث، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (12) لاعب لكل مجموعة .

وتضمنت اجراءات البحث تصميم منهج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للعب كرة القدم الشباب ، وتضمن ايضا تجربتين استطلاعية التجربة الاستطلاعية الاولى للتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية ادائها فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد مدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل في ضوء ذلك وزعت الاختبارات البدنية والمهارية والخططية على ثلاثة ايام ، والتجربة الاستطلاعية الثانية للتعرف على زمن الراحة البينية بين التكرارات وبين تمرين واخر و التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة وكذلك اعتماد التمارين التي ستؤدي في المنهج وكيفية تطبيقها فضلاً عن تحديد الزمن الكلي لكل تمرين ، ثم اجريت الاختبارات القبلية البدنية والمهارية وبعدها تم تنفيذ المنهج التدريبي الذي اعده الباحثان بعد ان عرض المنهج التدريبي ع المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وقد استغرق المنهج التدريبي (8) اسابيع لدورتين حمل متوسطتين وتتكون كل دورة من اربعة اسابيع ويتموج حمل (3 : 1) في كل دورة ، بواقع 3 وحدات تدريبية للاسبوع الواحد ، بعد ان تم تنفيذ المنهجين على المجموعتين التجريبية والضابطة تم اجراء الاختبارات البعدية وبنفس التسلسل للاختبارات قبل تنفيذ المنهج التدريبي .

وقد استخدم الباحثان بواسطة نظام الحاسوب SPSS للوسائل الإحصائية الآتية:

1-النسبة المئوية.2- الوسط الحسابي.3- الانحراف المعياري.4-اختبار (ت) للعينات المرتبطة.5- اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة

وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان استنتج ما ياتي :

1- احدث المنهج التدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى الصفات البدنية (السرعة الانتقالية القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والرشاقة والمرونة) ولمصلحة الاختبار البعدي.

2- احدث المنهاج التدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الاختبارات البعدية في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

3- احدث المنهاج التدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى المهارات الاساسية (الإخماد والدرجة والمناولة القصيرة والمتوسطة) ولمصلحة الاختبار البعدي.

4- احدث المنهاج التدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الاختبارات البعدية في جميع المهارات الاساسية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

كما اوصي الباحثان بما يأتي:

1- التأكيد على استخدام منهاج باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة لأنه يؤدي الى تطوير عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في أن واحد وهذا ما ظهر لدينا في البحث الحالي.

2- استخدام قواعد التدريب التكراري عند تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية لفعالية كرة القدم لأنها تتيح للاعب استعادة انظمة الطاقة خلال فترة الراحة ما بين تكرار واخر ومجموعة واخرى.

3- التأكيد على استخدام او مراعاة تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة عند بناء منهاج تدريبي وذلك لما لها من اهمية في مساندة بعض الصفات البدنية وكذلك المهارات الاساسية التي تحدث في المباراة .

The effect of training program by using agility exercises with the ball and without the ball in number of physical and skilfull variables of youth soccer players

Aws Mohammed taha alhajar abd alhadee abdalkrem hade

The research aims to detect

1-3-1 using the style of agility exercises by using the physical and skill full variables between the pre and the post test for the experimental group .

1-3-2 the statistical differences between the experimental and control group .

The researchers hypothesize the following

1-4-1 there are significant differences between the pre and post test in a number of physical and skill full variables for the experimental group

1-4-2 there are significant differences between the experimental and control groups in a number of physical and skill full variables in the post test .

The researchers used the experimental design that fits the nature and the aims of the research , the sample of the research contains (24) players representing (75%) of the research population , the sample divided equally in to two groups experimental and control , by using the random selection , the researchers used spss as statistical toll

The researchers found out the following .

1-the training program by using the agility exercises with the ball and without the ball that used by the experimental group results in developing the physical fitness components (maximum transition speed , explosive power , for the legs muscles , agility and, flexibility) to the favor of post test .

2- the training program by using the agility exercises with the ball and without the ball that used by the experimental group results in developing the level of post test in all the physical fitness components and that is better than the control group .

3- the training program by using the agility exercises with the ball and without the ball that used by the experimental group results in developing the level of basic skills (control s short and medium pass) to the fever of post test

4- the training program by using the agility exercises with the ball and without the ball that used by the experimental group results in developing in the level of post test in all the basic skill and that is better than the control group .

The researchers recommended the following

1- Insure to use the studied program that useds in this research .

2- Using the basic of repetition training way when developing the physical fitness components and basic skill full for soccer event .

3- Insure to use agility exercises with the ball and with out the ball when preparing a training program in soccer event .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

عملية التدريب الرياضي هي المساهمة في وصول الفرد الى المستويات العالية وتتطلب أعداداً متكاملأ لجميع النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية، لذا سعت معظم الدول المتقدمة بالتسابق للوصول الى أفضل وأحدث الطرق والأساليب التي تعطي لهم دلالات إيجابية لتطوير العملية التدريبية والخروج بأساليب فنية حديثة بغية الوصول الى مواقع البطولة مستنديين بذلك على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي وقواعده وأصوله العلمية في عمليات الأعداد "فلقد تطور علم التدريب بشكل يوازي تطور المجتمع البشري والرياضي حتى صار له نظام خاص يهدف الى أعداد الرياضي في المستويات العليا من الألعاب والفعاليات وأصبح له نظاما وقوانين وقواعد ونظريات ترتكز على معارف وخبرات علمية وميدانية كثيرة" (حسين، 1998، 13).

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الأكثر شعبية وشغفا في العالم لما لها من أهمية في نفوس الجماهير ولقد حظيت هذه اللعبة اهتمام متزايد في علم التدريب الرياضي مما أدى الى تطويرها وتقدمها بشكل كبير حتى وصلت الى ماهي عليه وكان ذلك نتيجة لاستخدام أساليب علمية للتمارين المعطاة خلال الوحدات التدريبية في جميع وحدات الأعداد، وتعد تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة أحد أنواع التمارين التطويرية التي لا يستغني عنها مدربو كرة القدم خلال وحداتهم التدريبية في جميع فترات الأعداد (العام والخاص) والمنافسات لما لها من أهمية في ربط الجوانب البدنية والمهارية ومازالت تخضع للمزيد من التطور مسايرة في ذلك التقدم العلمي. وأن مدى نجاح مناهج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة التي يضعها المدربون في فترات الأعداد تقاس بمدى أقتان اللاعبين للاداء البدني العالي والمهارات الاساسية خلال فترة المنافسات التي لها دور مهم في الاستمرار بالتخطيط والتنظيم للوحدات التدريبية والوصول الى أهداف كثيرة للعناصر الأساسية للعبة كرة القدم لاسيما الصفات البدنية والمهارية "فيعد التخطيط في

كرة القدم من الناحية التطبيقية عبارة عن عملية أعداد محتويات وشكل وشروط، ومقدار التدريب من حيث الكم والكيف خلال فترة أعداد لاعب كرة القدم أعداداً شاملاً والوصول به الى الفورمة الرياضية" (أسماعيل، وأخران، 1989، 23).

ومن هنا تبرز أهمية البحث لوضع منهاج تدريبي مخطط ومنظم بأستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة والتعرف على أثره في عدد من الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم لان لعبة كرة القدم تتطلبها .

1-2 مشكلة البحث:

تتطلب لعبة كرة القدم أعداداً شاملاً لجميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية وهذا يتم من خلال وضع منهاج تدريبية ولفترات طويلة الأمد موضوعة على أساس علمي من أجل تطوير اللاعبين ومنهم الشباب كونهم القاعدة الأساسية لتحقيق أفضل النتائج والوصول الى المستوى العالي، ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات النظرية والبحوث والادبيات وعلى حد علم الباحثان لم يجد اية دراسة تتناول استخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة وخصوصاً تمارين الرشاقة بدون كرة وبالكرة داخل الوحدة التدريبية ، وكذلك من خلال خبرة الباحثان بوصفه لاعبين واطلاعه المستمر على اللعبة لمس أن اغلب تمارين الرشاقة تعطى في الوحدة التدريبية على شكل تمارين احماء لذا فان المشكلة الحقيقية هي عدم اعطاء تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، لذا لجأ الباحثان الى اعداد منهاج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة يتم تطبيقها على عينة البحث اللارتقاء بمستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً

1-3 هدفا البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن :

1-3-1 استخدام اسلوب تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة واثرها في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

1-3-2 الفروق الاحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لعدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعيدة .

1-4 فرضا البحث:

يفترض الباحثان ما يأتي :

1-4-1 وجود فروق دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية .

1-4-2 وجود فروق دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعيدة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتدى شباب ورياضة نينوى دون سن 19 سنة في محافظة نينوى.

1-5-2 المجال الزماني : المدة من 2013/1/28 ولغاية 2014. /3/30

1-5-3 المجال المكاني : العراق ، الموصل ، ملعب منتدى شباب الموصل .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الرشاقة

الرشاقة عنصر ومكون مهم بدني ذو أهمية ارتباطات مع مكونات وخصائص بدنية وتقويمية كثيرة فهي تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها، تعد الرشاقة ذات اهمية بالغة في كل

الانشطة التي تتطلب تغير الاتجاه ، اذ تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي ويمكن تنميتها من خلال تنمية الصفات البدنية المرتبطة بها ولا سيما القوة العضلية والسرعة.

وتعرف "بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء" (بسطويسي، 1999، 254)، فيما يعرفها (حسانين ومعاني) (نقلا عن Hirtiz)) بأنها "القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه، وأيضا القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الوقت بسرعة" (حسانين، ومعاني، 1997، 130،

وتعرف الرشاقة أيضاً بأنها " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن " (Fox & Mathus, 1981, 115).

وكما عرفها (عبد الفتاح) بانها " القدرة على إتقان التوافق الحركية المعقدة والقدرة على سرعة التعلم وإتقان المهارات الرياضية المركبة والقدرة على سرعة تعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة " (عبد الفتاح ، 1997 ، 218) .

2-1-2 الإعداد وأنواعه في كرة القدم :

يتطلع المدربون دائماً إلى إيجاد أفضل السبل والطرائق العلمية من أجل الاستفادة منها في وصول لاعبيهم وفرقهم إلى كافة أنواع الإعداد (البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني) المتميز لكل ما يتعلق بجوانب العملية التدريبية ، ولأجل ذلك يمكن تقسيم الإعداد في كرة القدم إلى الأنواع الآتية :

□ ((الإعداد البدني ، □ الإعداد المهاري ، □ الإعداد الخططي ، □ الإعداد النفسي، □ الإعداد الذهني))

2-1-2-1 الإعداد البدني في كرة القدم :

يعد الإعداد البدني إحدى الدعائم الأساسية في مراحل تدريب اللاعبين المختلفة كما أنه يمثل إحدى القواعد الجوهرية التي يعتمد عليها المدربون في تنمية قدرات اللاعبين من أجل تأهيلهم بدنياً ليكونوا قادرين أداء الواجبات مهارية والخططية المختلفة لان لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب استعداداً بدنياً يستمر لمدة (90) دقيقة فأكثر بنفس المستوى من الاداء في تنفيذ حركات اللعب المختلفة لذلك يحتاج لاعب كرة القدم إلى إعداد بدني جيد من أجل الركض والهرولة والدرجة والمناولة وكذلك القفز لضرب الكرات العالية بالراس فكلما كان الإعداد البدني عالياً كانت القدرة على تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية والخططية على أفضل ما يكون خلال المباراة (الأتروشي، 2008، 15).

ويرى (الربيعي والمولى) "بأن الإعداد البدني هو العامل المتضمن مجموعة من الطرائق المثبتة علمياً والتي تستخدم لتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة للرياضيين والمطابقة لمتطلبات الانجاز الخاص وبذلك يشمل الإعداد البدني بكرة القدم نوعين : هما الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص" (الربيعي والمولى، 1988، 173).

فالإعداد البدني العام يقصد به "لياقة اللاعب كرياضي أي اكتسابه للجسم المتكامل والمتزن واعداده لبذل الجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصيص لنوع معين من الالعب" (الافندي، 1970، 253).

ويشير (الحيالي) نقلاً عن (سيد) ان الإعداد البدني العام يهدف إلى " إكساب اللاعبين الصفات البدنية المختلفة بشكل شامل ومتزن ، وتتضمن جوانب هذا الإعداد تنمية صفات القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والمطاولة والدقة والتوافق العصبي العضلي " (الحيالي ، 2007 ، 45).

وبذلك يرى الباحثان ان الإعداد البدني العام ضرورة اساسية وسليمة لتطوير الشامل للقدرات الحركية والوظيفية للاعب أو الفريق من بداية الموسم التدريبي للاستعداد والوصول للهدف الخاص.

اما الاعداد البدني الخاص "فهو متطلب اساسي ايضا لكل نشاط رياضي ولكن يختلف من نشاط الى آخر وذلك وفقاً لطبيعة هذا النشاط حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول الى المستويات العالية" (حسانين، 1985، 79)

ويهدف الاعداد البدني الخاص إلى ما يأتي:

- تنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم.
 - تطوير الأجهزة والأعضاء الوظيفية لأعلى مستوى.
 - بناء الهيئة الجسمية للاعب. (الحيالي، 2007، 49).
- وبذلك يمكن القول ان الاعداد البدني العام والخاص يكمل كل منهما الآخر للوصول الى افضل انجاز حركي وتحسين وظيفي خاص للاعب كرة القدم .

2-2-1-2 الاعداد المهاري بكرة القدم:

يقصد بالإعداد المهاري كل الاجراءات التي يتبعها المدرب ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعبين المهارات الأساسية والوصول بهم إلى الدقة والإتقان والتكامل في ادائها وهو يمثل أحد الجوانب الأساسية التي يعتمد عليها المدربون في انتقاء اللاعبين على اساس ما يمتلكه اللاعب من مهارات أساسية كما انه يشمل جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب ضمن حدود قانون اللعبة سواء أكانت هذه الحركات بكرة أو بدون كرة. ويشير (الحيالي) الى أن "أحد أسس انتقاء اللاعبين في كرة القدم يكون على أساس ما يمتلكه اللاعب من مهارات أساسية إذ يتم تفضيلهم على أقرانهم الذين قد يمتلكون مقومات بدنية أو جسمية أفضل منهم ، لأن تعلم وإتقان المهارات الأساسية يكون أصعب من التدريب على اكتساب صفة من الصفات البدنية" (الحيالي، 2007، 54).

وهذا ما يؤكد (النعيمي) في نفس الموضوع أن "مهارات كرة القدم تعد الدعامة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة وإن إتقانها يعمل على تحقيق أفضل النتائج" (النعيمي ، 1992 ، 16).

ويرى (الخشاب وخران) أن الهدف الاساسي من الاعداد المهاري هو إتقان اللاعبين للمهارات الاساسية فاللاعب الذي يكون أداءه المهاري ضعيفاً يصعب عليه تطبيق خطط اللعب بصورة جيد (الخشاب وخران، 1999، 142).

وهذا ما اشار اليه (البشتاوي والخوجا) في أن وصول اللاعبين الى المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية (البشتاوي والخوجا، 2005، 199).

ويعرفه الطائي نقلا عن (Fredo) "هو فن التحكم واستعمال الكرة في نطاق قانون اللعبة في جميع الحركات والوضعيات في اسرع وقت وبفعالية كبيرة وفي جميع الشروط التي تتطلبها المنافسة واللاعب الحائز على الكرة في هذه الحالات سيد الكرة وليس خادماً لها" (الطائي، 2001، 19).

أما (رضا وخران) فكان تعريفهم "هو عملية تعليمية موجهة لإتقان المهارات الفنية الاساسية للعبة ولتنفيذ المهارة المطلوبة بأقل قدر ممكن من الوقت والجهد" (رضا وخران، 1991، 253).

ومن هنا نستخلص أن الاعداد المهاري كان وما يزال هو العامل الجاد لكي يصل اللاعب الى الإتقان التام والتكامل في الاداء للمهارات في أي ظرف من ظروف المباراة ،وان يؤدي اللاعب المهارة بألية صحيحة مما يساعده على أن ينحصر تفكيره في تنفيذ التحرك الخططي فقط ،وهذا ما يسهل عليه عمله الخاص (الفردية) ويجعله اكثر تركيزاً في العمل الجماعي.

2-1-3 طريقة التدريب التكراري المستخدمة بالبحث :

يشير (الخشاب وخران) أن " التكرار هو الاساس في عملية التدريب ويعد اسلوباً مهماً لجميع الالعاب الرياضية ،وان هذا الاسلوب يقوم على اساس إعادة التمارين مع اختلاف الشدة وفي فترات محددة وبعد كل فترة قصوى يعود اللاعب ثانيةً الى حالة الانطلاق، وفي هذا الاسلوب تعطى التمارين بشكل بحيث

تعقب كل حمل راحه تامه ويكون فعل إثارة الحمل التالي على اللاعب بعد زوال تأثير الحمل السابق "(الخشاب وأخران،1999،438).

وتعد هذه الطريقة من الطرائق التدريبية المهمة التي تهدف عادة إلى تطوير القوة القسوى والسرعة القسوى والقوه السريعة والطاقة اللاهوائية (عثمان ، 1990 ، 61) .

وهي تؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي إلى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التدريب ، لذلك تتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزونة للطاقة وتراكم حامض اللبنيك في العضلات العاملة (علاوي، 1979، 225)

ويؤكد (البساطي) إلى أن " طريقة التدريب التكراري تتميز بان الشدة فيها تصل إلى (90-100%) في تمارين الشدة القسوى للاعب بالنسبة لتمرينات الركض ، أما تدريبات القوة فتقارب الشدة فيها من (80-90%) من الشدة القسوى، ومن الممكن وصولها إلى (100%) كإحدى التدريبات الخاصة بقياس المستوى " (البساطي ، 1998 ، 304) .

أما بالنسبة للتكرارات المستخدمة ، فقد ذكر (البساطي) " إن عدد التكرارات المستخدم (في المجموعة الواحدة في مختلف الشدد المحددة لهذه الطريقة) بوصفها نتيجة لزيادة الشدة المستخدمة تصل إلى (3-6) تكرارات (البساطي ، 1998 ، ب، 95) .

اما بالنسبة لفترة الراحة فيشير (الخشاب وأخران) "أن فترة الراحة تستخدم في النهاية لأجل الاستراحة وليس لها الدور المؤثر كما هو الحال في اسلوب التدريب الفترتي ،ففي حالة وجود تحسين في سرعة احد اللاعبين يجب اذن عند استخدام اسلوب التدريب التكراري إعطاء راحة طويلة بعد كل اداء لأعلى مجهود وبذلك يستطيع اللاعب من قطع المسافة بنفس السرعة "(الخشاب وأخران،1999،438).

2-2 الدراسات المشابهة

من خلال متابعة الباحثان واطلاعه على البحوث والدراسات السابقة التي أجريت لم يحصل على دراسة شاملة مشابهة لموضوع دراسته.

3- منهج البحث اجراءات البحث

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته اهداف وطبيعة البحث ، " وهو المنهج الذي يستطيع الباحثان عن طريقه اختبار الفروض والتي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة " (عبد الحفيظ وباهي ، 2002 ، 107).

2-3 مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين من متدي شباب ورياضة نينوى في محافظة نينوى للموسم الكروي (2012-2013) والبالغ عددهم (32) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (24) لاعباً يمثلون نسبة(75%) من مجتمع البحث، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (12) لاعب لكل مجموعة .

وقد راعى الباحثان عند اختياره لعينة البحث ما يأتي :

□ جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت سن (19) سنة بناءً على التعليمات الخاصة للإتحاد العراقي المركزي.

□ تم استبعاد حراس المرمى من عينة البحث والذين كان عددهم (2) حراس .

□ تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (6) لاعبين من مجتمع البحث.

3-3 تجانس مجموعتي البحث

قام الباحثان بإجراء التجانس لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (الطول والعمر والوزن) كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع±	س	ع±	س		
الطول	سم	8.46	164.75	8.82	166.08	0.37	0.70
العمر	سنة	0.65	16.66	0.66	16.58	0.30	0.76
الوزن	كغم	7.97	52.75	6.61	54.08	0.44	0.66

من الجدول (1) تبين إن نسبة الاحتمالية لمتغيرات الطول والعمر والوزن هي اكبر من نسبة الاحتمالية بمستوى 0.05 للنظام الإحصائي SPSS المستخدم في المعالجات الإحصائية للبحث، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات المذكورة مما يدل على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المعتمدة في التجانس .

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة و التجريبية) في الصفات البدنية والمهارات الأساسية والتفكير الخططي إذ إن عملية التكافؤ في متغيرات البحث بين المجموعتين تؤدي الى تحقيق نتائج الإجراءات العلمية السليمة للبحث والجدول (2-3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث.

الجدول(2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الصفات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	نسبة الاحتمالية	الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
السرعة الانتقالية	ثانية	0.36	3.96	0.31	3.96	0.05	0.95	غير معنوي
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	6.42	37	7.26	37.33	0.11	0.90	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	1.92	22.69	1.33	22.55	0.19	0.84	غير معنوي
المرونة	درجة	3.61	11.16	3.62	11.08	0.05	0.95	غير معنوي

من الجدول (2) تبين ان نسبة الاحتمالية لاختبارات الصفات البدنية هي اكبر من نسبة الاحتمالية 0.05 للنظام الإحصائي SPSS المستخدم في المعالجات الإحصائية للبحث، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات المذكورة مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الصفات البدنية المعتمدة في البحث.

الجدول(3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المهارات الأساسية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	نسبة الاحتمالية	الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
الإخماد	درجة	1.16	4.41	1.16	4.58	0.35	0.72	غير معنوي

غير معنوي	0.78	0.27	1.17	12.26	1.13	12.13	ثانية	الدرجة
غير معنوي	0.93	0.07	2.53	28.58	2.67	28.66	درجة	المنافسة القصيرة
غير معنوي	1.00	0.00	1.83	9.91	1.83	9.91	درجة	المنافسة المتوسطة

من الجدول (3) تبين ان نسبة الاحتمالية لاختبارات المهارات الاساسية هي اكبر من نسبة الاحتمالية 0.05 للنظام الاحصائي SPSS المستخدم في المعالجات الاحصائية للبحث، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات المذكورة مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختباراتالمهارية المعتمدة في البحث.

3-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات

استخدم الباحثان الوسائل الآتية لجمع البيانات:

- المقابلة شخصية.

- الاستبيان.

- تحليل محتوى المصادر العلمية.

- المقاييس والاختبارات

3-6 تحديد الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم

3-6-1 تحديد الصفات البدنية

من أجل تحديد أهم الصفات البدنية للاعبين كرة القدم وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم تصميم استبيان (ملحق 1) وتم عرضه على مجموعة من المختصين (الملحق 6) في التدريب الرياضي وكرة القدم لأجل تحديد الصفات البدنية المهمة والتي تخدم أهداف البحث، والجدول (5) يبين اتفاق آراء السادة المختصون حول تحديد أهم الصفات البدنية، واعتمد الباحثان على نسبة اتفاق (75%) "تستبعد المكونات او المهارات الخاصة التي تحصل على تكرارات تقل عن 75% من المجموع الكلي للآراء" (رضوان، 2008، 260).

الجدول (4)

النسبة المئوية لاتفاق آراء المختصين حول تحديد أهم الصفات البدنية

النسبة المئوية	عدد المتفقين	عدد المختصين	الصفات البدنية
90%	9	10	السرعة الانتقالية
80%	8	10	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
80%	8	10	المرونة
100%	10	10	الرشاقة

3-6-2 تحديد المهارات الأساسية .

من أجل تحديد أهم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وبما يخدم أهداف البحث، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم تصميم استمارة استبيان (الملحق 2) وتوزيعة على مجموعة من المختصين(الملحق 6) في كرة القدم والجدول (6) يبين اتفاق آراء السادة المختصون حول تحديد أهم المهارات الاساسية والتفكير الخططي ، واعتمد الباحثان على نسبة اتفاق (25%)

الجدول (5)

النسبة المئوية لاتفاق آراء المختصين حول تحديد أهم المهارات الأساسية

النسبة المئوية	عدد المتفقين	عدد المختصين	المهارات
80%	8	10	الاخماد
90%	9	10	الدرجة
80%	8	10	المنافسة القصيرة
80%	8	10	المنافسة المتوسطة

7-3 تحديد الاختبارات البدنية والمهارية

1-7-3 تحديد الاختبارات البدنية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم اختيار الاختبارات اللازمة لقياس الصفات البدنية المختارة ووضعها بشكل استبيان والملحق (3) وتم عرض الاستبيان على مجموعة من المختصين (الملحق 6) في القياس والتقييم والتدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد الاختبارات البدنية للصفات البدنية المختارة التي تخدم أهداف البحث، والجدول (7) يبين اتفاق آراء السادة المختصون حول تحديد الاختبارات البدنية ونسبهم المئوية والتي حصلت على نسبة (75%) فاكثر وحسب التسلسل.

الجدول (6)

النسبة المئوية لاتفاق آراء المختصين حول تحديد اختبارات الصفات البدنية

الاختبارات البدنية	الصفات البدنية المقاسة	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
اختبار العدو (30) متر من الوضع الطائر	السرعة الانتقالية	12	11	91%
اختبار الفخذ العمودي للأعلى	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	12	10	83%
ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	12	10	83%
اختبار بارو (3×4,5)متر	الرشاقة	12	11	91%

2-7-3 تحديد الاختبارات المهارية .

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل مهارة، ووضعها بشكل استبيان (الملحق 4) ،تم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة المختصون (الملحق 6) في القياس والتقييم والتدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد أهم الاختبارات التي تخدم أهداف البحث والمناسبة لكل مهارة، والجدول (8) يبين نسب اتفاق آراء السادة المختصون حول تحديد الاختبارات المهارية ونسبهم المئوية والتي حصلت على نسبة (75%) فاكثر وحسب التسلسل .

الجدول (7)

النسبة المئوية لاتفاق آراء المختصين حول تحديد أهم الاختبارات المهارية

الاختبارات المهارية	المهارات	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
التحكم ببايقاف الكرة من مسافة (6)متر داخل مربع 2متر	الاخماد	12	11	91%
درجة الكرة المتعرجة بين (10) شواخص	الدحرجة	12	11	91%
دقة التمريرات القصيرة على مسطبة من مسافة (10) متر	المناولة القصيرة	12	10	83%
دقة التمريرات المتوسطة على 4 دوائر من مسافة (20) ياردة	المناولة المتوسطة	12	10	83%

8-3 مواصفات القياسات والاختبارات المستخدمة

1-8-3 القياسات الجسمية

شملت القياسات الجسمية قياسين وهما: (قياس طول الجسم ، وقياس وزن الجسم).

□ قياس طول الجسم : (الطالب والسامرائي ، 1981 ، 152) .

□ قياس وزن الجسم : (الحجار، 40، 2012)

2-8-3 الاختبارات البدنية

شملت الاختبارات البدنية ما يأتي:

□ اختبار عدو (30) متراً من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى .

(علاوي ورضوان، 1989، 247).

اختبار القفز العمودي من التبات لقياس القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين .

(حسانين،1995،395)

□ اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف لقياس مرونة الجذع.(خاطر والبيك،1978،383) .

□ اختبار بارو(3×4,5 متر) لقياس الرشاقة (حمودات وجاسم،1978،170).

3-8-3 الاختبارات المهارية

□ التحكم بإيقاف الكرة من مسافة 6 متر داخل مربع 2 متر لقياس التحكم بإيقاف الكرة .

(الخشاب وأخران،209،1999-210)

□ اختبار درجة الكرة المتعرجة بين 10 شواخص المسافة بينهما 2 متر لقياس سرعة الدرجة

(الخشاب وأخران،1990،15).

□ دقة التمريرات القصيرة على مسطبة من مسافة 10 متر (5 كرات) لقياس دقة المناولة القصيرة

(الراوي،2001،128) .

□ دقة التمريرات المتوسطة على 4 دوائر من مسافة 20 ياردة لقياس دقة المناولة المتوسطة .

(اسماعيل واخران،1991،59).

3-10 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ميزان الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم لأقرب (100) غرام .

- ساعات إيقاف عدد(5) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثانية .

- شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (50) متر.

- شواخص بلاستيكية عدد (50).

- كرات قدم قانونية عدد (12) من نوع (TRAIN).

- أهداف كرة قدم قانونية .

- أشرطة خاصة تم استخدامها في الاختبارات المهارية .

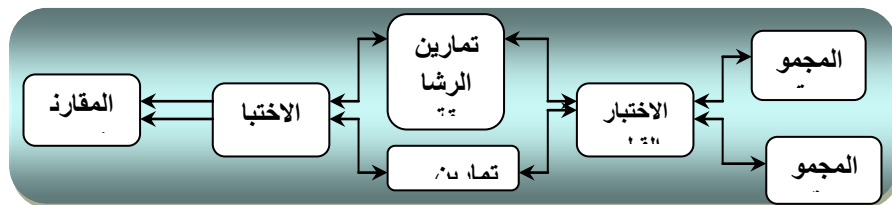
- بورك ابيض تم استخدامه في التخطيط للاختبارات البدنية والمهارية.

- طباشير،- صافرة،- اقلام رصاص عدد (24).

3-11 التصميم التجريبي

استخدم الباحثان التصميم التجريبي "الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختبار

القبلي والبعدي".(الزوبعي والغنام، 1981، 112).



الشكل (2) يوضح التصميم التجريبي

3-13 تصميم منهج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة .

قام الباحثان بتصميم منهج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة وعرضها على مجموعة

من المختصين (الملحق6) لبيان أرائهم في صلاحية المنهج من حيث مدة دوام التمرين المستخدم

وفترات الراحة بين التكرارات وتمارين واخر وزمن الحجوم التدريبية وبعد عرض المنهج المذكور تم

الأخذ بملاحظات السادة المختصين الى ان استقر المنهاج التدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة كما هو موضح في(الملحق5) .

طبق منهاج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية الكاملة ، يتألف المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين مدة كل دورة أربعة أسابيع وبحركة حمل 1:3 ، وتضمنت كل دورة متوسطة على أربع دورات صغرى وبواقع ثلاث وحدات تدريبية * لكل دورة صغرى. اشتمل المنهاج التدريبي الذي قام الباحثان بتصميمه على تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة حيث ان تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة تشمل (12) تمرين ستة تمارين بدون كرة وستة بالكرة ، بالنسبة لتمرين الرشاقة بدون كرة هي تمارين بدنية بحته أما تمارين الرشاقة بالكرة هي تمارين حديثة في فعالية كرة القدم وهدف هذه التمارين هي الرشاقة وليس المهارة ولاكن أدخلنا الكرة لكي لأتكون التمارين مملة ومن المعتاد ان التمارين البدنية البحة في الألعاب الجماعية قد تكون مملة بالنسبة للاعبين وخصوصا فئة الشباب ولهذا قمنا بإدخال الكرة لأبعاد اللاعبين عن الملل ، إذ راعى الباحثان في تصميمه للتمارين خصوصية لعبة كرة القدم.

اعتمد الباحثان طريقة التدريب التكراري لملاءمتها لتمرين الرشاقة بالكرة وبدون كرة التي سوف تدرب.

وزعت التمارين على الوحدات الثلاثة الأولى المؤلفة للدورة الصغرى الأولى على نحو متوازن إذ حوت كل وحدة تدريبية أربعة تمارين منها تمرينين بدون كرة وتمرينين بالكرة والتي اعتمد عليها البحث في تصميم المنهاج التدريبي .

اعتمد الباحثان في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي على الحجم أي زيادة عدد التكرارات بحيث تتناسب مع خصوصية تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة بصورة عامة وتدريب كرة القدم بصورة خاصة مع تثبيت فترة دوام التمرين والراحة .

اعتمد الباحثان في تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع على التجربة الاستطلاعية إذ استخدم النبض مؤشر لتقنين هذه المتغيرات.

اما الشدة فان تمارين الرشاقة بالكرة استخدم الباحثان الشدة المثالية أي (شدة مباراة) أما الشدة لتمرين الرشاقة بدون كرة،

فقد اعتمد الباحثان المعادلات الآتية لقياس شدة الرشاقة:

* سوف يعرض لكم الباحثان ثلاثة وحدات تدريبية للدورة التدريبية الصغرى الاولى .

أفضل إنجاز - الإنجاز المطلوب العمل به = ناتج

ناتج من المعادلة السابقة × أحسن إنجاز

$$\text{ناتج} = \frac{\text{ناتج}}{100}$$

ناتج المعادلة السابقة + الإنجاز الأقصى = شدة العمل المراد التدريب بها

(التكريتي و محمد علي ، 1986 ، 274)

14-3 متغيرات البحث وكيفية ضبطها

تتميز البحوث التجريبية بوجود المتغيرات التابعة والمتغيرات المستقلة، ويشير (فان دالين)

" بأن المتغيرات التابعة تتأثر بعوامل متعددة غير العامل التجريبي، لذلك لابد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال للمتغيرات المستقلة (التجريبية) وحدها للتأثير في المتغيرات التابعة " (فان دالين، 1984، 242).

1-14-3 المتغيرات التابعة

تضمنت الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي يتناولها البحث.

2-14-3 المتغيرات المستقلة

تضمنت منهاج بأسلوب تمارين اللعب للمجموعة التجريبية.

15-3 خطوات البحث الميدانية

1-15-3 التجارب الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية على (6) لاعبين بغية تخطي العقبات التي تصادف الباحثان واللاعبين والمساعدين(*) في أثناء تنفيذهم الاختبارات والتمارين في الوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها كما يأتي :

_ التجربة الاستطلاعية الأولى:

اجريت بتاريخ 2014/1/20 للتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية ادائها فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد*مدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل في ضوء ذلك وزعت الاختبارات البدنية والمهارية والخططية على ثلاثة أيام.

_ التجربة الاستطلاعية الثانية:

اجريت بتاريخ 2014/1/22 في ملعب منتدى شباب الموصل وكان الهدف منها التعرف على زمن الراحة البينية بين التكرارات وبين تمرين واخر و التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة وكذلك اعتماد التمارين التي ستؤدي في منهاج وكيفية تطبيقها فضلاً عن تحديد الزمن الكلي لكل تمرين

2-15-3 الاختبارات القبليّة

أجري الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتنفيذ منهاج وقد استغرق الاختبار القبلي يومين من 2014// ولغاية 2014// وبالتسلسل الآتي:

اليوم الاول : يوم الأربعاء الموافق 2014/1/28 تم اجراء الاختبارات الآتية:

- اختبار السرعة الانتقالية القصى . - اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

- اختبار الرشاقة . - اختبار المرونة .

اليوم الثاني: يوم السبت الموافق 2014/1/29 تضمن إجراء الاختبارات الآتية:

- اختبار الاخمام . - اختبار الدحرجة.

- اختبار المناولة القصيرة . - اختبار المناولة المتوسطة.

(*) م . م اوس محمد طه / مدرس في كلية التربية الرياضية / جامع

زهير حسين / لاعب نادي الموصل بكرة القدم

مصطفى راشد / خريج كلية التربية الرياضية جامعة الموصل

احمد نايف / لاعب انادي الموصل بكرة القدم

عبد الهادي عبد الكريم هادي / طالب كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

3-15-3 تنفيذ منهاج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة .

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية نفذ منهاج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة ابتداءً من 2014/2/1 اذ تتدرب المجموعتين في نفس الوقت والايام وهي السبت و الاثنين و الاربعاء وتم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي يوم الاربعاء الموافق 2014/3/26 .

3-15-4 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي أجريت بعد يومين الاختبارات البعدية للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه تطبيق المنهاج التدريبي وقد استغرقت الاختبارات البعدية يومين أيضاً من (29 /3 /4014 ولغاية 2014/3/30) حيث تم إجراء نفس الاختبارات وفي الفترات الزمنية نفسها لغرض توحيد ظروف الاختبارات القبلية والبعدية.

3-16 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان بواسطة نظام الحاسوب SPSS للوسائل الإحصائية الآتية:

*النسبة المئوية.

* الوسط الحسابي.

* الانحراف المعياري.

* اختبار (ت) للعينات المرتبطة.

* اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة.

4- عرض النتائج ومناقشتها**1-4 عرض نتائج المتغيرات البدنية للبحث****الجدول (8)**

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

نسبة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
**0.002	4.22	0.31	3.70	0.36	3.96	ثانية	السرعة الانتقالية القسوى
**0.007	3.34	5.89	38.83	6.42	37	سم	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
*0.01	3.02	1.76	23.45	1.92	22.69	ثانية	الرشاقة
**0.001	4.69	3.61	11.66	3.61	11.16	سم	المرونة

الجدول (9)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

نسبة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
**0.000	7.33	0.14	3.24	0.31	3.96	ثانية	السرعة الانتقالية القسوى
**0.000	6.66	5.56	45.08	7.26	37.33	سم	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
**0.001	4.78	0.98	21.49	1.33	22.55	ثانية	الرشاقة
*0.000	8.01	1.50	19.41	3.62	11.08	سم	المرونة

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية في الاختبار البعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	س-	ع+	س-		
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	0.31	3.70	0.14	3.24	4.56	**0.000
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	5.89	38.83	5.56	45.08	2.67	*0.01
الرشاقة	ثانية	1.76	23.45	0.98	21.49	2.64	*0.01
المرونة	سم	3.61	11.66	1.50	19.41	3.33	**0.003

* في نظام الحاسوب (SPSS) تحسب المعنوية بالطريقة الآتية عندما تكون قيمة نسبة الاحتمالية أكبر من (0.05) تكون الفروق غير معنوية، تعمم لكل الجداول.

* عندما تكون قيمة نسبة الاحتمالية تساوي (0.05) أو أصغر تكون الفروق معنوية.

** عندما تكون نسبة الاحتمالية أصغر من (0.01) تكون الفروق عالية المعنوية.

1-1-4 مناقشة نتائج المتغيرات البدنية للبحث

من خلال ما تقدم يرى الباحثان ان سبب معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية يعود الى فعالية المنهج التدريبي بأسلوب تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة للمجموعة التجريبية و عند تطبيق اختبار (ت) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نتبين ان هنالك فرقا معنويا ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية للبحث.

كما يعزو الباحثان سبب التطور في الصفات البدنية يعود الى التقنين العلمي الصحيح للحمل التدريبي في المنهاج التدريبي والذي اعتمد على مبادئ واسس علم التدريب الرياضي كما ان التزام عينة البحث في الوحدات التدريبية ساهمة هو الاخر في تطور اللاعبين من خلال الاعتماد على الخصوصية في نوع تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة التي لعبها دورا هاما في التطور وهذا ما اكد به (الحيالي) " ان طبيعة التدريب الخاص يعد امرا ضروريا لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي الى تطور المستوى وامكانية الارتقاء بالحمل التدريبي ومستوى الانجاز "(الحيالي ، 2001 ، 58).

كما ان التدريب لعدة اسابيع وبانتظام يساهم في عملية تطور اللاعبين وهذا ما اشارة اليه (سلامة) " عندما تتدرب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية وكذلك تحسين الفاعلية والقدرة على تحمل الاداء وتختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي " (سلامة ، 2001 ، 29) .

كما يعزو الباحثان سبب التطور الى استخدام مبدا التدرج في الحمل التدريبي والتدرج في تكرارات تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الموضوعة في المنهاج وهذا ما اشار به اليه (الطائي) "على ان التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على اسس علمية مما يضمن معه التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح للتكرار (الطائي ، 2001 ، 48) .

كما يعزو الباحثان ان تطور صفة السرعة الانتقالية الى احتواء المنهاج التدريبي الى تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة وان طبيعة هذه التمارين تتطلب الى السرعة في تنفيذ تمارين الرشاقة بدون كرة وكذلك في تمارين الرشاقة بالكرة مثل اعطاء المناولة بالمسة الاولى بوجه القدم اثناء عمل الاسكيب الامامي وتؤدى بوقت قصير وذلك لان الغرض من ذلك هو ان التمرين الهدف منه تطوير صفة الرشاقة للوصول إلى أهداف حددها الباحثان ضمن مساحة معينة ، ويكون العمل أيضا معتمدا على نظام الطاقة اللاهوائي (الفوسفاجيني) وبالسرعة القصوى أو شبه القصوى وهذا ما أكده (الخشاب ، وآخران) " مثل هذه الطريقة (تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة) تعمل على تطوير السرعة الحركية مع الكرة وبدونها وكذلك تعمل على تطوير السرعة الانتقالية وقدرة أداء مهارات اللعب بالسرعة المطلوبة" (الخشاب وآخران ، 1999،74).

أما القوة الانفجارية فيعزو الباحثان تطور هذه الصفة في مجموعة تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة نتيجة لطبيعة اسلوب التمارين واستخدام القوة اللازمة في التغلب على المقاومات التي يواجهها اللاعب كالأرض والكرة وبسرعة معينة فضلا عن الانقباضات العضلية السريعة التي تحدثها عضلات الرجلين نتيجة درجة الكرة والركض الحر والقفز واستقبال الكرة لإنتاج قوة معينة وبفترة قصيرة حيث أشار (الخشاب، وآخران) " ينصح مدربو كرة القدم في تنمية المجاميع العضلية الخاصة بكرة القدم بحيث تكون باتجاه السرعة اي تنمية القوة السريعة لأهميتها في اللعب " (الخشاب ، وآخران، 1999،58).

كما يعزو الباحثان تطور صفة الرشاقة في مجموعة تمارين الرشاقة واستخدام تدريبات الرشاقة بدون الكرة وبالكرة في بعض التمارين هي الدرجة بين الشواخص وكذلك التحرك للجانبين ومن ثم نطح الكرة بالراس و عمل الاسكيب الجانبين وللخلف والكض بشكل زكزاك بين الشواخص بأنواعه وإن هذه التمارين هي الأخرى التي ساعدت على تطوير الرشاقة بالإضافة إلى التمارين التي أعطيت للرشاقة بشكل خاص هي الأخرى التي ساهمت في تطوير الرشاقة وكل هذه التدريبات استخدمها الباحثان بشكل علمي وصحيح من ناحية التكرارات والشدة و فقرات الراحة بين التكرارات وبين المجاميع كما أن طريقة التدريب التكراري هي الأخرى التي ساعدت في تطوير الرشاقة كما يعتمد

تطوير الرشاقة على تطوير صفات بدنية أخرى (كالقوة والسرعة ونسبة تطور هذه الصفات لدى اللاعب أثناء تطبيق المنهج التدريبي قد أثرت إيجابياً على تطوير الرشاقة).

وأن للرشاقة علاقة وثيقة بصفات القوة والسرعة وهذا ما أكده (التكريتي ومحمد علي) "إن ارتفاع مستوى عناصر للياقة البدنية الأخرى كالقوة والسرعة من شأنه أن يقوي الأداء الحركي" (التكريتي ومحمد علي، 1986، 121).

كما يعزو الباحثان أن تطور صفة المرونة لدى مجموعة تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة إلى قدرة اللاعبين على المناولة والدرجة مع التمويه والخداع والتحرك ضمن مساحة محددة وهذا ما يتطلب من اللاعبين أثناء المباراة لقد راعى الباحثهذه التمارين في المنهاج التدريبي وذلك لتزيد من تقوية الأربطة والمفاصل والعضلات للرجلين وهذا ما أشار إليه (عبد الفتاح) " بالنسبة للتمرينات الخاصة بالمرونة فهي ترتبط بمواقف المنافسة ذاتها والتدريب عليها في نفس ظروف المنافسة تبعاً لطبيعة الأداء "

(عبد الفتاح ، 1997 ، 256) .

2-4 عرض نتائج المتغيرات المهارية للبحث

الجدول (11)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	س-	ع+	س-		
الإخماد	درجة	1.16	4.41	1.05	5.75	2.86	*0.01
الدرجة	ثانية	1.13	12.13	0.87	11.75	3.48	**0.005
المناولة القصيرة	درجة	2.67	28.66	2.93	29.91	6.96	**0.000
المناولة المتوسطة	درجة	1.83	9.91	1.66	10.66	5.74	**0.000

الجدول (12)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	س-	ع+	س-		
الإخماد	درجة	1.16	4.58	0.75	7.75	8.65	**0.000
الدرجة	ثانية	1.17	12.26	0.59	10.96	4.96	**0.000
المناولة القصيرة	درجة	2.53	28.58	2.62	36.16	7.85	**0.000
المناولة المتوسطة	درجة	1.83	9.91	0.79	12.91	6.51	**0.000

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية في الاختبار البعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	ع-	ع+	ع-		
الإخماد	درجة	1.05	5.75	0.75	7.75	5.34	**0.000
الدرجة	ثانية	0.87	11.75	0.59	10.96	2.59	*0.01
المناوله القصيرة	درجة	2.93	29.91	2.62	36.16	5.49	**0.000
المناوله المتوسطة	درجة	1.66	10.66	0.79	12.91	4.21	**0.000

* في نظام الحاسوب (SPSS) تحسب المعنوية بالطريقة الآتية عندما تكون قيمة نسبة الاحتمالية أكبر من (0.05) تكون الفروق غير معنوية، تعمم لكل الجداول.

* عندما تكون قيمة نسبة الاحتمالية تساوي (0.05) أو أصغر تكون الفروق معنوية.

** عندما تكون نسبة الاحتمالية أصغر من (0.01) تكون الفروق عالية المعنوية.

4-2-1 مناقشة نتائج المتغيرات المهارية للبحث

من خلال ما تقدم يرى الباحثان ان سبب معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية يعود الى فعالية المنهج التدريبي بأسلوب تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة للمجموعة التجريبية و عند تطبيق اختبار (ت) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تتبين ان هنالك فرقا معنويا ولمصلحة المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثان ان سبب التطور في المهارات الاساسية يعود إلى استخدام الأسلوب العلمي لطرائق التدريب على أسس معينة والأسلوب الصحيح في التعامل مع الشدة والحجم وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع خلال تنفيذ المنهج التدريبي لما يتلائم مع الفئة العمرية للاعبين وكذلك تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة التي وضعها الباحثان في الوحدات التدريبية لهذا المنهج التدريبي وفق اسلوب علمي وهذه التمارين واقعية لفعالية كرة القدم اذ تحتاج اكثر مهارات كرة القدم الى الرشاقة بالكرة او بدون كرة كما ان استخدام الشدة العالية (85-100%) في تمارين الرشاقة البحتة والشدة المثالية في تمارين الرشاقة بالكرة وإعطاء فترة راحة كافية لاستعادة الشفاء بين التكرارات والمجاميع والتدرج بالحجم في المنهج التدريبي .

كما ويعزو الباحثان سبب تطور مهارة الإخماد بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكان لمصلحة الاختبار البعدي إلى تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة وإن اسلوب هذه التمارين واهدافها تعمل على تطوير هذه المهارة وذلك لصغر الماحة وضيقها والضغط الذي يواجه اللاعب يجعله أكثر تركيزاً ودقة على الكرة عن طريق امتصاصها أو إخمادها ووضعها تحت تصرفها باقل لمسات

وبدون خطأ مع حماية الكرة من الخروج بعيد عن تصرفه والوقت قصير وهذا ما أشار إليه (إبراهيم) " يصل اللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر " (إبراهيم ، 1994 ، 23).

ويعزو الباحثان سبب معنوية الفروق في مهارة الدرجة الى اهمية استخدامها من قبل اللاعبين بشكل كبير في فعالية كرة القدم اذ ان اغلب التمارين في المنهاج التدريبي والنتي شملت (الدرجة بالكرة من بين الشواخص او الدرجة على شكل زكزاك او الدرجة بالكرة في جميع الاتجاهات داخل دائرة مع وجود الزميل) استخدامت هذه المهارة من قبل أي لاعب في الوحدات التدريبية حيث تعد هذه المهارة الهجومية الاساس في تنقل لاعب كرة القدم من الدفاع الى الهجوم والدرجة بالكرة من اجل الوصول الى المناولة او التهديف فمن غير مهارة الدرجة لا يستطيع لاعب كرة القدم الوصول الهدف الخصم واحراز الهدف، لان قانون كرة القدم لا يمنع اللاعب المشي بالكرة من خلال الدرجة وهذا ما أكده (الطائي) ان "تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من إحساس اللاعبين مع الكرة وتصورهم من حيث كتلتها وحجمها فضلا عن أداء تلك التمرينات يوميا وهذا جعل اللاعب أكثر تحكما وسيطرة على الكرة" (الطائي، 2001، 54).

فضلا عن ذلك التطور الحاصل في الصفات البدنية كالقوة والسرعة الانتقالية والرشاقة والربط بينها فان هذا التطور قد اثر تأثيراً فعالاً في أداء هذه المهارة وقد أكد ذلك (مختار) "ان القوة والسرعة والرشاقة تلعب دورا هاما عند الأداء المهاري " (مختار ، 1998، 112)

ويرى الباحثان ان الدرجة تعد من المهارات الصعبة حيث يحتاج إلى توافق جيد بين بعض أجزاء الجسم والكرة والى صفة الرشاقة بشكل كبير كما أكد ذلك (حماد) "ان الرشاقة تعمل كمنسق لحركات الأداء وتساعد على الاقتصاد بالجهد المبذول بالحركات" (حماد، 1996، 157)

فضلا عن استخدام الاسلوب العلمي الصحيح في تطور مهارة الدرجة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بالرغم من وجود فروق معنوية للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لذا فان منهاج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة قد ركز على هذه المهارة من خلال استخدام مبدأ التدرج في الحمل مراعي التكيف

والتشبيث في الدورات المتوسطة كما راعى الباحثان التحميل الزائد من خلال التحكم في زيادة التكرارات (الحجم) في الوحدات التدريبية ويشير (الحجار، 1999)* "يجب على المدرب الرجوع الى

*الحجار ، ياسين طه (1999) محاضرات علم التدريب الرياضي، لطلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

مبدأ التدرج في التدريب الذي يعد الحجر الأساس للمنهج التدريبي لتطوير الصفات البدنية والمهارية والخطية والوصول باللاعب الى المستوى الافضل معتمدا على التكيف والتثبيت".

كما ويعزو الباحثان إن تطور مهارة المناولة القصيرة والمتوسطة الى التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي فضلا عن ذلك حدث تطور في صفتي القوة الانفجارية لعضلات الرجلين من خلال ما تبين من نتائج هو الآخر الذي له الأثر الواضح في تطوير قوة ودقة المناولة القصيرة والمناولة المتوسطة وهذا ما أكده (المختار) بقوله ان "اللاعب الذي يمتلك عضلات قوية فانه يستطيع ان يؤدي مهارة القوة بالسرعة المطلوبة في المباريات تحت ضغط الخصم" (المختار ، 1978 ، 97).

كما اكد (السامرائي) "ان المهم في نجاح التميرير سواء كانت قصيرة او طويلة هو قدرة اللاعب على إيصالها بأسرع ما يمكن إلى المنطقة المناسبة وذلك باستخدام القوة والدقة بشكل مناسب مع الأخذ بنظر الاعتبار حركة الكرة وسرعتها". (السامرائي، 1987، 64)

فضلا عن استخدام مبدأ التحميل الزائد الى جانب المبادئ العلمية التي ذكرت الذي يعد اسلوباً علمياً مقنناً في رفع حمل التدريب من دورة صغرى ومتوسطة الى اخرى وقد اعتمد الباحثان على زيادة التكرارات مما ادى الى تطوير المهارات الاساسية والصفات البدنية للاعبى المجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية وهذا ما يشير اليه(البساطي)بقوله "على المدرب عند تشكيل الحمل التدريبي مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل التدريبي من خلال التغير والتحكم المنظم لمكوناته الاساسية اذ يتوقف تحقيق التطور في المستوى على شدة وحجم الحمل التدريبي ولذلك يمكن الارتقاء بالحمل بعد فترة تدريب لاسبوعين مع مراعاة العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الشدة والحجم) وكذلك فترات الراحة". (البساطي، 19198، 56)

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان استنتج ما يلي :

1- احدث المنهج التدريبي القائم باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الصفات البدنية (السرعة الانتقالية القصى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والرشاقة والمرونة) ولمصلحة الاختبار البعدي.

2- احدث المنهج التدريبي القائم باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الاختبارات البعدية في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

3- احدث المنهاج التدريبي القائم باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى المهارات الأساسية (الإخماد والدرجة والمناولة القصيرة والمتوسطة) ولمصلحة الاختبار البعدي.

4- احدث المنهاج التدريبي القائم باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى الاختبارات البعيدة في جميع المهارات الأساسية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

5-2 التوصيات والمقترحات

يوصي الباحثان بما يأتي:

1- التأكيد على استخدام منهاج باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة لأنه يؤدي الى تطوير عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في أن واحد وهذا ما ظهر لدينا في البحث الحالي.

2- استخدام قواعد التدريب التكراري عند تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لفعالية كرة القدم لأنها تتيح للاعب استعادة انظمة الطاقة خلال فترة الراحة ما بين تكرار واخر ومجموعة واخرى.

3- التأكيد على استخدام او مراعاة تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة عند بناء منهاج تدريبي وذلك لما لها من اهمية في مساندة بعض الصفات البدنية وكذلك المهارات الأساسية التي تحدث في المباراة المصادرة العربية:

1- إبراهيم ، مفتي (1994) : " البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم " ، ج1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

2- الاتروشي ، ددار أمين نافخوش (2008) : " أثر منهاج تدريبي هوائي (بدني - مهاري) في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

3- أسماعيل، طه ، وأخران (1989) : "كرة القدم بين النظرية والتطبيق" ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

4- أسماعيل ، ثامر محسن وأخران (1991) : "الاختبار والتحليل بكرة القدم" ، مطبعة جامعة الموصل.

5- الافندي ، محمد محمد حامد (1970) : " كرة القدم المهارات الأساسية " ، عالم الكتب ، القاهرة.

6- البساطي ، أمر الله احمد (1998) : " أسس ونظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

7- البساطي ، أمر الله احمد (1998) : " قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، مسلة المعارف ، الاسكندرية.

8- بسطويسي ، احمد بسطويسي (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي.

- 9- التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي، ياسين طه، 1986، (الإعداد البدني للنساء)، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- 10- البشتاوي، مهند حسين والخوجا، احمد ابراهيم (2005) : "مبادئ التدريب الرياضي"، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- 11- الحجار، عمر طه محمد (2012) : "أثر منهاج تدريبي بأسلوب التمارين المركبة في عدد من الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 12- حسانين، محمد صبحي (1985) : " نموذج الكفاية البدنية، ط، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- حسانين، محمد صبحي (1995) : " التقويم والقياس في التربية الرياضية"، ج1، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- حسانين، محمد صبحي ومعاني، احمد كسرى (1998) : "موسوعة التدريب الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 15- حمادة، ابراهيم مفتي (1996): كرة القدم للفتيات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 16- حمودات، فائز بشير وجاسم، مؤيد عبد الله (1978) : "كرة السلة"، دار الكتب للطباعة والنشر
- 17- الحياي، معن عبدالكريم جاسم (2007) : "أثر اختلاف أساليب لتحكم مكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم لشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 18- خاطر، احمد محمد والبيك، علي فهمي (1978) : "القياس في المجال الرياضي" دار المعارف، القاهرة.
- 19- الخشاب، زهير قاسم وأخران (1990) : "تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم"، جامعة الموصل، وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات القطر، مطبعة التعليم العالي، الموصل .
- 20- الخشاب، زهير قاسم (1984) : "خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو.
- 21- الخشاب، زهير قاسم وأخران (1999) : "كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 22- الراوي، مكي محمود حسين (2001) "بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 23- الربيعي، كاظم والمولى، موفق مجيد (1988) : " الاعداد البدني بكرة القدم"، بيت الحكمة، جامعة بغداد .

- 24- رضا ، صباح وأخران (1991) : " كرة القدم للصفوف الثلاثة " ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد.
- 25- الطالب ، نزار والسامرائي ،محمود (1981) : "مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 26- الطائي ،معتز يونس (2001) : "أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية لكرة القدم" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 27- عبد الحفيظ ، إخلاص محمد وباهي، مصطفى حسين (2002): "طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية" ، دار الكتب للنشر ، القاهرة.
- 28- عبد الفتاح ، ابو العلا احمد (1997) : " التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية " ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 29- عثمان ، محمد حسن (1987) : " طرق التدريس في التربية الرياضية والبدنية " ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- 30- عثمان، محمد (1990) : " موسوعة العاب القوى تكتيك- تدريب- تعليم- تحكيم " ط1 ،دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- 31- علاوي ، محمد حسن (1979) : "علم التدريب الرياضي ،ط6، دار المعارف ،مصر.
- 32- علاوي ،محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (1989) : " اختبارات الاداء الحركي " ، ط2، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- 33- مختار ، حنفي محمود (1977) : " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم "،دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر والتوزيع، الكويت.
- 34- مختار ، حنفي محمود (1988) : "المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة. المصادر الاجنبية :

35- Fox and Mathews, P.K. 1981. The physiological basis of physical Education and Athletics saunder college publishing basis of physical.

زمن الوحدة 19,19 د

الوحدة التدريبية الأولى

الأسبوع الأول والرابع

الأنظمة المسيطرة	الأنظمة العاملة	الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	تفاصيل التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
		التمارين	التكرارات							
ATP-Pc	ATP-Pc	ثا/120	ثا/15	1	5	%85	ثا/5	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 30 سم وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء الاسكيب الامامي .	3.41د	1ت اسكيب امامي
ATP-Pc	ATP-Pc	ثا/120	ثا/15	1	5	%85	ثا/6	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 30 سم وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء التعرج بين الشواخص للامام .	3.5د	2ت التعرج بين الشواخص للامام بدون كرة
ATP-Pc	ATP-Pc	ثا/120	ثا/15	1	4	ش مثالية	ثا/8	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 1م وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء الدحرجة بين الشواخص بالكرة .	3.28د	3ت التعرج بين الشواخص بالكرة بشكل مستقيم بالكرة
ATP-Pc	ATP-Pc	ثا/120	ثا/15	1	4	ش مثالية	ثا/10	نقوم بتقسيم اللاعبين الى مجموعتين أ و ب كل مجموعة مكونة من (6) لاعبين ، يقف لاعبين المجموعة أ التي سوف تطبق على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي واما المجموعة ب يقف كل لاعب امام لاعب من المجموعة ب بجانب الشاخص الموضوع امام شاخص مجموعة أ وتكون المسافة بين لاعب مجموعة أ و لاعب الذي يقابله من مجموعة ب 1م ، وكل لاعب من مجموعة ب يحمل كرة بيده وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب من مجموعة أ بعمل اسكيب امامي من الثبات اما لاعب مجموعة ب يقوب بأعطاء الكرة باليد الى لاعب مجموعة أ وموجه الى الاسفل لكي يقوم لاعب المجموعة أ بأعطاء المناولة بوجه القدم الى نفس اللاعب من المجموعة ب وهكذا الى نهاية الوقت المحدد وبعد الانتهاء مت تكرارات المجموعة أ تطبق المجموعة ب .	4.83د	4ت اسكيب امامي من الوقوف مع مناولة الكرة بوجه القدم

الوحدة التدريبية الثانية زمن الوحدة 19.10 د

الأنظمة المسيطره	الأنظمة العامله	الراحة بين		التمارين	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	تفاصيل التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
		التمارين	التكرارات							
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	5	%85	6/ثا	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 30 سم وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون باداء الاسكيب الجانبي لجهة	3.5د	ت1 اسكيب جانبي لجهة اليسار
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	5	%85	8/ثا	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص والشواخص موضوعة بشكل زكراك ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 1.5 م ، وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون باداء الركن بشكل زكراك ويكون اجتياز الشاخص من خلفه .	3.66د	ت2 الركض بين الشواخص على شكل زكراك بدون كرة
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	4	ش مثالية	10/ثا	نقوم بتقسيم اللاعبين الى مجموعتين أ و ب كل مجموعة مكونة من (6) لاعبين ، يقف كل لاعب من المجموعة أ بوسط شاخصين موضوعين على الخط الجانبي للملعب لكل لاعب ، واما المجموعة ب يقف كل لاعب امام لاعب من المجموعة أ خلف الشاخص الموضوع امام لاعب مجموعة أ وتكون المسافة بين لاعب مجموعة أ و لاعب الذي يقابله من مجموعة ب 1م ، وكل لاعب من مجموعة ب يحمل كرة بيده وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب من المجموعة أ التقدم والتقهر للخلف ثم التقدم الى الامام لدف الكرة بالصدر القادمة من يد لاعب مجموعة ب، اما لاعب مجموعة ب يقوب بأعطاء الكرة باليد الى لاعب مجموعة أ وموجه الى الصدر لاعب المجموعة أ بأعطاء المناولة بلصدر الى نفس اللاعب من المجموعة ب وهكذا الى نهاية الوقت المحدد وبعد الانتهاء من تكرارات المجموعة أ تطبيق المجموعة ب .	4.83د	ت3 التقدم للامام ثم التقهر للخلف دفع الكرة بالصدر
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	4	ش مثالية	15/ثا		5.5د	ت4 دحرجة الكرة مع مع تغير الاتجاه داخل الدائرة الوسطية مع وجود لاعب اخر خلفه

الوحدة التدريبية الثالثة زمن التمارين المركبة 20.10

د

الأنظمة المسيطرة	الأنظمة العاملة	الراحة بين		التمارين	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	تفاصيل التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
		التمارين	التكرارات							
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	5	%85	6/ثا	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 30 سم وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء الاسكيب الجانبي لجهة	3.5د	1ت اسكيب جانبي لجهة اليسار
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	5	%85	8/ثا	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص والشواخص موضوعة بشكل زكزاك ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 1.5 م ، وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء الركن بشكل زكزاك ويكون اجتياز الشاخص من خلفه .	3.66د	2ت الركن بين الشواخص على شكل زكزاك بدون كرة
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	4	ش مثالية	10/ثا	نقوم بتقسيم اللاعبين الى مجموعتين أ و ب كل مجموعة مكونة من (6) لاعبين ، يقف كل لاعب من المجموعة أ بوسط شاخصين موضوعين على الخط الجانبي للملعب لكل لاعب ، واما المجموعة ب يقف كل لاعب امام لاعب من المجموعة أ خلف الشاخص الموضوع امام لاعب مجموعة أ وتكون المسافة بين لاعب مجموعة أ و لاعب الذي يقابله من مجموعة ب 1م ، وكل لاعب من مجموعة ب يحمل كرة بيده وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب من مجموعة أ التقدم والتقهر للخلف ثم التقدم الى الامام لدفع الكرة بالصدر القادمة من يد لاعب مجموعة ب، اما لاعب مجموعة ب يقوب بأعطاء الكرة باليد الى لاعب مجموعة أ وموجه الى الصدر لاعب المجموعة أ بأعطاء المناولة بلصدر الى نفس اللاعب من المجموعة ب وهكذا الى نهاية الوقت المحدد وبعد الانتهاء من تكرارات المجموعة أ تطبق المجموعة ب .	4.83د	3ت التقدم للامام ثم التقهر للخلف دفع الكرة بالصدر
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	4	ش مثالية	15/ثا		5.5د	4ت درجة الكرة مع تغير الاتجاه داخل الدائرة الوسطية مع وجود لاعب اخر خلفه