

تأثير تدريبات الكرة وبدونها والاثنتين معاً لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي نادي الحدود الرياضي بكرة القدم

ا.م.د. رياض مزهر خريبط

dr.ryeadkrebt@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/11/25

تاريخ استلام البحث 2024/9/11

الملخص

من الألعاب الفرقية كرة القدم التي لها متطلبات تدريبية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية، ولتكامل التدريب يتم استخدام وسائل وأساليب وطرائق تدريبية، وتتجلى أهمية البحث في معرفة تأثير استخدام الوسيلة وهي كرة القدم في ثلاثة أساليب تدريبية وهي مع الكرة وبدونها والاثنتين معاً لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية بكرة القدم ، ومن خلال دراسة ومتابعة الباحث إلى الفرق الرياضية وأسئلته إلى المدربين والخبراء المتخصصين في كرة القدم وجد أن هناك اختلاف في أساليب التدريب التي يستخدموها في تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية كل على وفق اعتقاده بالأسلوب الأصح، وهذه الأساليب هي هل بالإمكان تطوير القدرات البدنية بالكرة من خلال تدريب المهارات وتطوير القدرات البدنية بدون استخدام الكرة للتوصل إلى أداء مطلق وليس نسبي لان الكرة تعد عاملاً محدداً من حركة اللاعب وكذلك تطوير القدرات البدنية باستخدام الاثنتين معاً كسباً للوقت والسرعة وحسب الظروف المتاحة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (31) لاعب لنادي الحدود الرياضي حيث تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات كل مجموعة (8) لاعبين , حيث تم تطبيق التمرينات المقترحة لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع الثلاثة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لملائمته لطبيعة الدراسة، وقبل وبعد تطبيق التمرينات تم اجراء اختبارات بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية واستخدم البرنامج الحقيبة الإحصائية (spss) لتحليل النتائج، وبعد اجراء المعالجات الإحصائية اللازمة توصلت الدراسة الى تمرينات مع الكرة وبدونها والاثنتين معاً لها تأثير على بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين نادي الحدود الرياضي اما اهم التوصيات ادراج تمرينات مع الكرة وبدونها والاثنتين معاً في جميع الفئات السنية لما لها تأثير كبير على المهارات الاساسية.

الكلمات الافتتاحية: تدريبات بالكرة، القدرات البدنية، المهارات الاساسية، نادي الحدود الرياضي.

The effect of training with and without the ball and both together to develop some physical abilities and basic skills of Al-Hudood Sports Club football players

Assistant Professor Dr. Riyad Mazhar Khreibt

dr.ryeadkrebt@uomustansiriyah.edu.iq

Date of receipt of the research 9/11/2024 Date of publication of the research

11/25/2024

Abstract

Football is one of the team games that has training requirements to develop physical abilities and basic skills. To integrate training, training methods, methods and approaches are used. The importance of the research is evident in knowing the effect of using the method, which is football, in three training methods, which are with and without the ball and both together to develop some special physical abilities and basic skills in football. Through the researcher's study and follow-up of the sports teams and his questions to coaches and experts specializing in football, he found that there is a difference in the training methods they use to develop physical abilities and basic skills, each according to his belief in the most appropriate method. These methods are: Is it possible to develop physical abilities with the ball through skill training and developing physical abilities without using the ball to achieve absolute and not relative performance because the ball is a specific factor in the player's movement, as well as developing physical abilities using both together to gain time and speed according to the available circumstances. To achieve this The study was conducted on a sample of (31) players from Al-Hudood Sports Club, where they were divided into three groups, each group (8) players, where the proposed exercises were applied for (8) weeks at a rate of (3) training units per week, where the researcher used the experimental method with the three-group method with pre- and post-tests, to suit the nature of the study, and before and after applying the exercises, tests of some physical abilities and basic skills were conducted and the statistical package program (SPSS) was used to analyze the results, and after conducting the necessary statistical treatments, the study reached the conclusion that exercises with and without the ball and both together have an effect on some physical abilities and basic skills of Al-Hudood Sports Club players. The most important recommendations are to include exercises with and without the ball and both together in all age groups because they have a great effect on basic skills.

Keywords: Ball training, physical abilities, basic skills, Al-Hudood Sports Club.

1_ مقدمة البحث وأهميته**1_1 مقدمة البحث:**

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم وإن القابلية على استمرارية اللعب بشكل جيد يعتمد على أسس رئيسية في الإعداد البدني والمهاري ، ولكل من هذه الأسس لها طرائقها وأساليبها الخاصة في الإعداد والتدريب إذ تعتمد العملية على الفهم المتكامل والمترابط لتلك الأسس لكونها لا تنفصل الواحدة عن الأخرى.

إن التطور الحاصل في لعبة كرة القدم والوصول إلى المستوى الجيد أمر مهم للفرق الرياضية جميعها، وإن هذا التقدم ليس وليد الصدفة وإنما هو ناتج عن الاهتمام بعلم التدريب الرياضي اهتماماً كبيراً حيث صار تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليل على رقي الدول وتحضرها، وقد تطور هذا العلم بشكل مذهل نتيجة لنتائج البحوث العلمية، حيث سهلت على المدربين عملية التدريب باستخدام أفضل الوسائل والأساليب التي تصل بالرياضي لأحسن مستوى وفي أقصر زمن ممكن لتحقيق الانجاز الأفضل.

ولكرة القدم متطلبات تدريبية تعمل على تطوير قدرات بدنية عامة وخاصة وتكامل في مهاراتها وإتقان في تنفيذ خطط اللعب وكل واحدة من تلك مترابطة ومستندة على تطوير الأخرى، كما أن إهمال واحد من تلك الجوانب يؤدي إلى حدوث نقطة ضعف في العملية التدريبية ومن ثم ضعف في مستوى أداء اللاعبين، ولتكامل التدريب يتم استخدام وسائل وأساليب وطرائق تدريبية، أما الأساليب فهي العملية المنظمة في تنفيذ هدف التدريب وتحقيقه وأيضاً هناك العديد من الأساليب التي تتباين في تنفيذها على وفق فلسفة ووجهة نظر المدربين في اعتقادهم بأنها الأصلح وخصوصاً في تطوير القدرات البدنية، لذا تعددت الأساليب والمفاهيم في استخدام الوسائل والأساليب وخصوصاً استخدام الكرة لتطوير الجانب البدني ولكن يبقى المهم هو الاختيار المناسب والمهم في التسريع والتطوير .

إن أهمية البحث تكمن في عرض الأساليب التي استخدمها الباحث لتطوير بعض القدرات البدنية للاعب كرة القدم ومعرفة أي من الأساليب المستخدمة أكثر تأثيراً واقتصاداً للجهد والوقت لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية ويأمل الباحث أن يكون بحثه هذا ذي منفعة للمدربين في تدريب كرة القدم.

1_2 مشكلة البحث:

للوصول إلى مستوى الإنجاز الرياضي في كرة القدم الذي يهدف إلى تحقيق الفوز يتطلب توافق متطلبات كثيرة جداً من بينها مستوى عالٍ في أداء وترابط وتداخل القدرات البدنية فيما بينها، إذ تعد القدرات البدنية الركيزة الأساس التي يبنى عليها تطوير الجانب المهاري والخططي، لذا تعددت الطرائق والأساليب والوسائل التي تستخدم في تطوير تلك القدرات والمهارات، ومن خلال دراسة ومتابعة الباحث إلى الفرق الرياضية وأسئلته إلى المدربين والخبراء المتخصصين في كرة القدم وجد أن هناك اختلاف في أساليب التدريب التي يستخدموها في تطوير القدرات والمهارات الـ على وفق اعتقاده بالأسلوب الأصلح ومن خلال ما تقدم تولد لدى الباحث تساؤلات وهي:

- ❖ هل بالإمكان تطوير المهارات الأساسية بالكرة من خلال تدريب المهارات.
- ❖ هل بالإمكان تطوير القدرات البدنية بدون استخدام الكرة للتوصل إلى أداء مطلق وليس نسبي لان الكرة تعد عاملاً محدداً من حركة اللاعب.
- ❖ هل بالإمكان تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية باستخدام الاثنان معاً كسباً للوقت والسرعة وحسب الظروف المتاحة.

3_1 أهداف البحث:

1. اعداد تمرينات بالكرة وبدونها والاثنان معاً لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين نادي الحدود الرياضي.
2. التعرف على تأثير تمرينات بالكرة وبدونها والاثنان معاً لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين نادي الحدود الرياضي.
3. التعرف على أفضل المجاميع الثلاثة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم.

4_1 فرض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجاميع الثلاثة لبعض القدرات البدنية والمهارات والاساسية للاعبين نادي الحدود الرياضي.
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجاميع الثلاثة في القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين الحدود بكرة القدم.

5_1 مجالات البحث

- 1_5_1 المجال البشري: لاعبي نادي الحدود الرياضي بكرة القدم.
- 2_5_1 المجال الزمني: 2024/3/15 ولغاية 2024/8/15
- 3_5_1 المجال المكاني: ملعب نادي الحدود الرياضي.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالأسلوب المجاميع الثلاث بطريقة الاختبار القبلي والبعدي لملاءمة لطبيعة المشكلة التي يريد الباحث معالجتها لملائمته لحل مشكلة البحث.

2_2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي اندية دوري نجوم العراق في محافظة بغداد والبالغ عددهم (290) لاعب يمثلون (9) اندية، اما عينة البحث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم نادي الحدود الرياضي والبالغ عددهم (31) لاعباً للموسم الرياضي 2024/2023، وتم تقسيمهم عشوائياً (القرعة) إلى ثلاث مجاميع متساوية العدد أي كل مجموعة تتكون من (8) لاعبين لتنفيذ متغيرات البحث الثلاثة إذ نفذت المجموعة (A) التدريبات الخاصة باستخدام الكرة والمجموعة (B) تدربت بدون استخدام الكرة أما المجموعة (C) فنفذت التدريبات بالكرة وبدونها في آن واحد وتم

استبعاد (4) لاعبين لأغراض التجربة الاستطلاعية وكذلك تم استبعاد (3) حراس مرمى ولضبط المتغيرات تم إجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث وكما موضح في الجدول (1) و (2)

الجدول (1)

يوضح التجانس بمؤشرات النمو

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	سم	180.30	181.00	5.237	0.154
الوزن	كغم	75.45	76.00	4.107	0.470
العمر التدريبي	سنة	6.25	8.00	4.90	- 0.35

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (F) المحسوبة ونوع الفرق بين المجاميع الثلاث في القدرات البدنية والمهارات المركبة والاختبارات القبلية

المتغيرات	وحدة القياس	م 1		م 2		م 3		بين المجموعات	داخل المجموعات	(F) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س	ع	س				
السرعة الحركية	عدد	22.03	1.06	22.5	2.23	22.05	1.83	0.125	14.98	0.033	عشوائي
الرشاقة	ثا	5.26	0.45	5.22	0.41	5.24	0.50	0.0007	0.210	0.003	عشوائي
تحمل السرعة	ثا	30.90	0.72	30.56	0.80	30.75	0.64	0.005	1.731	0.003	عشوائي
التمرير	عدد	3.05	0.53	3.62	0.51	3.20	0.64	0.291	0.321	0.9.7	عشوائي
التهديف	درجة	6	2.39	6.5	3.58	6.62	0.91	0.875	6.470	0.135	عشوائي
الدحرجة	ثانية	10.2	1.53	10.3	0.4	9.90	0.41	0.116	0.894	0.130	عشوائي

2

2-3 أدوات جمع المعلومات والأجهزة المستعملة

2-3-1 أدوات جمع المعلومات

- ✓ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ✓ الملاحظة والتجربة.
- ✓ المقابلات الشخصية.

2-3-2 الأجهزة المستعملة

- ✓ شريط قياس جلدي.
- ✓ صافرة.
- ✓ كرة قدم.
- ✓ بورك.
- ✓ شواخص.
- ✓ أعلام.
- ✓ طباشير.
- ✓ حواجز.

- ✓ أهداف صغيرة.
- ✓ ساعات توقيت عدد 3 نوع كاسيو.
- ✓ جهاز قياس الطول والوزن.
- ✓ هدف كبير.

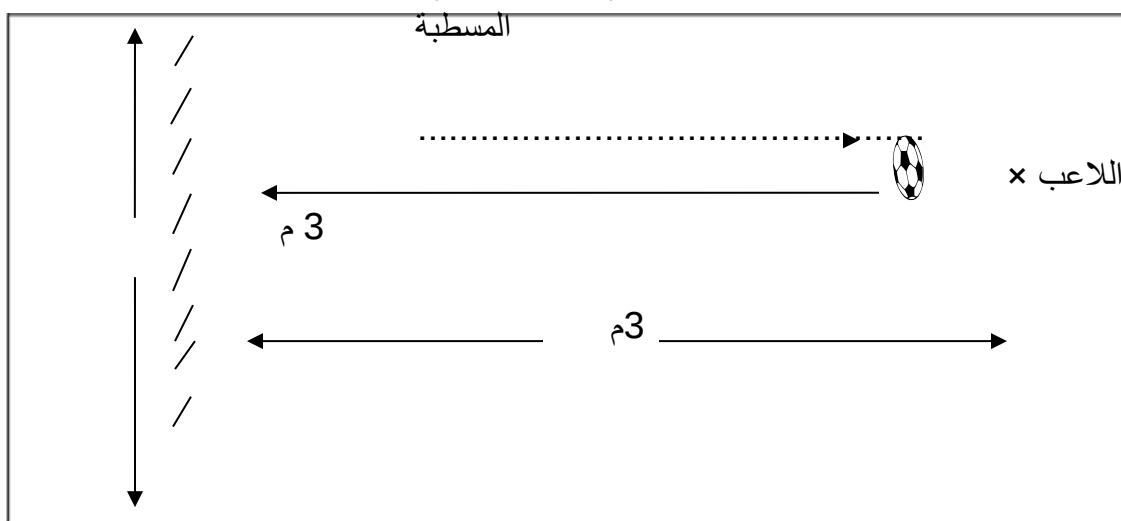
2_4 تحديد المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتها:

قام الباحث بتحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد القدرات البدنية والمهارية المهمة في لعبة كرة القدم وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان ووزع الاستبيان على مجموعة من السادة المتخصصين في مجالي التدريب الرياضي وكرة القدم الملحق (1) لأجل تحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم واختباراتها والتي تخدم أهداف البحث، واخذ الباحث نسبة اتفاق 75 % وتم تحديد القدرات (السرعة الحركية، الرشاقة، تحمل السرعة) والمهارات الأساسية (المناولة، التهديف، والدرجة).

2_4_1 المتغيرات البدنية:

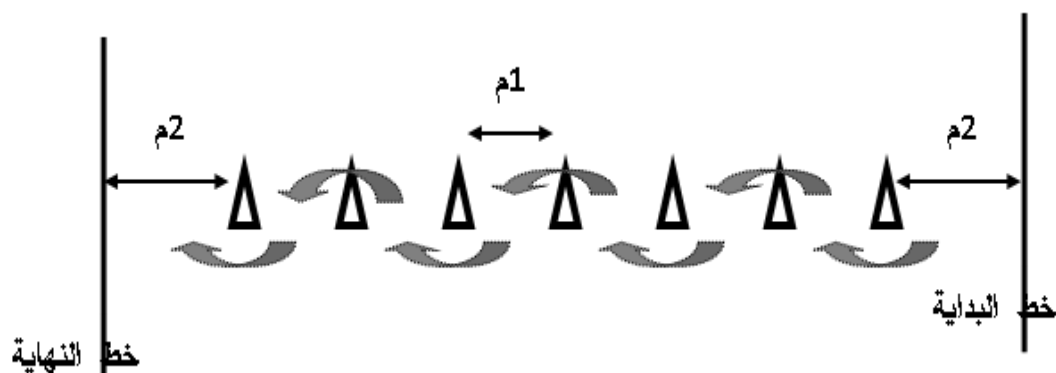
أولاً: المناولة باتجاه مسطبة لمدة 30 ثانية (8:80).

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية (سرعة المناولة).



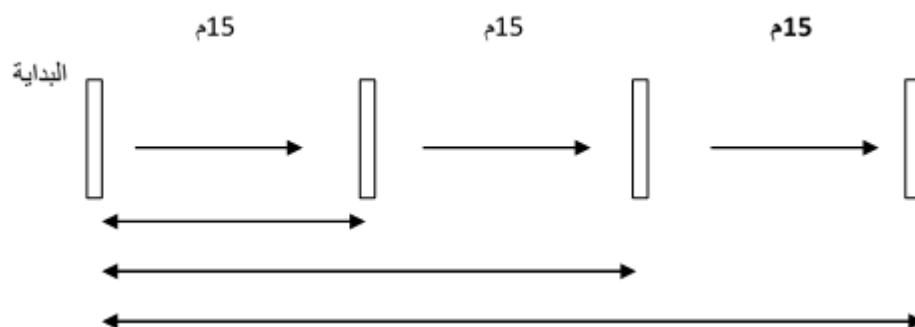
ثانياً: الركض بين الشواخص لمسافة (7) أمتار.

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة (10:99).



ثالثاً: ركض مرتد (180) متراً .

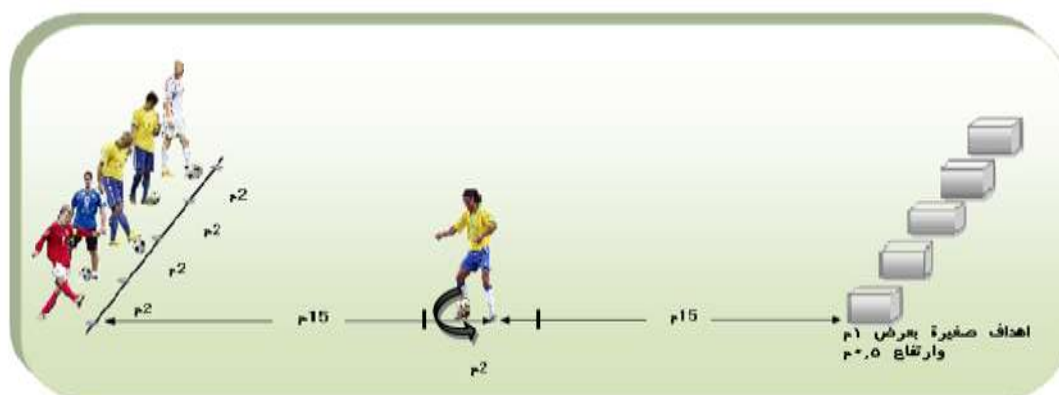
الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة (10:134).



2_4_2 تحديد المتغيرات المهارية

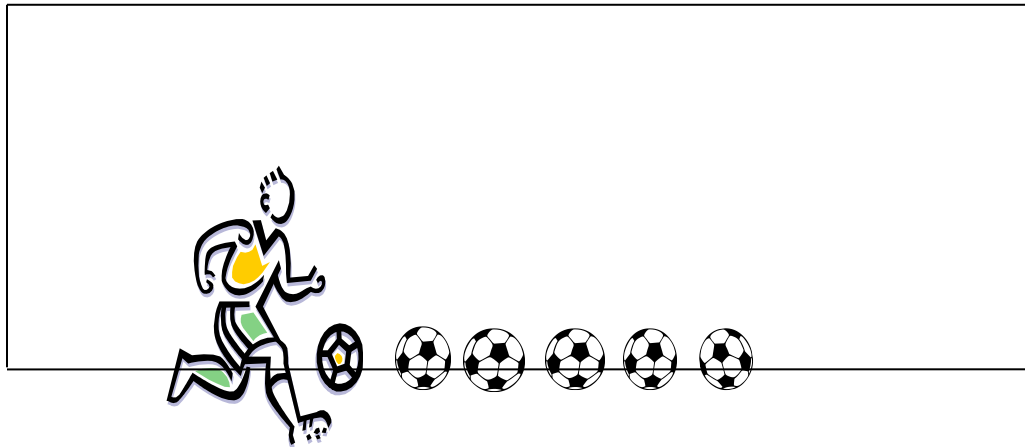
اولاً: المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10) م.

الهدف من الاختبار: دقة المناولة (10:297).

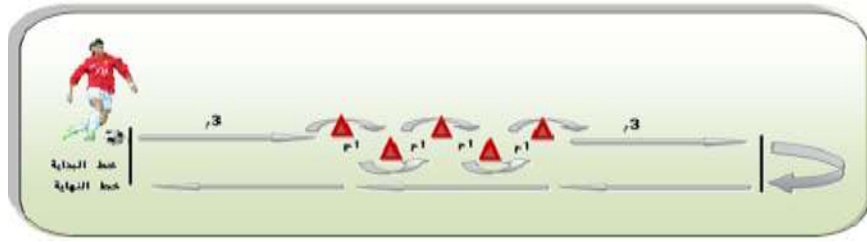


ثانياً: التهديف بدقة نحو هدف مقسم
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف (3:80) .

	4	2		2	4
3		1		3	



اسم الاختبار :- الدحرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً.
الهدف من الاختبار: الدحرجة بالكرة (7:99).



5-2 التجربة الاستطلاعية :-

لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات واستجابة عينة البحث والمدة المستخدمة لأداء الوحدة التدريبية وكيفية تنفيذها ولتفادي الأخطاء والكشف عن العوائق التي تواجه تنفيذ الاختبارات والتمرينات المعدة وتحديد واجبات فريق العمل المساعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من عينة البحث وبعدها تم استبعادهم من التجربة في الساعة الرابعة عصراً من يومي السبت 2024/3/23 على ملعب نادي الحدود الرياضي، كان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع والتمارين، وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة، وتم تصميم التمرينات المستخدمة في البحث وتم كشف الأخطاء ومعالجتها ووضع الحلول لها كما تم وضع نسب الشدة الخاصة بالتمرينات المعدة من قبل الباحث

من خلال اختبار أفراد عينة التجربة الاستطلاعية باستخراج المعدل بضرب أقصى شدة في النسبة المطلوب التدريب عليها ثم تقسيمها على 100.

2-6 الاختبار القبلي - :

تم اجراء الاختبارات القبلية لمدة يومين الأربعاء والخميس المصادفين (27_28/3/2024) واشتملت على ما يلي:

اليوم الأول: الدرجة والسرعة الحركية والرشاقة.

اليوم الثاني: دقة التمرير ودقة التهديف وتحمل السرعة.

2-7 التجربة الرئيسية بالبحث -

اعد الباحث التمرينات باعتماده على المصادر العلمية وتم تطبيقها على عينة البحث تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية طبقت فيها التمرينات في القسم الرئيسي المعدة من قبل الباحث في الوحدة التدريبية، تم عرض التمرينات على الخبراء إذ قامت المجموعة (A) بتطبيق التمرينات الذي يحتوي على تمرينات تستخدم فيها الكرة مع المهارة وهذا ما يعتقده بعض المدربين بأنه بالإمكان تطوير الجانب البدني من خلال تنفيذ المهارات بالكرة.

أما المجموعة (B) فقد نفذت التمرينات دون استخدام الكرة والمهارة أي جانب بدني فقط وهذا ما يعتقده بعض المدربين بأنه من الأفضل تطوير الجانب البدني بعيداً عن استخدام الكرة والمهارة لأنها تعد عاملاً محدداً لحركة اللاعب وبذلك لا يمكن الحصول على تطوير مطلق بل نسبي.

أما المجموعة (C) فنفذت تمرينات مشتركة من الاثنين معاً أي الكرة وبدونها لمعرفة ما إذا تم استخدامها سوياً وهل ستكون هناك نتائج أفضل فضلاً عن اختزال الزمن في التدريب والتنوع.

وتم توحيد الحجم التدريبي بين المجاميع الثلاث بحيث تكون التكرارات للتمارين متساوية حيث استغرقت مدة تطبيقها (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت/الاثنين/الأربعاء) ابتداء من يوم السبت (2024/3/30) والانتهاء في يوم الأربعاء المصادف (2024/5/29)، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة بواقع (3) أسبوعياً وبيد التدريب في الساعة الرابعة عصراً وفي ملعب نادي الحدود وتم تطبيق المنهج ضمن الوحدة التدريبية المخصصة للفريق وهي جزء من القسم الرئيسي منها بأخذ مدة زمنية من 25 - 30 دقيقة لتنفيذ التمرينات، فعندما يكون الهدف الرشاقة والسرعة يكون التطبيق في بداية التمرين أي في بداية القسم الرئيسي إذاً الهدف تحمل السرعة يكون في الجزء الأخير من القسم الرئيسي، وكان التدريب يجري في الوقت نفسه للمجاميع الثلاث إذ إن كل مجموعة تأخذ جانباً من الملعب لتجري تدرجاتها من لدن مدرب الفريق ومساعديه وإشراف من الباحث وتم استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لملاءمتها مع متطلبات القدرات البدنية قيد الدراسة لان الشدة فيها مرتفعة فضلاً عن استخدام مبدأ التدرج (3:1) أي رفع الشدة في الأسبوع الأول والثاني والثالث وخفضه في الرابع ثم رفعه في الخامس والسادس والسابع وخفضه في الثامن فضلاً عن استخدام مبدأ رفع الشدة مع خفض الحجم التدريبي خلال الشهرين مدة تطبيق التمرينات وكانت الشدة تستخدم بزيادة صعوبة التمرينات بأدائها بحيث يكون أداؤها أصعب مما كانت عليه في الوحدة السابقة إذ كانت الشدة في الأسبوع الأول 85

% من أقصى زمن للسرعة و 80% لتحمل السرعة وبلغت في الأسبوع الثاني 87% للسرعة و 82% لتحمل السرعة وفي الأسبوع الثالث 90% للسرعة و 85% لتحمل السرعة . وفي الأسبوع الرابع يكون مثل الأول وفي الشهر الثاني الأسبوع الأول كانت الشدة للسرعة 92% وتحمل السرعة 87% وفي الأسبوع الثاني 95% للسرعة و 90% لتحمل السرعة وفي الأسبوع الثالث 97% للسرعة و 92% لتحمل السرعة والأسبوع الرابع مثل الأسبوع الخامس.

8-2 الاختبار البعدي:-

تم تنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمرينات المقترحة في يومي السبت والاحد المصادفين (2024/6/2_1) في نادي الحدود الرياضي مراعيًا الظروف نفسها التي أجريت في الاختبارات القبلية.

9-2 الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS في استخراج النتائج.
الفصل الثالث

3_ عرض نتائج الدراسة

3_1 عرض نتائج اختبارات المجموعة الأولى مع الكرة في القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي).

جدول (3)

نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيري الدراسة لدى افراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارات الاساسية

المتغيرات	وحدة القياس	قياس القبلي		قياس البعدي		الفرق في الأوساط	قيمة (t)	sig	مستوى الدلالة
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط				
السرعة الحركية	عدد	1.06	22.03	1.13	24.25	2.22	5.18	0.00	دال
الرشاقة	ثانية	0.45	5.26	0.42	4.95	0.31	3.10	0.02	دال
تحمل السرعة	ثانية	0.72	30.90	0.65	29.10	1.80	2.80	0.04	دال
دقة التمرير	درجة	0.53	3.5	0.52	4.10	0.60	2.65	0.04	دال
دقة التهديف	درجة	2.39	6	2.31	8.20	2.20	3.35	0.03	دال
الدحرجة	ثانية	1.53	10.2	1.50	9.45	0.75	2.75	0.04	دال

2_3 عرض نتائج اختبارات المجموعة الثانية بدون الكرة في القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي).

جدول (4)

نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيري الدراسة لدى افراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارات الاساسية

المتغيرات	وحدة القياس	قياس القبلي		قياس البعدي		الفرق في الأوساط	قيمة (t)	sig	مستوى الدلالة
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف				
السرعة الحركية	عدد	22.5	2.23	24.90	2.19	2.40	5.90	0.00	دال
الرشاقة	ثانية	5.22	0.41	4.85	0.39	0.37	3.35	0.02	دال
تحمل السرعة	ثانية	30.56	0.80	29.02	0.68	1.54	2.89	0.03	دال
دقة التمرير	درجة	3.62	0.51	4.50	0.48	0.88	2.75	0.03	دال
دقة التهديف	درجة	6.5	3.58	8.70	1.90	2.20	3.80	0.01	دال
الدحرجة	ثانية	10.3	0.40	9.35	0.41	0.95	2.92	0.03	دال

2_3 عرض نتائج اختبارات المجموعة الثالثة مع الكرة وبدونها في القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي).

جدول (5)

نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيري الدراسة لدى افراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارات الاساسية

المتغيرات	وحدة القياس	قياس القبلي		قياس البعدي		الفرق في الأوساط	قيمة (t)	sig	مستوى الدلالة
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف				
السرعة الحركية	عدد	22.05	1.83	26.75	1.79	4.25	4.18	0.00	دال
الرشاقة	ثانية	5.24	0.50	4.05	0.49	1.19	3.32	0.02	دال
تحمل السرعة	ثانية	30.75	0.64	28.40	0.62	2.35	2.95	0.03	دال
دقة التمرير	درجة	3.20	0.64	5.25	0.61	2.05	2.98	0.03	دال
دقة التهديف	درجة	6.62	0.91	9.40	0.92	2.78	4.10	0.00	دال
الدحرجة	ثانية	9.90	0.41	8.70	0.40	1.20	3.10	0.02	دال

مناقشة النتائج

يتبين من جدول (3،4،5) هناك فروق بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدي بالاختبارات البدنية لعينة البحث للمجاميع الثلاث وهذا يعود إلى فاعلية التدريبات المعدة من قبل الباحث الذي تضمن تطوير القدرات البدنية بكرة القدم التي تتطلبها المهارات الأساسية من سرعة حركية والرشاقة وتحمل السرعة الذي تم إعداده على وفق أسس علمية من حيث حمل التدريب والطرائق التدريبية المستخدمة والمرحلة التدريبية والهدف من التدريب ومستوى الرياضيين، فالشدة المستخدمة التي تتناسب مع القدرات المبحوثة والمدة الزمنية لاستغراق التدريب كانت كافية بإحداث

التغيير الحاصل في النتائج بالقدر الكافي والمناسب وهذا ما أكده كل من (ويلمور وكومستل) 1994 نقلاً عن (أبو العلا) " بأن معظم التغيرات البدنية الناتجة عن التدريب تحدث غالباً خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 - 8 أسابيع" (1:32) " كما يشترط خبراء التدريب الرياضي استخدام الحمل العالي إلى الأقصى بهدف تأمين حدوث التعب الذي تعد من وجهة نظر علم التدريب الرياضي شرط لحدوث عملية التكيف التي تسهم بدورها في ارتفاع المستوى" (4:55)، كما إن التدريب المتواصل سيؤدي إلى زيادة متدرجة ومتراكمة مع الجهد المبذول وصولاً للتكيفات المرتبطة بالتغيرات المرافقة وقد تستمر هذه التغيرات مع اللاعب طيلة مدة التدريب لاستمرار التلاعب مع أجهزة الجسم من حيث الشدة والحجم والراحة ونوع العمل مما يصنع حالة عدم الاستقرار وتكيف الجسم بالمقابل باتجاه التغلب على هذه الحالة والاستقرار وهذا ما أكدته (ايدكتن) " إن التدريب ينتج عند زيادة قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تكيف أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات" (13:81)

1 - السرعة الحركية:

يعزو الباحث تطور هذه القدرة إلى أنه تم تأكيد تطوير هذه القدرة المهمة في كرة القدم إذ إن تمارين متوازنة بين الشدة والحجم والراحة وملائمة مع عينة البحث إذ أثر على المجاميع الثلاثة بشكل إيجابي وكان تطويرها بالكرة وبدونها وللمجاميع كافة إذ إن السرعة الحركية مع الكرة وتعد واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم ويحددها مستوى تطور القدرات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة إلى أخرى (7:70)، والحقيقة إن امتلاك اللاعب للسرعة الحركية الجيدة والقدرة على تنفيذ المهارات بمختلف أنواعها البسيطة والمركبة تتولد لديه قدرة فائقة على أداء الحركات الأخرى كلها وتغييرها حسب ظروف اللعب (13:18)

3 - الرشاقة:

يعزو الباحث إلى تطورهما يعود ذلك إلى أن التمرينات المستعملة أسهم في زيادة قدرة الأفراد على التحكم الصحيح في الجسم وأجزائه تبعاً للموقف الحركي الخاص بكل مهارة وهذا ما زاد من إمكانية التعامل مع أجزاء الجسم بانسيابية وبدون أي مجهود وهذا ما غير من قيم الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي إذ إن "الرشاقة تظهر بصورة واضحة في أشكال الأداء الحركي التي تتطلب المراوغة بالجسم أو الركض المتعرج أو التوقف ثم البدء، أو تغيير أوضاع الجسم بسرعة" (22:235)، كما تظهر الرشاقة في أشكال الأداء الحركي التي تتطلب سرعة تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه أو التوقف ثم العدو أو المراوغة بالجسم و التوافق في سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة والجري والركض المتعرج" (14:162).

3 - تحمل السرعة:

ويعزو الباحث تطور هذه القدرة في المجاميع جميعها في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي إلى أن التمرينات راعى إعطاء جرعات مكثفة من التمارين التي تؤثر في تطور التحمل بصورة عامة وتحمل السرعة بصورة خاصة حيث أعطى الباحث التمرينات بشدة حمل دون القصوى إلى القصوى لتواكب جمل المنافسة ومجريات اللعب السريع ومن أجل تطوير هذه القدرة في ظروف

أكثر صعوبة مراعيًا التدرج المنطقي والعلمي في تطوير تحمل السرعة معتمداً على طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة وهذا ما أكدّه (علي بيك) "أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يعد من أنسب الطرائق التدريبية لتطوير تحمل السرعة" (15:31)، وقد تم التدرج بحمل التدريب بهدف الارتفاع بمستوى التكيف عن طريق أداء جهد بمستوى معين من السرعة والتحمل كون هذه القدرة مشتركة بين السرعة والتحمل "إن المهم في تطوير تحمل السرعة هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفض إلى المتوسط إلى ما قبل القصوي إلى القصوي" (17:82) وهذا يعني أن لاعب كرة القدم عليه أن يحتفظ بسرعه طول مدة الشوط 45 دقيقة أو طيلة مدة المباراة 90 دقيقة مقاوماً التعب الذي يظهر عليه نتيجة التكرارات المتعددة للسرعة خلال هذه المدة الطويلة وبالشدة العالية "وتظهر هذه القدرة بالنسبة للاعب كرة القدم في قدرتهم على قطع مسافات قصيرة وسريعة لمرات عديدة ولمدة طويلة نسبياً" (2:191)

مناقشة نتائج الاختبارات المهارية

أظهرت النتائج (3،4،5) التي توصل إليها الباحث في جميع المهارات الأساسية أن هناك تطوراً ملموساً قد حدث من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي، إي المجموعات كلها قد حققت مستواً تدريبياً واحداً من حيث الشدة والحجم وكل تدريب لابد أن يحدث نوعاً من التغيير في المستوى لكن هذا التغيير يختلف من فرد إلى آخر من مجموعة إلى أخرى لاعتبارات عديدة منها الفروق الفردية ونوع التدريب وما يتضمنه المنهج التدريبي من التمارين التي تتناسب مع الهدف الموضوع لها وهذا ما أكدّه (حمدي ومحمد) من أن أهمية تقنين الحمل التدريبي المستخدم بحيث يتناسب مع مستوى الرياضي أولاً والهدف من التدريب ثانياً (6:67).

والغاية من تدريب المهارات الأساسية للأشبال تعزيزها لديهم وهم بهذا العمر وجعل هذه المهارات تتطور لديهم بصورة واضحة خلال مسيرتهم الرياضية فهذه المهارات تعتبر العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة "إن تعلم المهارات وإتقانها يبدأ بالعمر المبكر للاعب ومن هنا يصبح هذا اللاعب ماهراً وله الباع الأكبر في تأدية المهارات" (7:127) وفيما يأتي تفصيل لكل مهارة.

1- مهارة التمرير:

تشير قيم الأوساط الحسابية لعينة البحث إلى صالح الاختبار البعدي، أي إن مهارة التمرير قد تطور مستواها لدى المجاميع الثلاث ويرى الباحث إن تطور مهارة التمرير التي تعد من أكثر المهارات استعمالاً في لعبة كرة القدم كونها وسيلة مهمة لتنفيذ خطط اللعب والانتقال إلى هدف الخصم بأقل زمن ممكن يدل على أن محتوى المنهج أثر في مستوى أداء هذه المهارة نحو الأفضل ويشير (مفتي إبراهيم حماد) إلى "أثر المدرب المهم في توجيه لاعبيه لإتقان مهارة التمرير بأنواعها بوصفها وسيلة للانتقال إلى ساحة الخصم وتنفيذ الخطط المطلوبة لأن المناولة أسرع من اللاعب وأكثر استخداماً في المباراة" (22:124)

2 - مهارة التهديف:

أظهرت نتائج الاختبارات أن هناك فروق معنوية في الاختبارات ولصالح الاختبارات البعيدة في أداء مهارة التهديف للمجاميع الثلاث ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل لمهارة التهديف لفعالية التدريبات المستخدمة لذلك يجب أن يكون هناك اهتماماً لتطوير هذه المهارة وتأكيد الزيادة بالتكرارات في التدريبات لأن التكرار يزيد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في إصابة الهدف إذ إن "اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير القدرات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات" (7:80) فضلاً عن أن لاعب كرة قدم "لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية ومن ناحية أخرى أن الطابع المميز للمهارات الأساسية بكرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها" (24:35).

3 - مهارة الدحرجة:

نلاحظ إن مستوى أداء مهارة الدحرجة تطور لدى المجاميع الثلاث ويعزو الباحث ذلك إلى إن التمرينات ارتكزت على أسلوب علمي في تقنين الأحمال التدريبية التي تتناسب مع مستوى أفراد عينة البحث .

وهذا ما ظهر واضحاً في نتائج المجموعة الثالثة التي استخدمت الناحيتين البدنية والمهارية والمجموعة الأولى التي استخدمت الكرة كذلك المجموعة الثانية التي استخدمت الناحية البدنية والتي كان لها تأثير في مستوى الأداء من الناحية البدنية ومن ثم في استخدام مهارة الدحرجة بالكرة وقد أشار سامي الصفار " والدحرجة بالكرة تعبر عن التوافق العصبي والعضلي بين جميع أجزاء الجسم بحيث تؤدي بانسجام وسيطرة دون توتر بحيث تستعمل في الظروف المناسبة والمكان المناسب حتى لا تكون سبباً في هزيمة الفريق وضياح مجهوداته" (5:56)

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (F) المحسوبة ونوع الفرق بين المجاميع الثلاث في القدرات البدنية والمهارية بالاختبارات البعيدة

المتغيرات	وحدة القياس	م 1		م 2		م 3		بين المجموعات	داخل المجموعات	(F) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س	ع	س				
السرعة الحركية	عدد	1.13	24.25	2.19	24.90	1.79	26.75	9.680	2.520	3.84	دال
الرشاقة	ثا	0.42	4.95	0.39	4.85	0.49	4.05	0.635	0.152	4.17	دال
تحمل السرعة	ثا	0.65	29.10	0.68	29.02	0.62	28.40	2.480	0.252	9.84	دال
التمرير	عدد	0.52	4.10	0.48	4.50	0.61	5.25	2.250	0.390	5.76	دال
التهديف	درجة	2.31	8.20	1.90	8.70	0.92	9.40	3.520	0.290	12.13	دال
الدحرجة	ثانية	1.50	9.45	0.41	9.35	0.40	8.70	2.90	0.300	9.66	دال

جدول (6)

يبين فروق الأوساط وقيمة أقل فرق معنوي للقدرات البدنية والمهارات الأساسية

المتغيرات	المجاميع	فرق الأوساط	قيمة L.S.D	الدلالة
السرعة الحركية	م 1 - م 2	$0.65 = 24.90 - 24.25$	1.82	غير دال
	م 1 - م 3	$* 2.50 = 26.75 - 24.25$		دال لصالح المجموعة الثانية
	م 2 - م 3	$* 1.85 = 26.75 - 24.90$		دال لصالح المجموعة الثالثة
الرشاقة	م 1 - م 2	$0.10 = 4.85 - 4.95$	0.44	غير دال
	م 1 - م 3	$* 0.90 = 4.05 - 4.95$		دال لصالح المجموعة الثانية
	م 2 - م 3	$* 0.80 = 4.05 - 4.85$		دال لصالح المجموعة الثالثة
تحمل السرعة	م 1 - م 2	$0.08 = 29.02 - 29.10$	0.57	غير دال
	م 1 - م 3	$* 0.70 = 28.40 - 29.10$		دال لصالح المجموعة الثانية
	م 2 - م 3	$* 0.62 = 28.40 - 29.02$		دال لصالح المجموعة الثالثة
التمرير	م 1 - م 2	$0.40 = 4.50 - 4.10$	0.71	غير دال
	م 1 - م 3	$* 1.15 = 5.25 - 4.10$		دال لصالح المجموعة الثانية
	م 2 - م 3	$* 0.75 = 5.25 - 4.50$		دال لصالح المجموعة الثالثة
التهديف	م 1 - م 2	$0.50 = 8.50 - 8.20$	0.61	غير دال
	م 1 - م 3	$* 0.80 = 9.40 - 8.20$		دال لصالح المجموعة الثانية
	م 2 - م 3	$* 0.70 = 9.40 - 8.70$		دال لصالح المجموعة الثالثة
الدرجة	م 1 - م 2	$0.10 = 9.35 - 9.45$	0.62	غير دال
	م 1 - م 3	$* 0.75 = 8.70 - 9.45$		دال لصالح المجموعة الثانية
	م 2 - م 3	$* 0.65 = 8.70 - 9.35$		دال لصالح المجموعة الثالثة

مناقشة نتائج القدرات البدنية

يتبين من جدول (6) هناك افضلية المجموعة الثالثة التي تستخدم تمرينات بالكرة وبدونها على المجموعة الثانية والأولى في جميع المتغيرات البدنية يعزو الباحث الى هذه الافضلية إلى عدة عوامل منها التنوع والتشويق واستخدام الكرة كوسيلة في رفع الناحية البدنية وعدم استخدام الكرة مما يعطي خصوصية مميزة بالتدريب تكون مغايرة إلى التدريب التقليدي وهذا ما أكده (صباح رضا) الكرة هنا تكون وسيلة لتنفيذ تمارين اللياقة البدنية وتتميز بالتشويق والتسلية أكثر من الطرائق التي سبق شرحها ويكون هنا الارتباط بين تمارين التكنيك واللياقة حيث تكون الفائدة مشتركة ومتزامنة" (12:307) كما توجد تمارين كثيرة تطبق دون استخدام الأجهزة لتنمية اللياقة البدنية مثل تمارين الركض والقوة والمراوغة والقفز" (12:305)، كما يرى (كمال) أن التنوع في إعطاء تمارين الرياضة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما يكتسب الخبرة في تنوع الأداء يؤدي إلى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضاً" (17:127)، كما يذكر ويؤكد ذلك كل من (عبد الله وقاسم) على إن التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر

من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمارين السباق" (13:37)

مناقشة نتائج المهارات الاساسية

يتبين من جدول (6) هناك افضلية المجموعة الثالثة التي تستخدم تمارينات بالكرة وبدونها على المجموعة الثانية والأولى في جميع المهارات الأساسية يعزو الباحث الى هذه الأفضلية أن النمو الحاصل في إحساس اللاعب بالكرة نتيجة التمرين والتكرار من جهة وإلى نمو التوافق العصبي العضلي من جهة أخرى. إذ أن الإحساس بالكرة ينمو عند اللاعب مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله قادراً على التعامل مع الكرة بخبرته" (23:105)

كما إن تطور المهارات قيد البحث كان مقروناً بتطور الصفات البدنية إذ أن تطور الصفات البدنية يساعد وبشكل كبير على نجاح المهارات الحركية وتطويرها ويؤكد على ذلك (علاوي) إلى أن أداء المهارات الحركية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفات البدنية كالسرعة والقوة والمرونة والرشاقة والمطاولة وأن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له النجاح إذا لم يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البنية المطلوبة" (20:29)، "وكذلك فإن التدريب على المهارات الحركية المختلفة باستخدام الطرق التدريبية المتنوعة يعمل على رفع مستوى القدرات التوافقية لدى اللاعب" (16:79)، كما أن التمارينات المعدة للمجموع الثالثة كان له تأثير فاعل في التوصل إلى هذه النتائج وهذا ما أكدته (محمد القط) أن التمارينات يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد في النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي طبق (19:12) "فإن إتقان المهارات الخاصة في كرة القدم يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء وهذا يعني أن هناك ارتباط وثيق بين قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والذهنية والحركية والنفسية وأداء المهارات في كرة القدم" (16:95)

1- الاستنتاجات

في ضوء اهداف الدراسة وفروضها واستناداً الى ما اظهرته نتائج الدراسة يمكن الوصول الى الاستنتاجات التالية:

1. تطورت المجاميع كافة في القدرات البدنية والمهارية لفعالية التمارينات المستخدمة.
2. كانت المجموعة التي استخدمت الأسلوبين معاً (الكرة وبدون الكرة) هي الأفضل تليها المجموعة التي استخدمت الكرة ومن ثم المجموعة الأخيرة التي لم تستخدم الكرة بالترتيب.

1-4 التوصيات

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:-

1. الاهتمام بتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية بالكرة وبدونها في آن واحد في أثناء التدريب اختزالاً بالزمن .
2. إعطاء مدة زمنية أطول للمناهج التدريبية المستخدمة في البحوث لاحتمال التوصل إلى نتائج أفضل وخصوصاً في علاقات الارتباط بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية .
3. إجراء البحوث المشابهة للوصول إلى طرائق جديدة ممكن استخدامها في تدريب الأشبال في كرة القدم .
4. الاستفادة من نتائج البحث عند تدريب الفئات العمرية .

المصادر

1. ابو العلا احمد: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 32
2. أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
3. أسعد لازم : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15 - 16) سنة ، رسالة ماجستير لكلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 2004 .
4. ثامر محسن إسماعيل (وآخرون): الاختبار والتحليل في كرة القدم، بغداد، مطبعة جامعة الموصل، 1991، ص 141 - 142 .
5. حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط5، بيروت، دار العلم للملايين، 1980، ص56.
6. حمدي عبد المنعم و محمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 1999 ، ص 55 .
7. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978، ص46.
8. ريسان خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، بغداد مطابع التعليم العالي، 1989، ص 80.
9. زكي محمد درويش : التدريب البلايومترك ، تطويره ، مفهومه ، استخدامه مع الناشئة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 54 .
10. زهير الخشاب كرة القدم، ط2: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1999) ص99
11. سامي الصفار كرة القدم ، ج 1 ، ط 2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ص67.
12. صباح رضا (وآخرون): كرة القدم للصفوف الثالثة ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991، ص307.

13. عبد الله لطيف وقاسم حسن حســــين: مبادئ علم التدريب ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1980 ،
14. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريــــــــات - تطبيقات ، ط 9 ، الإسكندرية، 1999 ، ص 162.
15. علي بيك (وآخرون) : راحة الرياضي ، الإسكندرية ، منشأة الناشر للمعارف ، 1994 ، ص 30 - 31
16. قاسم لزام (وآخرون): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، القاهرة ، دار القاهرة للطباعة والنشر ، 2005 .
17. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان ، دار المطبوعات للنشر ، 2001 ، ص 82 .
18. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان، دار المطبوعات للنشر 2001 ، ص 82 .
19. محمد القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 ، ص 12.
20. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1979 ، ص 29.
21. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبــــــــارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العرب، 2001 .
22. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998 .
23. هشام حمدان عباس : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لخماسي كرة القدم لذوي العوق الخاص ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 2006 ، ص 105.
24. هشام محمد إبراهيم : طرق استخدام تمارينات الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1985 ، ص 35 .
25. وميض شامل كامل : تأثير تمارينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2003 .
26. Edigton D.W and Edgerton .V. R .The biology of physical activity . Boston Houghton mifflin company , 1976. p. p.8 . 10 .

ملحق (2)

نموذج من الوحدات التدريبية

أنموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التي تتدرب بدون الكرة

الوحدة الأولى :- مستوى الشدة 80 % من أقصى زمن ، ومدتها 36.4 دقيقة .

ت	زمن الأداء مع الراحة	التمارين	الهدف	التكرار	الراحة بين التكرارات
1	300 ثا	الركض بين 7 شواخص المسافة بينها 1م ثم ركض سريع لمسافة 10م .	الرشاقة	6	90 ثا
2	320 ثا	ركض بالمكان لمدة 10 ثا .	السرعة الحركية	6	90 ثا
3	1000 ثا	ركض ارتدادي بين 6 شواخص المسافة بينها 5 م ذهاباً وإياباً إلى البداية الذي يبعد 5م عن الشاخص الأول .	تحمل سرعة	4	رجوع النبض إلى 110ض/د

بين كل تمرين وآخر راحة 120 ثانية

أنموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التي تتدرب مع الكرة

الوحدة الأولى :- مستوى الشدة 85 % من أقصى زمن ، ومدتها 31 دقيقة.

ت	زمن الأداء مع الراحة	التمارين	الهدف	التكرار	الراحة بين التكرارات
1	336 ثا	الدرجة بالكرة بين 7 سبع شواخص المسافة بينها 1م ثم درجة بالكرة سريعة لمسافة 10م .	الرشاقة	6	90 ثا
2	360 ثا	مناولة سريعة بالكرة مع حاجز أو زميل بمسافة 3م لمدة 10 ثا .	السرعة الحركية	6	90 ثا
3	804 ثا	درجة بالكرة سريعة لمسافة 50م بداية ومن ثم الرجوع	تحمل السرعة	6	200 ثا

بين كل تمرين وآخر راحة 120 ثانية

أنموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التي تتدرب مع الكرة وبدونها
الوحدة الأولى :- مستوى الشدة 85 % من أقصى زمن ، ومدتها 36.5 دقيقة

ت	زمن الأداء مع الراحة	التمارين	الهدف	التكرار	الراحة بين التكرارات
1	200 ثا	الركض بين 7 شواخص المسافة بينها 1 متر ثم ركض سريع لمسافة 10 متر.	الرشاقة	3	90 ثا
2	160 ثا	درجة الكرة بين 7 شواخص المسافة بينها 1 م ثم درجة بالكرة سريعة لمسافة 10 متر.	الرشاقة	3	90 ثا
5	240 ثا	ركض بالمكان لمدة 10 ث.	السرعة الحركية	3	90 ثا
6	160 ثا	منافسة سريعة بالكرة مع حاجز بمسافة 3 م لمدة 10 ث .	السرعة الحركية	3	90 ثا

راحة بين تمرين وآخر 120 ثانية