

تأثير تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير معدل القلب وتحمل القوة ودقة التهديف للاعبين المتقدمين
بكرة القدم

م. بشار عبود فاضل/العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. رافد عبد الامير ناجي/العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د. محسن محمد حسن/العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Bashara.fadel@uokufa.edu.iq

الملخص

تناولت هذه الدراسة عدة محاور منها مقدمة البحث وأهمية والتي تكمن في استخدام تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية اذ تكمن اهمية البحث في اعداد هذه التمارين وذلك من خلال العمل بهذا الاسلوب من التمارين بالحبال المطاطية وتكون فترات الراحة مختصرة، اذ يرى الباحثون انها تؤثر في معدل القلب وتحمل القوة للاعبين كرة القدم المتقدمين ، فضلاً عن ذلك تطوير مهارة التهديف للاعبين كرة القدم ، إذ إن هذه التمارين تحسن من قدرة اللاعب على اكمال المباراة على افضل حال من حيث الاداء العالي المتميز بالنسبة للاعبين المتقدمين في كرة القدم وبالتالي ينعكس اداء اللاعب على مستوى الفريق ، إذ يتطلب منه الاداء الأفضل من الناحيتين الوظيفية والمهارية طوال مدة المباراة .

ومن خلال خبرة الباحثون الميدانية لا حضوا ان هناك ضعف في الجانب الوظيفي وهذا الضعف يؤدي الى عدم امكانية اللاعب بالاستمرار بالأداء الى نهاية المباراة ، لذا ارتأى الباحثون اعداد تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية والتي من شأنها احداث تأثير ايجابي في معدل القلب وتحمل القوة للاعبين كرة القدم المتقدمين ، كذلك مهارة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين . ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمارين باستخدام الحبال المطاطية للاعبين المتقدمين بكرة القدم .
- ٢- التعرف على تأثير التمارين باستخدام الحبال المطاطية لمعدل القلب وتحمل القوة ، كذلك مهارة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين .

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، الحبال المطاطية ، ودقة التهديف ، كرة القدم

The Impact of exercises using rubber Ropes to improve heart rate, strength endurance, and scoring accuracy among advanced Football players

Lect. Bashar Aboud Fadhil / Iraq. University of Kufa. College of Physical Education and Sports Sciences

Prof.Dr. Rafid Abdulamir Naji / Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

Assistant Prof.Dr.Mohsin Muhammad Hassan / Iraq. University of Kufa. College of Physical Education and Sports Sciences

Bashara.fadel@uokufa.edu.iq

Abstract

This research dealt with several axes, including the introduction of the research and its significance of which lies in the use of special exercises using rubber ropes. The research significance lies in preparing these exercises by working in this method of exercises with rubber ropes and the rest periods are short, as the researchers see that they affect the heart rate and endurance Strength among advanced football players as well as developing the scoring skill among football players, as these exercises improve the player's ability to complete the match in the best way in terms of high performance among advanced football players. Thus, the player's performance is reflected at the team level, as it is required to perform the best job and skill levels throughout the match.

Through the field experience of the researchers, they did not notice that there is a weakness in the functional aspect and this weakness leads to the inability of the player to continue performing until the end of the match, so the researchers decided to prepare special exercises using rubber ropes that would have a positive effect on the heart rate and strength endurance among advanced football players as well as the scoring skill of advanced football players. The research aims to:

- 1.Prepare exercises using rubber ropes among advanced football players .
- 2.identify the effect of exercise using rubber ropes for heart rate and strength endurance as well as the scoring skill of advanced football players.

Key words: special exercises, rubber ropes , scoring accuracy, football.

١- المقدمة:

إن مجال التدريب تأثر بثورة العلم والتقنية ، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور والحدثة للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والوصول به الى الفورمة الرياضية.

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وإن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهارى والخططي والذهني والوظيفي ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه "ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين، فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية شاملة.

ومن المعلوم أن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي من خلال الدراسات التي يقوم بها العلماء والباحثون تركز على كفاءة الاجهزة الوظيفية للجسم وتعدّها الأساس الذي يتم من خلاله الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والمهارية والاجهزة الوظيفية لوجود ارتباطا مباشرا بين التحسن الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية والإنجاز الرياضي للاعبين .

وكرة القدم واحدة من الألعاب التي تتطلب جهودا علمية كبيرة، فمعرفة ما يصاحب أداء اللاعب خلال المباراة أمر في غاية الضرورة للاطلاع على فاعلية الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعبين نتيجة حدوث تكيفات للأجهزة الوظيفية لكون "حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرنامج التدريبي للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم للرياضي لأحداث تقدم بها، فقد أصبح تقنين الحمل ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي، وبالنظر لتعدد وتنوع المناهج التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنتخبات وتداخل هذه المناهج مع بعضها، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير وتأهيل اللاعبين .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في اعداد ترمينات باستخدام الحبال المطاطية وذلك من خلال العمل بمقاومات مختلفة ، وتكون فترات الراحة مختصرة ، اذ يرى الباحثون انها تؤثر مع القلب وتحمل القوة ، فضلاً عن ذلك مهارة التهديف في كرة القدم للاعبين المتقدمين ، إذ إن هذه الترمينات تحسن من قدرة اللاعب على اكمال المباراة على افضل حال من حيث الاداء العالي المتميز بالنسبة للاعبين المتقدمين في كرة القدم وبالتالي ينعكس اداء اللاعب على مستوى الفريق ، إذ يتطلب منه الأداء الأفضل من الناحيتين الوظيفية والمهارية طوال مدة المباراة ، وبذلك تتحقق غاية ترمينات الحبال المطاطية كونها من الترمينات التي لها نتائجها الإيجابية في كرة القدم لتعم الفائدة على اللاعب نفسه وعلى الفريق ويكون محل افادة للاعبين والمدربين وللمشرفين على الدورات التدريبية التابعة للاتحاد العراقي المركزي والاتحادات والمؤسسات الاخرى المعنية باللعبة .

وان عدم قدرة اللاعبين بشكل عام على الاداء بنفس الكيفية التي بدأت بها المباراة الى النهاية ، في ما يتعلق بتحركاتهم واداء واجباتهم البدنية والمهارية والخططية داخل الملعب والمناولات والانتقال السريع للهجوم او الدفاع ، وذلك يعود الى طبيعة الترمينات الهوائية واللاهوائية التي يضعها المدربون في برامجهم والتي لا تواكب الترمينات الحديثة ، ومن خلال خبرة الباحثون الميدانية ومشاهدتهم لأغلب مباريات الدوري العراقي وبعض مباريات المنتخبات الوطنية وتحليل العديد من المباريات، لاحظوا هناك ضعف في الجانب الوظيفي وهذا الضعف يؤدي الى عدم امكانية اللاعب بالاستمرار بالأداء الى نهاية المباراة ، لذا ارتأى الباحثون اعداد ترمينات بالحبال المطاطية والتي من شأنها ان تحدث تأثير ايجابي لتطوير معدل القلب وتحمل القوة ، وكذلك مهارة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين، لذا رغب الباحثون الخوض في هذه التجربة للتوصل الى الحلول المناسبة لهذه المشكلة . ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد ترمينات بالحبال المطاطية للاعبين المتقدمين بكرة القدم .
- ٢- التعرف على تأثير الترمينات بالحبال المطاطية لتطوير معدل القلب وتحمل القوة ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين .
- ٣- التعرف على افضلية التأثير الترمينات بالحبال المطاطية لتطوير معدل القلب وتحمل القوة ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين ، بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة.

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي وتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث
٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي الكوفة الرياضي المتقدمين للموسم الرياضي (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٢٧) لاعباً واختار الباحث (٤) لاعبين كعينة تجربة استطلاعية من نفس المجتمع وشكلت ما نسبته (١٤,٨%) من مجتمع البحث واختار الباحث عينة التجربة الرئيسية مقدارها (٢٠) لاعب وجاء اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي البسيط (القرعة) وشكلت ما نسبته (٧٤%) من مجتمع البحث ، واستبعد الباحثون حراس المرمى البالغ عددهم (٣) لاعبين ولذين شكلوا نسبة مقدارها (١١,١١%) وذلك لعدم توافق متطلبات البحث مع امكانياتهم والجدول (١) يبين توزيع افراد المجتمع وعينة البحث .

جدول (١) يبين مجتمع وعينات البحث

مجتمع البحث		عينة التطبيق		عينة التجربة الاستطلاعية	
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
٢٧		٢٠	٧٤%	٤	١٤,٨%

١-٢-٢ تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

١-٢-٢-١ تجانس العينة:

من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثون في التحقق من تجانس عينة البحث التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول ، كتلة الجسم ، العمر الزمني) ، اذ استخدم الباحثون معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) وكما مبين في الجدول (٢) .

الجدول (٢) يبين تجانس عينة البحث

من خلال نتائج الجدول (٢) يتبين ان قيم معامل الالتواء اصغر من (± 1) مما يدل على تجانس

النتيجة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات المعالم الإحصائية
متجانس	٠,٨٢٦	١,٨٧٩	١٧٧	١٧٦,٧٥	سم	الطول
متجانس	٠,١١	٢,٢٨٦	٧٤	٧٣,٨١٢	كغم	كتلة الجسم
متجانس	٠,٠٠	٠,٥١٦	١٨,٥	١٨,٥	سنة	العمر الزمني
متجانس	٠,١١	٠,٨٩٧	٨,٦	٨,٧	سنة	العمر التدريبي

عينة البحث في متغيرات (الطول ، كتلة الجسم ، العمر الزمني) .

لكي يتمكن الباحثون من أن يعزوا ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي ، فقد لجأ الباحثون الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (٣) .

الجدول (٣) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات المتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	٠,٩٠٠	٠,١٢	١,٤٩	١٧٧	١,٩٦	١٧٦,٩	ض/د	معدل القلب
غير معنوي	٠,٧٢٤	٠,٣٥	١,٠٧	٢٣,٨١	١,٣٤	٢٣,٦	عدد	تحمل القوة
غير معنوي	٠,٨٠٩	٠,٢٤	٠,٦٩	١٤,٦	١,٠٨	١٤,٥	درجة	التهديف

من خلال الجدول (٣) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر قيمة من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، ولجميع المتغيرات قيد البحث لذا ، فإن دلالة الاختبار غير معنوية .

٣-٢ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

١-٣-٢ الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة :

١-١-٣-٢ وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- المقابلات الشخصية .

- الاختبارات والقياسات .

- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين .

٢-١-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- كرات قدم نوع Adidas عدد (٢٠).
- صافرة تحكيم نوع Fox عدد (٢) .
- ساعة توقيت الكترونية صناعة صينية عدد (٢) .
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
- شريط قياس متري بقياس (٤٠ م) .
- ميزان طبي الكتروني للطول والوزن .
- حبال مطاطية .
- سلم بلاستيكي للتدريب طول (١٠ م).
- اهداف تعليمية عدد (٤) بحجم (١*١ م).
- اقمار بلاستيكية بارتفاع (٢٠ سم ، ٣٠ سم ، ٤٠ سم) .
- الساعة الذكية لقياس معدل القلب اثناء الجهد .
- جهاز الكتروني لقياس الطول و الوزن صيني الصنع .
- آلة تصوير نوع (Canon) عدد (١) .

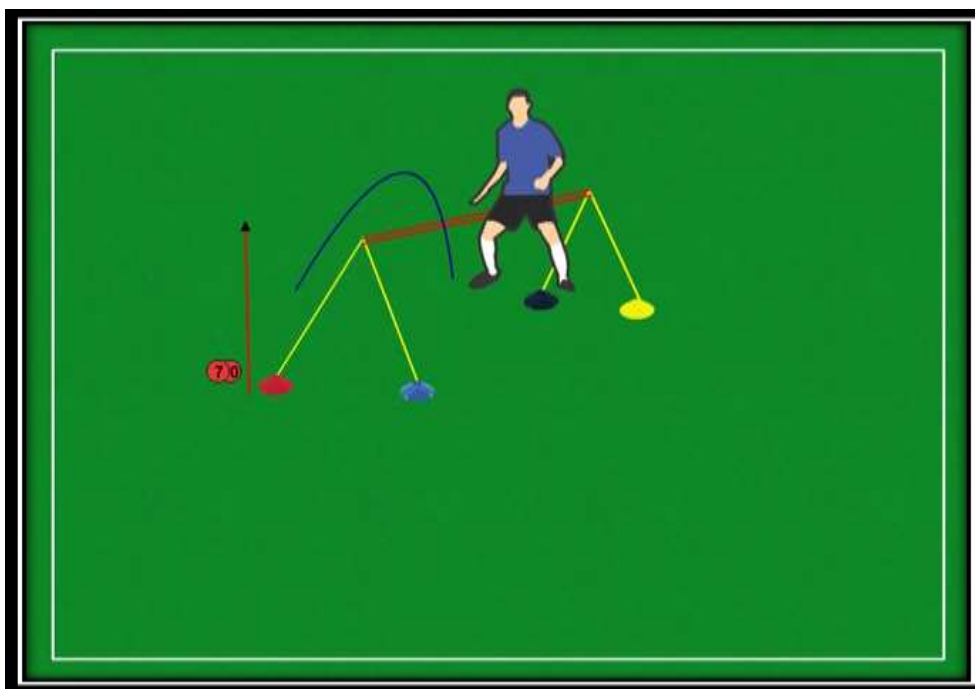
٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد المقاييس والاختبارات المتغيرات:

أولاً: اختبار الوثب الجانبي لحاجز لمدة ٣٠ ثانية:

(سراج الدين عبد المنعم ، ٢٠٠٧ ، ص ١٨٢)

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .
- متطلبات الاختبار: حاجز بارتفاع ٧٠ سم - صافرة - ساعة توقيت .
- وصف الاختبار: يقف اللاعب بصورة جانبية للحاجز ويقوم اللاعب بالوثب الجانبي عند سماع الصافرة ولمدة ٣٠ ثانية ، ومن ثم نقوم بتسجيل معدل القلب بواسطة الساعة الذكية المربوطة بشكل مباشر بيد اللاعب لمدة دقيقة واحدة.
- التسجيل : عدد الوثبات خلال ٣٠ ثانية ، وقياس معدل القلب لمدة دقيقة واحدة ولنفس الاختبار.



شكل (١) يبين اختبار تحمل القوة وقياس معدل القلب

ثانيا: اختبار التهديد:

(ضیاء جابر محمد ، ۲۰۰۶ ، ص ۷۸-۷۹)

- الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديد.

- الادوات اللازمة: ملعب كرة القدم، كرات عدد(١٠) ، شريط لتعيين منطقة التصويب للاختبار، شريط قياس.

اجراءات الاختبار

توضع (١٠) كرات قدم في اماكن مختلفة على خط وداخل منطقة الجزاء ، وكما موضح في الشكل ادناه حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الاخرى، على ان يتم اداء الاختبار من وضع الركض.

- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (١) وينتهي في الكرة رقم (١٠).

- لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم اصابة اي هدف من الاهداف الاربعة في كل جهة.

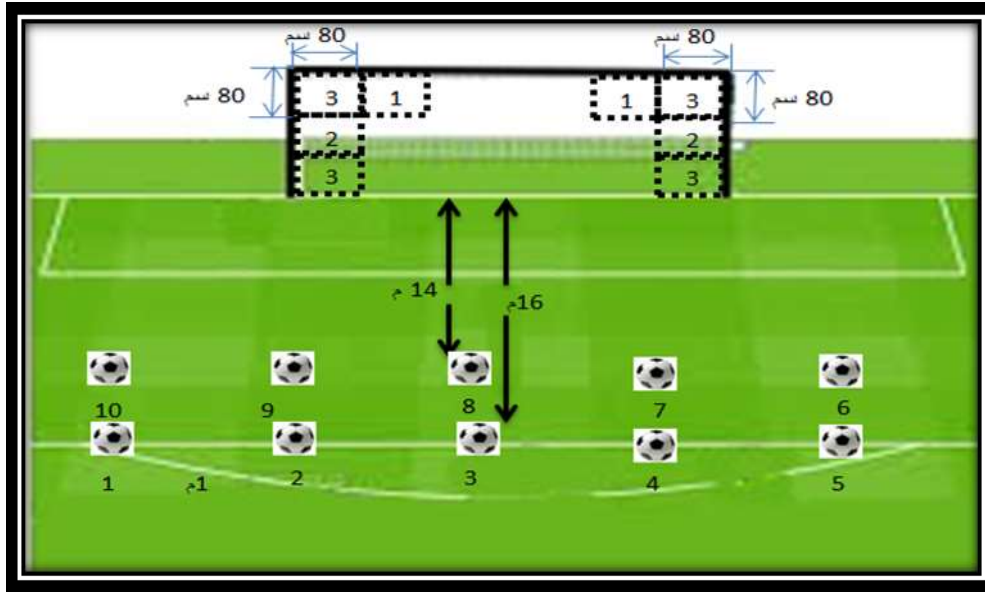
- طريقة التسجيل:

- تحسب عدد الاصابات التي تدخل او تمس الاهداف الاربعة المحددة في كل جهة من الهدف وبأي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالآتي:-

(٣) درجات عند التهديد في مجال رقم (٣) ، (٢) درجات عند التهديد في مجال رقم (٢)

(١) درجة عند التهديد في مجال رقم (١) ، (٠) صفر في بقية مجالات الهدف الاخرى.

- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط .



شكل (٢) يوضح التهديف بكرة القدم

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث وبعدد (٤) لاعبين في يوم الاربعاء الموافق ٢٥/٦/٢٠١٩ حيث تهدف التجربة الاستطلاعية الى:

- ١- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة ومستلزمات البحث وملاءمتها
- ٢- تنظيم فريق العمل المساعد ، والإرشادات المطلوبة .
- ٣- التأكد من إمكانية إجراء الفحوصات المختبرية الخاصة بمعدل القلب .
- ٤- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات المهارية .
- ٥- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات .

٢-٤-٣ التجربة الرئيسية:

٢-٤-٣-١ الاختبارات القبلية:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد منها قام الباحثون بتطبيق التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس على مجتمع البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية في يوم الاثنين ٢٥/٦/٢٠١٩ ، إذ كانت الاختبارات على وفق التسلسل الآتي:-

١- اختبار تحمل القوة ومعدل القلب .

٢- الاختبارات مهارة دقة التهديف بكرة القدم .

٢-٤-٣-٢ تنفيذ التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية:

قام الباحثون بإعداد وتنظيم التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية اعتماداً على الخبرة الشخصية للباحثين ، وطبقت على المجموعة التجريبية بتاريخ ١/٧/٢٠١٩ ولغاية ٥/٩/٢٠١٩ ، مع مراعاة (الشدة ، التكرارات ، فترات الراحة المناسبة) وقنن الباحثون هذه التدريبات على أساس علمي فسيولوجي ، وكذلك القابلية البدنية والوظيفية لمجتمع البحث والأدوات المستخدمة وطريقة التدريب ، لتكون هذه التمرينات قادرة على تطوير معدل القلب وتحمل القوة ومهارة دقة التهديف بكرة القدم ، ولتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية .

* جاءت تفاصيل التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية في المنهج التدريبي كالاتي:

- عدد الوحدات التدريبية الكلية التي تضمنت التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية (٢٤) وحدة .

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية (٣) وحدات ولمدة (٨) أسابيع .

- زمن التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية في الوحدة التدريبية الواحدة (٤٠-٤٥) دقيقة (القسم الرئيسي فقط) .

- ايام التدريب خلال الاسبوع هي (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .

- هدف التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية هو تطوير معدل القلب وتحمل القوة

- هدف التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية هو تطوير مهارة التهديف بكرة القدم للاعبين المتقدمين

- مراعات تبادل العمل بين المجموعات العضلية .

- تخطيط تشكيلات التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية خلال الوحدات الأسبوعية واليومية هي (١-٢) .

٢-٤-٣ الاختبارات البعدية:

اجرى الباحثون وبمساعدة كادر العمل المساعد وكادر مختبر الفسلجة الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية ، وكان ذلك يوم الاثنين الموافق (٢٠١٩/٩/١٠) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية ، اذ راعى الباحثون نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات .

٢-٤-٤ الوسائل الاحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها:-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- اختبار (t) للعينات المستقلة .
- معامل الارتباط بيرسون .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث .

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة .

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة

الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات المبحوثة
معنوي	٠,٠٠٠	٧,٢٠	١,٠٣	١٨١,٢	١,٩٦	١٧٦,٩	ض/د	معدل القلب
معنوي	٠,٠١٠	٣,٢٥	٠,٩٦	٢٥,٤	١,٣٤	٢٣,٦	عدد	تحمل القوة
معنوي	٠,٠٠٢	٤,٣٢	٠,٩٤	١٦,٣	١,٠٨	١٤,٥	درجة	التهديف

٣-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة .

جدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة

الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات المبحوثة
معنوي	٠,٠٠٠	١٠,٣٠	١,٤٢	١٨٤,٤٠	١,٤٩	١٧٧	ض/د	معدل القلب
معنوي	٠,٠٠٠	٨,٤٣	٠,٨٩	٢٧	١,٠٧	٢٣,٨١	عدد	تحمل القوة
معنوي	٠,٠٠٠	١٣,١٧	٠,٧٣	١٩,١٠	٠,٦٩	١٤,٦٠	درجة	التهديف

٣-١-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (٤) و(٥) لاختبار معدل القلب وتحمل القوة والتدريب على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، ويعزو الباحثون سبب هذا التطور الى ان التدريبات التي تم استخدامها من قبل المدرب كان لها دور في نسبة هذا التطور ، من خلال التمرينات وتكراراتها التي يؤديها اللاعبين اثناء الوحدة التدريبية المعدة من قبل المدرب ، وكذلك للانتظام والاستمرار في عملية التدريب يؤدي الى حدوث تكيفات وظيفية ، وهذا ما اشار اليه (قاسم حسن حسين ١٩٩٠) الى ان مزاولة التدريب الرياضي بصورة منتظمة تؤدي الى حدوث تغيرات وظيفية ايجابية . (قاسم حسن حسين ، ١٩٩٠ ، ص ١٣٤)

اما عن افراد المجموعة التجريبية فيرى الباحثون ان سبب حدوث الفروق المعنوية يعود الى طبيعة التمرينات باستخدام الحبال المطاطية التي تم اعدادها وصممها في برنامجهم التدريبي اذ كانت تركز على العمل بشدة تتناسب مع معدل القلب وتحمل القوة اذ كانت مبنية على اسس علمية وفسيولوجية اذ تم مراعات مكونات الحمل التدريبي من

(شدة ، حجم ، كثافة) وان هذا المتغير يكون مرتبط بعمل وكفاءة عدة اجهزة وهي

(الجهاز الدوري ، العضلي) ولغرض أحداث تغيرات ايجابية في هذا المؤشر الحقيقي عن الحالة التدريبية لابد من الأخذ بنظر الاعتبار جوانب متعددة ، أي ان تكون مفردات الوحدة التدريبية هادفة الى تحسين عمل تلك الأجهزة بالدرجة الأولى لان عملية استهلاك أقصى كمية من الطاقة ترتبط بكفاءة التبادل الغازي التي تحدث في الرئتين ، فضلا عن مقدرة الجهاز الدوري في إيصال اكبر كمية من الأوكسجين الواصل لها وهذا ما اكده

(إبراهيم السكار ١٩٩٨) ، "وان الاستهلاك للقوة يعد من أهم القياسات التي تعكس الحالة الوظيفية لجسم الرياضي وذلك بسبب ان الأوكسجين يلعب دورا أساسيا في عمليات انتاج الطاقة وبالأخص الطاقة الهوائية في اداء الجهد البدني بكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي من الإيفاء بمتطلبات هذا الاداء . (إبراهيم السكار وآخرون ، ١٩٩٨ ، ص ٩٤)

ولهذا نلاحظ ان تطور هذا المؤشر أمر في غاية الأهمية لأنه المؤشر الحقيقي بعد تطور الحالة التدريبية والفسيولوجية لعمل أجهزة الجسم ، وهذا تم الأخذ به بنظر الاعتبار عند تشكيل الوحدات التدريبية الخاصة بالمجموعة التجريبية من خلال استخدام تمرينات مركبة بفواصل زمنية محددة تهدف الى تطوير أقصى استهلاك لدى افراد المجموعة التجريبية (ان كمية الأوكسجين المطلقة والقصوى المستخدمة تزداد نتيجة الانتظام بالتدريب وتقل هذه الزيادة كرد فعل بين العضلات القائمة بالجهد وتعودها على استخلاص اكبر كمية من

الأوكسجين الذي يؤهل العضلة مع زيادة كفاءتها وتقليل الحامضية الناتجة عن التمثيل الغذائي الى الحد الأدنى) . (Giorgetty.1980.p5091)

كذلك اظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (٤) و (٥) الاختبار المهاري (التهديف) عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ، ويرى الباحثون ان سبب تطور المجموعة الضابطة يرجع الى المنهج الذي اعده المدرب والذي كان له دور فعال في تطوير وارتفاع مستوى الاداء المهاري لدى افراد المجموعة الضابطة ، اذ كان عدد من التمارين التي طبقتها المجموعة الضابطة تركز على التنوع بالأداء المهاري مع دمجها باستخدام الحبال المطاطية، فضلا عن التكرارات التي يؤديها اللاعبون اثناء الوحدة التدريبية والمباراة ، اما عن تطور افراد المجموعة التجريبية فيعزو الباحثون أسباب ذلك التطور إلى التمرينات المركبة باستخدام الحبال المطاطية التي تم اعدادها ، اذ كانت مشابهة للأداء المهاري التنافسي مما سعى إلى توفير فرص كافية لتطويرها " فالمستوى المهاري العالي يسهم في تقليل ضياع القدرة للاعب على اداء المهارات هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإن ثبات المستوى الفني الجيد طوال مدة المباراة يتعلق بالحالة البدنية الجيدة الشيء نفسه إذا لم يكن البناء الجسدي كافيا فإن القدرة على الانطلاق وقوة التحمل عند اللاعب تتراجع خلال المباراة مع مرافقة الضعف في الأداء الفني ونتيجة للضعف في اللياقة البدنية فأنها تزداد وترتفع مع تقدم وقت المباراة ، وكلما زاد التعب عند اللاعب كلما هبط من مستوى المهارات الحركية لديه وخاصة التي تحتاج إلى توافق في الأداء"

(معتصم غوتوق ، ١٩٩٥ ، ص ٨١)

فضلا عن حالة التكرار والتركيز على تصحيح الأخطاء المرافقة للأداء فأكتسب صفة الدقة في الأداء المهاري لجميع المهارات قيد البحث من خلال تقدير المسافة مما أدى إلى تطور هذه المهارات ، فالتهديف الناجح الذي يعتمد على وجود عاملين أساسيين هما السرعة والدقة ، فالتهديف السريع والدقة العالية في إصابة الهدف سوف تفاجئ المنافس وتمنعه من التصرف لمنع التهديف ، وان نسبة كبيرة من التمرينات كانت تشابه المنافسة من حيث الدفاع والهجوم والضغط الذي يشابهه اللعب بغية تطوير الدرجة والتهديف، وان تحقيق اكبر قدر ممكن من الدقة في الدرجة والتهديف الجيد في التدريبات والمنافسة يقتضي من لاعب كرة القدم ان يكون بمستوى عالي من الاداء البدني والمهاري ليصبح قادرا للوصول الى الهدف وتحقيق المستوى المطلوب في المنافسات فضلا عن عدد التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التدريبية والاختيار الدقيق للتمرينات اخذين بنظر الاعتبار ملائمتها لعينة البحث وما يتمتعون به من قابليات مع مراعاة تكرار التمرين بصورة مستمرة كذلك التدرج في مستوى الصعوبة

والتي تضمن الأداء من قبل الجميع ، وهذا بما جاء به (إبراهيم ، ١٩٨٨) إذ يرى "بأن اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزيد من خبرات بعض اللاعبين" (مفتي إبراهيم حماده ، ١٩٨٨ ، ص ١١٩)

وكذلك التمرينات باستخدام الحبال المطاطية أثرت بدنياً على اللاعب مما ساعد على تطوير مهارة التهديد ، إذ أن عملية الاستلام والسيطرة على الكرة ثم التهديد تتطلب حركة الجسم بكامله مما تسهل اتخاذ الوضع المناسب للاستحواذ على الكرة مهما كان نوع واتجاه الكرة لكون هذا الأسلوب من مميزات اللعب الحديث الذي يتطلب من اللاعب الإحساس الكروي العالي والرشاقة في مفاصل وعضلات الجسم لغرض أداء الحركة بصورة صحيحة." (عياش فيصل وعبدالحق الأحمر ، ١٩٩٧ ، ص ٤١)

٣-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .

٣-٢-١ عرض نتائج اختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .

الجدول (٦) يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			± ع	س	± ع	س		
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٧٣	١,٤٢	١٨٤,٤	١,٠٣	١٨١,٢	ض/د	معدل القلب
معنوي	٠,٠٠٢	٣,٦٣	٠,٩٨	٢٧	٠,٩٦	٢٥,٤٠	عدد	تحمل القوة
معنوي	٠,٠٠٠	٧,٣٦	٠,٧٣	١٩,١٠	٠,٩٤	١٦,٣٠	درجة	التهديد

٣-٢-٢ مناقشة نتائج اختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

من خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية في الجدول (٦) في اختبار تحمل القوة ومعدل القلب ومهارة التهديف في الاختبار البعدي وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ، ويرى الباحثون ان السبب في ظهور الفروق المعنوية يعود إلى طبيعة التمرينات التي تم تطبيقها على عينة البحث ، فإن التدريب باستخدام الحبال المطاطية ادى إلى زيادة العبء الواقع على كل من الجهاز الدوري والعضلي وبالتالي سعى إلى تطوير كفاءة أفراد المجموعة التجريبية ، ويفسر الباحثون ذلك نتيجة التطور الحاصل في متغيرات القلب والعضلات والنواتج من استجابة المجموعة التجريبية الى التمرينات التي تم اعدادها وكانت تتضمن تمرينات مركبة ومشابهة لحالة المنافسة التي ادت الى زيادة كفاءة الجهاز الدوري والعضلي وزيادة بيوت الطاقة داخل الألياف العضلية مما انعكس على قدرة العضلات على انتاج اكبر قدر من القوة ولأطول فترة ممكنة ، اذ كلما زادت قدرة العضلات على الاستهلاك زادت قيم معدل القلب ، وهذا ناتج عن طبيعة الجهد البدني المقنن وفق الأسلوب العلمي الصحيح وخلال فترة المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والتي كانت مناسبة وكافية لأحداث مثل هذا التطور ، وهذا ما أكدته العديد من العلماء اذ ان

(التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على أجهزة الجسم تأتي نتيجة الجهد البدني المقنن الذي يستمر لأكثر من (٨) أسابيع وان هذه التغيرات هي المسؤولة عن زيادة قدرة العضلة على استهلاك الاوكسجين وانتاج الطاقة الهوائية). (Bassett.1997 . p 599 – 607)

ويرى الباحثون ان لاعب كرة القدم الذي يبذل جهد بدني خلال التدريب والمباريات بحيث يعد معدل القلب وتحمل القوة من المتطلبات الأساسية التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار عند بناء المناهج التدريبية وأعداد تمرينات لاعبي كرة القدم ، وذلك لأنه يؤثر تأثيرا مباشرا وله علاقة كبيرة مع العتبة الفارقة للأوكسجينية التي تشكل مؤشرا أساسياً في قدرة اللاعب وفاعليته خلال المباراة ، ومن هنا نؤكد على ضرورة تطوير هذا المتغير الفسلجي من خلال التدريب ، اذ ان التدريب الذي يستغرق فترة زمنية تزيد على الشهرين تكون كفيلة بزيادة قدرة اللاعب اثناء اداء الواجبات بأقصى استهلاك ، وهذا ما استطاع الباحثون القيام به من خلال المنهج التدريبي المعد لعينة البحث التجريبية التي كان لها الدور في الانتظام بالتدريب والتي ادت الى حصول تكيف في الجهاز التنفسي وزيادة كفاءته مما انعكس على امكانية الجهاز العضلي في استخلاص الاوكسجين مما زاد من قدرته في زيادة الاستهلاك اذ ان (ارتباط النبض بالحد الأقصى بالنسبة لعضلة القلب وحساب نسبة العمل على وفق كمية الاوكسجين المستهلك عن طريق معدل ضربات القلب

في لحظة انتهاء الجهد مما يعكس خصوصية اللياقة القلبية والتنفسية)

(عبد الله حويل فرحان ، ٢٠٠٨ ، ص ١١١)

وبما ان التمرينات في المنهج التدريبي كانت متناوبة بين العمل الهوائي واللاهوائي فهذا ساعد على زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي في توجيه الاوكسجين الى العضلات وكذلك قدرة العضلات على استهلاك الأوكسجين لأعاده بنائه ، وهذا ما كان واضحا من خلال النتائج التي كانت ظاهرة في المجموعة التجريبية والتي استخدمت التمرينات بأسلوب الفترتي المتناوب الشدة مما أدى الى وجود الفروق المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

ومن خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية في الجدول (٦) في اختبار مهارة (التهديف) بكرة القدم البعدي وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثون أسباب تلك الفروق ولمجمل الاداء للمهارات المنتخبة قيد الدراسة إلى كون هدف الأعداد المهاري هو اكتساب وإتقان كافة المهارات للعبة كرة القدم إذ أن التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء للمهارات بجهد أقل وعدم تعرض اللاعب للإصابة وفي لعبة كرة القدم اذ لا يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء المهارات بالشكل المطلوب ألا من خلال إتقان النواحي المهارية ، وقد تم ذلك من خلال ما طبقتها افراد المجموعة التجريبية من تمرينات اعددها الباحث باستخدام الحبال المطاطية اذ تميزت عن ما اعدده المدرب بمنهجه التدريبي كون ان الباحثون راعوا فيها مكونات الحمل التدريبي من (شدة وحجم وكثافة) بالإضافة الى تهيئتها وفق انظمة الطاقة والتدرج من السهل الى الصعب كذلك الانتظام والاستمرار بالتدريب والتنويع والتشويق والاثارة في التمرينات مما ساعد افراد المجموعة التجريبية على اظهار الفرق المعنوي لصالحها على حساب افراد المجموعة الضابطة ، وان الباحثون ركزوا على ان تكون التمرينات مركبة ما بين الاداء البدني والمهاري واعطاء اللاعبين الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد ، ويؤكد ذلك (قاسم المندلاوي) "ان لعبة كرة القدم تحتوي على مهارات فنية كثيرة لذلك فأن الجانب المهاري يأخذ وقتا طويلا من عمل وقت التدريب وان إتقان المهارات الأساسية من قبل اللاعبين له علاقة في درجة استيعابهم وقدراتهم الذهنية"

(المندلاوي ، قاسم حسن مهدي ، ١٩٩٢، ص٧٢)

وأن المستوى الرفيع للجانب المهاري عند لاعبي كرة القدم يظهر من خلال اتخاذ القرارات السريعة لكيفية التحكم بالكرة وكذلك بالنسبة لحالات اللعب المختلفة سواء كانت في الدفاع او الوسط او في المناطق الامامية (الهجومية) من الجانبين او من العمق ، وأن لاعب كرة القدم يجب أن لا يتقن فقط المهارات الأساسية ولكن يجب أن تكون له القابلية على الاستجابة للمتغيرات في الظروف المختلفة ، فالمهارات في كرة القدم لا تقل الواحدة عن الأخرى في أهميتها فالتهديف هو أحد وسائل الهجوم الفردي والجماعي الذي يتسلح به اللاعب لأصابه هدف الفريق المنافس لأن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هي إدخال الكرة في مرمى المنافس واللاعب الذي يجيد التهديف من مختلف المواقع وفي كافة الحالات يراقب من قبل الفريق المنافس، لذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية وذكاء

ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية و أراده قوية وتحمل للمسؤولية ، والدرجة بكرة القدم تعد من المهارات المهمة جدا" اذ انها تشكل مفتاح لعب في بعض الحالات سواء كان في الدفاع او الوسط او الهجوم ففي الدفاع يستخدم اللاعب الدرجة وذلك لاضطرار اللاعب عندما يكون في حالة دفاعية صعبة من قبل الفريق المنافس او عند وجود مساحة فارغة من الملعب ليستغلها ويخرج اللاعب بالكرة والانتقال الى مكان اخر ونفس الكلام ينطبق على اللاعب في الوسط والهجوم لكي يخترق دفاع الفريق المنافس في حالة التكتل الدفاعي وهكذا بقية المهارات ، أن إعطاء الباحث الصورة السابقة الذكر لبعض المهارات الغاية منه ليس التقليل من شان باقي المهارات الأخرى ولكن لتسليط الضوء على أهمية المهارات جميعا ، فالإعداد المهاري يعني "كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف ألي وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد"

(احمد ، مفتي إبراهيم ، ١٩٩٨ ، ص١٧٩)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- التمرينات باستخدام الحبال المطاطية أدت الى حدوث زيادة في معدل القلب من خلال زيادة نشاط الخلايا العضلية لصرف كميات أكثر من الاكسجين كطاقة .
- ٢- ان التمرينات باستخدام الحبال المطاطية ساعدت على تطوير مهارة (التهديف) بكرة القدم لدى افراد المجموعة التجريبية أكثر من افراد المجموعة الضابطة .
- ٣- انعكاس التمرينات باستخدام الحبال المطاطية لمعدل القلب وتحمل القوة على تطور مهارة (التهديف) بكرة القدم.
- ٤- ٢ التوصيات:
 - ١- يوصي الباحث بالاهتمام باستخدام الحبال المطاطية وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة لاعبي كرة القدم الهوائية واللاهوائية أثناء المباريات والمنافسات .
 - ٢- يوصي الباحث باعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحث كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة القدم .
 - ٣- اجراء تقييم دوري لنتائج التدريب عن معدل القلب وتحمل القوة ودقة التهديف باعتبارها متغيرات مهمة لتقييم الحالة التدريبية للاعبين .
 - ٤- يوصي الباحث مدربي الفرق في المؤسسات الرياضية في وزارة الشباب والرياضة ومدربي الاندية والمنتخبات الوطنية باستخدام الحبال المطاطية في مناهجهم التدريبية لما لها من وقع وتأثير ايجابي على اللاعبين .
 - ٥- اجراء دراسات مشابهة على فعاليات فردية وجماعية أخرى ، وعلى فئات عمرية مختلفة.

- إبراهيم السكار وآخرون : موسوعة فسيولوجية - مسابقات المضمار ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨
- احمد، مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨
- سراج الدين عبد المنعم : الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ط١، مصر ، مطبعة القاهرة ، ٢٠٠٧
- ضياء جابر محمد : اثر فاعلية التمرين خلال مرحلتي دورة الايقاع الحيوي البدنية في تنمية وتعليم بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى الناشئين بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦
- عبد الله حويل فرحان : تأثير منهج تدريبي بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية البدنية والاداء المهاري للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨
- عياش فيصل وعبدالحق الأحمر : كرة القدم تعليم تكتيك تكتيك تحكيم اختبار وقياس، الجزائر ، ١٩٩٧
- مفتي ابراهيم حماده : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق ، قيادة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨
- قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، بغداد ، مطابع الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠
- معتصم غوتوق : الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، سوريا، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام، ١٩٩٥
- المندلاوي ، قاسم حسن مهدي: المدخل في علم التدريب الرياضي، ط٢، بغداد، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٩٢
- Giorgetty , C, sport cardiology .Relation .Between cardi respiratory fuction and vo2max in athletos autocoggi publishen printed in Italy . 1980
- Bassett ,D.R.and E.T.Ltowley .maximal oxygen up classical versus contem porar view point . med sie sport exer . 29 .1997

نموذج من التمارين والوحدات التدريبية التي تم تطبيقها على عينة البحث في

فترة الاعداد الخاص

- التمرين الاول:

- هدف التمرين: تطوير الجانب المهاري وتحمل القوة .

- طريقة حساب الشدة: عن طريق الزمن وعدد التكرارات

- الملعب والادوات: ملعب كرة قدم مكشوفة ، شواخص عدد (١٠) ، صافرة ، كرات قدم مكشوفة عدد (١٠) ، ساعة توقيت عدد (٢) ، حبال مطاطية ، حلقات قفز ، مسطبة حديدية ، كرة توازن.

- طريقة وشروط اداء التمرين:

- يقف اللاعبون على شكل خط مستقيم وامام المسطبة الرياضية ارتفاعها (١,٥ متر) ويعرض (٦) م ويثبت حبل مطاطي بالمسطبة الرياضية في حزام اللاعب وامامهم لاعبين بنفس العدد من اللاعبين حاملين للكرات بالأيدي على بعد (٢) م وبعد سماع صافرة البداية يقوم اللاعب المثبت بالحبل المطاطي بالتقدم قليلا ولعب الكرة الى الزميل وبكلتا القدمين (١٠) لمسات لكل قم وبعها استناد امامي (١٠) عداة ، ومن ثم يقوم بأداء تمريرة بالوجه الامامي للقدم (١٠) لمسات لكل قدم ، واداء استناد امامي (١٠) مرات .

- التمرين الثاني:

- هدف التمرين: تطوير الجانب المهاري وتحمل القوة .

- طريقة حساب الشدة: عن طريق الزمن وعدد التكرارات

- الملعب والادوات: ملعب كرة قدم مكشوفة ، شواخص عدد (١٠) ، صافرة ، كرات قدم مكشوفة عدد (١٠) ، ساعة توقيت عدد (٢) ، حبال مطاطية ، حلقات قفز ، مسطبة حديدية ، كرة توازن.

- طريقة وشروط اداء التمرين:

- يقف ثلاثة لاعبين باستقامة واحدة لاعبين من الجانب ويتوسطهم لاعب المسافة (٦ متر) ويكون التمرين باستخدام الحبال المطاطية بحيث يثبت امام وخلف اللاعب في حزام يرتديه اللاعب الذي يقف في المنتصف ، وعند سماع صافرة البداية من قبل المدرب يتحرك اللاعب للجانبين (اليسار واليمين) لمسافة (١) م وضرب الكرة بالراس بدون قفز (٥) ضربات راس لكل جانب ، ومن ثم يؤدي استناد امامي وبنفس المكان (٥) عدة ، بعدها يتحرك اللاعبين الثلاثة الى مسافة (٥) م واداء نفس التمرين ضرب الكرة بالراس والاستناد الامامي وبعدها يعودون الى نفس نقطة البداية واداء نفس التمرين الاول .

- التمرين الثالث:

- هدف التمرين: تطوير الجانب المهاري:

- طريقة حساب الشدة: عن طريق الزمن وعدد التكرارات

- الملعب والادوات : ملعب كرة قدم مكشوفة ، شواخص عدد (١٠) ، صافرة ، كرات قدم مكشوفة عدد (١٠) ، ساعة توقيت عدد (٢) ، حبال مطاطية ، حلقات قفز ، مسطبة حديدية ، كرة توازن.

- طريقة وشروط اداء التمرين:

تمرين تهديف على بعد مسافة (٧م) امام الهدف نضع (٩) شواخص المسافة بين شاخص و شاخص اخر (١م) ونضع (٢) كرات على جهة اليسار و(٢)كرات على جهة اليمين ، وعند سماع صافرة البداية من قبل المدرب يقوم اللاعب الاول بأخذ الكرة والقيام بالدرجة (الزكزاك) بين الشواخص ، وعند اجتيازه الشاخص الاخير من بعدها يقوم اللاعب بأرسال الكرة الى داخل الهدف الصغير مسافة (١م) ، ومن ثم يقوم بأخذ الكرة من الجانب الاخر واداء نفس التمرين وهكذا يقوم بقية اللاعبين بأداء نفس التمرين تباعا".

- التمرين الرابع:
- هدف التمرين: تطوير الجانب المهاري:
- طريقة حساب الشدة: عن طريق الزمن وعدد التكرارات
- الملعب والادوات: ملعب كرة قدم مكشوفة ، شواخص عدد (١٠) ، صافرة ، كرات قدم مكشوفة عدد (١٠) ، ساعة توقيت عدد (٢) ، حبال مطاطية ، حلقات قفز ، مسطبة حديدية ، كرة توازن.
- طريقة وشروط اداء التمرين:
- يقف ثلاثة لاعبين باستقامة واحدة لاعبين من الجانب ويتوسطهم لاعب المسافة (٦ متر) ويكون التمرين باستخدام الحبال المطاطية بحيث يثبت امام وخلف اللاعب في حزام يرتديه اللاعب الذي يقف في المنتصف ، عند سماع صافرة البداية من قبل المدرب يتقدم اللاعب للأمام لتكون المقاومة من الشريط الخلفي ويعطي تمريرة ثم يرجع للخلف وتكون المقاومة هنا للشريط الامامي وفي نفس الوقت يدفع الكرة الى اللاعب الذي يقف امامه في كلتا القدمين (٥) لمسات لكل قدم ومن ثم بعدها يؤدي استناد امامي وبنفس المكان (٥) عدة وهكذا يستمر التمرين ، ومن ثم يتحرك اللاعبين لمسافة (٥) م واداء نفس التمرين السابق ، ومن ثم الرجوع الى المكان الاول واداء نفس التمرين .

نموذج لوحدة تدريبية

* اليوم والتاريخ : (الخميس) ٢٠١٩/٣/١٤
 * شدة الوحدة التدريبية : ٨٠%
 * زمن التمرينات : (٤٥-٥٠) دقيقة

ت	رقم التمرين	الشدة %	زمن اداء التمرين	التكرار	المجاميع	الراحة		
						بين التكرارات	بين المجاميع	بين التمارين
١-	٢	٨٥	٢٣,٥ ثانية	٣	٢	٦٠ ثانية	٦٠ ثانية	١٢٠ ثانية
٢-	٤	٨٠	٢٥ ثانية	٣	٣	٤٠ ثانية	٦٠ ثانية	١٢٠ ثانية
٣-	١	٨٥	٣٥ ثانية	٤	٣	٩٠ ثانية	٩٠ ثانية	١٨٠ ثانية
٤-	٣	٧٥	٢٥,٥ ثانية	٤	٢	٦٠ ثانية	٩٠ ثانية	—