

تأثير تدريبات خطوية على الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم للصالات بحث تقدم به

صبار جمال عبد ناصر
Sabargamal177@gmail.com

أ.د.عدنان فدعوس عمر
pe.adnan.fa1973@uoanbar.edu.iq

أ.د.وعد عبد الرحيم فرحان
studyandlife@yahoo.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار

الكلمات المفتاحية: تدريبات خطوية ، الحالة الوظيفية للقلب، التحمل الخاص .

مستخلص البحث

هدف البحث الى اعداد ترمينات خطوية للاعبين كرة القدم للصالات ، والتعرف على تأثير التدريبات الخطوية في تطوير الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم للصالات ، و استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمة لمشكلة البحث ، وشملت عينة البحث لاعبين متوسطة الاماني للبنين بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم ١٤ لاعب ، وقد تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر ، واستنتجوا بأن التدريبات الخطوية كانت فعالة في تطوير الحالة الوظيفية للقلب للاعبين كرة القدم للصالات ، وأن التدريبات الخطوية وفق البرنامج التدريبي المد كان لها أثر إيجابي في تطوير التحمل الخاص لعينة البحث، مع استخدام مكونات حمل التدريب وفق أسس علمية من حيث الارتفاع والانخفاض ساهمت في تطوير عينة البحث في المتغيرات المبحوثة ، وأوصوا إعتقاد التدريبات الخطوية في المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم للصالات ، و اعداد مناهج تدريبية باستخدام الترمينات الخطوية لتطوير متغيرات أخرى خاصة للاعبين كرة القدم للصالات ، ومناهج تدريبية خطوية تتماشى مع كفاءة وقدرة العينة من حيث مكونات حمل التدريب ونوع الفعالية، مع اجراء دراسات اخرى في ومعرفة تأثيرها في متغيرات وظيفية وبدنية لم يتناولها الباحثون .



The effect of planning exercises on the functional state of the heart

The special endurance of futsal players

search submitted by

Prof. Waad Abdel Raheem Farhan

Prof. Adnan Fadous Omar

Sabbar Jamal Abdel Nasser

studyandlife@yahoo.com

College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar

Abstract

The aim of the research is to prepare tactical exercises for futsal players, and to identify the effect of tactical exercises in developing the functional state of the heart and the special endurance of futsal players, and the researchers used the experimental one-group approach with a pre- and post-test to suit the problem of the research, and the research sample included players with average aspirations For boys in futsal football, numbering 14 players, and homogeneity was conducted among the members of the research sample in the variables of height, weight and age, and they concluded that the tactical exercises were effective in developing the functional state of the heart of the futsal players, and that the tactical exercises according to the tide training program had a positive effect. In developing the specific endurance of the research sample, with the use of the components of the training load according to scientific bases in terms of high and low contributed to the development of the research sample in the variables investigated, and they recommended the adoption of tactical exercises in the training curricula for football players for halls, and the preparation of training curricula using tactical exercises to develop other variables Especially for futsal players, and planning training curricula in line with the efficiency and ability of the sample from the The components of the training load and the type of effectiveness, with conducting other studies in and knowing their impact on functional and physical variables that the researchers did not address.

Keywords: planning exercises, functional state of the heart, special endurance.

الفصل الاول

١ - التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

ان التقدم والتطور المذهل الذي شهدته الالعاب الرياضية في العالم قد فاق التصور والذي استندت عليه النظريات العلمية والاسس الصحيحة للتدريب الرياضي اذ استطاعت بعض الدول ان تصل بالرياضي الى قدرات وحدود كانت في الماضي القريب ضرباً من ضروب الخيال وهو نتيجة ابداعات العقول البشرية ما بين اساتذة وعلماء وخبراء ومدربين ،وان التدريب الرياضي بمفهومة العام في جميع الفعاليات الرياضية يؤدي الى تحقيق افضل الانجازات والمستويات الوظيفية والبدنية والمهارية والنفسية التي تعتمد على التخطيط المسبق لمفردات المنهج التدريبي ، وان التقدم في هذه المتغيرات التي يحققها الرياضي في النشاط الممارس ما هو الا دليل على صحة ونجاح المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب .

ويعد الاعداد الخططي في كرة القدم كمرحلة اساسية من مراحل التدريب الرياضي مكملًا لمرحلة الاعداد العام والخاص من المهارات التي يمتلكها اللاعب لابد ان توضع في اطار التطبيق الخططي لمواجهة الفرق ومحاولة التفوق عليها والوصول بالفريق الى هذه التفوق لابد من توفير القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية لكي يتمكن الفريق من التكامل في الاداء فكفاءة القلب الوظيفية فارتفاع النبض لدى الرياضين اثناء الجهد وانخفاضه عند الراحة هوة مؤشر اثبتته الابحاث على كفاءة القلب الوظيفية للرياضي وهذه الحالة هي انعكاس على قدرات التحمل الخاص بالفعالية الممارسة كما هوة الحال في لعبة كرة القدم للصالات التي تؤدي باندفاعات مختلفة من انظمة الطاقة نتيجة اللعب بمساحات صغيرة نسبية وبسرعات عالية .

ومن هنا جائت اهمية البحث في دراسة تأثير تدريبات خططيه على تطوير الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبي كرة القدم للصالات سيسعى الباحث من خلال بحثه الى الوصول الى حقائق علمية لتطوير هذا القدرات .

٢-١ مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم للصالات من الالعاب الفرقيه التي تمتاز بالأداء الحركي المستمر طيلة فترة المباريات من خلال التحركات الدفاعية والهجومية فالمرقبة والتغطية والتسليم والاستلام واداء المهارات الهجومية بسرعة وتغيير الاتجاه وحركات الخداع للتقدم والاختراق والتهديف ،لذلك تتطلب هذه الفعالية الى اداء تكتيكي على مستوى . ومن هنا جاءت مشكلة البحث في عدم توفر البرامج التدريبية الملائمة لفريق متوسطة الاماني لكرة القدم للصالات التي تركز على الجانب الخططي للفريق تحت ظروف مواجهة وتحمل أعباء هذه الفعالية فالتحمل الخاص هو ليس فقط القابلية على الكفاح مع التعب لكنه القابلية على اداء الواجب بشكل فعال تحت متطلبات محدودة بشكل دقيق او لفترة زمنية معينة^(١) . لذلك كان اتجاه الباحث نحو دراسة التدريبات الخططيه على الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبي كرة القدم للصالات .

(١) عيد علي نصيف، قاسم حسن: تطوير المطاوله، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ١٩٧٩، ص ٨١.

٣ ١ هدفا البحث :

١. اعداد تمرينات خططيه للاعبى كرة القدم للصالات .

٢. التعرف على تأثير التدريبات الخططيه فى تطوير الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبى كرة القدم للصالات.

٤ ١ فرضية البحث :

١. توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبار القبلىة والبعدية لعينة البحث فى الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبى كرة القدم للصالات .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشرى : لاعبى متوسطة الامانى للبنين .

٢-٥-١ المجال الزمانى : للمدة من 2017/12/30 الى 2018/4/1.

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب متوسطة الامانى للبنين .

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ الاعداد الخططى :

وتعرف خطة اللعب بأنها مجال تطبيق الرياضى لمميزاته البدنية ولمهارته الحركية وقدراته العقلية واستعدادته النفسية وتنسيقهم تبعا للظروف المنافسة مع الحد من مميزات المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه فى اطار مواد وروح قانون المنافسة ، وتعرف بايجاز بأنها فن ادارة المنافسات الرياضية^(١).

٢-٦-١ التحمل الخاص :

لقد عرفه (قاسم حسن حسين، ١٩٩٨) بأنه " قابلية مقاومة التعب تحت مستلزمات الحمل الخاص وتحشيد الاجهزه الوظيفية لتحقيق المستوى فى الالعاب الرياضية الخاصة " ^(٢).

الفصل الثانى

٢ – منهجية البحث واجراءته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلى والبعدى ، لملاءمة لمشكلة البحث ، اذ يعد المنهج التجريبي " اكثر الوسائل كفاية فى الوصول الى معرفة موثوق بها ^(٣) .

٢-٢ عينة البحث :

شملت عينة البحث لاعبى متوسطة الامانى للبنين بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم ١٤ لاعب ، وقد تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث فى متغيرات الطول والوزن والعمر وكما موضح فى الجدول (١).

^(١) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى . نظريات . تطبيقات ، ط ٩ ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ١٩٩٩ ، ص ٢٢٩ .

^(٢) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضى فى الاعمار المختلفة ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٨ ، ص ٢٠٨ .

^(٣) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمى ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ١٣٣ .

جدول (١)
تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معدل الالتواء
الطول (سم)	١٦٧،٨٣	٧،٢٣	١٦٥،٥	٠،٩٦
العمر (سنة)	١٤،٨٣	٢،٥٧	١٥	٠،١٩-
الوزن (كغم)	٦١،٤١	٨،١٣	٦١،٥	٠،٠٣-

٢-٣ الاجهزة والادوات و وسائل جمع المعلومات :

١. جهاز قياس الطول والوزن .
٢. حاسبة الكترونية نوع . CASEO
٣. شريط قياس متري .
٤. شواخص عدد ٢ .
٥. كرات قدم للصالات قانونية .
٦. ملعب كرة قدم للصالات .
٧. ساعة توقيت عدد ٤ .
٨. المصادر العربية والاجنبية .
٩. الملاحظة والتجريب .
١٠. فريق العمل المساعد .
١١. استمارة معلومات لكل لاعب .
١٢. الاختبارات والقياس .

٢-٤ اختبارات البحث :

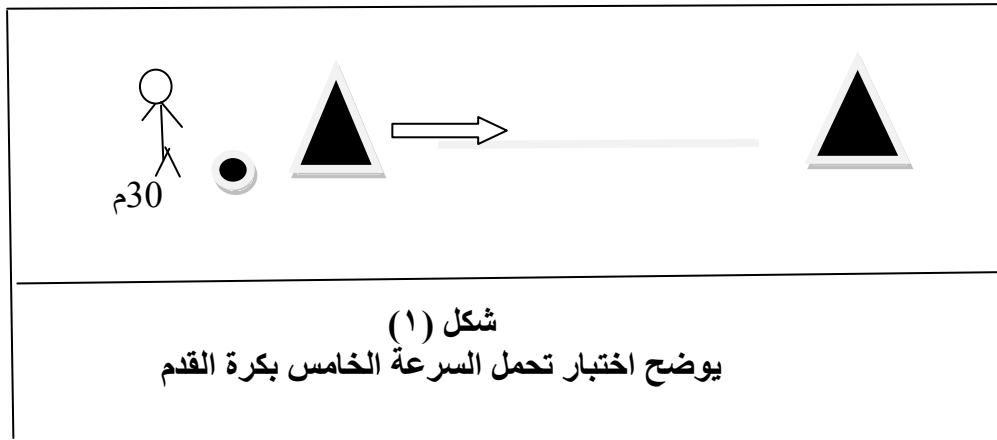
- ٢ - ٤ - ١ : اختبارات تحمل السرعة للاعبين كرة القدم^(١)
- قام الباحثون بعمل مسح للمراجع والبحوث العلمية للاختبارات لتحمل سرعة الاداء بكرة القدم وقد وقع الاختبار لهذا الاختبار لملائمة البحث .
- الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة الخاص للاعبين كرة القدم .

^(١)Robert A.R :exercise physiology performance and clinical Appliaction mosbuy , year boot , INC ,USA ,1997 , P769

الإدوات : شاخص عدد (٢) كرة قدم عدد (١) ، ساعة توقيت ، صافرة عدد (١١) ، بورك (طباشير) ، أداة قياس مترية .

وضع الاداء : من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية والكرة على خط البداية مع إشارة البدء يدير اللاعب الكرة بأقصى سرعة مسافة (٣٠ م) الى خط النهاية والدوران حول الشاخص الموجود عند خط النهاية والعودة بالكرة مكررا الاختبار (٥) مرات بأستمرار وتحسب مسافة الذهاب والاياب على كل حده .

تعليمات الاختبار : تحدد مسافة (٣٠ م) بموازية الخط الجانبي ويحدد فيها خط البداية وخط النهاية بواسطة شاخصين كما في شكل (١) ويؤدي اللاعب محاولة واحدة .
التسجيل : يحسب الزمن المستغرق ذهابا وايابا ويسجل الزمن لأقرب (١٠/١) من الثانية .



٢ - ٤ - ١ :

٢ اختبار الحالة الوظيفية للقلب

٣ قياس معدل القلب بطريقة العد (١)

طريقة الاداء : قياس الزمن الذي يتم فيه عدد ٣٠ نبضة ثم يستخرج معدل النبض بالمعادلة الآتية :

$$\text{معدل النبض} = \frac{1800}{\text{زمن 30 نبضة بالثانية}}$$

٢- ٥ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية بتاريخ ١٧ \ ٢ \ ٢٠١٨ على افراد عينة البحث نفسها وذلك للتعرف على ملائمة الاختبارات ومستوى استجابة الافراد والمدة المتفرقة للاختبارات ، وقد حاول الباحث استثمار التجربة الاستطلاعية والاستشارة بها من اجل خدمة التجربة .

٢ - ٦ اجراءات البحث الميدانية :

٢- ٦- ١-الاختبار القبلي : أجرى الباحث الاختبار القبلي في تمام الساعة العاشرة صباحا في يوم ٢٠ \ ٢ \ ٢٠١٨ في ملعب متوسطة الاماني لكرة القدم وقد تم تثبيت الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث الزمان ، المكان ، الادوات ، طريقة التنفيذ ، طريقة العمل .

(١) ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٧ ، ص ٦٢ .

٢ - ٦ - ٢ التجربة الرئيسية :

- قام الباحث بأعداد مجموعة من التمرينات الخططية بما يتلائم ومستوى عينة البحث بالاعتماد على أسس علم التدريب الرياضي حيث تضمن البرامج التدريبية تحركات تتوافق مع أسلوب اللعب وفيما يلي بعض الايضاحات حول البرنامج (ملحق ١) :
- ٤ مراعاة الانتقال من السهل الى الصعب
 - ٥ مراعاة التشويق والاثارة عند اداء التمرينات مع استخدام التغذية الراجعة
 - ٦ مراعاة فترات الراحة بين التكرارات
 - ٧ مدة البرنامج التدريبي (٤ اسابيع) بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع من يومي الاحد ، والثلاثاء .
 - ٨ استغراق الوحدة التدريبية زمن قدره ٩٠ دقيقة واستغراق التمرينات الخططية من الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي زمن قدرة ٣٠ - ٣٥ دقيقة .

٢ - ٦ - ٣ الاختبار البعدي :

- بعد انتهاء المدة الحقيقية لتطبيق التجربة الرئيسية قام الباحث بأختبار عينة البحث في يوم ٢٠٢١ - ٧ الوسائل الاحصائية :
- استخدام الباحث الوسائل الاحصائية الاتية (١)
- الوسط الحسابي = $\frac{\sum x}{n}$

$$\sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} = \text{الانحراف المعياري}$$

(ت) البيانات المتناظرة :- $\frac{\sum f}{\sum c}$

$$L = \frac{\sqrt{\frac{\sum f}{n} - \text{الوسط الحسابي} - \text{الوسط}}}{\text{الانحراف المعياري}}$$

(١) وديع ياسين وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص ١٢٣ - ١٩٨ .

الفصل الثالث

٣ – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :
٣-١ – ١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الحالة الوظيفية للقلب (معدل القلب).

جدول (٢)

الاختبار	قبلي		بعدي			الدالة
	س	ع	س	ع	ف	
معدل القلب النبضي بعد الجهد	٩٧،٧٨	٤،٩٧	١١٤،٥٧	٥،٢٩	١٦،٧٨	٧،٦٢

• قيمة ت الجدولية (٢،١٦٠) تحت مستوى دلالة (٠،٠٥) امام درجة ١-١٤ = ١٣ يظهر جدول (٢) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في معدل القلب (النبضي) بعد الجهد البدني ولصالح الاختبار البعدي .

ومن خلال هذه النتائج يتضح التأثير الايجابي للتدريبات الخطئية التي اعددها الباحث والتي تضمنت خصوصية التطوير القدرات التي اعتمد فيها الباحث فالحالة الوظيفية للقلب ، اذا اشير (هاينز) واخرون ان الاداء الحرفي الخطئي مرتبط بأحسن ما يمكن بالقدرات الوظيفية للجسم والقدرات البدنية والمهارية والنفسية وتلك القدرات تأثير مشترك لمراحل الاداء الخطئي^(١).

ويرى الباحثون من خلال نتائج بحثه في معدل القلب والتي اظهرت التمرينات الخطئية تأثيرا ملحوظا في ارتفاع معدل القلب في الجهد فقد تضمنت هذه التمرينات اداء حرفي مستمر ومتنوع تنبع من ظروف المنافسة كالمهارات الهجومية والدفاعية وبذلك اثبت الباحث فرصة في تطوير القدرة الوظيفية للقلب في معدل القلب .

٣ – ١ – ٢ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في التحمل الخاص .

جدول (٣)

الاختبار	قبلي		بعدي			الدالة
	س	ع	س	ع	ف	
التحمل الخاص	١،٣٣	٠،٠٣	١،٢٥	٠،٠٤	٠،٠٧	٣،١٨

*قيمة ت الجدولية (١٦٠) تحت مستوى الدلالة (٠،٠٥) امام درجة ١-١٤ = ١٣

(١) عصام عبد الخالق: مصدر سبق ذكره ١٩٩٩، ١٩٩٩، ص ٢٣٧.

يظهر في جدول (٣) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث بتغيير سرعة التحمل الخاص لصالح الاختبار البعدي .

ومن خلال هذه النتائج يتضح ان التمرينات الخططية التي اعدّها الباحث كانت بالاتجاه الصحيح في التأثير الايجابي في تغيير التحمل الخارجي للاعبين كرة القدم اذ اتبع الباحث الزيادة في عدد التكرارات وهذا يعني الزيادة في الحجم التدريبي ، ويؤكد (عثمان محمد ، ١٩٩٠) الى ارتباط صفة التحمل بظاهرة التعب او يذكر ان الارتقاء بمستوى التحمل تأتي من عدم انخفاض بشدة الاداء ومن خلال تدخل عامل التعب .

فالتحمل يساهم في تأخير ظهور اعراض التعب ثم مقاومته والصمود امامه للاستمرار بأداء الجهد البدني بكفاءة لاطول زمن ممكن (١). ويشير (علي البيك وشعبان ابراهيم ، ٢٠٠١) الى ان التسلسل الطبيعي لتدريب التحمل وفق نظم انتاج الطاقة يتطلب ان يبدأ التركيز اولا على عنصر التحمل العام (الطاقة الهوائية) ثم بعد ذلك التركيز على تحمل السرعة وهو نظام العمل المشترك الهوائي واللاهوائي (٢).

الفصل الرابع

٤ – الاستنتاجات والتوصيات :

٤ – ١ الاستنتاجات :

١. بأن التدريبات الخططية كانت فعالة في تطوير الحالة الوظيفية للقلب للاعبين كرة القدم للصالات.
٢. أن التدريبات الخططية وفق البرنامج التدريبي المد كان لها أثر إيجابي في تطوير التحمل الخاص لعينة البحث.
٣. إن استخدام مكونات حمل التدريب وفق أسس علمية من حيث الارتفاع والانخفاض ساهمت في تطوير عينة البحث في المتغيرات المبحوثة.

٤ – ٢ التوصيات :

١. اعتماد التدريبات الخططية في المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم للصالات .
٢. اعداد مناهج تدريبية باستخدام التمرينات الخططية لتطوير متغيرات أخرى خاصة للاعبين كرة القدم للصالات ٣. اعداد مناهج تدريبية خططية تتماشى مع كفاءة وقدرة العينة من حيث مكونات حمل التدريب ونوع الفعالية.
٤. اجراء دراسات اخرى في ومعرفة تأثيرها في متغيرات وظيفية وبدنية لم يتناولها الباحثون.

(١) محمد عثمان : موسوعة العاب القوى (تدريب – تكفيك – تعليم – تحكيم): (الكويت دار التعلم للنشر والتوزيع ١٩٩٠، ص ١٢٩

(٢) علي البيك وشعبان ابراهيم ، تخطيط التدريب في كرة السلة (الاسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة ، ٢٠٠١) ص ٣٤

المصادر

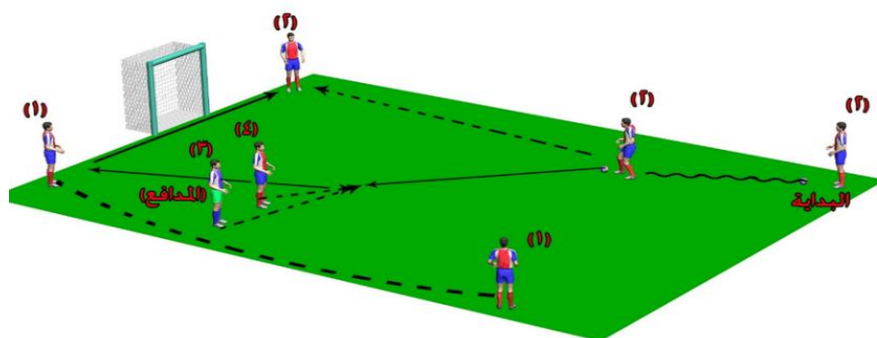
١. عبد علي نصيف، قاسم حسن: تطوير المطاولة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ١٩٧٩ .
٢. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي . نظريات تطبيقات ، ط ٩ ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ .
٣. قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٨ .
٤. وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
٥. ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٧ .
٦. وديع ياسين وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
٧. محمد عثمان : موسوعة العاب القوى (تدريب – تكفيك – تعليم – تحكيم) : (الكويت دار التعلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ .
٨. علي البيك وشعبان ابراهيم ، تخطيط التدريب في كرة السلة (الاسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة ، ٢٠٠١ .
٩. Robert A.R : exercise physiology performance and clinical Appliaction mosbuy , year boot , INC , USA , 1997 , P769

ملحق (١)

نماذج من التمارين الخططية المستخدمة

تمرين (١)

- الهدف من التمرين:** تطوير مطاولة السرعة + الضغط على المهاجم + سحب المدافع وعمل الفراغ التحرك بدون كرة + المناولات.
- الملعب والادوات:** مربع طوله ١٥ × ١٠ م + كرات قدم + هدف صغير أبعاده (٢ × ١ م) عدد اللاعبين المشاركين: (٤) لاعبين
- زمن الاداء:** (١٥ ثا)
- شرح الاداء:** اللاعب (٢) يؤدي درجة تُجاه اللاعب (٤) والذي يتحرك بدون كرة لسحب المدافع رقم (٣) يستلم الكرة من اللاعب (٤) ويعمل خداع ودوران؛ ليؤدي مناولة الى اللاعب المنطلق من الخلف (١) الذي يستلم الكرة و يرسلها نحو اللاعب (٢) الذي يستلمها ويحاول التهديف على المرمى بعد السيطرة عليها.

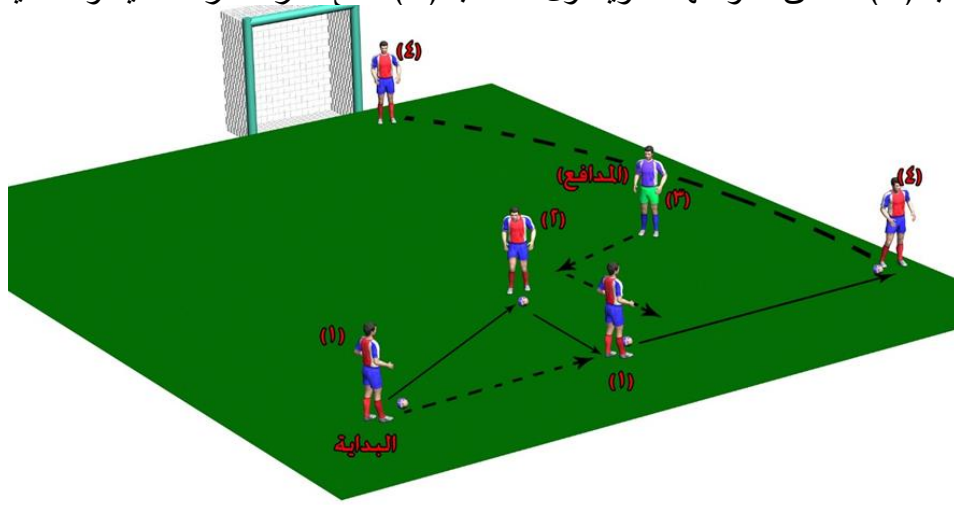


نماذج من التمارين الخطئية المستخدمة

تمرين (٢)

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة + التحرك بدون كرة + الضغط على المهاجم + تبادل المراكز + العمق في الهجوم + الاسناد
الملعب والادوات: مستطيل طوله ١٥ × ١٥ م + كرات قدم + هدف صغير أبعاده (٢ × ١ م)
عدد اللاعبين المشاركين: (٤) لاعبين.
زمن الاداء: (١٥) ثا

شرح الاداء: اللاعب (١) يرسل مناوله الى اللاعب (٢) ويتحرك لعمل الاسناد الجانبي، اللاعب (٣) يتحرك في اللحظة نفسها بهدف قطع الكرة، اللاعب (٢) يعمل مناوله الى اللاعب (١) بلمسة واحدة في هذه اللحظة يتحرك اللاعب (٤) لعمل العمق الهجومي الى اللاعب (١) الذي يرسل الكرة الى اللاعب (٤) منطلق نحو الهدف ويحاول اللاعب (٣) قطع الكرة المرسله اليه وهكذا يتم تبادل المراكز



ملحق (٢)

نموذج من المنهاج التدريبي المستخدم في البحث

الاسبوع: الاول
الوحدة التدريبية: الاولى
مرحلة الاعداد: الخاص
الاجهزة والادوات: كرة قدم + شواخص
هدف الوحدة التدريبية: تطوير مطاولة السرعة + الدرجة + تبادل المراكز والضغط على المهاجم + تحرك بدون كرة + حتلل الفراغ
الشدة: ٧٠%
الفريق: متوسطة الاماني للبنين
عدد اللاعبين: ١٤
زمن الوحدة: ١٢٠ د

زمن اداء المطلق	عدد التكرارات	الراحة بين التمارين المستخدمة			الراحة بين التكرارات (ثا)			الراحة بين التكرارات (ثا)		
		عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات (ثا)	الراحة بين التكرارات (ثا)	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات (ثا)	الراحة بين التكرارات (ثا)	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات (ثا)	الراحة بين التكرارات (ثا)
١٧٥٠	%٧٠	٢٥	١٣٥	٣	٣٥	١٥	٨	١	٥٠	٥٠
		١٧٥٠	%٧٠	٢٥	١٢٠	٣	٤٠	٣٠	٦	١٨

• زمن القسم الرئيس (٨٥ د)

• تم استهداف جزء من القسم الرئيس (٥٠ د) .

الاسبوع: الأول

الوحدة التدريبية: الثانية

مرحلة الاعداد : الخاص

الاجهزة والادوات : كرة قدم + شواخص

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القوة المميزة بالسرعة + الضغط على المهاجم + التحرك بدون كرة + التغطية

الشدة : ٧٣%

الفريق : متوسطة الاماني للبنين

عدد اللاعبين : ١٤

زمن الوحدة : ١٢٠ د

طريقة التدريب : الفترتي متوسط الشدة

زمن اداء	عدد التكرارات	عدد التكرارات	الراحة بين المجموع (ثا)	الراحة بين المجموع (ثا)	عدد المجموع	الزمن المستهدف من الوحدة التمارين المستخدمة	الزمن المستهدف من الوحدة التمارين المستخدمة	الراحة بين التكرارات (ثا)	الراحة بين التكرارات (ثا)	عدد المجموع	الزمن المستهدف من الوحدة التمارين المستخدمة	الزمن المستهدف من الوحدة التمارين المستخدمة	الراحة بين التكرارات (ثا)	الراحة بين التكرارات (ثا)	عدد المجموع	الزمن المستهدف من الوحدة التمارين المستخدمة	الزمن المستهدف من الوحدة التمارين المستخدمة
المطلق	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم	الحجم
١٨٢٥	%٧٣	١١٥	١١٥	١١٥	١١٥	٣	٣٥	٢٥	٧	١٢	٥٠	٧	١٢	٥٠	٧	١٢	٥٠
		١٨٢٥	%٧٣	١١٥	١١٥	٣	٣٥	٢٥	٧	١٢	٥٠	٧	١٢	٥٠	٧	١٢	٥٠

• علماً أنّ أداء جميع اللاعبين يكون في وقت واحد