

تأثير تمارين مركبة على وفق الشبكة التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية والقواعد الخطئية وفاعليتها في
أثناء المنافسات للاعبين كرة القدم المتقدمين

تقدم به

أ.د. موفق أسعد محمود م. عدنان فدعوس عمر

كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار

ملخص البحث

هدف الدراسة إلى:-

- 1- اعداد تمارين مركبة مهارية خطئية تؤدي على وفق الشبكة التدريبية بكرة القدم لعينة البحث.
 - 2- التعرف على تأثير التمارين المركبة على وفق الشبكة التدريبية على بعض القدرات البدنية والقواعد الخطئية بكرة القدم لعينة البحث.
- أما أهم فروض البحث فقد اشتملت على عدة أمور:-
- 1- للتمارين المركبة على وفق الشبكة التدريبية تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية والقواعد الخطئية بكرة القدم لعينة البحث.
 - 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة لعينة البحث.
 - 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي؛ لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة (بنادي هيت الرياضي ونادي حديثة الرياضي)، إذ بلغ عدد اللاعبين (46) لاعباً، وقد تم استبعاد (14) لاعباً من العينة لأسباب مختلفة وبذلك أصبح المجموع النهائي (32) لاعباً قسموا إلى مجموعتين بطريقة القرعة احدهما تجريبية (نادي هيت) والأخرى ضابطة (نادي حديثة) بواقع (16) لاعباً لكل مجموعة طبقت المجموعة التجريبية المنهج التدريبي المقترح (تمارين مركبة على وفق الشبكة التدريبية) فيما طبقت المجموعة الضابطة. الاسلوب التدريبي المتبع من المدرب ثم تم إجراء الاختبار والتحليل القبلي لمتغيرات البحث قيد الدراسة ، وبعدها تم تطبيق المنهج التجريبي على المجموعة التجريبية بواقع (4) وحدات تدريبية ولمدة (ثمانية اسابيع) وبعد اكمال مدة المنهاج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية الظروف الاختبارات نفسها والتحليل القبلي تقريباً وبالمتغيرات السابقة نفسها، وبعد جمع البيانات وتبويبها تمت معالجتها احصائياً وقد خرج الباحث بالاستنتاج الآتي:

1- إنَّ التمرينات المركبة (المهارية الخططية) التي تم تطبيقها على وفق الشبكة التدريبية لها تأثير ايجابي على تطور القدرات البدنية الخاصة والقواعد الخططية قيد الدراسة لعينة البحث قيد الدراسة.

Abstract

Effect of compound exercises according to small-side games for developing physical abilities , movement skills and planning rules and their efficiency in competitions of advanced football players

Researcher

Adnan Fadous Omer

Prof. Dr. Mwafaq As'a

Research aims at:

1. Making planning , skillful compound exercises to be practised according small-side games in football(sample research)
2. Knowing effects of compound exercises according to small-side games on physical abilities and , compound movements and planning rules of football (sample research)

Research Assumption

- 1- Compound exercises according to small-side games has positive effect on physical abilities , movement skills and planning rules of football (research sample)
- 2- There were statistical differences between pre and post test results of both control and experimental research groups in varieties of this under study research of the sample research.
- 3- There were statistical differences between post test results of both control and experimental research groups in varieties of this under study research for the benefit of the experimental group.

Researcher has used experimental method as it is proper to nature of the research problem , but the research sample was chosen in a deliberate way which is indicated by (Heet sports club – Anbar Youth Club) the number of players where (46) , then (14) players were set aside from the sample for different reasons . The final number became (32) players who were divided into two groups and chosen by lot , the first group was experimental group (Heet Club) and the other was a control group (Anbar Youth Club) (16) players for each group . The experimental group practiced the proposal training programme (compound exercises according to small- side games) whereas the control group practiced the training technique which was followed by the coach .

A test and pre-analysis were done to the varieties of the under study research and then the experimental approach was practiced on the experimental group (4) training unit for (eight weeks) and after finishing the period of experimental approach , the post tests were done in the same tests circumstances and the pre-analysis mostly in the same previous variables , and after collecting data and classified them , they were treated statistically and at last the researcher has

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

حظيت لعبة كرة القدم بالاهتمام المتزايد بها بعدّها اللعبة الشعبية الاولى في العالم من بين الالعاب الرياضية المختلفة والتي شهدت تطوراً كبيراً وهائلاً في السنوات الاخيرة سواء كان ذلك فيما يتعلق بالتكنيك أو التكتيك الدفاعي والهجومى نتيجة استخدام تركيبات حديثة ومتنوعة استثمرها اللاعبون بإتقان مما أدّى إلى ارتفاع مستويات الاداء . وللوصول إلى هذه المراحل المتقدمة من الأداء على المدرب أن يعمل على أن تؤدّى التمرينات بهدف اتقان أو تثبيت المهارات الاساسية أو التمرينات الخطئية بسرعة الاداء نفسها في أثناء المباريات وتحت ضغط مدافع ايجابي حتى يتعوّد اللاعبون على سرعة الاداء الحركي وتحت ضغط ظروف اللعب المختلفة بحيث تؤدّى هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التريبات المركبة مع الزميل أو اكثر أو اللعب لعدّة مباريات في مجموعات صغيرة 3:3 أو 6:6 في مساحات صغيرة ومختلفة وتحت ضغط اللاعبين المنافسين وفي حيز ضيق من الارض, إذ إنّ التدرّبات تؤدّي إلى رفع قدرة اللاعب على الأداء الصحيح والسريع وتجعله يقتصد في المجهود في اثناء الاداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الاعصاب والثقة بالنفس.

كذلك فإنّ التمرينات المركبة هي الاداة الفعالة لكل انواع المشاكل التي تواجه الفريق خلال المنافسات وكلّما زادت واقعية وقيمة تلك التمرينات واقتربت من واقع ومستويات اللاعبين كلّما كانت ذات تأثير فعّال وحيوي في معالجة تلك المشاكل التي تظهر في أثناء الاداء أو المنافسات, إذ تعدّ هذه التمرينات العمود الفقري التي يعتمد عليها المدرب خلال العملية التدريبية من خلال دمج المهارات لتكوين مهارة مركبة في اثناء التدريب.

إنّ استخدام الشبكة التدريبية يقدّم لنا حالات مشابهة لما يحدث في المباريات أو لعبة كرة القدم الحديثة من خلال التدريب داخل خطوط تنظم على وفق اشكال هندسية مع وجود خصم أو بدون خصم, والتدريب بهذه الطريقة ينمي قدرة اللاعب على الاداء ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة كذلك قدرته على قراءة حالات اللعب قبل حصوله على الكرة والتدريب على وفق شروط يحددها المدرب وبما ينسجم مع الاهداف الموضوعية والمرسومة.

إنّ تدريب اللاعبين داخل المساحات المختلفة يعودهم على التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب؛ وذلك لأنّ اللاعب يؤدّي التمرين تحت ضغط من اللاعب المنافس من جهة ومن جهة اخرى يكون تحت تأثير الخطوط أو الشواخص المحددة لمساحة التمرين.

كذلك يجب إعطاء الاهتمام لتطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم اذ يجب أن تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث بحيث ترتبط تمارين اللياقة البدنية بالتمارين الخاصة بالمهارات الاساسية أو الخططية والتي تعمل على تطوير سرعة اداء اللاعب والتي تمثل جزءاً مهماً من خطط اللعب.

وبناءً على ذلك فإن امتلاك اللاعب لياقة بدنية عالية تساعده على تحمل المتطلبات البدنية الخاصة باللعبة فضلاً عن المحافظة على القابلية البدنية والمهارية التي تمكن اللاعب من أداء جميع متطلبات الخاصة بكرة القدم وبكفاءة عالية طوال شوطي المباراة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام تمارين مركبة مهارية خططية على وفق الشبكة التدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والقواعد الخططية لعينة البحث.

1-2 مشكلة البحث

من خلال مشاهدة واطلاع الباحث على بعض مباريات نادي هيت الرياضي بكرة القدم وجد أن هناك قصوراً في تطبيق بعض القواعد الخططية والقدرات البدنية الخاصة بكرة القدم الامر الذي يتطلب من الباحث إجراء تحليل مستند على الاسس العلمية لبعض المباريات على وفق استمارة تحليل يتم اعدادها من الباحث بهدف الوقوف على مستوى أداء متغيرات البحث، وكذلك اعداد تمارين مركبة مهارية خططية باستخدام الشبكة التدريبية تساهم في رفع مستويات الاداء بشكل عام في أثناء المباريات أو المنافسات.

1-3 هدف البحث

- إعداد تمارين مركبة مهارية خططية تؤدي على وفق الشبكة التدريبية بكرة القدم لعينة البحث.
- التعرف على تأثير التمارين المركبة المهارية الخططية على وفق الشبكة التدريبية على بعض القدرات البدنية والقواعد الخططية بكرة القدم لعينة البحث.

1-4 فرضا البحث

- للتمارين المركبة المهارية الخططية على وفق الشبكة التدريبية تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية والقواعد الخططية بكرة القدم لعينة البحث:
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والقواعد الخططية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والقواعد الخططية قيد الدراسة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي هيت وحديثة الرياضي بكرة القدم.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2013/3/6 إلى 2013/5/6 .

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي هيت وحديثة الرياضي بكرة القدم.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي؛ وذلك لملاءمة وطبيعة مشكلة البحث، إذ إنَّ التجريب هو " تغيير متعمد للشروط المحددة لحادثة ما وملاحظة التغيرات الناتجة عن تلك الحادثة نفسها وتفسيرها"⁽¹⁾ ولقد اتبع الباحث تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينته

هو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه، حيث تمَّ تحديد مجتمع البحث من لاعبي أندية محافظة الأنبار بكرة القدم الدرجة الأولى للموسم (2013) والبالغ عددهم (12) نادياً أما عينة البحث فقد اشتملت على لاعبي نادي هيت الرياضي ونادي حديثة الرياضي والبالغ عددهم (46) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وبعد ذلك قسموا عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبطريقة القرعة، حيث مثَّل نادي هيت الرياضي المجموعة التجريبية ونادي حديثة المجموعة الضابطة، حيث وقع الاختيار على (16) لاعباً من كل مجموعة بعد استبعاد حارس المرمى وعدد من لاعبي المجموعتين وبذلك أصبحت عينة البحث تمثل نسبة (69.5) من مجموع العينة قيد الدراسة.

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- الشبكة العالمية (الانترنت)
- الاختبار والقياس
- استمارة تقييم القواعد الخططية بكرة القدم
- استمارة تقييم المهارات الحركية المركبة
- الملاحظة والتجريب
- التحليل الصوري بكرة القدم.

(1) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1993، ص64.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- الأجهزة المستخدمة
- حاسبة الكترونية نوع (Deal) عدد (1).
- ساعة توقيت عدد (40).
- كاميرا فيديو نوع (SONY) عدد (2).
- تلفون نوع (TOSHBA) عدد (1).
- الأدوات المستخدمة في البحث .
- كرات قدم حجم (5) وعدد (15).
- شواخص عدد (30) بارتفاعات مختلفة (3).
- مواقع عدد (10).
- صافرة عدد (4).
- أقراص (سيدي).
- مساطب عدد (5).
- شريط قياس عدد (1).
- وسيلة ايضاح دفترية.
- 4-2 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات القدرات البدنية قيد الدراسة

تم استهداف مجموعة من القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة التي يمكن تطويرها من خلال طريقتي التدريب الفكري المتوسط والمرتفع الشدة والتكراري وبعد ذلك تم تحديد الاختبارات التي تتلاءم مع مستويات وامكانيات العينة.

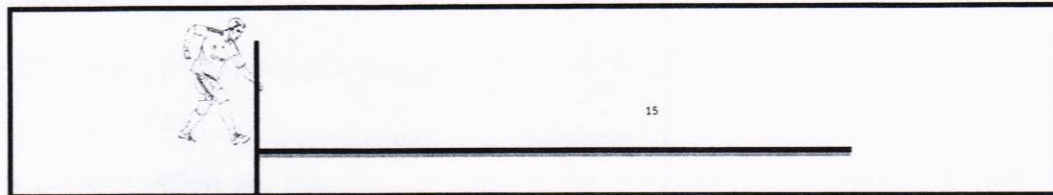
2-4-2 توصيف اختبارات القدرات البدنية الخاصة

1. القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى⁽¹⁾.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس، أرض ملعب بحدود (20 - 25م).
- طريقة الأداء والقياس: يقف المختبر على خط البداية وهو مرتكز على القدم اليمنى حيث تؤدي ثلاث حجلات بالقدم اليمنى يتبعها بثلاث حجلات بالقدم اليسرى ولأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها في أثناء الحجل وعدم ملامسة أي جزء من

(1) قيس ناجي عبد الجبار وبسطوسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987، ص 346.

اجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض، تقاس المسافة لأكبر مسافة يقطعها بالرجل اليمنى واليسرى ويتم التسجيل بجمع ما قطعه المختبر بالرجل اليمنى واليسرى لأقرب (10 سم).

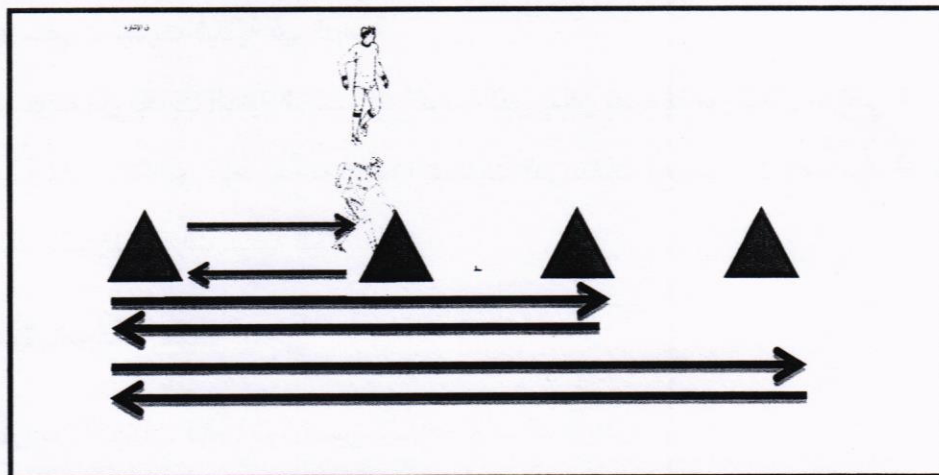


شكل (1)

يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى

2. مطاولة السرعة.

- اختبار ركض (180 م) مرتد⁽¹⁾.
- الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة للأطراف السفلى.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، أربعة شواخص بين شاخص وآخر (15م).
- وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة إلى البداية، والركض نحو الشاخص الثالث والعودة إلى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة إلى البداية، وبذلك يكون المختبر قد أنهى الاختبار بعد قطع مسافة (180م).



شكل (2)

يوضح اختبار مطاولة السرعة

(1) زهير قاسم الخشاب: خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم للشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو، روسيا، 1984 ص44.

4-4-2 استمارة تقويم القواعد الخططية

قام الباحث بعرض القواعد الخططية على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم والاختبار والقياس بعد ذلك تم إجراء الأسس العلمية للاستمارة والصدق والثبات والموضوعية) إذ اشتملت هذه الاستمارة على (5) فقرات تتضمن القواعد الخططية التي تمَّ استهدافها من الباحث والتي تمَّ تحديدها من خلال عملية التحليل الخاصة بتحديد مشكلة البحث, حيث وجد أنَّها الأكثر تكراراً من حيث الأداء ونسبة الأخطاء في أثناء المباراة وبعد ذلك استعان الباحث بفريق العمل المساعد للقيام بعملية التحليل عند إجراء البحث ميدانياً بهدف القيام بعملية التقييم للاستمارة

5-4-2 تكافؤ العينة في متغيرات البحث قيد الدراسة

جدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة.

الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القدرات البدنية
		ع	س	ع	س		
غير دال	1.4	1.6	13.5	1.3	12.8	م	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
غير دال	1.2	2.9	37.1	2.3	35.9	ثا	مطاوذة السرعة للأطراف السفلى

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القواعد الخطئية قيد الدراسة

الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القواعد الخطئية
			ع	س	ع	س	
غير دال	2.02	1.9	1.3	3.5	1.6	14.5	التحرك إلى الكرة المتجهة نحو اللاعب بسرعة
غير دال		1.5	0.73	1.9	0.43	2.2	التموية والخداع قبل وفي أثناء أو بعد الأداء
غير دال		1.6	1.5	2.6	2.7	3.1	حجز الكرة في أثناء السيطرة عليها
غير دال		1.02	1.7	2.1	2.2	2.9	التصرف الصحيح عند امتلاك الكرة
غير دال		1.6	0.93	2.5	1.7	3.3	توفير الإسناد للزميل الحائز على الكرة

2-6 الأسس العلمية للاختبارات

2-6-1 الأسس العلمية لاختبارات القدرات البدنية

أولاً: صدق الاختبار

يعد صدق الاختبار أحد المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها ويهتم بها واضع الاختبار، فصدق الاختبار "هو مقدرة على القياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه سواء كانت صفة بدنية أو مهارية أو نفسية أو غيرها أي أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه"⁽¹⁾، وقد لجأ الباحث إلى طريقة صدق المحتوى (المضمون) للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة من خلال اعتماده على آراء الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والاختبار والقياس علاوة على أن التأكد من صدق الاختبارات جاء من خلال النتائج التي تم الحصول عليها وما أثبتته من قدرة تمييزية عالية، إذ إن "أحد مقومات الصدق هو قابلية الاختبار على التمييز بين القابليات المختلفة"⁽²⁾.

(1) لؤي غانم الصميدعي (وآخرون): الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي، ط1 أبريل، 2010، ص102.
 (2) نزار الطالب ومحمود السامراني: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مطبعة التعليم العالي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1981، ص142.

ثانياً: معامل ثبات الاختبار

ثبات الاختبار يعني "بأنه الاتساق في النتائج ويعتبر الاختبار ثابتاً اذا حصلنا منه على النتائج نفسها تقريباً عند إعادة تطبيقه على أفراد العينة أنفسهم وفي ظل الظروف نفسها"⁽¹⁾ حيث قام الباحث بإعادة الاختبار نفسه بعد يومين وفي ظل الظروف نفسها تقريباً من حيث الزمن والملعب، ثم تمَّ ايجاد معامل الارتباط بين درجات الاختبارين وجدول (3) يبين ذلك.

ثالثاً: معامل الموضوعية

يجب أن يتماز الاختبار بالموضوعية التي تعنى بالمفهوم البسيط عد انحياز خبير معين من الخبراء أو عدم اختلاف تقديراتهم أو أحكامهم على ذلك الاختبار لذا فإنَّ أي اختبار يُعدُّ اختباراً موضوعياً اذا " كان يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصحِّحون أي النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصه"⁽²⁾ وبما أنَّ اختبارات القدرات البدنية التي استخدمها الباحث كانت واضحة ومفهومة فضلاً عن كونها بعيدة عن التقييم الذاتي أو الشخصي، إذ إنَّ التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن والمسافة كذلك كون فريق العمل المساعد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية الرياضية حصراً؛ لذا تعدُّ الاختبارات المستخدمة اختبارات ذات موضوعية عالية.

جدول (3)

يبين قيم معاملات الصدق والثبات والموضوعية للقدرات البدنية

الموضوعية	الثبات	الصدق	وحدة القياس	الاختبارات
0.91	0.86	0.93	الثانية	الركض (180م) مرتد
0.90	0.82	0.85	سم	الحجل ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حده

2-6-2 الأسس العلمية للقواعد الخطئية

أولاً: الصدق

تم ايجاد صدق استمارة قياس القواعد الخطئية بكرة القدم لعينة البحث من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وأكّدوا بأنَّ استمارة القواعد الخطئية مناسبة لقياس تلك المتغيرات لعينة البحث قيد الدراسة وبذلك فقد حصلت الاستمارات على الصدق الظاهري (صدق المحتوى).

(1) مروان عبد المجيد ابراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوارث للنشر والتوزيع، 2000، ص42.
(2) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، 1988، ص379.

ثانياً: معامل ثبات الاختبار للقواعد الخطئية قيد الدراسة

لحساب معامل الثبات لقياس والقواعد الخطئية في كرة القدم لعينة البحث قام الباحث بإجراء مباراة بين نادي هيت الرياضي ونادي حديثة في يوم الأحد الموافق 2013/2/26 عن طريق عملية التحليل لهذه المباراة والتي تمت بواسطة (محكمين) أثبتت للقواعد الخطئية من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال اللعبة وتم بعدها احتساب معامل الارتباط بين درجات المحكمين لإيجاد معامل الثبات والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

يبين قيم معامل الارتباط ومستوى الدلالة لمعامل الثبات للقواعد الخطئية قيد الدراسة

اسم القاعدة	المحكمين	الارتباط	الدلالة
التحرك إلى الكرة المتجهة نحو اللاعب بسرعة	الأول والثاني	0.85	معنوي
التمويه والخداع قبل وفي أثناء وبعد الأداء	الأول والثاني	0.81	معنوي
حجز الكرة في أثناء السيطرة عليها	الأول والثاني	0.86	معنوي
التصرف الصحيح عند امتلاك الكرة	الأول والثاني	0.90	معنوي
توفير الاسناد للزميل الحائز على الكرة	الأول والثاني	0.75	معنوي

ثالثاً: موضوعية الاختيار

وبما أن معامل الارتباط بين درجات المحكمين الكلية للمهارات الحركية المركبة والقواعد الخطئية معنوية عند الدرجة الجدولية (0.497) أمام درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05)؛ لذا فإن الاستمارات كانت تتمتع بموضوعية جيدة.

7-2 إعداد التمرينات (المهارية الخطئية)

من خلال خبرة الباحث الميدانية التي قضاها في ملاعب كرة القدم وفي تدريب وتدريب مادة كرة القدم وإطلاعه على الرسائل والأطاريح والكتب الخاصة في تدريب كرة القدم استطاع أن يعدّ تمارين مركبة مهارية خطئية تؤدي على وفق الشبكة التدريبية على أسس علمية مدروسة من حيث الشكل والمساحة والزمن وفترات الراحة وعدد اللاعبين في التمرين الواحد حيث كانت هذه التمارين تتماشى مع عمرهم التدريبي والأهداف والزمن المخصص لهذه التمارين في الوحدة التدريبية، إذ بلغ عدد التمرينات المطبقة على عينة البحث التجريبية (28) تمريناً مركباً مهاري خطئي " في فترة المنهاج والبالغة (8) أسابيع.

8-2 تنفيذ المنهج التجريبي:

تم تنفيذ المنهج التجريبي على عينة البحث التجريبية من خلال وحداتهم التدريبية وفي الأيام والأوقات المخصصة لهم. اذ بلغ عدد الوحدات التدريبية المنفذة على العينة التجريبية (32) وحدة تدريبية بواقع (4) وحدات في كل أسبوع بتشكيل (1:3) في الاسبوع وما بين الاسبوع وبنظام الدوائر التدريبية المتوسطة حيث تم تشكيل دائرتين تدريبيتين مدة كل دائرة أربعة أسابيع، حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية (120د) أما القسم الرئيس المستهدف من الوحدة التدريبية فقد بلغ (85د) وقد تم استهداف جزء من هذا القسم (50د) لتطبيق التمارين المركبة وفي مرحلة الاعداد الخاصة وبشدة من (70-100%) باستخدام طريقة التدريب الفترتي متوسط مرتفع الشدة والتكراري، حيث بلغ الزمن الكلي لتطبيق التمارين المركبة في المنهاج (1600د).

9-2 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بعد تحديد الظروف كافة من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد حيث تم اجراء الاختبارات للقدرات البدنية قيد الدراسة يوم 2013/3/3، اما القواعد الخطئية فقد تم اجراء تحليل على وفق استمارة خاصة لمبارتين للمجموعة الضابطة والتجريبية في يومين 2013/3/ 5-4 من لُذْن فريق العمل المساعد* بهدف تقييم متغيرات البحث قيد الدراسة ولقد تم العمل بالتجربة الرئيسية بتاريخ (2013/3/6).

10-2 الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البدنية لعينة البحث التجريبية والضابطة بعد تحديد وتثبيت الظروف كافة من حيث المكان والزمان والادوات وفريق العمل المساعد من خلال اجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية قيد الدراسة لعينة البحث في يوم 2013/5/6، أما بالنسبة للقواعد الخطئية فقد تمّ اجراء الاختبارات من خلال عملية تصوير مبارتين (2) لفريق نادي هيت الرياضي وفريق حديثة الرياضي وتم ارسالها إلى الخبراء والمختصين؛ لغرض تقييمها وذلك في يومي 2013/5/12-7.

* 1- م.م. كريم جاسم 2- م.م. فؤاد حماد 3- م.م. مروان عبد الحميد 4- م.د. علاء عبدالله

11-2 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث⁽¹⁾:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من عمليات الاختبار القبلية والبعدي:

1- معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

2- معامل الارتباط الرتب (سبيرمان): $r = 6 -$

3- اختبار T-Test للعينات المترابطة متساوية العدد: $T =$

$$T = \frac{\bar{d}}{\frac{s_d}{\sqrt{n}}}$$

فروق النسب

$$T = \frac{\bar{d}}{\sqrt{\frac{1}{n} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

4- اختبار T-Test للعينات غير المترابطة

5- اختبار T للنسب المئوية⁽²⁾: $T =$

(1) حمد سليمان عودة، خليل يوسف الخليلي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، ط1، دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد، 2002، ص236.

(2) وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي: مصدر سبق ذكره، 1999، ص309.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

1-3 عرض النتائج وتحليلها:-

1-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

جدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة

الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
					ع	س	ع	س		
دال	2.1	4.2	0.85	0.9	0.45	12.8	1.3	11.9	م	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
دال		4.7	0.7	0.8	1.2	33.4	1.9	34.2	ثا	مطاولة السرعة للأطراف السفلى

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.1) أمام درجة حرية (15) وتحت مستوى دلالة (0.05)

جدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة

الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
					ع	س	ع	س		
دال	2.1	5.3	0.63	0.8	0.47	13.7	1.1	12.9	م	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
دال		4.3	0.95	1	0.75	31.1	1.7	32.1	ثا	مطاولة السرعة للأطراف السفلى

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.1) أمام درجة حرية (15) وتحت مستوى دلالة (0.05).

3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

جدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية له وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي بعدي للقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة

الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
			ع	س	ع	س		
دال	2.04	5.6	0.47	13.7	0.45	12.8	م	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
دال		6.3	0.75	31.1	1.2	33.4	ثا	مطاوله السرعة للأطراف السفلى

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.04) أمام درجة حرية (30) وتحت مستوى دلالة (0.05).

3-1-5 عرض وتحليل نتائج التحليل القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القواعد الخطئية قيد الدراسة.

جدول (8)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية له وفروق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمجموعة الضابطة في تحليل القبلي والبعدي للقواعد الخطئية قيد الدراسة

الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات الحركية المركبة
					ع	س	ع	س		
دال	2.1	4.2	1.4	1.5	1.3	13.5	2.7	12	عد	التحرك إلى الكرة المتجهة نحو اللاعب بسرعة
دال		6.6	0.75	1.2	1.1	12.1	1.8	10.9		التمويه والخداع قبل وفي أثناء وبعد الأداء
دال		6.6	1.1	1.8	1	13.2	2.1	11.4		حجز الكرة في أثناء السيطرة عليها
دال		4.7	0.95	1.1	0.85	14.4	1.8	13.3		التصرف الصحيح عند امتلاك الكرة
دال		5.7	0.78	1.9	0.82	15	1.6	13.9		توفير الاسناد للزميل الحائز على الكرة

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.1) أمام درجة حرية (15) وتحت مستوى دلالة (0.05).

جدول (9)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية له وفروق الاوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في التحليل القبلي والبدي للقواعد الخطئية قيد الدراسة

الدلالة	الجدولية	ت المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات الحركية المركبة
					ع	س	ع	س		
دال	2.1	8.8	0.38	0.80	0.75	14.5	0.37	13.7	عدد	التحرك إلى الكرة المتجهة نحو اللاعب بسرعة
دال		9.1	1.9	2.5	0.76	13.8	1.85	11.3		التمويه والخداع قبل وفي أثناء وبعد الأداء
دال		8	0.60	1.2	1.5	16.8	2.1	15.6		حجز الكرة في أثناء السيطرة عليها
دال		5.2	1.07	1.4	0.63	15.4	1.7	14		التصرف الصحيح عند امتلاك الكرة
دال		5.7	1.04	1.5	0.86	17.4	1.9	15.9		توفير الاسناد للزميل الحائز على الكرة

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.1) أمام درجة حرية (15) وتحت مستوى دلالة (0.05).

3-1-6 عرض وتحليل نتائج التحليل للقواعد الخطئية في الاختبارات البديية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

جدول (10)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في التحليل البديي لبدي للقواعد الخطئية قيد الدراسة

الدلالة	الجدولية	ت المحسوبة	بديي تجريبي		بديي ضابطة		وحدة القياس	المهارات الحركية المركبة
			ع	س	ع	س		
دال	2.04	2.7	0.75	14.5	1.3	13.5	عدد	التحرك إلى الكرة المتجهة نحو اللاعب بسرعة
دال		5	0.76	13.8	1.1	12.1		التمويه والخداع قبل وفي أثناء وبعد الأداء
دال		7.8	1.5	16.8	1	13.2		حجز الكرة في أثناء السيطرة عليها
دال		0.63	15.4	0.85	14.4	التصرف الصحيح عند امتلاك الكرة		
دال		8	0.86	17.4	0.82	15		توفير الاسناد للزميل الحائز على الكرة

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.04) أمام درجة حرية (30) وتحت مستوى دلالة (0.05).

3-2 مناقشة النتائج

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة.

يبين الجدول (6) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة الخاصة بالقدرات البدنية أنّ هناك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعديّة ويبين الجدول (7) الخاص بنتائج الاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية أنّ هناك فروقاً معنوية في الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث قيد الدراسة والصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث السبب في ذلك؛ إلى جملة أمور منها أنّ التمرينات المركبة التي تم تطبيقها على عينة البحث التجريبية كانت إلى حد كبير مشابهة مع ما يحدث في المباراة كما تمت مراعاة أنّ يتم أدائها في مختلف الظروف وبالشدة الموضوعية أمام كل تمرين وأن تكون التمرينات شاملة ومتنوعة لمختلف المواقف التي من الممكن أن يمر بها اللاعب في أثناء المباراة مراعيّاً في ذلك التنوع في مسافات الانطلاق ومساحات وأبعاد وأشكال التمرينات فضلاً عن اختلاف اوقات العمل داخل تمرين وآخر وهذا ما أكّده (موفق أسعد الهيتي، 2011) "بأنّ التدريب الرياضي هو عملية اعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء أي عمل"⁽¹⁾.

ففي لعبة كرة القدم يظهر ذلك واضحاً تبعاً للمواقف المتغيرة والكثيرة والتي تختلف من مكان إلى آخر في كل أرجاء الملعب، كذلك فإنّ استخدام المهارات المتنوعة والقواعد الخطئية بدون كرة أو بالكرة بسيطة أو مركبة في هذه المواقف حيث نلاحظ أنّ اللاعب الذي لا يمتلك قدراً عالياً من القدرات البدنية الخاصة بالنشاط يكون غير قادر على مواجهة المتغيرات التي يتعرض لها في أثناء المباريات. وهذا ما يؤكّده (خضير، 2007) "أنّ تطور الجانب البدني الخاص بنوع النشاط بشكل علمي ومدروس يؤثر بشكل مباشر على تطور أداء النواحي المهارية والخطئية والنفسية والذهنية المرتبطة بشكل الأداء"⁽²⁾ حيث إنّ تحسين وتطوير مستوى اللاعب بديناً سواء كان ذلك ما يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة بالأداء يؤدي إلى تطوير النواحي التكنيكية والتكتيكية وتطور هذه النواحي تجعله يتمتع بمواصفات ومؤهلات عالية تعطيه الثقة والحماس في الأداء، كذلك فإنّ استخدام أسس ومبادئ التدريب الفكري متوسط الشدة ومرنّع الشدة والتكراري كان له الأثر الإيجابي في التطور الحاصل بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط.

(1) موفق أسعد محمد الهيتي: المراكز الأساسية لفسولوجية التدريب الرياضي، ط1، دار العرب، ودار النور، للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، 2014، ص 14.

(2) أدهام صالح محمود خضير: أثر التحكم بزمان دوام الحمل والتكرار في التمارين البدنية بطريقة التدريب بالأسلوب الدائري في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم للشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، 2007، ص 101.

اذ يعدُّ التدريب الفكري الطريقة الأفضل لتنمية الصفات والقدرات البدنية وما يتعلق بها من تكييف وتطور أجهزة الجسم التي ترتبط بالشكل الحركي كما إنَّ انتظام لاعبي المجموعة التجريبية الاثر الواضح في النتيجة التي تم التوصل اليها وهذا ما يؤكده (بهاء الدين سلامة، 2000) " بأنَّه عند التدريب لأسابيع بانتظام سوف يحدث تكييف وظيفي لهذا الجهد وبالتالي يعمل على تحسين وتطوير قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطئية وفي مختلف النواحي المرتبطة بالنشاط"⁽¹⁾.

3-2-3 مناقشة نتائج التحليل القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والبعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القواعد الخطئية قيد الدراسة.

يبين الجدول (9) الخاص بنتائج التحليل القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أن هناك فروقاً معنويةً لصالح التحليل البعدي في القواعد الخطئية قيد الدراسة وكذلك يبين الجدول (10) الخاص بالتحليل البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية أن هناك فروقاً معنويةً في متغيرات البحث قيد الدراسة والصالح التحليل البعدي للمجموعة التجريبية في القواعد الخطئية قيد الدراسة؛ ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أنَّ التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي كانت تحتوي على مجموعة من القواعد الخطئية حيث يحتوي كل تمرين من هذه التمارين على عدة قواعد خطئية عند تنفيذها وتكرارها في التمرين الواحد وتحت شروط وإيجابيات محددة ضمن اطار قانون اللعبة اسهمت في رسم الصورة الحقيقية في ذهنية كل لاعب عند أدائها في المباراة، حيث إن ترابط هذه القواعد في ما بينها سواء كانت الدفاعية أو الهجومية تبين لنا الخارطة أو الصورة النهائية لمجمل تحركات اللاعبين أو الفريق في أثناء المباريات، وهذا ما يؤكده (ثامر محسن، 1990) "بأنَّه عندما تكون المفردات التدريبية مشابهة لما يحدث في المباراة فإنَّ اللاعب يتعود على القيام بهذه الحركات التكتيكية ولا يتفاجأ فيها أثناء المباراة مما يتسبب له راحة نفسية والاطمئنان بالقدرة على تنفيذ الواجبات الخطئية على الرغم من وجود ظروف مختلفة في أثناء المباريات، ومن أهم هذه الأمور التي تحقق ذلك الأمر هو التدريب في مناطق محددة (الشبكة التدريبية)⁽²⁾. فضلاً عن أسباب أخرى ساعدت على تطور القواعد الخطئية قيد البحث وتذكر منها الاندفاع والحماس على الرغم من اختلافها وتنوعها من حيث الشكل والمسار الحركي والزمني عند أدائها في الوحدات اليومية. وهذا ما يؤكده (يوسف لازم كماش، 1999) "اذ تعمل وحدة التمرينات اليومية على ائصال اللاعبين إلى درجة الاتقان في المهارات الحركية والقواعد الخطئية على الرغم من تنوعها في مرحلة الاعداد؛ الخاص لذلك تأخذ هذه القواعد قسماً كبيراً من وقت الوحدة التدريبية فإنَّ

(1) بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضية والأداء البدني (لاكتات الدم) ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000، ص28.

(2) ثامر محسن: الاعداد النفسي في كرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1990، ص32.

التنفيذ الخططي بكرة القدم يشكل جانباً مهماً من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقاً من المبدأ القائل بأنّ الاعداد الخططي السريع وتطبيق المهارات الاساسية بشكل صحيح ودقيق في اثناء الاداء هي اساس لعبة كرة القدم، حيث يعمل التدريب للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من الحالة التدريبية⁽¹⁾.

فضلاً عن أسباب اخرى ساعدت على تطوير القواعد الخططية قيد البحث نذكر منها الالتزام والحرص على مواعيد التدريب والعلاقة الطبيعية بين المدرب واللاعبين أسهمت بشكل فعال في أداء التمرينات، وهذا ما يؤكده (موفق أسعد محمود، 2011) " بأنّ من أسس نجاح العملية التدريبية هو الحرص والالتزام في تطبيق مفردات البرنامج التدريبي وكذلك العلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح⁽²⁾. فضلاً عن أنّ طبيعة كرة القدم هي في ديمومة مستمرة من الحركة وعليه فلا بُدّ من اللاعبين أو الفريق من اتقان اسلوب المباراة الذي نعني به " أحسن مجهود فردي واعلى مستوى من اللعب الجماعي"⁽³⁾ (زهير الخشاب وآخرون، 1999) أي هنا لا بُدّ أن يذوب الحل الفردي في خدمة العمل الجماعي؛ لذا تأتي أهمية اتقان الاداء الخططي بصفته الأكثر ارتباطاً بمجريات اللعب. وهذا ما أكده ايضاً (موفق الهيبي، 2014) "حيث يرى بأن التمرينات المشابهة للأداء أو اللعب في المباريات وسيلة أساسية ومهمة وذات فعالية أكثر في تحقيق الأداء الجيد والوصول إلى تثبيت وإتقان المهارات في ظل الظروف المشابهة أو القريبة من اجواء المباراة يخدم كثيراً في تنفيذ المهارات المركبة وأداء الجمل الخططية والتي تمثل اساس اللعب الهجومي والدفاعي ومن خلالها يتم تحقيق القواعد الخططية الأساسية والتي يصل إلى تحقيقها المدرب من خلال الجرعات التدريبية والتطبيقية بصيغها المختلفة فضلاً عن المعارف والمعلومات النظرية التي يتعلمها اللاعب من المحاضرات النظرية⁽⁴⁾.

- (1) يوسف لازم كماش: المهارات الاساسية في كرة القدم تعلم - تدريب، دار الخليج للطباعة والنشر عمان، 1999، ص45.
- (2) موفق أسعد محمود: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، دار العراب ودار النور للدراسات والنشر، دمشق، سوريا، 2011، ص229-443.
- (3) زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص443.
- (4) موفق أسعد محمود الهيبي: المراكز الاساسية لفسولوجيا التدريب الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص57.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. للتمرينات المركبة (المهارية الخططية) المستخدمة في الدراسة على وفق الشبكة التدريبية تأثيراً ايجابياً على تطور القدرات البدنية الخاصة والقواعد الخططية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم للمبتدئين.
2. إن استخدام التمرينات المركبة على وفق الشبكة التدريبية في مرحلة الاعداد الخاص كان له الاثر الفاعل في تطوير متغيرات البحث قيد الدراسة.
3. للتمرينات المركبة (المهارية الخططية) على وفق الشبكة التدريبية تأثيراً ايجابياً في بث روح التعاون والانسجام والمثابرة والحماس والجدية والانديفاع بين اللاعبين عند أدائها مما انعكس ذلك ايجابياً على النتائج.
4. استنتج الباحث أن تطبيق التمرينات المركبة (المهارية الخططية) وفق الشبكة التدريبية بطريقتي التدريب الفتري متوسط ومرتفع الشدة والتكراري باختلاف الشد والتكرارات وفترات الراحة أدى إلى تطوير متغيرات البحث قيد الدراسة لعينة البحث.

2-4 التوصيات

1. اعتماد التمرينات المركبة (المهارية الخططية) على وفق الشبكة التدريبية ضمن المناهج التدريبية في فترة الاعداد الخاص؛ لما لها من دور فاعل في تطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين كرة القدم.
2. التركيز على اعطاء التمارين المركبة (المهارية الخططية) بأشكال مختلفة بحيث تكون متطلبات الاداء متطابقة مع ما يجري في أثناء المباريات.
3. ضرورة اهتمام المدربين بالتمرينات المركبة في مناطق محددة (الشبكة التدريبية)؛ لما لها دور فاعل في تطوير مستوى اللاعبين في جميع النواحي وللغنائم العمرية كافة.
4. استخدام طريقة التدريب الفتري متوسط ومرتفع الشدة والتكراري باستخدام التمرينات المركبة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقواعد الخططية الاخرى.

المصادر

1. وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1993.
2. قيس ناجي عبد الجبار وبسطوسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987.
3. زهير قاسم الخشاب: خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم للشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو، روسيا، 1984.
4. لؤي غانم الصميدعي (وآخرون): الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي، ط1 أبريل، 2010.
5. نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مطبعة التعليم العالي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1981.
6. مروان عبد المجيد ابراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوارث للنشر والتوزيع، 2000.
7. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، 1988.
8. حمد سليمان عودة، خليل يوسف الخليلي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، ط1، دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد، 2002.
9. وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي: مصدر سبق نكده، 1999.
10. موفق أسعد محمد الهيتي: المراكز الأساسية لفسولوجية التدريب الرياضي، ط1، دار العرب، ودار النور، للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، 2014.
11. أدهام صالح محمود خضير: أثر التحكم بزمان دوام الحمل والتكرار في التمارين البدنية بطريقة التدريب بالأسلوب الدائري في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم للشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، 2007.
12. بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاقتات الدم) ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
13. ثامر محسن: الاعداد النفسي في كرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1990.
14. يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم تعلم - تدريب، دار الخليج للطباعة والنشر عمان، 1999.
15. موفق أسعد محمود: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، دار العرب ودار النور للدراسات والنشر، دمشق، سوريا، 2011، ص 229-443.
16. زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص 443.