



The effect of specialized compensatory acceleration exercises on the explosive ability and scoring skill in football for youth

Ammar Saad Hadi

¹Prof. Dr. Muhammad Kazem Arab²

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

Correspondent mail: marab@uowasit.edu.iq

Abstract

The aim of the research is to prepare exercises in the specialized compensatory acceleration method for young soccer players and to identify the impact of the exercises on some bio kinetic abilities and the scoring skill of young soccer players, as well as to identify the preference effect of training between the experimental group and the control group on some bio kinetic abilities and the scoring skill of young soccer players. The researcher assumed that there are statistically significant differences between the experimental and control groups in the studied variables and in favor of the experimental group. The two researcher used the (experimental approach) by designing the two equal groups (the control and the experimental), and the researcher identified the research community with the young players of the Al-Rawdatain Football Club, and the researcher chose his research sample in a comprehensive enumeration method after excluding the goalkeepers (that is, all members of the community were selected except for the goalkeepers), who numbered 24 player, and the researcher divided the sample into two groups (experimental and control) in the interview method, each group included (12) players, and chose (8) players in a simple random way to represent the sample of the exploratory experiment. The researcher used the statistical bag (Spss) and the following statistical laws (arithmetic mean, standard deviation, chi-square (Ca²), simple correlation coefficient (Pearson), test (T) for independent samples, test (T) for symmetrical samples, coefficient of variation). The researcher carried out his training, which he prepared with a specialized ompensatory acceleration method, in the main part of the training unit, at a rate of (8) weeks.

And the most important conclusion of the researcher is that specialized compensatory acceleration training contributed significantly to the development of bio-kinetic abilities (explosive ability of the leg) as well as skillful performance (scoring skill) among the members of the experimental group. While the researcher recommended the use of specialized compensatory



acceleration training because of its impact on the development of bio-kinetic capabilities and skill performance (scoring skill) in football for young people.

Keywords: Compensatory acceleration, explosive ability, scoring skill.

تأثير تدريبات التسريع التعويضي التخصصي في القدرة الانفجارية ومهارة التهديف بكرة القدم للشباب

ا.م.د. محمد كاظم عرب²

الباحث عمار سعد هادي¹

جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدف البحث إلى أعداد تدريبات بأسلوب التسريع التعويضي التخصصي للاعبين كرة القدم الشباب والتعرف على تأثير التدريبات في بعض القابليات البيو حركية ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الشباب وكذلك التعرف على افضلية التأثير للتدريبات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرة الانفجارية ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم ، وقد افترض الباحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المدروسة ولصالح المجموعة التجريبية .

استخدم الباحثان (المنهج التجريبي) بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ، وحدد الباحث مجتمع البحث باللاعبين الشباب لنادي الروضتين بكرة القدم ، واختار الباحث عينة بحثه بطريقة الحصر الشامل بعد استبعاد حراس المرمى (أي تم اختيار جميع مفردات المجتمع الا حراس المرمى) والبالغ عددهم 24 لاعب ، وقام الباحث بتقسيم العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقة المقابلة كل مجموعة ضمت (12) لاعب ، واختار (8) لاعبين بالطريقة العشوائية البسيطة ليمثلو عينة التجربة الاستطلاعية. واستخدام الباحثان الحقيبة الإحصائية (Spss) وبالقوانين الإحصائية التالية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، مربع كاي (كا²) ، معاملا لارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، اختبار (T) للعينات المتناظرة ، معامل الاختلاف) . نفذ الباحث تدريباته التي اعدّها بأسلوب التسريع التعويضي التخصصي بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبواقع (8) أسابيع. وان أهم ما استنتجه الباحثان هوان تدريبات التسريع التعويضي التخصصي اسهم وبشكل ملحوظ في القدرة الانفجارية للرجلين وكذلك الأداء المهارى (مهارة التهديف) لدى أفراد المجموعة التجريبية .



في حين أوصى الباحثان باستخدام التدريب التسريع التعويضي التخصصي لما له اثر في تطوير القدرة الانفجارية والأداء المهارى (مهارة التهديف) بكرة القدم للشباب.

الكلمات المفتاحية: التسريع التعويضي ، القدرة الانفجارية ، مهارة التهديف.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

ان التقدم الحاصل في المجال الرياضي لمختلف الفعاليات الرياضية حقق قفزة نوعية في الانجازات الرياضية نتيجة التطور العلمي الكبير وظف بشكل صحيح في مجالات التدريب الرياضي مما أدى الى رفع مستوى الاداء الرياضي وتحقيق الانجازات المخطط لها بأسس علمية واهداف دقيقة.

ان التدريب الرياضي المستند على أسس علمية يصل باللاعب الى اعلى مستوى رياضي عن طريق التأثير المنظم والدقيق في امكانيات الرياضي وهو ما يصل به الى منصات التتويج ويظهر ذلك جلياً في الفعاليات التي تحتاج الى القوة السريعة في أدائها، وتعدّ كرة القدم واحدة منها، فطبيعة اللعبة السريعة وما تحتويه من قوة في الدفاع والهجوم واحتوائها على مهارات كثيرة تعتمد على مستوى اداء كل لاعب في الفريق ومدى اتقانه لهذه المهارات وإن هذه المهارات هي التي تحدد مستوى الفرق و ترتيبها، ونجاح أي فريق يتوقف على اتقان افراده اداء تلك المهارات تحت ظروف متنوعة من دون هبوط مستوى الاداء، لذا يتوجب على المدربين الاهتمام في مناهجهم التدريبية وتضمينها تدريبات حديثة والتي تستوجب إعداد لاعب كرة القدم يتميز بمهارات تمكنه من أداء مهاراته بكل فاعلية، ومن هذه التدريبات هي التسريع التعويضي التي من شأنها رفع قدراته وقابلياته في اثناء تأدية المهارات وبالخصوص التي تتطلب القوة السريعة والتوافق عند الاداء ومنها القدرة الانفجارية للرجلين في اثناء تنفيذ مهارة التهديف، وكذلك استعمال التمرينات المتدرجة في صعوبة أحمالها التدريبية وصولاً الى الأحمال العالية و القصوى تساعد اللاعب على التكيف لظروف المباراة ، وهذا يعتمد على نوعية التمرينات التي تأخذ شكل الأداء، وطبيعة المهارة ومنها مهارة التهديف بكرة القدم .

ومهارة التهديف بكرة القدم هي احدى المهارات الاساسية في اللعبة إذ تعد مهارة فعالة وسريعة وقد تكون عامل حسم في المباريات ، وللمهارة جانب كبير ومؤثر على نتيجة المباراة وعلى الجانب الفني و



الخططي اذ يمكن من خلالها تحقيق الفوز في المباراة بما يجعل الفريق المنافس يفقد الفرصة في العودة للمباراة كلما زاد عدد الأهداف ، اما في حال كانت النهاية غير صحيحة ولا يأتي منها هدف فقد تفقد الفريق من تحقيق الفوز في المباراة .

من هنا تكمن أهمية البحث في استخدام تدريبات التسريع التعويضي من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب والتي تساعد اللاعب على أداء المهارة تحت ظروف متغيرة ، ليكون اللاعب قادراً على مجابهة تلك الظروف، والمواقف التي يتعرض لها خلال فترات المباراة وبشكل جيد ومعرفة تأثيرها في تطوير بعض القابليات البيوحركية ومهارة التهديف بكرة القدم للشباب .

1-2 مشكلة البحث

ومن خلال اهتمام الباحث ومتابعته للوحدات التدريبية كونه لاعبا واتصاله ببعض مدربي فرق كرة القدم * لاحظ ان هنالك مشكلة تتعلق بالجانب التدريبي يمكن ان يصيغها في تساولين .

. هل يتم استعمال اساليب تدريبية نوعية وموجهة لتطوير القابليات ومهارة التهديف كتدريب (التسريع التعويضي) وفق اسس علمية مقننة للاعبين كرة القدم الشباب، او استنادا الى خبرة المدرب .

. هل يتم استعمال تدريبات للمهارة مركبة تجمع الجانب البدني بالمهاري مشابهة لظروف اللعب باستعمال تدريبات بشدة عالية وفق اسس علمية مقننة بما ينسجم مع امكانيات وقدرات اللاعبين الشباب بكرة القدم كتدريب (التسريع التعويضي) لتطوير القدرة الانفجارية ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم ، أو استنادا الى خبرة المدرب .

ولأجل معالجة هذه المشكلة التي تعد من المشاكل الرئيسية في استعمال التدريبات الملائمة والهادفة لتطوير الاداء الفني للاعبين شرع الباحث الى الخوض في هذه التجربة من خلال استخدام احد الأساليب التدريبية الحديثة نادرة الاستخدام في هذا المجال وربطه بالجانب المهاري للتعرف على تأثيراته والتي قد تساعد المدربين في تطوير مستويات اللاعبين في هذا المجال.

مدرب نادي الروضتين
مدرب نادي الغاضرية
مدرب نادي الجماهير
مدرب نادي الهندية

* علاء محمد صالح
ميثم محمد علي داعي الحق
حيدر عبد الأمير
امير عبد الحسين



1-3 أهداف البحث :

- اعداد تدريبات بأسلوب التسريع التعويضي للاعبي كرة القدم الشباب .
- التعرف على تأثير التدريبات بأسلوب التسريع التعويضي في القدرة الانفجارية ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب.
- التعرف افضلية التأثير للتدريبات بأسلوب التسريع التعويضي في القدرة الانفجارية ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-4 فروض البحث

- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية لتدريبات التسريع التعويضي في القدرة الانفجارية ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب .
- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتدريبات التسريع التعويضي في القدرة الانفجارية ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

- المجال البشري : اللاعبين الشباب بكرة القدم لنادي الروضتين الرياضي
- المجال المكاني : ملعب نادي الروضتين الرياضي في قضاء الهندية / محافظة كربلاء

المجال الزمني : من 2022/10/28 الى 2023 / 3 / 15

1-6 تحديد المصطلحات

- التسريع التعويضي :

تدريب التسريع التعويضي هو واحد من التدريبات التي تعتمد على رفع الوزن بأكثر قدر ممكن من القوة خلال النطاق الكامل للحركة فكلما اسرعنا زادت القوة وبالتالي نحتاج الى تحريك الوزن الخفيف بسرعة من اجل مساواة القوة التي تحرك بها الوزن الثقيل، ويعد تدريب التسريع التعويضي من أهم التدريبات وأكثرها فاعلية لبناء القدرة، من خلال الابعازات الموجهة الى العضلات اثناء الانقباض بشكل اكثر كفاءة وفاعلية لأنه يساعد على إنتاج المزيد من القوة ويطور الجهاز العصبي المركزي العضلات بشكل أكثر كفاءة وفاعلية.



2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءته طبيعة البحث التي ينوي دراستها ، لذا فان مشكلة البحث فرضت استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائته وطبيعة المشكلة ، إذ يعد المنهاج التجريبي من المناهج الملائمة للوصول إلى لنتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها، فالمنهج التجريبي هو "التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغييرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها والأسباب التي أثرت عليها".(ظافر 1999)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب لنادي الروضتين الرياضي للموسم الرياضي 2022 - 2023 والبالغ عددهم 26 لاعب واختار الباحث عينته بأسلوب الحصر الشامل (أي تم اختيار جميع مفردات المجتمع كعينة للبحث مع مراعاة استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم 2) حيث مثل ما نسبته 92.30 % من مجتمع الأصل وقام الباحثان بتقسيم العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) (12 لاعب لكل مجموعة) بأسلوب المقابلة ، واختار (8) لاعبين من مجتمع الأصل بالطريقة العشوائية البسيطة ليمثلو عينة التجربة الاستطلاعية مع مراعاة عدم ابعادهم من التجربة الرئيسية. لأجل الوصول إلى صحة النتائج ودقتها أجرى الباحث التجانس بين افراد عينة البحث الرئيسية وفق متغيرات (الطول- الكتلة - العمر الزمني - العمر التدريبي) باستخدام معامل الاختلاف بعد أن تم أستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومن ثم معامل الاختلاف لكل متغير اذ كلما كانت قيمة معامل الاختلاف اقل من (30%) فهذا دليل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات، كما مبين في الجدول (1). (وديع 1999)

جدول (1)



يُبين تجانس عينة البحث في الطول والوزن والعمرين الزمني والتدريبي باستخدام معامل الاختلاف .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	24	176.571	2.593	%1.468
2	الكتلة	كغم	24	69.642	1.455	%2.089
3	العمر الزمني	سنة	24	18.223	0.224	%1.229
4	العمر التدريبي	سنة	24	3.731	0.105	%2.841

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة من قبل الباحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- الملاحظة
- الاختبار والقياس
- الاستبانة
- المصادر والمراجع

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان ارضي لقياس الكتلة.
- جهاز لابتوب (hp) عدد (1) كوري المنشأ.
- اثقال متنوعة الاوزان.
- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.
- حاسبة الكترونية يدوية (SHARP) عدد (1).
- شواخص مختلفة الارتفاعات عدد (30).
- شريط قياس كتان بطول (25) م.
- بورك
- صافرات عدد (2) .
- كرات قدم نوع molten عدد (30) حجم (5) .
- بار حديدي قانوني بوزن 20 كغم مع اوزان مختلفة .



- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات .
- جهاز قياس السرعة الحركية للرجلين الموضح بالشكل (3) .
- مسطرة متدرجة لقياس المرونة .
- صندوق بارتفاع 60 سم لقياس المرونة .
- اشربة ملونة ومتنوعة لتحديد منطقة التهديد .
- سلم التدريب الأرضي .
- حبال مطاطية مختلفة الألوان
- كرات طبية مختلفة الاوزان عدد (10) .
- قاعدة حديدية ثقيلة الوزن لربط الحبال المطاطية .
- مشد القدمين مع ائقال متنوعة الاوزان .

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد الاختبارات للقدرة الانفجارية والتهديد بكرة القدم

قام الباحث بإعداد استمارة استبانة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم و الاختبار والقياس والتدريب الرياضي (ينظر ملحق 4) لبيان صلاحيتها في قياس القابليات المعنية بالبحث وبعدها قام الباحث بجمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم معالجتها إحصائيا بقانون مربع كاي (χ^2) ، عندها يكون قد تم تحديد الاختبارات وكما مبين بالجدول (2).

جدول (2) يبين التعامل الإحصائي (χ^2) للموافقة وعدمها لأراء الخبراء والمختصين في تحديد الاختبارات

الدلالة الإحصائية	قيمة كا ²		موافقة الخبراء والمختصين				الاختبار	القدرات البدنية
	الجدولية	المحسوبة	%	غير موافقون	%	موافقون		
معنوي	3.84	8.333	8.333	1	91.667	11	اختبار الوثب الطويل من الثبات	القدرة الانفجارية للرجلين
غير معنوي		1.333	33.333	4	66.667	8	اختبار القفز العمودي من الثبات	
معنوي		8.33	8.333	1	91.697	11	اختبار التهديد نحو مرمى مقسم الى مربعات	التهديد
غير معنوي		0.333	41.667	5	58.333	7	دقة تصويب الكرة الى المرمى	

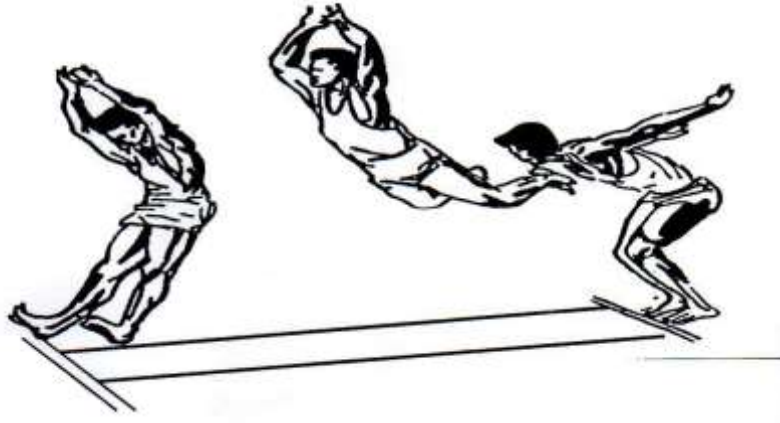
عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05)



2-4- توصيف الاختبارات :

اولا :- اختبار الوثب الطويل من الثبات :

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين.
- متطلبات الاختبار: شريط قياس، بورك.
- وصف الاختبار: يرسم خط البداية بطول (1متر) .ويقف اللاعب خلفه والقدمان متباعدتان ومتوازيتان على أن يلامس القدمين خط البداية من الخارج ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى (5سم) والطول (3متر) (موفق 2003)



الشكل (2) يوضح اختبار الوثب الطويل من الثبات

اختبار التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعا:

- هدف الاختبار: قياس دقة التصويب نحو المرمى
- الأدوات المستعملة:
 - شريط لتعيين منطقة التهديف .
 - هدف كرة قدم قانوني.
 - ملعب كرة قدم.
 - كرات قدم عدد (5).



- طريقة الاداء:

توضع (5) كرات على خط الجزاء الذي يبعد 18 يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة واخرى (1) يارد ،حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.(امفتي 1994)

- طريقة التسجيل:

تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالآتي:

تحتسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحتسب للمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة ،وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.

5 درجات الى المنطقة رقم 5

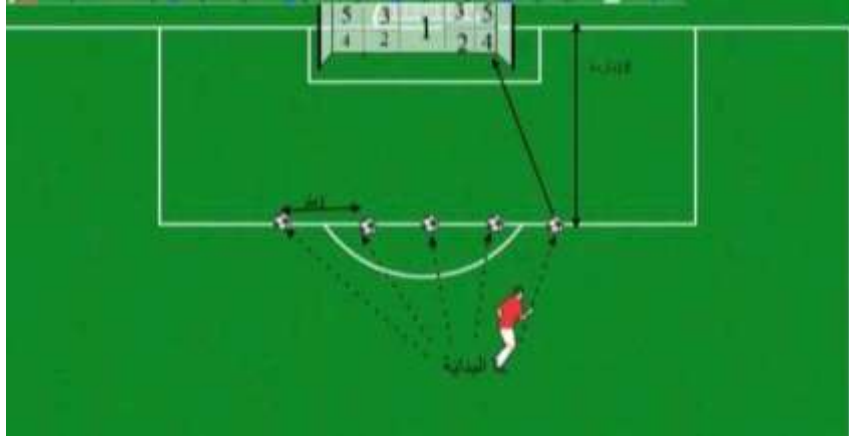
4 درجات الى المنطقة رقم 4

3 درجات الى المنطقة رقم 3

2 درجة الى المنطقة رقم 2

1 درجه واحدة الى المنطقة رقم 1

صفر خارج حدود المرمى



شكل (6) يوضح اختبار التهديف نحو هدف مقسم

2-4-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على (8) لاعبين من عينة البحث من أجل التأكد من اجراءات تنفيذ الاختبارات والقياسات المطلوب إجراؤها في التجربة الرئيسية في يوم الثلاثاء المصادف (6/12/2022) في الساعة الرابعة عصرًا على ملعب نادي الروستين الرياضي ، من أجل الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه لباحثان في أثناء تطبيق التجربة الرئيسية، وتتلخص بما يأتي:

1. التأكد من ان الاختبارات ملائمة لعينة البحث .
2. تطبيق الاختبارات حسب التسلسل الذي وضعه الباحث .
3. معرفة السلبيات والأخطاء التي قد تواجه الباحث وفريق العمل المساعد^(*).
4. التعرف على الفترة التي تستغرقها الاختبارات.
5. مدى تفهم كادر العمل المساعد (ينظر ملحق 6) للاختبارات والوقت المطلوب لها.
6. عمل وكفاءة الأجهزة والأدوات المستعملة.
7. تم إعادة الاختبارات في يوم الاثنين المصادف (2022/12/12) وذلك لغرض إيجاد المعاملات العلمية .

2-4-5 الاختبارات القبلية وتكافؤ مجموعتي البحث :

بعد ان اتم الباحثان جميع التحضيرات الخاصة بأجراء الاختبارات القبلية وبعد التأكد من الأسس العلمية للاختبارات سواء كانت البدنية ام مهارية اصبح لزاما اجراء تلك الاختبارات على عينة البحث والبالغ عددهم



(24) لاعب مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة فقد أجريت هذه الاختبارات في يوم الجمعة المصادف 16 / 12 / 2022 في الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب نادي الروضتين الرياضي بمساعدة فريق العمل المساعد (ينظر ملحق) ، حيث أجريت الاختبارات بنفس التسلسل الذي قام بها الباحث في التجربة الاستطلاعية. من الامور الهامة التي ينبغي على ألباحث اتباعها هي ارجاع الفروق الى العامل التجريبي ،وعلى هذا الاساس لابد ان تكون مجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) متكافئة في متغيرات البحث قيد الدراسة اذ" ينبغي على كل باحث تكوين مجموعات متكافئة على الاقل فيما يتعلق في متغيرات التي لها علاقة بالبحث"وعليه قام الباحث باجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث بعد ان حصل على نتائج المتغيرات من الاختبار القبلي واستخدم الباحث اختبار (T) للعينات المسقلة بعد ان استخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع المتغيرات وللمجموعتين التجريبية والضابطة كل على حد ، واهتمت النتائج لجميع المتغيرات ان الفروق عشوائية من خلال قيمة (T) التي ظهرت غير داله لجميع المتغيرات وهذا ان دل على شيء فهو دلالة على ان العينتين متكافئتين . والجدول (4) يبين ذلك .

جدول (4) يبين تكافؤ نتائج الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القابليات البيو حركية ومهارة التهديف بكرة القدم الشباب

المعاملات الاحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
اختبار الوثب العريض من الثبات	متر واجزاءه	192.583	16.003	190.417	14.817	0.344	0.734	غير دال
اختبار التهديف	درجات	11.917	3.679	12.667	4.097	0.472	0.642	غير دال

*دال تحت مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (ن-2) (24-2=22)

2-4-6 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإعداد وتنظيم التمرينات (تدريبات التسريع التعويضي) معتمداً على المصادر والمراجع والدراسات



العلمية وكذلك عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي من خلال المقابلات الشخصية (ينظر ملحق 5) وفق أسس علمية ومقننة مراعيًا فيها مكونات الحمل التدريبي، وكذلك مراعيًا القابلية البدنية والمهارية لعينة البحث وقام بتوفير الأدوات التي ساعدته في تنفيذ تلك التمرينات، لإعطاء التمرينات الميزة والقدرة على تطوير المتغيرات التابعة المبحوثة القابليات البيومترية والمهارية لتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية.

• وكانت تفاصيل تدريبات التسريع التعويضي:-

1. عدد الوحدات التدريبية الكلي للتسريع التعويضي هو (24) وحدة.
 2. عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنتها تدريبات التسريع التعويضي هي (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع .
 3. زمن تدريبات في الوحدة التدريبية (33 – 57.55) دقيقة من (القسم الرئيسي فقط).
 4. ايام التدريب خلال الاسبوع هي (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس).
 5. هدف تدريبات التسريع التعويضي هو تطوير القابليات البيومترية وهي (القدرة الانفجارية للرجلين ، القوة القصوى للرجلين ، السرعة الحركية للرجلين ، المرونة ، الرشاقة) والتي لها علاقة مباشرة بالاداء المهاري (مهارة التهديف بكرة القدم)
 6. ثم اذا كانت الشدة المستخدمة (90% – 98%).
 7. طريقة التدريب المستخدمة (طريقة التدريب التكراري) و نظام الطاقة الفوسفاتي هو السائد مع تدريبات التسريع التعويضي.
 8. تموجية الحمل ستكون 2 : 1
 9. بدأت التمرينات في يوم الاحد المصادف 25 / 12 / 2022 وانتهت التدريبات يوم الاحد 26 / 2 / 2023/
 10. استخدم الباحث كثيرا من الأدوات التي ساعدته في تنفيذ تمريناته والتي تم ذكرها في ملحق الأجهزة والأدوات وكذلك ملحق (1) .
- 2-4-7 الاختبارات البعيدة :**



بمساعدة فريق العمل المساعد (ينظر ملحق 6) أجرى الباحث الاختبار البعدي على عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة) في يوم الثلاثاء المصادف 28 / 2 / 2023 وفي الساعة الثالثة ظهرا في ملعب نادي الروضتين الواقع في قضاء الجدول الغربي في محافظة كربلاء المقدسة وقد راعى الباحث توفير نفس الظروف التي جرت فيها الاختبارات القبلية قدر الإمكان.

2-4-8 الوسائل الإحصائية :

اعتمد الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

بعد ان حصل الباحثان على النتائج الخاصة بالمتغيرات المبحوثة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية التي اجراها على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وبعد ان نفذ الباحثان تدريباته على المجموعة التجريبية ، اصبح لزاما عليه ان يستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة والتي ستظهر لنا هل ان هذه التدريبات ساعدت على تطور المجموعة التجريبية وهل ان الباحثان قد توصل الى الأهداف التي وضعها لبحثه وهل ان الفروض التي وضعت قد تحققت كما كان مخطط لها ، ان الإجابات لهذه التساؤلات سيكون عرض النتائج في هذا الفصل كفيل بتوضيحها .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة :

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة :

للتأكد من تحقيق اهداف البحث وفروضه التي وضعها الباحثان ومن خلال الإجراءات المتاحة والنتائج التي حصل عليها الباحثان من الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة قام الباحثان بأستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتلك الاختبارات وبعدها قام بأستخراج قيمة (T) والتي أظهرت جميع نتائجها ولجميع المتغيرات دلالة إحصائية والتي ظهرت واضحة في الجدول (5)

الجدول (5) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القابليات البيو حركية

ومهارة التهديف بكرة القدم الشباب

الدلالة	مستوى الدلالة	T قيمة (المحسوبة)	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية
			±ع	س	±ع	س		
دال	*0.000	8.033	13.773	211.667	16.003	192.583	المتر واجزاءه	اسم الاختبار اختبار الوثب الطويل من الثبات
دال	*0.000	8.424	2.610	18.583	3.679	11.917	درجة	اختبار التهديف

درجة الحرية (ن-1) (11=1-12) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(Sig) \geq (0.05)$

بالعودة للجدول (5) والذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (الوثب الطويل من الثبات) والمعبر عن القابلية البيو حركية (القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (192.583) ، وبانحراف معياري (16.003)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (211.667) ، وبانحراف معياري (13.773).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة مامقداره (8.033) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار (مهارة التهديف) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (11.917) ، وبانحراف معياري (3.679) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (18.583) ، وبانحراف معياري (2.610).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (8.424) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة :

بالعودة الى الجدول (5) والذي تضمن نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية بالمتغيرات المبحوثة نلاحظ ان جميع المتغيرات جاءت نتائجها دالة احصائياً والذي يعطي للباحثات دليل على ان جميع هذه



المتغيرات قد تطورت وبالاتجاه الإيجابي ، اذ لاحظنا التطور الواضح في اختبار الوثب الطويل والمعبر عن القابلية البيو حركية (القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين) ويعزو الباحثان سبب التطور الحاصل لتلك القابليتين هو التدريبات المعدة من قبل الباحثان والتي اعتمد في اعدادها على الأسس العلمية واستخدم بعض الأدوات التي ساهمت كثيرا في تطور تلك القابليتين ، اذ ان تدريبات التسريع التعويضي تساعد الرياضيين على تطوير القابلية العضلية من خلال استخدام اثقال خفيفة نسبيا بسرعة عالية فهي تساعد على تحشيد اكبر عدد من الوحدات الحركية وبالتالي فإن تكرار هذه التدريبات يساعد كثيرا على تطوير كل من القوة القصوى وبالضرورة يساهم أيضا في تطوير القدرة الانفجارية لان القابليتين قد تتشابه كثيرا من حيث المتطلبات والتي نقصد بها ان القابليتين تحتاج الى تحشيد اكبر عدد من الوحدات الحركية في العضلات العاملة حتى تعطينا افضل ناتج ممكن ، وهذا ما أكدته " أن الحصول على القدرة الانفجارية المقرونة بالسرعة في تدريبات القفز والوثب بوزن الجسم وتدريبات الإثقال في حدود إمكانياتها تحقق أفضل انجاز لهذا نجد أن المدربين مولعون بإنتاج اكبر كمية من القوة في اقصر مدة (القدرة الانفجارية ، القوة القصوى) من خلال تمارين القفز والمقاومات ؛ لأن الرياضي يبذل في تدريبات الإثقال أقصى قدرة انفجارية (١) . وبالعودة للجدول (5) نرى ان قيمة اختبار (T) للسرعة الحركية كانت داله احصائيا وهي بذلك تعطي مؤشر يفيد بأن هذه القابلية تطورت أيضا وبالاتجاه الإيجابي والذي تم الاستدلال عليه احصائيا ويرى الباحث ان التطور الحاصل في هذه القابلية البيو حركية جاء أيضا بسبب التدريبات المعدة بالأسلوب العلمي وان هذا التطور قد حصل لان اغلب التدريبات كانت تؤدي بسرعه عالية رغم الاوزان النسبية التي تم التثقال بها لارجل اللاعبين (عبد علي نصيف وصباح عدي، 1988)

كذلك بالعودة للجدول (5) وبالخصوص للاختبار المهاري (اختبار التهديف) نلاحظ دلالاته الاحصائية عندما استخدم الباحث اختبار (T) بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وهو مؤشر واضح على تطور هذا المتغير ، ويرى الباحث سبب هذا التطور الى التدريبات المستخدمة (المتغير المستقل) لان التدريبات اشتملت على تدريبات لتطوير السرعة والقوة والمهارة (مهارة التهديف) وان التدريبات كانت شدها قصوية وشبه قصويه ، وان التدريب هكذا شدد تكون اعبائها على الجهاز العصبي المركزي وكذلك تساعد كثيرا في تطور هذا الجهاز ، وبما ان مهارة التهديف لحضيه تشترك فيها كثير من القابليات والتي أهمها القوة والسرعة الحركية ويشترك بالأداء الجهاز العصبي المركزي بشكل خاص فإن تطور هذه المتغيرات ساعد كثيرا في تطور



الأداء المهارى (مهارة التهديف) بالإضافة الى ذلك ان اغلب التدريبات كانت تنتهي بمهارة التهديف وان التكرارات الكثيرة التي أعطيت للاعبين ساعدت كثيرا في تطوير هذا المتغير .

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة

1-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة :

للتأكد من تحقيق اهداف البحث وفروضه التي وضعها الباحث ومن خلال الإجراءات المتاحة والنتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتلك الاختبارات وبعدها قام باستخراج قيمة (T) والتي أظهرت جميع نتائجها ولجميع المتغيرات دلالة إحصائية والتي ظهرت واضحة في الجدول (6)

الجدول (6) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض القابليات البيو حركية

ومهارة التهديف بكرة القدم الشباب

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	*0.010	3.125	14.066	195.250	14.817	190.417		اختبار الوثب
دال	*0.000	5.204	3.931	14.000	4.097	12.667		اختبار التهديف

درجة الحرية (ن-1) (11=1-12) ، * دال اذا كانت درجة مستوى الدلالة $(Sig) \geq (0.05)$

من خلال الاطلاع على الجدول (6) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار (الوثب الطويل من الثبات) والمعبر عن القابلية البيو حركية (القدرة الانفجارية للرجلين) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (190.417) ، وبانحراف معياري (14.817)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (195.250) ، وبانحراف معياري (14.066).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3.125) تحت مستوى دلالة (0.010) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال



إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار (مهارة التهديف) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (12.667) ، وبانحراف معياري (4.097) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (14.000) ، وبانحراف معياري (3.931). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (5.204) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة :

بالعودة للجدول السابق (6) نلاحظ ان جميع المتغيرات كانت نتائجها إيجابية والذي كان واضحاً من خلال اقيام (T) اذ جاءت جميعها دال احصائياً ولجميع المتغيرات المبحوثة (القدرة الانفجارية للرجلين ، التهديف) وهذا يؤكد التطور الحاصل للمجموعة الضابطة وقد يعزو الباحث هذا التطور الى ما اتفقت عليه اغلب المصادر " أن التدريب المعتاد اليومي يمثل جزء مهم في برنامج أعداد الرياضي وعلى جميع المستويات ولما له من أهمية في تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة عن طريق تنمية القدرات العضلية مع المحافظة على مرونة المفاصل التي تساعد اللاعب على التحرك والتحكم في أجزاء جسمه بطريقة محددة ، لذا فهو يستخدم قاعدة مهمة وأساسية للإعداد البدني والمهاري ليعطي اللاعب مجهود اكبر وبكفاءة عالية .(Syd .1994 Hoare)

كما ويؤكد (عادل تركي حسن، 2009) "أن مجموع التمرينات أو المجهود البدني المستخدم يؤدي إلى أحداث تكيفات أو تغيرات وظيفية في أجهزة الجسم وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى أفضل في الأداء المهاري الانجاز الرياضي وهذا يؤكد التطور لدى أفراد المجموعة الضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة.(عادل 2009)

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات المبحوثة :



3-3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة :

للتأكد من تحقيق اهداف البحث وفروضه التي وضعها الباحث ومن خلال الإجراءات المتاحة والنتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات المبحوثة قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتلك الاختبارات وبعدها قام باستخراج قيمة (T) والتي أظهرت جميع نتائجها ولجميع المتغيرات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية والتي ظهرت واضحة في الجدول (7)

جدول (7) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القابليات البيو حركية ومهارة التهديف بكرة القدم الشباب

المعاملات الاحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T قيمة (المحسوبة)	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
اختبار الوثب		211.667	13.773	195.250	14.066	2.889	0.009	دال
اختبار التهديف		18.583	2.610	14.000	3.931	3.365	0.003	دال

*دال تحت مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (ن-2) (24-2=22)

من خلال عرض الجدول (7) لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي في اختبار (الوثب الطويل من الثبات) والمعبر عن القابلية البيو حركية (القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين) للمجموعة التجريبية قد بلغ (211.667) ، وبانحراف معياري بلغ (13.773) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (195.250) ، وبانحراف معياري (14.066).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.889) تحت مستوى دلالة (0.009) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار (مهارة التهديف) بلغ المتوسط الحسابي (18.583) للمجموعة التجريبية ، وبانحراف معياري بلغ



(2.610) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (14.000) ، وبانحراف معياري (3.931).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.365) تحت مستوى دلالة (0.003) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية.

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة :

يتبين من جدول (7) وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والتي ظهرت واضحة من خلال قيم (T) ولجميع المتغيرات المبحوثة ويعزو الباحثان التطور الحاصل للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات التسريع التعويضي التخصصي والذي اشتمل على مجموعة من التمرينات التخصصية بكرة القدم اذ استخدم الباحث في هذه التمرينات حركات مركبة وبأستخدام بعض الانتقال في مواضع معينه من جسم اللاعب وبحركات سريعة جدا أعطت الأفضلية لهذه المجموعة والتي ظهرت واضحة من خلال القيم التي ظهرت في الجدول (7) ولصالح هذه المجموعة (التجريبية)

إن التدريبات بأسلوب (التسريع التعويضي التخصصي) كانت بشدد عالية نسبيا ، والتي أدت إلى حصول تكيف في الألياف العضلية السريعة مما أعطى دور أكبر في انتاج القوة وبالتالي إنعكس على نتائج الإختبارات البعدية والتي اعطت صورة واضحة عن النتائج الإيجابية لدى عينة البحث التجريبية في (القدرة الانفجارية للرجلين وهذا هو العامل الأساسي للاعب كرة القدم ، حيث ان تدريبات الأثقال (السترة المثقلة) تعطي قوة للاعب من خلال تحفيز أكبر عدد ممكن من الالياف العضلية ، ومن هنا اكد الباحثان ان التكامل في الاداء الرياضي للاعب مهم ، حيث يجب ان يعتمد على البناء العضلي والتطور في القابليات البيو حركية ليصبح قاعدة اساسية تستند عليها كل محاور التدريب الأخرى والتي يجب تشخيص ما يرتبط منها بالأداء الفعلي للمهارة المختارة .

ويجد الباحثان ان تدريبات القوة لوحدها لا تكفي لتحسين الاداء بالنسبة للاعب كرة القدم بل يجب ان ترتبط هذه التدريبات بحركات مشابهه للعب او مشابهه للأداء المهاري وهذا الارتباط قادر على تعزيز وتطوير كل من القابليات البيو حركية مع تطوير الأداء المهاري ، وهذا ما أكده (جمال صبري فرج ، 2010) " ان تدريبات



الاتقال لوحدها لا تكفي لإعطاء مطاطية العضلات بل تعيق القابلية العضلية وحركة المفاصل وعلى العكس من ذلك يجب ان يرافق هذا التدريب حركات متعددة يقترب شكلها من الأداء وبشدد عالية " (ثيودور 2010) ان التمارين التي استخدمت بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي أُدرجت في المنهج التدريبي كانت ذات نوعية موجهة وتصاعدية مما ادى الى حدوث التطور الخاص لحركات اللاعب اثناء اداء التمرينات فنتج تطوير للعضلات السريعة العاملة بالنسبة لعضلات الرجلين سواء كانت للقدرة الانفجارية او القوة القصوى او السرعة الحركية او الرشاقة والذي اعطى ميزة كبيرة لمهارة التهديف لارتباط هذه المهارة بتلك القابليات بصورة كبيرة جدا بالإضافة الى ذلك التكرارات الكبيرة التي اداها اللاعبون بالتهديف على المرمى والتي كان لها الأثر البالغ في تطور المجموعة التجريبية بهذا المتغير.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج يستنتج الآتي :

- 1- أن لتدريبات التسريع التعويضي التخصصي والتي تم أعدادها وأدراجها ضمن المنهاج التدريبي اثر ايجابي في أفراد عينة المجموعة التجريبية .
- 2- أن لتدريبات التسريع التعويضي التخصصي اثر ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين لدى أفراد المجموعة التجريبية .
- 3- أن لتدريبات التسريع التعويضي التخصصي اثر ايجابي في تطور (مهارة التهديف بكرة القدم للشباب) لإفراد المجموعة التجريبية .

4-2 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي :-

- 1- استخدام تدريبات التسريع التعويضي التخصصي من قبل باحثين او مدربين لما لها من اثر إيجابي في تطوير (القدرة الانفجارية للرجلين ، القوة القصوى للرجلين) ومهارة التهديف بكرة القدم .
- 2- اجراء دراسات أخرى لقابليات بيو حركية أخرى ولمهارات أخرى او فعاليات أخرى.



المصادر :

- 1- ابراهيم سالم وآخرون : فسيولوجيا مسابقات المضمار : (ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) .
- 2- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين رضوان : الاسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- 3- ابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، (ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) .
- 4- بلوم بنيامين (وآخرون): ترجمة محمد أمين المفتي (وآخرون) تقييم الطالب التجميعي والتكويني،: القاهرة، مطابع المكتب المصري الحديث، 1983.
- 5- تيودور بومبا: تدريب القوة البلومترك لتطوير القوة القصوى ، (ترجمة جمال صبري، عمان ، دار دجلة ، 2010 .
- 6- حلمي حسين :اللياقة البدنية -مكوناتها -العوامل المؤثرة عليها -اختباراتها ، قطر ، دار المتنبى للنشر ، 1985 .
- 7- ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي صالح : نظريات تدريب القوة ، بغداد ، 2002 .
- 8- سامي الصفار : الإعداد الفني لكرة القدم ، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- 9- سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1996 .

المصادر الاجنبية :

- 1- Jones K, Hunter G, Fleisig G, Escamilla R, Lemak L. The effects of compensatory acceleration on upper-body strength and power in collegiate football players. J Strength Cond Res. 1999.
- 2- <https://www.issaonline.com/blog/index.cfm/2021/compensatory->



[acceleration-training-cat-for-more-power](#) .

- 3- <https://boxlifemagazine.com/what-is-compensatoryacceleration-training-and-how-can-it-help-you-get-stronger>.
- 4- <https://www.issaonline.com/blog/index.cfm/2021/>

الملاحق

ملحق (1) تدريبات التسريع التعويضي

التمرين الأول :

بأستخدام السترة المثقلة:

يقف اللاعب في منتصف الملعب ويتم وضع 8 شواخص بين كل شاخص مسافة (90) سم يبدأ التمرين عندما يقوم اللاعب بالركض بين الشواخص على شكل زكزاك وعند الانتهاء يقوم اللاعب بأداء تهديف ثلاث كرات قد وضعت على خط (18) يارد .

التمرين الثاني :

يقف لاعبين في منتصف الملعب احدهما يمسك الحبال المطاطية والآخر يتم ربط تلك الحبال على قدمية ، يبدأ اللاعب بالركض باتجاه الهدف بمقاومة الحبال الممسوكة من قبل الزميل حتى الوصول الى منطقة (18) يارد ليتحرر بعدها اللاعب حتى يتمكن من تسديد ثلاث كرات الى المرمى قد وضعت على خط (18) يارد .

التمرين الثالث : بأستخدام السترة المثقلة :

يقف اللاعب على بعد (36) يارد عن المرمى مع استخدام ثلاث كرات ، يقوم اللاعب بدحرجة الكرة باتجاه المرمى ليقوم بالتهديف من خط ال (18) يارد ليعود بعدها بأقصى سرعة الى الكرة الثانية التي وضعت على بعد (36) يارد عن المرمى والقيام بنفس الحركة الأولى حتى تكتمل الكرات الثلاث .



التمرين الرابع : باستخدام السترة المثقلة :

يقف اللاعب على خط (18) يارد ، يؤدي القفز من نصف القرفصاء الى الأعلى بعدد من التكرارات يحددها المدرب وبعد الانتهاء من التكرارات المطلوبة وبالسعة المطلوبة يقوم اللاعب بتهديف ثلاث كرات من خط ال(18) يارد .

التمرين الخامس : باستخدام السلم التدريبي الأرضي :

التثقيل يكون بالقدمين باستخدام أداة اعدت خصيصا لذلك

دخول جانبي من جهة اليمين على السلم التدريبي مع رفع الركبتين للأعلى حتى نهاية السلم التدريبي المتكون من 16 خانة ، بعدها يقوم اللاعب بأداء التهديف بثلاث كرات وضعت على خط ال(18) يارد .

التمرين السادس : كرات طبية بأوزان مختلفة :

يحمل اللاعب الكرة فوق الرأس مع رفعها الى ابعد نقطة للأعلى ، يبدأ اللاعب بالقفز للأعلى مع تبادل القدمين امام خلف وبسعة عالية جدا ، عند الانتهاء يؤدي اللاعب التهديف من خلال استلام كرة من الجانب .

التمرين السابع : باستخدام السلم التدريبي الأرضي :

التثقيل يكون بالقدمين باستخدام أداة اعدت خصيصا لذلك

دخول جانبي من جهة اليسار على السلم التدريبي مع رفع الركبتين للأعلى حتى نهاية السلم التدريبي المتكون من 16 خانة ، بعدها يقوم اللاعب بأداء التهديف بثلاث كرات وضعت على خط ال(18) يارد .

التمرين الثامن : باستخدام السلم التدريبي وتثقيل القدمين :

دخول القدمين وخروجها السلم التدريبي بنفس الوقت بالقفز والاتجاه الى الامام حتى نهاية السلم بعدها يقوم اللاعب بأداء التهديف

التمرين التاسع : باستخدام السلم التدريبي والكرة الطبية وبأوزان مختلفة

يحمل اللاعب الكرة الطبية (يكون الوزن حسب قدرة اللاعب) على الصدر الحركة على السلم التدريبي



هي دخول وخروج بكلتا القدمين ويكون الدخول من اليمين والخروج من اليسار وهكذا حتى نهاية السلم التدريبي مع مراعاة سرعة الأداء ، بعدها يقوم اللاعب بالتهديف على المرمة من كرة متحركة (ثلاث كرات) .

التمرين العاشر : باستخدام الكرات الطبية ذات الالوان المختلفة :

يقف اللاعب على مسافة 30 يارد من المرمى مع حمل الكرة الطبية على الصدر يؤدي اللاعب القفز الى الامام من وضع نصف القرفصاء حتى الوصول الى خط ال (18) يارد بعدها يترك اللاعب الكرة الطبية ويؤدي التهديف الجانبي من على بعد 9-10 يارد عن المرمى قادمه من مناولة من الزميل (مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار) .

التمرين الحادي عشر : باستخدام السلم التدريبي وتثقيف القدمين

يكون الدخول والخروج الزوجي بالتعاقب وبحركة سريعة جدا حتى نهاية السلم التدريبي وبعدها يقوم اللاعب بأداء مهارة التهديف .

التمرين الثاني عشر : مسند ارضي ثقيل الوزن وحبال مطاطية

تربط الحبال المطاطية بقدمي اللاعب مع حمل ثقل (دمبلص) باليدين ، يؤدي اللاعب القفز للأعلى وبسرعة عالية وبعدد من التكرارات بطلب من المدرب (مع مراعاة وزن الدمبلص مع قابلية اللاعب) .

التمرين الثالث عشر : باستخدام السترة المثقلة :

الركض المكوكي بين الحواجز من منتصف الملعب وحتى خط ال (18) يارد وبعدها يقوم اللاعب بأداء التهديف على المرمى .

التمرين الرابع عشر :

حمل كرة طبية (وزن الكرة الطبية حسب قابلية اللاعب) يكون حمل الكرة على الصدر القفز الجانبي بالتبادل مع مراعات السرعة في أداء التمرين وبعدها يقوم اللاعب بأداء مهارة التهديف من كرات قادمة من الزميل ومن الجانب .



التمرين الخامس عشر : دملص :

يحمل اللاعب الدم بلصات باليدين (مصطبة بارتفاع 25 سم) عبور المسطبة والدوران وعبورها مرة أخرى ، مراعات سرعة الأداء ، تكرر هذه العملية حسب ما يطلبه المدرب ، أداء مهارة التهديف .

التمرين السادس عشر : سترة مثقلة ، شواخص :

يركض اللاعب من النهاية الجانبية لخط (6) يارد باتجاه خط ال(18) يارد مع القفز بكلتا القدمين من اعلى الشواخص الموضوعة على شكل خط جانبي ويقوم بتهديف كرة موضوعة على خط ال(18) يارد والعودة السريعة الى خط البداية ، تكرر هذه الحركة من ثلاث الى اربع مرات حسب طلب المدرب .

التمرين السابع عشر :

مسند ثقيل ، حبال مطاطية ملونة :

تربط الحبال بقدمي اللاعب ، يقوم اللاعب بالركض السريع الى الامام ومقاومة الحبال ، تبقى الحركة بالمدة التي يحددها المدرب .

التمرين الثامن عشر :

بأستخدام الكرات الطبية ، شواخص بأرتفاع 30 سم

توضع الكرة على صدر اللاعب (وزن الكرة يكون حسب قابلية اللاعب) القفز بقدم واحدة الى الجانب والعودة السريعة بالقدم الأخرى.

ملحق (2) نموذج لوحدة تدريبية

تدريبات التسريع التعويضي التخصصي

الأسبوع الأول

التمارين	الشدة	زمن	التكرارات	المجاميع	الراحة	زمن التمرين	زمن الوحدة
----------	-------	-----	-----------	----------	--------	-------------	------------

نح

نح

الوحدات	%	التكرار	بين التكرارات	بين المجاميع	الواحد	التدريبية
الأولى	1	95	15	4	3	40 دقيقة
	3	98	15	3	2	13 د
	5	90	15	3	2	17.5 د
	7	94	15	3	2	9.75 د
الثانية	2	98	15	2	2	43.5 د
	4	95	15	2	3	12.30 د
	6	90	15	4	2	9 د
	8	95	10	2	2	14 د
الثالثة	9	98	10	2	2	33 د
	11	98	10	2	2	8.5 د
	13	90	15	3	2	8.5 د
	15	95	10	2	1	11.5 د