



The effect of the interval training method according to the playing style in developing some physical variable Football players have a youth category

Lecturer : Dhya Adel Abas¹ ، Assist. Prof. Dr: Haval KHorshed Rafeeq²

University of Sulaymaniyah/ College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Correspondent email: Zia.abas@univsul.edu.iq

Abstract

The importance of the research lies in the use of exercises by the method of interval training according to the style of play in developing some physical variables for young football players, to provide accurate scientific information to raise the level of the physical aspect of the players, and in order to clarify and explain it to benefit from it for workers in the field of football, leading to performance The best and rise to higher levels. And through the preparation and design of exercises in the manner of interval training according to the style of play in developing some physical variables for young football players, the research aimed to identify the effect of the training program in the manner of interval training according to the style of play in developing some physical variables for youth football players. As well as identifying the differences between the post tests of the control and experimental groups in some physical variables. The researchers used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research, and the research community was deliberately identified with (32) players (Kafry) Sports Club (youth category), and the research sample was chosen randomly with (18) players representing a percentage of (56.25%). from the research community, and this sample was divided into two groups (control and experimental) with (9) players for each group. The researchers concluded a number of conclusions, including: The training program prepared by a trainer for the individuals (the control group) was successful in affecting the raising of the physical level, but this effect or development does not rise to the level reached by the individuals (the experimental group), as shown by the results of the study. The use of exercises prepared by the researchers by the method of interval training according to the style of play developed the most important physical variables (agility, speed endurance and strength endurance) among the members of the (experimental group). The experimental group showed a clear preference in the level of all physical variables compared to the control group.

Keywords: interval training method, playing style, physical variables, soccer.



تأثير طريقة التدريب الفتري على وفق اسلوب اللعب في تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب

أ.م.د. ههفال خورشيد رفيق²

م. ضياء عادل عباس¹

جامعة السليمانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث في استخدام التمارين بطريقة التدريب الفتري على وفق اسلوب اللعب في تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب، لتوفير المعلومات العلمية الدقيقة لرفع مستوى الناحية البدنية لدى اللاعبين، ومن أجل توضيحها وبيانها للاستفادة منها للعاملين في مجال كرة القدم وصولاً إلى الأداء الأفضل والارتقاء إلى مستويات العليا.

ومن خلال إعداد وتصميم التمارين بطريقة التدريب الفتري على وفق اسلوب اللعب في تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب هدفت البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري على وفق اسلوب اللعب في تطوير بعض بالمتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب. وكذلك التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض بالمتغيرات البدنية.

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، وحدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين نادي (كفري) الرياضي لكرة القدم (فئة الشباب) البالغ عددهم (32) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي بواقع (18) لاعباً يمثلون نسبة قدرها (56.25%) من مجتمع البحث، وقسمت هذه العينة إلى المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بواقع (9) لاعب لكل مجموعة .

وأستنتج الباحثان عدد من الاستنتاجات منها: البرنامج التدريبي المعد من قبل مدرب لأفراد (المجموعة الضابطة) كان موفقاً في التأثير على رفع المستوى البدني، ولكن هذا التأثير أو التطور لا يرتقي إلى المستوى الذي توصلت إليه أفراد (المجموعة التجريبية) وذلك حسب ما اظهرته نتائج الدراسة، استخدام تمرينات المعد من قبل الباحثان بطريقة التدريب الفتري على وفق اسلوب اللعب طورت أهم المتغيرات البدنية (الرشاقة وتحمل السرعة وتحمل القوة) لدى أفراد (المجموعة التجريبية). ان المجموعة التجريبية اظهرت افضلية واضحة في مستوى جميع المتغيرات البدنية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

الكلمات المفتاحية: طريقة التدريب الفتري، اسلوب اللعب، المتغيرات البدنية، كرة القدم .



1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم وأن القابلية على استمرارية اللعب بشكل جيد يعتمد على أسس رئيسية هي الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والإعداد الذهني. ولكل من هذه الأسس لها طرائقها الخاصة في الإعداد والتدريب إذ تعتمد العملية على الفهم المتكامل والمتربط لتلك الأسس لكونها لا تتفصل الواحدة عن الأخرى، حيث اهتمت العديد من بلدان العالم بتتمة اللياقة البدنية للاعبين بوصف اللياقة هي الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وبناء اللاعبين على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحاً عندما نشاهد كرة القدم الحديثة التي تتميز بالإيقاع السريع طيلة المباراة تقريباً وتحت ظروف اللعب المختلفة التي تتطلب مقدرة عالية من الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة .

وتجدر الإشارة الى أن هناك العديد من طرائق وأساليب التدريب التي تهدف الى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي، ويسعى المدربون الى اختيار أفضل من بين هذه الطرائق والأساليب التدريبية المختلفة وتطبيق انسبها مع استخدام احدث الوسائل التي تتناسب مع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول الى تحقيق استثمار أهم المتغيرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي الى جانب العديد من العوامل الأخرى (حسن و حمد، 1996، 27) .

وتعد طريقة التدريب الفكري من الطرائق التدريبية المهمة التي تهدف الى الارتقاء مستوى المتغيرات البدنية لأنها تتميز بعملية تبادل منتظم ومستمر بين العمل والراحة غير الكافية، ويراعى في حال استخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البينية المستخدمة بحيث تتناسب مع قدرات الممارسين، وتعتمد هذه الطريقة على إيجاد التجانس بين شدة التدريب ومدة دوامه والراحة البينية مابين التكرارات والمجاميع، وهذا النوع من الطريقة يسهم في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في الأنشطة الرياضية جميعها ومنها لعبة كرة القدم التي تعد من الالعاب المنقطعة التي تعتمد على العمل اللاهوائي والهوائي من خلال أداء الحركات



البدنية والمهارية المتكررة في أثناء المباراة والتي لا تسمح في اغلب الأحيان بإعادة مركبات الطاقة اللازمة الى العضلات العاملة بشكل كامل، لذلك تلعب هنا اللياقة البدنية دوراً مهماً في تأخير ظهور التعب والاستعادة السريعة للشفاء من اجل تكملة المباراة بكفاءة بدنية عالية، ومن ثم تنفيذ الخطة المرسومة التي وضعها المدرب بالشكل الأمثل وتحقيق الفوز بالمباراة (صالح، 15، 2009). ويشير كلا من (الخشاب وآخرون) بأن اسلوب اللعب " تعد من الأساليب التدريبية المهمة التي لها تأثيرها الواضح على مستوى وأداء اللاعبين ويستخدمها المدربون كثيراً في فترة الإعداد الخاص لأنها تبدو سهلة الميول" وتتميز هذه الأسلوب بتطوير المتغيرات البدنية والمهارية والخططية الخاصة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جلياً في الألعاب الجماعية من خلال إعطاء واجبات في الإتجاه الهدف المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الإلتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي (الخشاب وآخرون، 18، 1999) .

وفي الوقت نفسه يرى الباحثان بأن إعطاء التمرينات على وفق ما يحدث في اللعب الحقيقي يؤدي الى تحفيز اللاعبين وتغيير حالة التمرين من حالة الروتين والتكرار الى خلق حالة المنافسة الحقيقية بين اللاعبين وكذلك تطوير حالة اللياقة البدنية ومستوى أداء المهارات الأساسية بكرة القدم، وتكمن أهمية البحث من خلال استخدام التمارين بطريقة التدريب الفكري على وفق اسلوب اللعب في تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث :

تعد اللياقة البدنية في مجال التدريب الرياضي من أهم الأمور التي يركز عليها المدرب ويعمل على تنميتها وتطويرها بالشكل المطلوب، لأهميتها في تحسين قدرات اللاعبين في جميع الجوانب المهارية والخططية والنفسية وتعتبر العنصر الأساسي الذي يستطيع المدرب تنفيذ أي خطة وتطبيقها بالشكل المطلوب بدون عناء وصعوبة .

وفي ضوء عمل الباحثان كمدرسي للتربية الرياضية، ومدربي لفئة الشباب ومن خلال خبرتهما المتواضع ومتابعتهم للمباريات في دوري (الشباب) على مستوى اقليم (كوردستان)، فقد لاحظا وجود ضعف في مستوى



اللياقة البدنية في بعض المتغيرات البدنية المتمثلة بـ(الرشاقة، التحمل القوة، وتحمل السرعة)، وهذا يدل على عدم وجود الاهتمام الكافي بمستوى اللياقة البدنية من قبل كثير من المدربين والمهتمين في المجال، وقد لاحظنا أيضا أن هناك مدربي لفئة الشباب في اقليم لا يملكون الدراية العلمية بأهمية وضع برامج التدريب الخاصة لرفع مستوى اللياقة البدنية ضمن خططهم التدريبية بشكل رئيسي خوفا من حدوث إصابات أو إرهاق أو إجهاد بدني وهذا يرجع إلى عدم وجود العقلية العلمية في تدريب اللياقة البدنية واختيار الوقت المناسب والزمن الكافي لتنمية المتغيرات البدنية، والحصول عليها بطرق وأسس علمية سليمة نستطيع من خلالها أن نصل باللاعب إلى أعلى المستويات. ويرى الباحثان أن هذه الدراسة ستحاول العمل على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية المبحوثة باستخدام مختلف الطرق والوسائل الكفيلة لتنميتها وتطويرها للعمل على خدمة الأندية بشكل عام واللاعبين الشباب بشكل خاص ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثان.

1-3 أهداف البحث :

- 1- اعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفكري على وفق اسلوب اللعب في تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري على وفق اسلوب اللعب في تطوير بعض بالمتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب .
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض بالمتغيرات البدنية .

1-4 فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام البرنامج التدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية المبحوثة لدى لاعبي كرة القدم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .



1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو الشباب نادي (كفري) الرياضي لكرة القدم تحت (19) سنة .

1-5-2 المجال الزمني : 7 / 6 / 2021 لغاية 15 \ 8 \ 2021

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي (كفري) الرياضي لكرة القدم .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها لأن المشكلة تحدد المنهج المستخدم للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة فالمنهج التجريبي هو "الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكنه من خلاله التوصل الى حل مشكلة البحث" (محجوب، 81، 2002).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية لاعبي نادي (كفري) الرياضي لكرة القدم (فئة الشباب) للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (32) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث الرئيسية بشكل عشوائي بواقع (18) لاعباً يمثلون نسبة قدرها (56.25%) من مجتمع البحث، وبعد إستبعاد (7) لاعبين (المصابين، وحراس المرمى) تم إستخدام (7) لاعبين لإجراء التجربة الإستطلاعية، حيث تم تقسيم العينة الرئيسية بالطريقة (العشوائية) وبإستخدام (القرعة) إلى مجموعتين، وكل مجموعة مكونة من (9) لاعبين إحدى هذه المجموعتين هي الضابطة، بينما تكون المجموعة الأخرى تجريبية. والجدول (1) يبين المعلومات عن مجتمع البحث وتقسيمهم وكذلك نسبهم المئوية.



جدول (1)

يبين المعلومات عن عدد مجتمع وعينة البحث وعدد المستبعدين وعينة التجربة الإستطلاعية ونسبهم المئوية

ت	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع البحث	32	%100
2	عينة البحث الرئيسية	18	%56.25
3	المستبعدين	7	%21.87
4	عينة التجربة الإستطلاعية	7	%21.87

4-2 التجانس والتكافؤ:

1-4-2 تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر الزمني، والعمر التدريبي) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف ومعامل الإلتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية وقيم معامل الاختلاف ومعامل الإلتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	معامل الاختلاف	معامل الإلتواء
1	الكتلة	(كغم)	59.04	4.65	7.88	0.18
2	الطول	(سم)	176.44	3.95	2.30	0.08-
3	العمر الزمني	(سنة)	17.83	1.04	5.84	0.68-
4	العمر التدريبي	(سنة)	5.77	1.00	17.36	0.28-



يتبين من الجدول رقم (2) أن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (الكتلة والطول والعمر الزمني والعمر التدريبي) لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (2.30-17.36) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذ يشير كل من (التكريري والعبيدي، 2012) إلى أن " كلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30%) يعني إن العينة غير متجانسة " (التكريري والعبيدي، 2012، 161).

- ويتبين من الجدول نفسه أن قيم معامل الالتواء لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (-0.68 - 0.18)، إذ إن معامل الالتواء كلما كان بين ($1 \pm$) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي (جلال، 2008، 89).
- 2-4-2 التكافؤ في متغيرات (قيد الدراسة) :**

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة إذ تم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات في الجدول رقم (3) وأجري تحليل التباين بين مجموعتين للتأكد من التكافؤ فيما بينهم كما هو مبين في الجدول، ويبين أيضا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ف) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
			ع±	س	ع±	س			
1	الرشاقة	ثانية	0.56	10.71	0.52	10.39	1.633	0.141	غير معنوي
2	تحمل القوة	تكرار	2.17	20.78	1.66	22.00	1.692	0.129	غير معنوي
3	تحمل السرعة	ثانية	2.72	35.84	2.52	35.18	0.661	0.527	غير معنوي



2-5 الاختبارات البدنية المستخدمة لقياس المتغيرات البدنية :

- الاختبار الأول لـ (الرشاقة) :

* أسم الإختبار : إختبار (T) للرشاقة .

* الغرض من الإختبار : قياس القدرة على تغير حركة الجسم في إتجاهات مختلفة .

* الأدوات اللازمة : ساعة توقيت، أرضية مناسبة للإختبار، أقماع، إستمارة التسجيل، صافرة .

* وصف الإختبار : يقف المختبر عند نقطة البداية عند القمع A كما هو في الشكل (1)، وتعطى إشارة الإنطلاق ويجب أن يؤدي الإختبار بسرعة وبأقل زمن، وتكون الحركة حسب تخطيط الشكل بالصورة ، حيث يجرى المختبر من القمع A إلى B بأقصى سرعة ومن B إلى C ويعود إلى D ثم يعود إلى B ويكون الجري جانبيا معطيا ظهره للقمع A ثم يعود إلى القمع A ويكون الجري خلفا .

* طريقة التسجيل : يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة المخصص للإختبار الى أقرب 1/100 جزء من الثانية (اللجنة الاولمبية البحرينية، 2011، 18) .



شكل (1) إختبار (T) للرشاقة

- الاختبار الثاني لـ (تحمل السرعة) :

* أسم الإختبار : الركض مسافة (180) م .



* الغرض من الإختبار : قياس تحمل السرعة .

* الأدوات اللازمة : ساعة توقيت يدوية، شريط قياس، صافرة، أربعة شواخص بين شاخص وآخر (15) م

* وصف الإختبار : بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالإنطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني، والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث، والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع، والعودة للبداية. وهذا يكون المختبر قد أنهى الإختبار لمسافة (180) م .

* طريقة التسجيل : يسجل الزمن بالثانية ولأقرب 100/1 من الثانية (الهيئي، 2011، 218) .



شكل (2) إختبار الركض مسافة (180) م .

- الإختبار الثالث لـ (تحمل القوة) :

* أسم الإختبار : القفز العمودي من وضع القرفصاء (ثني كامل بالركبتين) لمدة (30) ثانية .

* الغرض من الإختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .

* الأدوات اللازمة : ساحة، ساعة توقيت يدوية ، صافرة .

* وصف الإختبار : عند البدء من وضع القرفصاء (ثني كامل بالركبتين) يقوم المختبر بالقفز عاليا بحيث تمتد الركبتان تماما وتترك القدمان الأرض في كل قفزة، يستمر المختبر بالقفز لمدة (30) ثانية .

* طريقة التسجيل : يحسب للمختبر مرات القفز خلال (30) ثانية (متعب، 2010، 11) .



شكل (3) إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء

2-6 وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2-6-1 وسائل جمع البيانات (أدوات البحث) :

تم استخدام أدوات البحث الآتية :-

- المصادر والمراجع العلمية .

- المقابلة الشخصية .

- استمارة الإستبيان .

- الإختبارات والمقاييس .

2-6-2 والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2-6-1-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :

- حاسوب الكتروني نوع (Dell) .

- كاميرا فوتو نوع (Sony) عدد (1) .

- كاميرا تصوير الكترونية نوع (Sony) عدد (1) .



- جهاز الكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (10) غم وقياس الطول .

- حاسبة يدوية عدد (2) .

- ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب (100/1) من الثانية عدد (3) .

2-2-6 الأدوات المستخدمة في البحث :

- شريط القياس .

- شواخص مختلف الأحجام .

- صافرة .

- أعلام .

- ورقة وأقلام لتسجيل البيانات .

2-7 خطوات الإجراءات الميدانية :

2-7-1 التجارب الإستطلاعية : تم اجراء ثلاث تجارب استطلاعية.

2-7-3 الاختبارات القبلية :

تم إجراء التجربة القبلية للاختبارات البدنية المستخدمة بعد اجراء التجارب الاستطلاعية بـ (8) ثمانية أيام مع فريق العمل المساعد في تمام الساعة السادسة مساء من يوم الخميس المصادف 2021\6\17 على أفراد عينة البحث الأساسية في ملعب نادي (كفري) الرياضي بكرة القدم وعلى النحو الآتي .

1- إختبار (T) : لقياس صفة الرشاقة .

2- إختبار الركض مسافة (180) م : لقياس صفة تحمل السرعة .

3- إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا : لقياس صفة تحمل القوة .



3-7-3 تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبي :

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم البرنامج التدريبي التي تتضمن عدداً من الوحدات التدريبية ثم تم وضعه في إستمارة إستبيان وتم توزيعها على السادة ذوي الإختصاص في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) لتحديد مدى صلاحية هذه البرنامج .

وبعد الإنتهاء من تنفيذ الإختبارات القبلية بيومين، قام الباحث وبمساعدة فريق العمل بتطبيق البرنامج التدريبي على أفراد عينة البحث في الفترة من 2021\6\20 لغاية 2021\8\12، وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تصميم البرنامج التدريبي وهي :

- كان الهدف من البرنامج التدريبي تحسين وتطوير بعض المتغيرات البدنية لدى أفراد عينة البحث بإستخدام طريقة التدريب (الفتري) من خلال إعداد وتصميم التمارين على وفق اسلوب اللعب الحقيقي .
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية (عينة البحث) وخضوع للهدف العام .
- أستغرقت مدة البرنامج التدريبي شهرين بواقع (8) أسابيع .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية (3) وحدات، بواقع (24) وحدة تدريبية .
- إن المجموعة التجريبية طبقت تمرينات بطريقة التدريب الفتري بينما المجموعة الضابطة طبقت التمرينات المعدة من قبل مدرب الفريق .
- أزمدة الوحدات التدريبية (تختلف زمن الوحدات التدريبية وذلك حسب نوعية التمارين حيث هناك إختلاف في زمن تطبيق كل التمرين) حيث تراوحت الأزمنة الوحدات التدريبية ما بين (50 – 60) دقيقة .
- كانت شدة أداء التمرينات التدريبية كما يحدث في المباراة أي (شدة لعب أو منافسة أو أداء المثالي) .
- تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالإعتماد على التجارب الإستطلاعية .
- إن التحكم بحركة الحمل عن طريق التغيير بالحجم والزمن والمسافة من خلال زيادة عدد التكرارات والأزمنة والمساحات .
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي خلال (٨) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطة، وإن تموج حركة



الحمل في كل دورة متوسطة كان بمعدل (1:3)

- تم تنفيذ الوحدات التدريبية الثلاثة في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) .
- طبقت البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص وفي قسم الرئيسي من الوحدات التدريبية للبرنامج الرسمي للنادي .

3-7-4 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي بـ (2) يومين، تم إجراء الاختبار في تمام الساعة السادسة مساءً من يوم الأحد المصادف 2021\8\15 على أفراد عينة البحث الأساسية في ملعب نادي (كفري) الرياضي بكرة القدم وبنفس السياق المستخدم في الاختبارات القبلية .

3-8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS) لإستخراج النتائج .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة :

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة (للاختبارين القبلي والبعدى) لنتائج بيانات المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

الدالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة	
			±ع	س	±ع	س	وحدة القياس	المتغير
معنوي	.001	4.744	0.46	10.42	0.56	10.71	ثانية	الرشاقة
معنوي	.001	-5.376	1.58	22.67	2.17	20.78	عدد	تحمل القوة
معنوي	.021	2.866	1.79	34.85	2.72	35.84	ثانية	تحمل السرعة

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$



• ويتبين من الجدول (4) من خلال عرض بيانات المجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لمتغير (الرشاقة) أن الوسط الحسابي بلغ (10.71) وبانحراف معياري قدره (0.56) للاختبار القبلي، وبلغ الوسط الحسابي (10.42) وبانحراف معياري قدره (0.46) للاختبار البعدي، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (4.744) وبمستوى احتمالية قدرها (0.001) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

• ويتبين من الجدول (4) من خلال عرض بيانات المجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لمتغير (تحمل القوة) أن الوسط الحسابي بلغ (20.78) وبانحراف معياري قدره (2.17) للاختبار القبلي، وبلغ الوسط الحسابي (22.67) وبانحراف معياري قدره (1.58) للاختبار البعدي، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (-5.376) وبمستوى احتمالية قدرها (0.001) وهي أصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

• ويتبين من الجدول (4) من خلال عرض بيانات المجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لمتغير (تحمل السرعة) أن الوسط الحسابي بلغ (35.84) وبانحراف معياري قدره (2.72) للاختبار القبلي، وبلغ الوسط الحسابي (34.85) وبانحراف معياري قدره (1.79) للاختبار البعدي، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (2.866) وبمستوى احتمالية قدرها (0.021) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

3-2 مناقشة نتائج بيانات المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

• يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (قيد الدراسة) ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى أن المدرب كان موفقاً في اعطاء التمارين اللازمة والتي من شأنها رفع المستوى البدني لأفراد عينة المجموعة الضابطة، ولا ننسى أن العينة كانت من اللاعبين أي نوعاً ما يكون من السهل ملاحظة تحسن أو تطور في مستواهم وخاصة في بداية تدريباتهم وحتى إن كانت تلك التدريبات عشوائية، حيث يذكر (جميل، 2010) أن جميع نشاطات اللاعب البدنية تؤدي إلى حدوث تغيرات جسمية عديدة ولكن عندما تكون تلك النشاطات متوافقة



مع قواعد التدريب العلمية المنظمة فإنه يؤدي بعد ذلك إلى تحسين الإنجاز (جميل، 2010، 216)، ولكن هذا التأثير أو التطور لا يرتقي إلى المستوى الذي توصلت إليه المجموعة التجريبية وذلك حسب ما اظهرته نتائج الدراسة .

3-3 عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة (للاختبارين القبلي والبعدي) لنتائج بيانات المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

الدالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية	
			± ع	س	± ع	س	وحدة القياس	المتغير
معنوي	0.000	6.598	0.41	9.76	0.52	10.39	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.000	-6.100	1.20	24.22	1.66	22.00	عدد	تحمل القوة
معنوي	0.002	4.569	1.33	32.97	2.52	35.18	ثانية	تحمل السرعة

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

3-4 مناقشة نتائج بيانات المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

- يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير (الرشاقة) ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى الطريقة التدريبية المتبع ادى الى تطوير بيانات هذا المتغير نتيجة عدد من الأسباب التي ساهمت بشكل فعال في تنمية هذه الصفة البدنية التي لا تقل في أهميتها عن بقية الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم وهي زيادة الأحمال التدريبية عن طريق تحقيق الانسجام التام بين التغيرات التي حدثت في شدة الحمل التدريبي من حيث درجة قوة الأداء التي تمثلت في الأزمنة التدريبية المختلفة والمحددة في البرنامج التدريبي الخاص بأسلوب اللعب الحقيقي مع عدد تكرارات الأداء وفترات الراحة الكافية لاستعادة استشفاء اللاعبين بين التكرارات وبين المجاميع من خلال



تنفيذ تمريني (الجري المتعدد الجهات، والركض المرتد) اللذان يحتاجان إلى السرعة الانتقالية العالية في تغيير الاتجاهات التي يتطلبها أداء التمرين خلال فترة زمنية قصيرة، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (المرسومي، 2002) إلى حدوث فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية لصفة الرشاقة بسبب استخدام الشدد التدريبية العالية في التدريبات التي اعتمدت على زمن الأداء وفترات الراحة والتغيير في شدة الحمل التدريبي (المرسومي، 2002، 83) .

• ويتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير (تحمل القوة) ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى ان سبب تطور أفراد المجموعة التجريبية في هذا المتغير يعود إلى قدرة اللاعب على تعبئة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للمساهمة في إنتاج أقصى مستوى ممكن للقوة القصوى، وإن هذا التطور لتحمل القوة لدى أفراد المجموعة يرجع إلى الزيادة الملحوظة في القوة العضلية نتيجة استخدام التمارين على وفق أسلوب اللعب بطريقة التدريب الفترتي المقدم من قبل الباحثان بالإضافة إلى استمرار وانتظام اللاعبين الذي كان له دور في تطوير المتغيرات البدنية، وحيث يذكر (حماد، 2001) بأنه " تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية " (حماد، 2001، 177) .

ويشير (المولى، 2007) " إن صفة تحمل القوة من الصفات الضرورية للاعب كرة القدم والسبب في ذلك يعود لطول مدة المباراة فخلالها يحتاج اللاعب إلى المحافظة على قوته البدنية طوال زمن المباراة مما تمكنه من أداء المهارات على نفس الوتيرة وبنفس الأداء من القوة ". وهذه الصفة عبارة عن صفة مركبة من التحمل والقوة، وهي تعد من أوجه القوة العضلية الأساسية في الأنشطة التي تتطلب الأداء بكفاءة وفترات طويلة نسبياً، فهي من العوامل التي تؤهل الرياضي على إنتاج القوة اللازمة على الرغم من حالة التعب التي يواجهها، وتظهر أهمية هذه الصفة المركبة في القفزات والتهديف المتكرر وأداء المهارات والخطط المختلفة دون التأثير بالتعب خلال المباراة (المولى، 2007، 89) .

• ويتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير (تحمل السرعة) ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى اعتماد التدريبات



الخاصة بتحمل السرعة على أسس وقواعد وأصول طريقة التدريب الفكري في البرنامج التدريبي الخاص بأسلوب اللعب الحقيقي التي " تفيد على وجه الخصوص في تطوير تحمل السرعة " (الكبيسي، 1994، 126) إذ تشير (المرسومي، 2002) نقلا عن (بسطويس) بأن أهم طريقة لتنمية تحمل السرعة يكون من خلال استخدام أسلوب التدريب الفكري على شكل مجموعات مع ملاحظة وصول الشدة من (70-90%) من الشدة القصوى لقدرة اللاعب (المرسومي، 2002، 91) مما أدى إلى توافق وانسجام الحمل الخارجي من (شدة، وحجم، وكثافة) الحمل التدريبي مع الحمل الداخلي وهي التكيفات الوظيفية في الأجهزة الداخلية لأجسام اللاعبين، وهذا يتفق مع ما ذكره (المؤمن، 2001) بهذا الخصوص بأن " تدريب القوة المميزة بالسرعة والسرعة يؤثران بشكل إيجابي على تحسين تحمل السرعة " (المؤمن، 2001، 102). ويشير (أبو عيبة) بنفس الموضوع على أن " نمو تحمل السرعة يتوقف على التحمل العام فكلما ارتفع مستوى التحمل العام ارتفع مستوى تحمل السرعة " (أبو عيبة، 1975، 45) كما يرى (عبد الفتاح، 1997) إن تنمية القدرات اللاهوائية تهدف إلى تنمية قدرة العضلة على تحمل الأداء العضلي الناتج من نظام الطاقة اللاهوائي الثاني (LA) أي تحمل أداء السرعة والقوة (عبد الفتاح، 1997، 64) .

3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية :

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى

الاحتمالية ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدالة
			س	±ع	س	±ع			
1	الرشاقة	ثانية	10.42	0.46	9.76	0.41	3.212	0.005	معنوي
2	تحمل القوة	عدد	22.67	1.58	24.22	1.20	2.350	0.032	معنوي
3	تحمل السرعة	ثانية	34.85	1.79	32.97	1.33	2.527	0.022	معنوي



4-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية :

- يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغير (الرشاقة) ولمصلحة المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى فاعلية التمرينات المستخدمة بطريقة التدريب الفكري على (اسلوب اللعب) والتي تجعل اللاعب يعيش نفس ظروف المباراة أو أصعب من ظروف المباراة حيث تطور التمرينات المستخدمة هذه الصفة البدنية وبما يتلاءم مع متطلبات كرة القدم. وهذا ما اكده (دوبلر وآخرون:2012) أن اختيار تمرينات مشابه لحالات اللعب وظروف المباراة يؤدي إلى تطبع اللاعب على الأداء السريع في تنفيذ الواجباته وبوجود لاعب منافس ومساحات محددة وأزمنة محدودة وكذلك تنوع وتعدد الحركات بما يناسب التمرينات كلها تعمل على تطور الناحية البدنية وبصورة فعالة (دوبلر وآخرون، 2012، 195).

ويضيف (ابو عبده، 2008) أن هذه التمرينات تؤدي إلى تطور الجانب البدني والمهاري بالإضافة إلى حسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وأضافه طابع التشويق والإثارة وتعد هذه التمرينات من الأساليب الحديثة التي تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية والخططية في مواقف مشابه لمواقف المباراة التي تواجه اللاعب والتي تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة (ابو عبده، 2008، 164).

وتتفق به هذه الدراسة مع كل من دراسة (الزهاوي، 2004) و(الطائي، 2001) والتي أجمعت على أن استخدام طريقة التدريب بصورة منظمة يعمل على تطوير المتغيرات البدنية، حيث ظهر تطور واضح لدى اللاعبين بسبب انتظامهم واستمرارهم بالتدريب ولأن التمرينات المستخدمة قد بنى وفق أسس علمية صحيحة لأن التدريب العلمي المدروس بعد الركيزة الأساسية والوسيلة المثالية في بناء وإعداد اللاعبين ولاسيما الشباب منهم وذلك لتعويدهم على مجابهة الصعاب التي تعترض طريقهم أثناء المنافسات الرسمية وكذلك عن طريقها يكتسب اللاعب خبرة ميدانية تمكنه من تلافي الأخطاء التي تواجهه في المباريات .

وقد أشار (محمود 2011) أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى الرشاقة في التغيير من سرعته أو اتجاهه في إيقاع سليم على الأرض أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية وفقاً لظروف اللعب مثل التغيير من الركض والوثب وضرب الكرة بالرأس والمراوغة وسرعة المراقبة والتغطية أو في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد



أو التغيير من مهارة إلى مهارة أخرى (محمود، 2011، 83) .

- ويتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغير (تحمل القوة) ولمصلحة المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى ان التمرينات البنائية المشابهة لحالات اللعب الذي هدفت الى تهيئة الجسم وتحسين حالة أعضائه وأجهزته حتى تعمل في ظروف مناسبة تساعد على رفع مستوى استعداداته البدني وهذا ما اكده (أبو العلا، 1994) من أجل الحصول على تكيفات مختلفة حقيقية يجب أن ينتظم الرياضي في التدريب ويستمر لفترة لا تقل عن (8-12) أسبوعاً، وأن الفروق المعنوية في تحمل القوة يعود الى نوعية التمارين المستعملة والتي ساعدت أفراد عينة البحث على التطور الكلي وكفاءة الحركة التي يستفيد منها اللاعب في أثناء أدائه مما أثرت إيجابياً على تحسين مستواهم من خلال تحسين هذه القدرة بواسطة أداء تكرارات كثيرة تتميز بها صفتا التحمل والقوة مما أثرت على المجاميع العضلية وبذلك تحسن مستوى الاداء فضلاً عن اعادة التكرارات لمرات كثيرة يؤدي الى تثبيت التكنيك الصحيح بسرعة وترفع من قابلية التحمل بسرعة أيضاً وبما أن صفة تحمل القوة لها أهمية خاصة في كرة قدم لذا فإن أن نصف الشغل المنجز في أثناء المباراة من قبل اللاعب باستعمال الأوكسجين وأنها توفر للاعب متطلبات في التدريب منها في المباراة وهذا ما راعاه الباحث من خلال زيادة الحجم التدريبي والتدرج ومتابعة فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع والتي بنيت على أسس علمية والذي من خلاله يستدل على مستوى وامكانية اللاعب في الاداء. وهذا ما أكده (أبو العلا وحسانين، 1997) أن لعبة كرة القدم تتطلب تنمية هذه الصفات لما لها من أهمية لكون عملية تنمية الإمكانات اللاكتيكية تهدف الى تنمية قدرة العضلة على التحمل العضلي الناتج من الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك أي تحمل القوة وتحمل السرعة (أبو العلا وحسانين، 1997، 64) .

- ويتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغير (تحمل السرعة) ولمصلحة المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى ان البرنامج التدريبي المستخدم اثر بصورة مباشرة في رفع مستوى افراد عينة المجموعة التجريبية التي استخدمت طريقة التدريب الفكري وحيث تمت ترجمتها من خلال التمارين الموضوعة في المنهاج والتي اشتملت على



تمارين تهدف الى تنمية وتطوير هذا المتغير، حيث ان هذه المتغير بالنسبة للاعب كرة القدم تلعب دورا بارزا في حسم التنافس في سرعة الوصول الى الكرة والسيطرة عليها، وفي بعض الاحيان يشترك لاعبان متنافسان للحصول على الكرة، فتكون الغلبة لصالح اللاعب الذي يستطيع ان يقطع اكبر مسافة عدو مع المحافظة على مستوى السرعة القصوى لأطول فترة ممكنة، وهي بذلك تعد من المتغيرات البدنية التي يحتاجها اللاعب بشكل كبير طوال زمن المباراة (الحيالي، 2007، 53). وهي تتكون من صفتين أساسيتين هما المطاولة والسرعة، وتعد هذه الصفة البدنية على درجة بالغة من الأهمية للاعب كرة القدم، وقد اشار (الزهاوي، 2004) بهذا الخصوص "بأن اللعب الحديث في كرة القدم يفرض على اللاعب التحرك السريع من أجل القيام بعملية التغطية والاسناد للزميل، فضلا عن سرعة التنقلات وسرعة دقة المناولات وذلك من خصوصيات اللعب الشمولي في كرة القدم، لذا ظهرت أهمية هذا المتغير والتي من خلالها يتمكن اللاعب من قطع مسافات قصيرة وسريعة أو مسافة أطول وبسرعة والتي تواجهه خلال مدة المباراة بشكل كبير ومتعدد وبأنماط مختلفة كالمشي والهرولة والركض على وفق ما تفرضه ظروف المباراة من مهام دفاعية وهجومية (الزهاوي، 2004، 19) .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي ظهرت استنتج الباحثان :

- 1- البرنامج التدريبي المعد من قبل مدرب لأفراد (المجموعة الضابطة) كان موفقا في التأثير على رفع المستوى البدني، ولكن هذا التأثير أو التطور لا يرتقي إلى المستوى الذي توصلت إليه أفراد (المجموعة التجريبية) وذلك حسب ما أظهرته نتائج الدراسة .
- 2- ان استخدام تمرينات المعد من قبل الباحثان بطريقة التدريب الفتري على وفق اسلوب اللعب طورت أهم المتغيرات البدنية (الرشاقة وتحمل السرعة وتحمل القوة) لدى أفراد (المجموعة التجريبية) .
- 3- ان المجموعة التجريبية اظهرت افضلية واضحة في مستوى جميع المتغيرات البدنية مقارنة بالمجموعة الضابطة .



5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة اعداد برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب الفكري لرفع مستوى الناحية البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب .
- 2- ضرورة اعتماد المدربين في برامجهم التدريبية وفي تدريباتهم اليومية بأعدادهم التمرينات المشابهة للعب الحقيقي وبمستوى موازي لحالة المنافسة لتطوير الناحية البدنية لدى لاعبيهم .
- 3- على الهيئات الادارية في الأندية إعطاء الأهتمام الكافي للفئات العمرية من خلال توفير الأجهزة والأدوات اللازمة لتطبيق المناهج التدريبية وكما يحتاجها المدرب .
- 4- إجراء بحوث أخرى على وفق ما تم في هذا البحث على فئات عمرية أخرى للناشئين والمتقدمين .

المصادر

- أبو العلا، أحمد عبد الفتاح (1994) : تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- أبو العلا، أحمد عبد الفتاح ومحمد، صبحي حسانين (1997) : فسيولوجية ومورفولوجية الرياضي وطرق القياس للتقويم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي .
- أبو عبدة، حسن السيد (2008) : الاعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط1، الاسكندرية، مصر، الفتح للطباعة والنشر .
- أبو عبيدة، محمد حسن (1975) : تدريب المهارات الأساسية في كرة السلة الحديثة، ط3، دار المعارف بمصر.
- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (2012) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل .
- جلال، أحمد سعد (2008) : مبادئ الإحصاء النفسي (تطبيقات وتدريبات عملية على برنامج SPSS)، ط1، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر .
- جميل، محمد قصي محمد (2010) : تأثير منهج تدريبي بالأسلوب المختلط وفق مؤشر النشاط الكهربائي العضلي في أنجاز رفعة الضغط على النائم لدى لاعبي القوة البدنية، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 22، العدد 4 .



- حسن، ياسر محمد، ومحمد، محمد مرسال (1996) : "دراسة تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد"، المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل افضل للرياضيين في مصر والعالم العربي ، المجلد الثاني .
- الحماد، مفتي ابراهيم (2001) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، مصر، دار الفكر العربي .
- الحياي، معن عبد الكريم (2007) : "اثر اختلاف اساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب"، اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- الخشاب، زهير قاسم، وآخرون (1999) : كرة القدم، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- دوبلر وآخرون (2012) : نظريات وطرق التدريب في رياضة كرة القدم، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزك، المانيا .
- الزهاوي، هه فال خورشيد (2004) : "اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي كرة القدم الشباب"، اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- صالح، علي زهير (2009) : اثر اختلاف نسبة العمل الى الراحة في التدريب الفكري اللاهوائي البدني في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- الطائي، معتز يونس (2001) : أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في تطوير بعض لصفات البدنية والمهارية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل .
- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (1997) : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- الكبيسي، حمدان رحيم (1994): "تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي للمصارعين" أطروحة



دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .

- اللجنة الاولمبية البحرينية (2011) : اختبارات اللياقة البدنية، ط1، .
- متعب، سامر يوسف (2010) : نسب مساهمة تحمل القوة والسرعة في تحمل اداء بعض مهارات كرة اليد لدى اللاعبين الناشئين .
- محمود، غازي صالح (2011) : كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، بغداد .
- المرسومي، سهاد قاسم سعيد (2002): "تأثير التدريب بأحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- المولى، موفق مجيد (2007) : الفكر العربي الألماني بكرة القدم، ط1، الدوحة، قطر .
- المؤمن، حسام سعيد (2001) : "منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- الهيتي، موفق أسعد محمود (2011) : أساسيات التدريب الرياضي، جامعة الانبار، كلية التربية الرياضية.
- وجية محبوب (2002) : البحث العلم ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر .

ملحق (1)

يبين نموذج الوحدات التدريبية الثلاث خلال أسبوع (الأول) للمجموعة التجريبية

- * الهدف من الوحدات التدريبية : تطوير المتغيرات (الرشاقة + تحمل السرعة + تحمل القوة).
- * مكان الوحدة التدريبية : ملعب نادي الكفري الرياضي بكرة القدم . * الزمن الوحدات : 50-60 دقيقة .

* تاريخ 20 / 6 / 2021

* القسم : الرئيسي من الوحدة التدريبية .



الأسبوع	الوحدة	الشدة التمرين	تسلسل التمرين	الزمن	التكرار	الراحة البينية	المجاميع	راحة بين المجاميع	مجموع زمن الكلي
الأول 60-50	السبت 50	60%	1	120 ثا	2	60 ثا	2	120 ثا	14د
			2	120 ثا	2	30 ثا	2	180 ثا	18د
			3	240 ثا	3	120 ثا	1	18د
	الأثنين 55	65%	6	120 ثا	3	30 ثا	2	60 ثا	16د
			5	420 ثا	2	120 ثا	1	18د
			4	180 ثا	3	30 ثا	1	21د
	الأربعاء 60	70%	8	120 ثا	3	60 ثا	2	120 ثا	20د
			7	240 ثا	2	60 ثا	1	18د
			9	120 ثا	4	30 ثا	2	60 ثا	22د

ملحق (2) التمارين المستخدمة

ت	توصيف التمرين	شكل التمرين
1	ينقسم اللاعبون الى مجموعتين (●، ●) بتشكيلة (5 ضد 4)، ويتوزعون على منطقتين (B، A) المتمركزين في جانبي الملعب المحدد بأربعة شواخص بمسافة (5) أمتار بين شاخص وأخرى، فيبدأ الأداء فيها بإعاز المدرب بحركة اللاعبين (يميناً، يساراً، أماماً، خلفاً) لمدة (10) ثواني، ومع إطلاق صافرة المدرب ينطلق المجموعتان بسرعة القصوى نحو منتصف الملعب لإستحواذ على الكرة أولاً والبدء بالهجوم على المرمى الخصم. ويستمر اللعب لحين خروج الكرة من الملعب وحينها يتراجع المجموعتان الى مناطقهم للإستعداد ببدء التمرين من جديد .	
2	يبدأ التمرين بين المجموعتين (●، ●) بتشكيلة (7 ضد 2) بعمل التمريرات القصيرة بين لاعبي مجموعة (●)، وعلى كل لاعب الممرر للكرة عمل دوران حول الشاخص الموجود خلفه على بعد (2) م منه وفي حالة قطع الكرة من أحد لاعبي مجموعة (●) يحل محل اللاعب الموجود في المنتصف .	

	<p>3 الأداء في هذا التمرين يكون على شكل تمريرات من اللاعبين المتواجدين حول دائرة المنتصف فيما بينهم كل لاعب من داخل الدائرة أمام مواجهة لاعبين حولها محاولا قطع والإستحواذ الكرة منهما وفي حال قطع الكرة من أحدهم يأخذ مكانه في الأداء والدور.</p>	3
	<p>4 يتوزع لاعبون كما هو مبين في الرسم التوضيحي (4ضد4) 1+، فيبدأ التمرين بصافرة المدرب يقفز كل لاعبين على الشواخص الموضوعة لهم في منطقتهم لمدة (8) ثواني ثم مع صافرة الثانية ينطلق الفريقين من علم (A1) الى علم (A2) بأقصى سرعة ثم توجه الى منتصف الملعب لملاقاة البعض بعد تمريرة القوسية من المدرب نحو وسط الملعب ويحاول كل من الفريقين عدا اللاعب المحايد الاستحواذ على الكرة وبدأ بالهجوم، وبعد تسجيل كل هدف يعاد نفس الأداء من الجديد .</p>	4
	<p>5 يبدأ التمرين باللعب الحر بين الفريقين (●، ●)، 4ضد4 ولاعب واحد (●) محايد دائما يساند الفريق المهاجم، وشروط هذا التمرين كالتالي : * التسجيل في مرمى الكبير يكون بالرأس ومن الارتقاء عاليا ولكل هدف تحتسب نقطتين . * والتسجيل في المرمى الصغير يكون بالأقدام ولكل هدف نقطة واحدة</p>	5
	<p>6 كرة الطائرة بالرأس، يقسم اللاعبون إلى فريقين (●، ●)، فريق (●) بأربعة لاعبين، وفريق (●) بخمسة لاعبين، يقف كل فريق في منطقتهم بعد تقسيم الملعب إلى نصفين بواسطة حبل مطاط، وعند إشارة المدرب يرمي أحد لاعبي الفريق الكرة بيديه إلى الفريق المنافس الذي يتناول لاعبه الكرة بينهم بالرأس، يسمح لفريق (●) بمناولة الكرة داخل ساحته خمس مرات بسبب نقص عددي ومن الشرط أن يكون مناولة الخامسة يتم أدائها بالارتقاء عاليا ثم الضرب الكرة بالرأس إلى الفريق المقابل الذي يعمل نفس العملية ويحق لهم مناولة الكرة ثلاث مرات بسبب تفوق العددي، وعند سقوط الكرة يمنح للفريق المقابل نقطة، يفوز الفريق الذي يجمع لاعبه أكبر عدد من النقاط .</p>	6



	<p>7 يتوزع اللاعبون الى ثلاث فرق (●، ●، ●)، فيبدأ التمرين بصافرة المدرب فيقوم الفريق (●) الذي معه الكرة بتمريرات قصيرة فيما بينهم بلمسة واحدة لكل لاعب وعند صافرة الثانية على الفريق إيصال الكرة بتمريرة بينية بين لاعبي الفريق المدافع (●) وعليهم إغلاق مساحات للحد من مرور الكرة الى الفريق الآخر (●)، فإذا إنقطعت الكرة تحتسب لهم نقطة واحدة أما عند مرور كرة من بينهم فنقطة يكون لصالح فريق (●)، ويقوم الفريق (●) بنفس الأداء إذا ما وصلت الكرة إليهم، وتستمر التمرين لمدة (3) دقائق على نفس المنوال وبعدها يغير الفرق أماكنهم، والفائز في التمرين يكون الفريق الأكثر حصولاً على النقاط .</p> <p>ملاحظة / آلية التمرين هي حركة المستمرة لجميع اللاعبين في هذه المجموعات حيث أن فريق (●) ينالون الكرة فيما بينهم بطريقة الموضحة في صورة لحد إيصال الكرة إليهم من فريق (●) .</p>
	<p>8 يتوزع اللاعبون كما هو مبين في الرسم التوضيحي إلى الفريقين (●، ●) بتشكيلة (6 ضد 3)، متى ما مرر اللاعب من فريق (●) الكرة إلى أحد زملائه في خارج الملعب يقوم بأخذ مكانه وزميله المستلم للكرة يدخل منطقة اللعب عن طريق دحرجة الكرة ويستمر اللعب ما بين لاعبي فريق (●) إلى أن تقطع كرتهم من قبل فريق (●) حينئذ يدخل جميع لاعبي فريق (●) للدفاع والإستحواذ على الكرة لأطول فترة ممكنة .</p>
	<p>9 يبدأ هذا التمرين بين المجموعتين (●، ●) (4 ضد 4) + 1 لاعب محايد (●) يساعد الفريق المهاجم، فيبدأ التمرين بتمريرة اللاعب المحايد بالتناوب للفريقين، فالفريق الممرر له كرة (●) يحاول إيصال الكرة إلى أحد المناطق المحددة في كل الزوايا لغرض تسجيل النقاط وفي حين يقوم الفريق المقابل (●) بعرقلتهم وإستلام الكرة منهم والقيام بنفس الأداء الذي قام بها الفريق الأول (●)، والغرض من هذا التمرين هو تعزيز اللعب على الأطراف وإيجاد الثغرات فضلاً عن الضغط والإنتقال من جهة لجهة مع بقاء الترابط .</p>