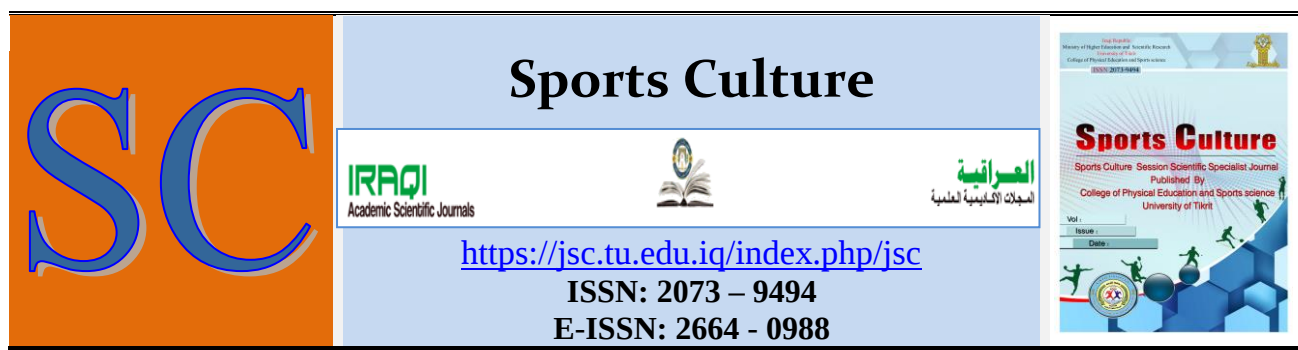




The impact of skill exercises incorporated into the combined training method in the development of special physical abilities and Endurance performance tolerance for futsal players

Liza Rustom Yaqub¹, Iqbal Abdul Hussein Nama² and Huda Badawee Shibeeb³
Baghdad University, Baghdad, Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 15/11/2023
- Accepted: 10/12/2023
- Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Compact Skill Exercises
- Composite Training
- Special Physical Abilities

© 2024 This is an open access article under the
CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

Physical requirements are an important priority for the development of football gymnastics coaches because the nature of performance is interconnected and interconnected in terms of the player's duties in the match. In the gameplay situations, the player must perform the skill with strength and speed coupled with accuracy and the reactions of the colleague and competitor alike, which represents the normal reality of the football gymnasium. Skilled exercises are one of the most suitable technical side exercises as they are built according to the components of the skill requirements of the game and the nature of its performance, which appear on the ground in the form of motor sentences represented by the series of skilled performance. So integration in the physical and skill aspects is one of the most important qualities of the player and the successful team that achieves achievements. The preparation of trainings by integrating the two sides together provides an ideal training environment to meet the actual performance requirements and integrates the player's physical and skill requirements.

¹Corresponding author: liza@copew.uobaghdad.edu.iq Baghdad University, Baghdad, Iraq

²Corresponding author: Iqbal@copew.uobaghdad.edu.iq Baghdad University, Baghdad, Iraq

³Corresponding author: hudash@copew.uobaghdad.edu.iq Baghdad University, Baghdad, Iraq

تأثير تمارين مهارية مدمجة بأسلوب التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية الخاصة وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم للصالات

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2023/12/31

ا.م.د. ليزا رستم يعقوب
أ.د. اقبال عبد الحسين نعمة
ا.د. هدى بدوي شبيب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد – بغداد – العراق

الكلمات المفتاحية
التمرينات المهارية المدمجة
التدريب المركب
القدرات البدنية الخاصة

الخلاصة:

تعد المتطلبات البدنية من الأولويات الهامة التي يراعي تنميتها مدربي لعبة كرة القدم للصالات كون طبيعة الأداء تتسم بالتداخل والترابط في متطلباتها من حيث واجبات اللاعب في المباراة اذ يتوجب في مواقف اللعب ان يؤدي اللاعب المهارة بقوة وسرعة مقرونة بالدقة وردود أفعال الزميل والمنافس على حد سواء وهو ما يمثل الواقع الطبيعي للعبة كرة القدم للصالات، وتعد التمارين المهارية واحدة من انسب تدريبات الجانب الفني كونها تبنى وفق مكونات المتطلبات المهارية للعبة وطبيعة أدائها والتي تظهر ميدانيا على شكل جمل حركية متمثلة بسلسلة أداء مهاري، لذا فان التكامل في الجانبين البدني والمهاري يعد من أهم صفات اللاعب والفريق الناجح والذي يحقق الانجازات، لذا فان إعداد التدريبات بدمج الجانبين معا يعمل على توفير بيئة تدريبية مثالية للإبقاء بمتطلبات الأداء الفعلي ويعمل على تكامل المتطلبات البدنية والمهارية لدى اللاعب. ويهدف البحث إلى إعداد تمارين مهارية بأسلوب التدريب المركب لتنمية القدرات البدنية الخاصة والمتعلقة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الأداء بكرة القدم للصالات. وافترضت الباحثة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة في بعض القدرات البدنية الخاصة وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم للصالات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتمثلت عينة البحث بلاعبين نادي شهربان الرياضي والبالغ عددهم (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستنتجت الباحثة: ان للتمرينات المهارية المدمجة التي تم إعدادها كان لها الأثر الواضح في تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم للصالات ، للتمرينات المهارية المدمجة التي تم إعدادها الأثر الواضح في تحمل الاداء

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الالعاب الجماعية التي لاقت انتشارا واسعا في العديد من بلدان العالم لما فيها من مميزات المنافسة والتشويق فضلا عن امكانية ممارستها في ملاعب ذات تكلفة قليلة ومنتشرة في العديد من المناطق مما يتيح للكثير ممارستها ولكافة الاعمار، وتتماز هذه اللعبة بقوة وسرعة الاداء طيلة شوطي المباراة مما يتطلب من ممارستها ان يتمتع بقدر عالي من اللياقة البدنية والمهارية لمجاراة متطلبات الاداء بشكل جيد طيلة شوطي المباراة.

وتعد المتطلبات البدنية من الاولويات الهامة التي يراعي تنميتها مدربي لعبة كرة القدم للصالات كون طبيعة الاداء تتسم بالتداخل والترابط في متطلباتها من حيث واجبات اللاعب في المباراة اذ يتوجب في مواقف اللعب ان يؤدي اللاعب المهارة بقوة وسرعة مقرونة بالدقة وردود افعال الزميل والمنافس على حد سواء وهو ما يمثل الواقع الطبيعي للعبة كرة القدم للصالات، وتعد التمارين المهارية واحدة من انسب

تدريبات الجانب الفني كونها تبنى وفق مكونات المتطلبات المهارية للعبة وطبيعة ادائها والتي تظهر ميدانيا على شكل جمل حركية متمثلة بسلسلة اداء مهاري، لذا فان التكامل في الجانبين البدني والمهاري يعد من اهم صفات اللاعب والفريق الناجح والذي يحقق الانجازات، لذا فان اعداد التدريبات بدمج الجانبين معا يعمل على توفير بيئة تدريبية مثالية للإيفاء بمتطلبات الأداء الفعلي ويعمل على تكامل المتطلبات البدنية والمهارية لدى اللاعب.

وتأتي اهمية البحث من خلال دمج تمرينات مهارية بأسلوب تدريبي يعنى بالجانب البدني وهو اسلوب التدريب المركب والذي يعتمد على تدريبات القوة البليومترية في اتجاه تحقيق هدف واحد، والامر الذي دعا الباحثين للخوض بهذا الموضوع هو هبوط المستوى البدني في الشوط الثاني لدى اللاعبين مما ينعكس سلبيا على الاداء المهاري كون طبيعة اللعبة تمتاز بالقوة والسرعة في ادائها وهذا يتطلب من اللاعب بذل جهود كبيرة للاستمرار بالأداء بمستوى جيد طيلة شوطي المباراة،

1-2 هدف البحث :-

ويهدف البحث الى:-

1 - اعداد تمرينات مهارية بأسلوب التدريب المركب لتنمية القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء بكرة القدم للصالات.

1-3 فرض البحث :-

وافترضت الباحثة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية الخاصة وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم للصالات

1-4 مجالات البحث :-

1-4-1 المجال البشري :- عينة من لاعبي نادي شهربان بكرة القدم للصالات

1-4-2 المجال المكاني :- القاعة المغلقة لنادي شهربان بكرة القدم للصالات

1-4-3 المجال الزمني :- للمدة من 5 / 1 / 2022 ولغاية 5 / 3 / 2022

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-2 منهج البحث

اعتمد الباحثات المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تمثلت عينة البحث بلاعبي نادي شهربان الرياضي والبالغ عددهم (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم اجراء التجانس على افراد عينة البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة واظهرت النتائج ان معامل الالتواء كان محصورا بين $(3 \pm)$ وهذا يدل على تجانس العينة وخلوها من الفروق الفردية بين افرادها، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) تجانس العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	وسيط	وسط حسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء
القوة المميزة بالسرعة	ثا	9.60	9.54	.681	.1800
تحمل السرعة	ثا	35.0	37.85	1.571	.1220
تحمل القوة	تكرار	37.5	35.2	1.549	.4840
تحمل الاداء	ثا	91.0	91.31	1.88	.3690

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والاجنبية.
- الاختبارات البدنية والمهارية.
- حاسوب لاب توب نوع (dell)
- كرات قدم صالات عدد 10
- ملعب قانوني
- شواخص.
- كرات طبية بأوزان (1-3) كغم
- مساطب بارتفاعات (15-30) سم
- موانع بارتفاعات (15-25-35-40) سم
- سلالم ارضية
- هدف صغير بأبعاد (60×100) سم

• انقال متنوعة.

2-4 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

تم تحديد متغيرات البحث والمتمثلة بالقدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم للصالات بـ (القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة) وتم تحديد المهارات الهجومية بـ (المنولة، الدحرجة، التهديد)، ووفق هذه المتغيرات تم تحديد الاختبار الأكثر استخداما في البيئة العراقية وعلى نفس العينة وهي كالاتي:

2-4-1 اختبارات البحث:

اولا: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

اختبار الحجل على ساق واحدة 30: (هافال خورشيد: 2004: 104)

ثانيا: قياس تحمل السرعة:

ركض 180م مرتد(ضياء ناجي ومحمد جاسم: 2017: 166)

ثالثا: اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين:

اختبار القفز من القرفصاء في المكان نفسه لمدة (45) ثانية: (ليث ابراهيم: 2008: 92)

رابعا: تحمل الاداء المهاري بكرة القدم

الدحرجة (30) م والتهديد لخمس مرات باستمرار. (علي سلمان: 2013: 293)

2-5 اجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية:

تم تنفيذ الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2022/1/5، في تمام الساعة الثالثة عصرا، اذ تم اعطاء فترة (15) دقيقة لإجراء الاحماء والتهيؤ لتنفيذ الاختبارات، وبعدها تم تطبيق الاختبارات من قبل افراد العينة وتسجيل درجاتهم في استمارات خاصة، وراعى الباحثون تثبيت تسلسل تنفيذ الاختبارات وظروفها لغرض تطبيق الاختبارات البعدية وفقها.

2-5-3 منهج التمرينات:

تمت المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسة على افراد عينة البحث يوم الاحد الموافق 2022/1/9 والانتهاء منه يوم الخميس الموافق 2022/3/3 ، اذ احتوى المنهج على الاتي:

- استغرق تنفيذ المنهج ثمانية اسابيع بواقع (24) وحدة تدريبية موزعة على ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا.
- تم تنفيذ منهج التمرينات في فترة الاعداد الخاص.
- تم دمج التمرينات المهارية مع اسلوب التدريب المركب من خلال اداء تمرين بالأنثقال وبعدها تمرين بليومترك ومن ثم يؤدي اللاعب تمرين مهاري، مع مراعاة ان تكون التمرينات موجهة لنفس الهدف التدريبي وتستهدف العضلات العاملة نفسها قدر الامكان.
- استثمر الباحثون الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبزمن تراوح ما بين (30-40) دقيقة وباقي الزمن تم استغلاله من قبل المدرب.
- احتوت الوحدة التدريبية على اربعة تمرينات فقط.
- تم اعتماد طريقتي التدريب التكراري و الفكري في تقنين الاحمال التدريبية.
- تموج الحمل في الدائرة المتوسطة (الشهرية) (3-1) وتمرج الحمل في الدائرة الصغيرة (الاسبوعية) (2-1).
- آلية تقنين الحمل التدريبي من خلال وزن الثقل، زمن الاداء، التكرار، بحيث يكون مقدار المقاومة للأنثقال الحرة وتمرينات البليومترك بشكل متناسب مع ضمان عدم تأثيره على تسارع الاداء في التمرين الواحد وبفترات راحة متباينة وحسب الهدف التدريبي.
- غلب على منهج التمرينات طابع صفة التحمل للقوة والسرعة وبذلك فهو امتاز بحجوم كبيرة بالاعتماد على تكرار التمرينات وازمان تلك التكرارات بسلسلة حركية للتغلب على المقاومات خلال التمرين الواحد مما يولد اعباء تدريبي تقع ضمن دائرة التحمل الخاص.

2-5-3 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ منهج التمرينات، تم اجراء الاختبار البعدي على افراد عينة البحث يوم السبت الموافق 2022/3/5، وراعى الباحثون في تطبيق الاختبارات توفير نفس ظروف الاختبار القبلي قدر الامكان.

2-6 الوسائل الاحصائية:

اعتمد الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) في استخراج النتائج مستخدمة الوسائل الاحصائية التالي:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختبارات للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافاتهما في اختبارات البحث المهارية وقيمات المحتسبة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحتسبة	مستوى الدلالة	الدالة
		س	ع	س	ع					
القوة المميزة بالسرعة	ثا	9.54	6.810	8.77	.413	.342	.108	7.10	.000	معنوي
تحمل السرعة	ثا	37.85	1.571	35.55	1.262	.706	.223	13.0	.000	معنوي
تحمل القوة	تكرار	35.20	1.549	38.70	1.828	.849	.268	10.32	.000	معنوي
تحمل الاداء	ثا	91.31	1.887	88.22	1.537	.614	.194	15.9	.000	معنوي

يبين الجدول (2) المعالم الاحصائية للاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث، اذ ظهرت قيمة مستوى الدلالة المحتسبة لجميع الاختبارات (0.00) وهذا يعني وجود فروق معنوية في هذه الاختبارات.

ويعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية الى فاعلية التمرينات المهارية المدمجة مع التدريب المركب التي تم تطبيقها من قبل افراد عينة البحث اذ كما هو معلوم فأسلوب التدريب المركب هو اسلوب يتم فيه استخدام تمرين الاثقال الحرة وثم يتبعه تمرين بليومتري لنفس المجاميع العضلية او الاطراف المستخدمة سواء العلوية او السفلية وهذا سوف يولد ضغط تدريبي على هذه المجاميع العضلية، وكانت فكرة البحث هي اضافة تمرين مهاري الى هذين التمرينين وبإضافة مطلب مهاري يحاكي الاداء في التمرين الواحد وهذا ما عمل على تطوير المجموعة التجريبية من خلال الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، ويذكر عادل عبد البصير " بانه لا مجال للفصل بين تنمية القدرات البدنية وتنمية القدرات الحركية حيث ان هناك ارتباطا وثيقا بين تنمية القدرات البدنية وتنمية القدرات الحركية" (عادل عبد البصير: 1999 :

91). لذا لابد من تأهيل اللاعبين واعدادهم اعدادا متكاملا للوصول بهم الى مستويات تأهلهم لخوض

المنافسات ومن مختلف النواحي (شبيب والموسوي : 2023 : 29) , مما يتطلب من المدربين الاهتمام بتطوير اللاعبين من خلال استمرارهم في اللعب، والسماح لهم باستثمار الفرص المناسبة لتطوير استعداداتهم وقدراتهم (Rashid&Neamah:2021:235)

وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة والتي تعد من الصفات البدنية الهامة الواجب امتلاكها من قبل لاعب كرة القدم للصالات والتي بينت النتائج هناك تطور معنوي في هذه الصفة ويعزو الباحثون هذه الفروق الى المتغير المستقل والذي تمت فيه مراعاة الاداء بسرعة وقوة في اثناء الاداء من خلال استخدام احمال تدريبية خفيفة وملائمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمراعاة سرعة الاداء دون حصول تباطؤ مما يؤثر على طبيعة اداء القوة المميزة بالسرعة ومن ثم دمجها بتمرين مهاري يتطلب هذه الصفة خصوصا لعضلات الرجلين كون طبيعة الاداء في لعبة كرة القدم للصالات تعتمد على حركة الرجلين كون لها دورا محوريا في فاعلية مجمل الاداءات بشكل كبير والتي تتم بتحركات حادة وسريعة مع تغيير الاتجاه وغيرها، ويذكر داينتمان " ان من الضروري الاهتمام بسرعة اداء الرجلين من اجل زيادة فاعلية الدفاع"(داينتمان:1998: 160)، فضلا عن الحاجة الجوهرية في سرعة اداء المهارات الهجومية مثل اخذ الموقع المناسب في ثغرة دفاعية او الشروع بالهجوم بالكرة او بدونها وغيرها من التحركات الهجومية، دون إجهاد اللاعب، وإعطاء العديد من الخيارات لغرض أداء تركيبات هجومية(Hasan&Shbeeb: 2021 : 2351)

وفي تحمل القوة للرجلين يعزو الباحثون الفروق المعنوية الى حجم الجهد المبذول خلال التمرينات المستخدمة والذي ولد ضغوطا تدريبية على عضلات الرجلين مما ادى الى زيادة قدرتها على الاداء تحت الضغط التدريبي خلال فترة منهج التمرينات والذي استمر لمدة شهرين بواقع اربع وعشرون وحدة تدريبية والتي تم استخدام الانتقال وتمرينات البليومترك بشدد تتلاءم وتنمية تحمل القوة لعضلات الرجلين، وانعكس هذا ايجابيا على تحمل الاداء المهاري لدى افراد عينة البحث "ان ذلك التطور يعود الى استجابة الاجهزة الوظيفية فضلا عن التكيفات الفسيولوجية التي انسجمت مع بعض التمرينات المركبة والتمرينات بالثقل او المقاومات" (عامر فاخر واسراء فؤاد:2012: 24), (Shbeeb& Almousawi , 2023 : 4)

ويحدث التكيف عن طريق الجرعات التحفيزية ونوع التمرين (Yuneus &Neamah, 2022 : 5963)

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4- 1الاستنتاجات :-

من النتائج التي توصل اليها البحث:-

1- التمرينات المهارية المدمجة التي تم إعدادها من قبل الباحثات كان لها الأثر الواضح , في تطوير القدرات البدنية الخاصة

2- التمرينات المهارية المدمجة التي تم إعدادها من قبل الباحثات كان لها الاثر الواضح في تطوير تحمل الأداء للاعبين الكرة القدم للصالات .

4-2 التوصيات :-

توصي الباحثات ب:-

- 1- اعتماد التمرينات التي تم إعدادها من قبل الباحثات في تدريب لاعبي كرة القدم للصالات .
- 2- تعميم النتائج التي توصل إليها الباحثات على تدريب الفرق الرياضية .

المصادر:

- بعث عبد المطلب عبد الحمزة؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية- مهارة) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14-16) سنة): (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2011).
- ضياء ناجي ومحمد جاسم محمد؛ تأثير تمرينات بدنية- مهارة خاصة داخل مساحات محددة لتطوير تحمل السرعة للاعبين الشباب بكرة القدم: (بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، م29، ع2، 2017).
- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- عامر فاخر شغاتي، اسراء فؤاد الويس؛ تأثير تمرينات الركض بالقفز والتثقيب(باوزنك) في المضمار على تحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة وانجاز ركض 800م للناشئين بأعمار 14-16 سنة: (بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، م11 ع17 ايلول، 2012)
- علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية : (دار الكتب والوثائق بغداد 2467، 2013).
- ليث إبراهيم جاسم؛ تأثير تمرينات السوبر سيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 2008).
- هافال خورشيد رفيق الزهاوي؛ اثر تمارين مهارة بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2004).
- هدى بدوي شبيب، & سهاد قاسم الموسوي : تأثير استراتيجيتي التهديئة القمي (المستقيمة - الثابتة) لتطوير القوة الخاصة وبعض القدرات الوظيفية للاعبين الكرة الطائرة: . مجلة واسط للعلوم الرياضية، 15(2)، 27-44. 2023

<https://doi.org/10.31185/wjoss.298>

- Badwi Shbeeb, H. ., Saeed Almousawi, S. Q. ., & Mousa Jawad, S. . (2023). Analysis of the amount of lost fluids, some blood components and mineral salts in volleyball under hot weather conditions. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 12, 36. <https://doi.org/10.6018/sporkt.577361>
- Dintman,ward,Tellez; sport speed. Human Kinetics USA 1998.
- Marwa Hussein Hasan, & Huda Badwi Shbeeb. (2021). The Effect of Intense Match-Speed Exercises on Some Special Physical Abilities and Skills of Volleyball Players. Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology 15(3), 2348–2353. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i3.15665>

- Shahad Faeq Rashid, Iqbal Abdul Hussein Neamah (2022) . THE EFFECT OF USING GAMES IN DEVELOPING SOME CONCEPTS OF TRAFFIC SAFETY FOR FIFTH GRADE PRAIMARY STUDENTS. REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE Vol. 17 n° 4 pp. 233-235
- Liza Rustum Yaqoob , THE EFFECT OF NETWORK TRAINING EXERCISES IN THE STYLE OF PLAYING IN THE DEVELOPMENT OF S FOOTBALLE OME BASIC SKILLS OF YOUNG FOOTBALLE SOME BASIC SKILLS OF YOUNG , REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE Vol. 17 n° 6 pp. 362-364
- Zahraa Hazim Ynues , Iqbal Abdul Hussein Neamah; (2022) : The effect of qualitative exercises on some kinetic abilities of fourth-grade female , International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE), Vol 14, Issue 02

نماذج من التمرينات المستخدمة

- ، ومن ثم الصعود والنزول على نفس المصطبة بدون حديد وبعد الانطلاق بالكرة والدحرجة لمسافة 10 م .
2. رفع وخفض بار مثقل بالذراعين للأعلى والاسفل مع فتح وضم الساقين بالتعاقب، ومن ثم قفزات عريضة بفتح الساقين بالتعاقب بدون ثقل، ومن ثم الانطلاق بالكرة بين الشواخص مسافة خمس امتار والتهديف على المرمى من منطقة الستة م .
3. اسناد بار حديدي على منطقة الصدر وقتل الجذع يمين يسار، ومن ثم رمي واستلام كرة زنة 2 كغم مع الزميل يمين ويسار، ومن ثم المراوغة بالكرة بين اربعة شواخص والتهديف على المرمى .

انموذج لتشكيل الاحمال في الوحدات التدريبية

التمرين	زمن اداء	الشدة	التكرار	المجاميع	راحة تكرار	راحة مجاميع	راحة كلي	اداء كلي
1	اثقال	%80	3	1	60ثا	90ثا	210ثا	330ثا
	بليومترك							
	مهاري							
2	اثقال	%85	3	1	75ثا	120ثا	270ثا	390ثا
	بليومترك							
	مهاري							
3	اثقال	%95	3	1	120ثا	120ثا	360ثا	510ثا
	بليومترك							
	مهاري							