

تأثير الأسلوب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي
للاعبات كرة القدم للصالات
أ.م.د. ليزا رستم يعقوب

تاريخ التقديم: 2022/12/28

تاريخ القبول: 2023/1/9

تاريخ النشر: 2023/4/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

جاءت أهمية البحث بالارتقاء بلاعبي كرة القدم الصالات من خلال رفع مستوى البدني للاعبين وبدوره يساعد على زيادة سرعة الأداء المهاري الهجومي نتيجة استخدام التدريب المناسب والتخصصي في نوعية اللعبة وهو أسلوب التدريب التبادلي.

وكانت أهم أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير الأسلوب التبادلي وفق الدائرة التدريبية المتوسطة في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبات كرة القدم للصالات.

وتم التوصل لأهم استنتاج:

1- الأسلوب التبادلي وفق الدائرة التدريبية المتوسطة له أهمية كبيرة في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبات كرة القدم للصالات.

وعليه تم التوصية:

اعتماد الأسلوب التبادلي وفق الدائرة التدريبية المتوسطة لما له أهمية كبيرة في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبات كرة القدم للصالات.

الكلمات المفتاحية: الأسلوب التبادلي ، القدرات البدنية ، سرعة الأداء ، كرة القدم للصالات

**The effect of the reciprocal method in developing some physical abilities
and speed of offensive skill performance for female Futsal players**

Prof. Dr. Lisa Rostom Yacoub

Abstract:

The importance of the research came to improve Futsal players by raising the physical level of the players, and, in turn it helps to increase the speed of offensive skill performance as a result of the use of appropriate and specialized training in the quality of the game, which is the reciprocal training method. The main objectives of the research were: 1- To identify the effect of the reciprocal method according to the intermediate training circuit in developing some physical abilities and the speed of offensive skill performance for Futsal players. The most important conclusion was reached: 1- The reciprocal method according to the intermediate training circuit is of great importance in developing some physical abilities and the speed of offensive skill performance of Futsal players. Therefore, it is recommended: Adopting the reciprocal method according to the middle training circuit, which is of great importance in developing some physical abilities and speedy offensive skill performance of Futsal players.

Keywords: reciprocal style, physical abilities, performance speed, Futsal

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ترتقي المجتمعات نتيجة الاهتمام بالعلم وتقدم البحث العلمي الذي من خلاله يمكن بناء المؤسسات والدولة بالإبداعات والنتائج المختلف وبدورها تساعد على الارتقاء بكافة متطلبات الإنسان وهذا مؤشرا على الارتقاء بالمجتمع.

إذ البحث العلمي والنابع من أفكار العلماء في مختلف التخصصات العلمية والتربوية والاجتماعية وحتى الرياضية يساعد على معالجة كافة المشاكل التي تعيق التقدم والتطور وكذلك تعلم على البناء الصحيح لأي عمل يحتاجه الإنسان في حياته.

وفي الجانب الرياضي لعب البحث العلمي دور كبيرا في النهوض بمستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والخططية وتحقيق الانجازات الرياضية والبطولات المختلفة ، إذ ساعد على معالجة المشاكل التي تعيق التدريب والعمل على إيجاد التمرينات والأساليب التدريبية المناسبة والتي تعمل على تطور اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية.

ولعبة كرة القدم وخاصة في الصالات من الألعاب التي نشأت حديثا وبدأت تتقدم شيئا فشيئا وأصبحت المنافسة فيها عالية المستوى وبدا المدربين البحث عن الأساليب التدريبية المناسبة التي تساعد على تقدم الجانب البدني والمهاري مع سرعة اللعبة وتطورها لغرض بناء مستوى رياضي عالي ويمكن من خلاله تحقيق النتائج المتقدم.

ويعد أسلوب التدريب التبادلي او ما يسمى المنقطع الفترتي من الأساليب التدريبية الحديث والتي يعمل على التبادل بين العمل والراحة ساعد على تحقيق نتائج مقدمة في مختلف الألعاب الرياضية وبدوره يساعد على رفع المستوى البدني والمهاري في إن واحد.

ومن هنا تأتي أهمية البحث بالارتقاء بلاعبين كرة القدم الصالات من خلال رفع مستوى البدني للاعبين وبدوره يساعد على زيادة سرعة الأداء المهاري الهجومي نتيجة استخدام التدريب المناسب والتخصصي في نوعية اللعبة وهو أسلوب التدريب التبادلي.

2-1 مشكلة البحث :

الأداء المهاري وخاصة الهجومي السريع في لعبة كرة القدم للصالات يتطلب جانب بدني يساعد على هذا التحرك وهنا يتطلب التدريب بأسلوب حديث ومتخصص لنوعية اللعبة مثل أسلوب التدريب التبادلي الغير مجرب في لعبة كرة القدم للصالات .

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة بعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم كونها لاعبة سابقة ومدربة لاحظت الجانب البدني وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم الصالات لا يرتقي لمستوى الطموح وخصوصية اللعبة السريعة مما يتطلب التدريب بأسلوب يساعد على معالجة هذا الضعف منه أسلوب التدريب التبادلي الغير مجرب في هذه اللعبة ويحتاج إلى البحث والتقصي عن حقائق هذا التدريب في معالجة مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير الأسلوب التبادلي وفق الدائرة التدريبية المتوسطة في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم للصالات.

2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم للصالات.

3- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم للصالات.

4-1 فروض البحث :

1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبات كرة القدم للصالات.

2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبات كرة القدم للصالات.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبات نادي بلادي في محافظة بغداد بكرة القدم للصالات

1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي بلادي بكرة القدم للصالات

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2022/9/4 ولغاية 2022 /11/2

6-1 تعرف المصطلحات :

- أسلوب التدريب التبادلي: يعرف التدريب المتقطع أو الفترتي أو التبادلي أو بالتكرارات بأنه " طريقة من طرق التدريب الرياضي مع حصة مركبة من سلسلة من التمرينات فيها فترات عمل متبوعة بفترات راحة ، نظام التدريب التبادلي يعتمد على شدة ومدة فترات العمل وشدة ومدة فترات الراحة وكذلك على التكرارات" (13 :13) .

كما يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أن هذه الطريقة تهدف " إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة ، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية ، وهو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية ، وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر" (12 :56) .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمته في معالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعيّنته :

حدد مجتمع البحث بلاعبات فريق (نادي بلادي) والبالغ عددهم (12) لاعبة وبالطريقة العمدية ، وبعدها تم اختيار العينة بلاعبات التشكيلة الأساسية والبالغ عددهن (10) لاعبين وهم يشكلون نسبة (83.33%) من مجتمع البحث . وعلى ضوءها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية والتي بلغ عددهن (5) لاعبات لكل مجموعة ، وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة المحتسب ة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات
		معامل الاختلا ف	ع	س	معامل الاختلا ف	ع	س	
غير معنوي	0.231	2.401	1.45 2	60.45 2	2.05	1.23 5	60.23 1	الوزن/ كغم
غير معنوي	0.107	1.591	2.63 2	165.4 2	1.601	2.65 2	165.6 2	الطول/ سم

غير معنوي	0.152	9.32	0.98 4	10.55 7	8.322	0.88 7	10.65 8	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /ثانية
غير معنوي	0.264	4.556	0.62 3	13.67 4	3.995	0.54 2	13.56 5	تحمل السرعة /ثانية
غير معنوي	0.804	8.197	0.56 2	6.856	6.775	0.44 5	6.568	مطاولة القوة للرجلين / متر
غير معنوي	0.427	7.171	0.74 1	10.33 2	5.996	0.63 2	10.54	سرعة الأداء المهاري/ثاني ة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى (0.05) = 1.860

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

-ملعب كرة قدم للصالات

-كرات قدم للصالات

-شواخص التدريب

-شريط قياس

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب مشكلة البحث ورأي البحث ووفق المصادر والمراجع وشملت التحرك الدفاعي وسرعة الأداء المهاري الهجومي.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 اختبار الحجل (15) م للذهاب بالرجل اليمين والعودة (15) م بالرجل اليسار (5:129)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة: تحدد منطقة الاختبار بخطين أحدهما للبداية والأخرى على بعد (15) م للنهاية، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالحجل على إحدى القدمين من الوقوف خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بالحجل بين الشواخص إلى خط النهاية وبكلتا القدمين. التسجيل - يحسب الزمن لأقرب (1) ثانية.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب 100/1 ثانية



الشكل (1)

يوضح اختبار الحجل (15) م للذهاب بالرجل اليمين والعودة (15) م بالرجل اليسار

3-2-4-2 اختبار ركض (180) متر (2:44):

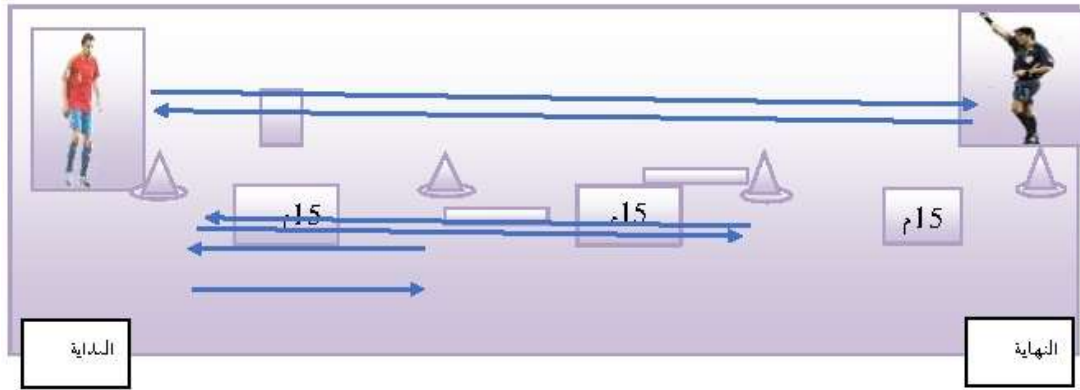
الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (15) م.

وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية لقطع (180) م، والشكل (2) يوضح ذلك.

تعليمات الاختبار: لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعيًا فيه الانسجام وتعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب 100/1 ثانية.



شكل (2)

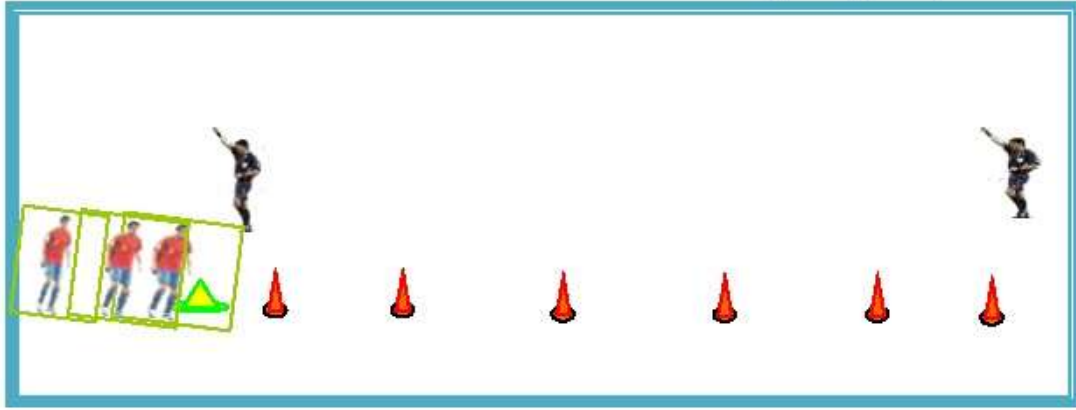
يوضح اختبار ركض (180) متر

3-2-4-3 اختبار الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة في الدقيقة (4:44)

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالحجل المستمر بالقدمين معاً ولمدة دقيقة



شكل (3)

يوضح الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة

4-2-4-3 اختبار سرعة الأداء المهاري: (1 : 49)

اسم الاختبار: سرعة الأداء المهارات

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء المهاري

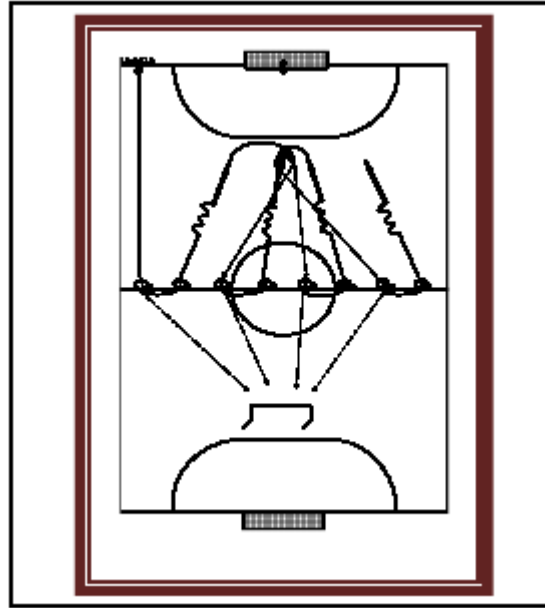
الأدوات: ملعب كرة قدم للصالات ، كرات قدم للصالات ، صافرة ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (2) وصف الاختبار : يرسم مربع (أ) في الجهة اليمنى من منتصف ملعب احد الجانبين وبطول ضلع 1م ليوقف فيه مدرب أو مساعد مدرب ويرسم مربع آخر (ب) بجانب خط منتصف الملعب من جهة اليسار وداخل حدود الملعب ليوقف فيه مدرب أو مساعد مدرب ويقف اللاعب المنفذ على منطقة الجزاء وعند سماع الصافرة يقوم بمناولة الكرة إلى المربع (أ) الذي يبعد 10م وينطلق للأمام لاستلام كرة من المربع (ب) والذي يبعد مسافة 10 م عن مركز الدائرة ثم يقوم بالدحرجة بين شاخصين المسافة بينهما 1,5م حيث يبعد الشاخص الأول مسافة 1,5م عن مركز الدائرة الذي يمثل مكان استلام المناولة ثم دحرجة الكرة والتهديف على المرمى .

التسجيل: يحتسب الزمن من انطلاق الصافرة وحتى نهاية التهديف .

ملاحظة :

1-يخفض ثانية واحدة عن زمن الأداء في حالة تسجيل هدف

2-يجب توافر حامي هدف أثناء أداء الاختبار .



شكل (4)

يوضح سرعة الأداء المهاري الهجومي

4-4-3 التجربة الاستطلاعية :

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/9/4 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وتقنين الحمل من الشدة والحجم والراحة وكذلك تقنين التثقيل المناسب وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات .

5-3 التجربة الميدانية:

1-5-3 الاختبارات القبلية : اجري الباحث الاختبارات القبلية بتاريخ 2022/9/11 .

2-5-3 التدريب المستخدم:

قام الباحث بأعداد مجموعة من التمارين البدنية والنهارية وتم برمجته بالدائرة التدريبية المتوسطة لمدة (شهرين) وتم تطبيقها بالأسلوب التبادلي إي التقطع بين الحمل والراحة. وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع مراعيًا ، وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية والأسلوب الخاص بالمدرب.

وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية ، تراوحت الشدة (80-90%) وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض، تم تطبيق التمرينات من المدة 2022/9/12 ولغاية 2022/11/1

3-4-3 الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2022 / 11/2

6-3 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss في معالجة البيانات.

4- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.022	0.541	0.562	9.023	0.887	10.658	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /ثانية

معنوي	3.37	0.745	0.667	11.054	0.542	13.565	تحمل السرعة /ثانية
معنوي	2.981	0.432	0.741	7.856	0.445	6.568	مطاولة القوة للرجلين / متر
معنوي	3.136	0.774	0.559	8.112	0.632	10.54	سرعة الأداء المهاري/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت مستوى (0.05) = 2.571

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدية		القبلي		الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.493	0.889	0.572	7.451	0.984	10.557	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /ثانية
معنوي	3.727	0.985	0.652	10.002	0.623	13.674	تحمل السرعة /ثانية
معنوي	3.193	0.745	0.474	9.235	0.562	6.856	مطاولة القوة للرجلين / متر
معنوي	3.768	0.869	0.556	7.057	0.741	10.332	سرعة الأداء المهاري/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت مستوى (0.05) = 2.571

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.93	0.572	7.451	0.562	9.023	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /ثانية
معنوي	2.358	0.652	10.002	0.667	11.054	تحمل السرعة /ثانية
معنوي	3.141	0.474	9.235	0.741	7.856	مطاولة القوة للرجلين / متر
معنوي	2.677	0.556	7.057	0.559	8.112	سرعة الأداء المهاري/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت مستوى (0.05) = 1.860

من خلال ملاحظة جدولين (2) و(3) تبين هناك تطور بمستوى القدرات البدنية وكذلك سرعة الأداء المهاري الهجومي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية .

ويرجع سبب تطور المجموعتين إلى تحقيق أهداف علم التدريب وهو التخطيط العلمي الصحيح للوصول إلى المستويات العليا في التخصص وهذا ما يذكره مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" (10 : 22) .

كذلك إن استمرار التدريب وتأدية الواجب التدريبي بانتظام يساعد على تطور الجانب البدني والمهاري وهذا ما يذكره (محمد حسن علاوي) " أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء" (6 : 17).

ومن خلال ملاحظة الجدول (4) تبين لنا هناك تطور وتطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي والذي يرجع الى الدائرة التدريبية المتوسطة وخصوصا تطبيق الاسلوب التدريبي التبادلي بين الحمل والراحة وهذا سر نجاح التمرينات المستخدمة ما أكده مهند عبد الستار " بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (11 : 89) .

بينما يؤكد (ماجد علي موسى) (2003) " أن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد على حسن تنظيم وتوزيع الأحمال البدنية داخل الدائرة التدريبية الصغيرة التي تعد منطلق التطبيق العملي القائم على قاعدة التبديل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأعلى والراحة الفعلية" (7 : 27) .
وجاء تدريب القوة المميزة بالسرعة لأهميتها في لعبة كرة القدم ودورها الفعال في تحقيق النتائج الجيدة أثناء المباراة ويذكر قاسم حسن حسين (1998) من أن القوة المميزة بالسرعة " تظهر مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف" (3: 133) .

إما تحمل القوة العضلية له دور كبير في تحقيق مستوى الأداء المتطور في لعبة كرة القدم إذ تواجه اللاعب مقاومات مختلفة من (الركض والقفز والأداء المختلف بالكرة أو بدون كرة) وهذا قد يؤدي إلى التعب ولكي يتم التغلب على التعب وإكمال المباراة بالمستوى نفسه لا بد من التدريب المتواصل وهذا ما يؤكد محمد رضا (2008) بان صفة تحمل القوة هي " إحدى المؤشرات على كفاءة الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أدائه للمجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً" (9 : 126) .

كما يرى الباحث إن تطوير عنصر السرعة يعمل على زيادة القدرة على القيام بأداء الواجبات الحركية داخل الملعب عن طريق الانتقال بين الملعب والتفوق على المنافس من خلال مواجهته والتخلص منه وخلق فرصة للمنافس من خلال التحرك الصحيح للحصول على الكرة والقيام بالواجبات بشكل مؤثر وهذا ما أكده محمد لطفي "إن اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر أساساً لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الأداء" (8 : 450) .

5 - الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

- 1- الأسلوب التبادلي وفق الدائرة التدريبية المتوسطة له أهمية كبيرة في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم للصالات.
- 2- التمرينات المختارة والمطبقة بفترة كافية مثل الدائرة التدريبية المتوسطة مع التحكم بالحمل والراحة كما في التدريب التبادلي يساعد على تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي.

2-5 التوصيات

- 1- اعتماد الأسلوب التبادلي وفق الدائرة التدريبية المتوسطة لما له أهمية كبيرة في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم للصالات.
- 2- التأكيد على التمرينات المختارة والمطبقة بفترة كافية مثل الدائرة التدريبية المتوسطة مع التحكم بالحمل والراحة كما في التدريب التبادلي لأنها تساعد على تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي.

المصادر

- 1- رزاق حسين عودة . تأثير التمارين المركبة في تنمية سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات : رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة ، 2012 .
- 2-زهير الخشاب وآخرون؟ كرة القدم: ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988 .

- 3- قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الألعاب المختلفة : ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998 .
- 4- قيس ناجي عبد الجبار ، بسببويسي أحمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد، 1984.
- 5- كاظم الربيعي، وموفق المولى. الإعداد البدني لكرة القدم:، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1988.
- 6- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : دار المعارف ، مصر، 1986.
- 7- ماجد علي موسى التميمي. تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركض المسافات القصيرة : أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2003.
- 8- محمد لطفي طه . خصائص تطوير دقة رد الفعل البصري على هدف متحرك : بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1986 .
- 9- محمد رضا إبراهيم المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط2، مكتب أفضلي ، بغداد ، 2008 .
- 10- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
- 11- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- 12- وجدي مصطفى الفاتح ، ومحمد لطفي السيد . الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب : دار الهدى للنشر والتوزيع ، المينا ، 2002.

13/https://fr.wikipedia.org/wiki/Entra%C3%A9nement_fractionn%C3%A9#Gi
13h2015/12/10 ndre

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة: 80%

الزمن الكلي : 45-47 دقيقة

الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية: 1، 2

الراحة		الحجم	التمرينات والفعاليات	الزمن/د	أقسام الوحدة التدريبية
بين المجموع	بين التكرارات				
رجوع النبض -110	رجوع النبض -120	3×3	1- قفز أرنب (10) مرات من بداية الملعب ثم الانطلاق للمنتصف واخذ الكرة وعمل درجة لنهاية الملعب.	2.30	القسم الرئيسي
رجوع النبض -110	رجوع النبض -120	4×3	2- قفز زوجي على مصطبة بارتفاع (50) سم	2.4	
رجوع النبض -110	رجوع النبض -120	3×2	3- الانطلاق السريع مع الزميل لمنتصف الملعب واخذ كرة وتبادل	3.2	
رجوع النبض -110	رجوع النبض -120	4×2	4- أداء تهديف ذهابا وإيابا على طول الملعب مع الدرجة.	3.3	

