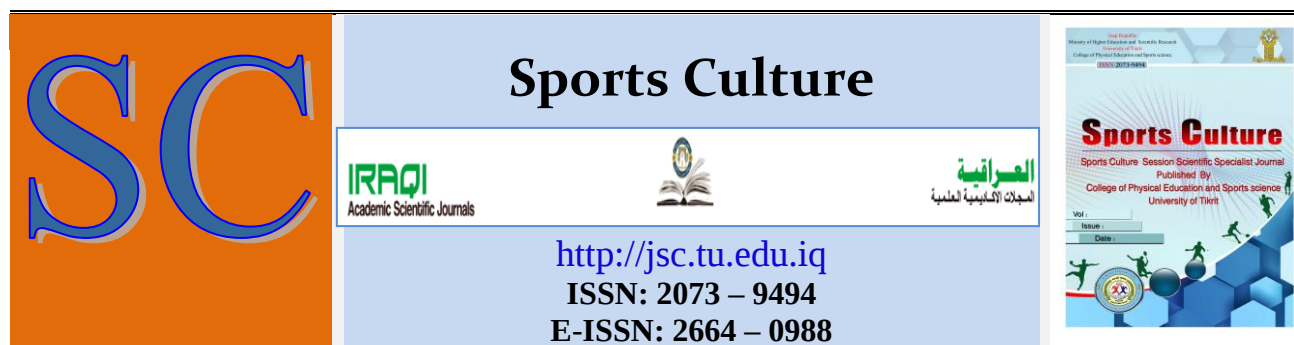




The effect of skill exercises by pressure training style on some basic skills and the aerobic and anaerobic capacities of futsal players

Mahmood Hamdoon younus^{1*}

1- Mosul University
College of Physical Education
and Sports Sciences

<https://doi.org/10.25130/sc.22.2.25>

Article info.

Article history:

-Received:11/12/2022

-Accepted: 26/12/2022

-Available online: 31/12/2022

Keywords:

- skill exercises
- pressure training style
- futsal players

© 2022 This is an open access
article under the CC by
licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The research aims to reveal the effect of skill exercises in the pressure training style on some basic skills and the aerobic and anaerobic capacities of futsal players. The researcher used the experimental method for its suitability and nature of the research, and the experiment was implemented on a sample of the players of the Al-Mashreq Al-Mustaqbal Sports Club in futsal football for the youth category for the year (2020-2021), whose number is (16) players. They were chosen by the intentional method and divided randomly into two groups (experimental and control) and by (8) players for each group, and homogeneity was achieved in the variables (age, height, mass) as well as conducting equivalence between the two research groups in physical characteristics, basic skills, and aerobic and anaerobic capacities. The experimental design, which is called the design of the randomly selected control group with two pre and post tests, and the researcher used (the arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, coefficient of torsion, t-test for related samples, t-test for independent samples as statistical means. The researcher concluded that the skillful exercises by the pressure training method implemented by the experimental group achieved a development in all basic skills and the aerobic and anaerobic capacities of the players of the experimental group. The experimental group that carried out the skill exercises using the pressure training method developed better than the control group in basic skills and anaerobic capacity, and did not achieve superiority in aerobic capacity, by comparing the results of the post-tests of the two groups.

1- Corresponding Author mahmood.h.y@uomosul.edu.iq, Mosul University
College of Physical Education and Sports Sciences.

تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التدريب الضاغط في بعض المهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم للصالات

ا.م.د. محمود حمدون يونس/ جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

يهدف البحث الى الكشف عن تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التدريب الضاغط في بعض المهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم للصالات ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم للصالات لفئة الشباب للعام (2020 - 2021) والبالغ عددهم (16) لاعباً ، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) فضلاً عن إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في الصفات البدنية والمهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، واستخدم الباحث (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، معامل الالتواء ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة كوسائل احصائية، وتوصل الباحث إلى انه حققت التمرينات المهارية بأسلوب التدريب الضاغط الذي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في جميع المهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبين المجموعة التجريبية كما حققت المجموعة الضابطة تطوراً في المهارات الاساسية والقدرة الهوائية وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلي والبعدي للاعبين المجموعة الضابطة ، كما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات المهارية بأسلوب التدريب الضاغط تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في المهارات الاساسية والقدرة اللاهوائية ولم تحقق تفوقاً في القدرة الهوائية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت
2022/12/31

الكلمات المفتاحية

- التمرينات المهارية
- اسلوب التدريب الضاغط
- كرة قدم الصالات

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

عندما نتحدث عن مهارات كرة القدم للصالات فأنا نتحدث عن نوعية خاصة من المهارات العالية والتميزة والتي بدون إتقانها بدرجة عالية ومستوى مرتفع تصبح امكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية فهي الوسيلة الاساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الجانب الخططي⁽¹⁾ كما ان تحقيق الانجاز في كرة القدم للصالات يعتمد على مستوى اللاعب وقدرته واجادته للمهارات الاساسية، وهذا ما اكده البروفسور

¹ - هارون محمد كشك ؛ "كرة القدم الخماسية" مراجعة أ.د/ مفتي إبراهيم حماد، : (ط1، مكتبة جزيرة الورد، المنصورة، مصر ، 2004) ص 23

الالمانى (ماينل) عندما قال ان الانجاز والتفوق في كرة القدم للصالات يتحقق عن طريق عوامل رئيسية هي الناحية الفنية والبدنية والخططية والنفسية أو ان لهذه العوامل كيانا واهمية وعلاقة بالإنجاز . (1)

ويعد اسلوب التدريب الضاغط احد الاساليب التدريبية المهمة في تدريب المهارة المرتبطة بصفة التحمل مع التركيز على سرعة ودقة الاداء وذلك من خلال رفع الحمل باستمرار خلال فترة زمنية محددة وتمد غالبا من (30-60) ثانية ، اذ يهدف هذا الاسلوب الى تدريب المهارات تحت التعب كما يحصل في المباريات وهذا الاداء المهاري العالي يجعل العمل لاهوائيا. (2)

لعبة كرة القدم للصالات تتميز بالعديد من الخصوصيات اذ ان مساحات اللعب الصغيرة والضيقة وحجم الضغوط الكبيرة على اللاعبين في هذه المساحات وكذلك معدلات اللعب العالية ووقت المباراة القصير نسبياً تتطلب من اللاعب ان يكون على مستوى وحرفية عالية في الأداء يتناسب مع صعوبات ومتطلبات اللعب، اذ يكون اغلب الاداء في هذه اللعبة لاهوائي فوسفاجيني ولاكتاتي وتحت عامل التعب ، وهذا ما يتطلب الاداء المستمر مع قلة فترات الراحة بشكل نسبي الأمر الذي يجعل من الضروري الاهتمام بالتدريب وفقا لمبدأ الخصوصية . ولاشك إن لعبة كرة قدم الصالات هي إحدى الألعاب الجماعية ذات المتطلبات المتنوعة نظراً لما تتطلبه من عدو سريع من أجل الاستحواذ على الكرة والتحرك في الفراغ لأخذ المكان المناسب وتغيير الاتجاه والدوران والحركة المستمرة للاشتراك في الدفاع والهجوم بفاعلية طوال زمن المباراة وخلال هذا الزمن تتنوع نظم إنتاج الطاقة بالجسم مابين اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة والطاقة الهوائية عند أداء الأنشطة الهوائية كالمشي او الهرولة الخفيفة، وهذا يلقي عبئاً فسيولوجياً على الجهاز العصبي والعضلي والجهازين الدوري والتنفسي، ومن ثم يؤدي الى حدوث حالة التعب . وأن اللاعب الذي لا يمتلك قدر عالٍ من المتطلبات الهوائية واللاهوائية لا يستطيع أن يؤدي واجباته الهجومية والدفاعية لفترة زمنية طويلة ويظهر عليه التعب بشكل مبكر مما يجعله يفقد التركيز ومن ثم لا يستطيع تطبيق واجباته البدنية والمهارية والخططية بشكل جيد، ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة التمرينات المهارية بأسلوب التدريب الضاغط على لاعبي كرة القدم للصالات ومعرفة تأثيرها على الجوانب المهارية والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومن خلال ذلك يأمل الباحث التوصل إلى نتائج تكشف للمدربين والعاملين في هذا المجال أهمية هذا النوع من التدريب وهي محاولة بحثية ربما نحصل من خلالها على نتائج تخدم اللعبة .

1-1 مشكلة البحث

من خلال اهتمام الباحث بلعبة كرة قدم الصالات لاحظ إن هناك ضعف في الأداء المهاري والبدني لدى الكثير من الاندية والمؤسسات نتيجة ظهور الاخطاء المهارية والخططية وخصوصا في الدقائق الاخيرة من

¹ - عماد زبير احمد ؛ "التكتيك والتاكتيك في خماسى كرة القدم" : (ط1 ، شركة السندباء للطباعة، بغداد، العراق ، 2005) ص73-74

² - اية طقاطقة ؛ طرق تدريب كرة القدم الحديثة (2017)

المباريات ، فضلا عن إن اغلب المدربين يركزون على اسلوب تدريب المهارات بأزمة قصيرة وفترات راحة طويلة ويتعدون عن تدريب المهارات بأسلوب ضاغط مشابهة للمباراة من خلال زيادة فترة دوام المهارة وتقصير فترات الراحة البينية هذا من جهة ، ومن جهة أخرى وعلى حد علم الباحث لا توجد دراسة في مجال كرة قدم الصالات استخدمت هذا الاسلوب من التدريب لتطوير الجانبين المهاري والبدني ، ومن خلال هذه التمرينات يحاول الباحث حل مشكلة البحث والتي تحدد في التساؤل الآتي : هل هناك تأثير للتمرينات المهارية بأسلوب التدريب الضاغط في بعض المهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم للصالات .

1-3 هدفنا البحث : يهدف البحث الى الكشف عما يأتي :

- اعداد تمرينات مهارية بأسلوب التدريب الضاغط في بعض المهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم للصالات.
- تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التدريب الضاغط في بعض المهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم للصالات .
- الفروق في بعض المهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

1-4 فرضيتا البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بعض المهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بعض المهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-5 مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبو نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم للصالات فئة الشباب .
- المجال المكاني : قاعة نادي المستقبل المشرق الرياضي.
- المجال الزمني : (2021/12/11) ولغاية (2022/2/20)

1-6 تحديد المصطلحات

- **اسلوب التدريب الضاغط:** يعرفه الباحث بأنه احد الاساليب التدريبية في التدريب على المهارات الاساسية في الالعاب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم للصالات ، اذ يقوم اللاعب بأداء المهارة بسرعة وقوة عالية كما يحدث في المباراة في زمن محدد يمتد ما بين (30-60) ثانية وذلك لتطوير الاداء المهاري والبدني بشكل مدمج.

3- إجراءات البحث**3 - 1 منهج البحث**

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

3 - 2 عينة البحث

حُدِّدَت عينة البحث الرئيسة بالطريقة العمدية من لاعبو شباب نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم للصالات للعام (2021-2022) وكان قوامها (24) لاعباً، وتم اختيار (16) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث التجريبية ، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال أتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة ، وتم استبعاد (6) لاعبين بسبب عدم الالتزام بالتجربة وحراس المرمى وعددهم (2) والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) عينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الرئيسة	24	100%
عينة البحث التجريبية	16	66,66%
اللاعبين المستبعدين	8	33,33%

3-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات : استخدم الباحث أدوات البحث الاتية (تحليل المحتوى ، الاختبارات والقياسات).

3-3-1 تحديد الصفات البدنية والمهارات الاساسية واختباراتها واختباري القدرتين الهوائية واللاهوائية :

تم تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية في كرة قدم الصالات (الجبوري ، 2008) (الزهيري ، 2009) (الجبوري ، 2013) (طياوي ، 2015) (الراشدي ، 2013) (البيجواني ، 2015) (يونس واخران ، 2017) (الحسيني ، 2021)، لأجل تحديد متغيرات البحث واختباراتها فضلاً عن خبرة الباحث .

3-3-2 القياسات والاختبارات المستخدمة**3-3-2-1 القياسات الجسمية**

3-3-2-1-1 قياس طول الجسم : تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصق للجدار على أن تمس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحا الكتفين، والنظر متجه للأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة .

3-3-2-1-2 قياس كتلة الجسم : لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدي السروال فقط، ويتم قياس وزن جسمه لأقرب مائة غرام .

3-3-2-2 الاختبارات المستخدمة

- اختبار الجري الى الامام حول (8) شواخص لقياس الرشاقة.
- اختبار ركض (20) متر من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية القصوى .
- اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- اختبار تدوير الرجلين حول كرة قدم للصالات لقياس السرعة الحركية للرجلين
- اختبار الركض عكس الاشارة الحركية لقياس سرعة الاستجابة ⁽¹⁾
- اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية ⁽²⁾
- تمرير كرة ارضية من الدرجة على مسطبة مقسمة لقياس المناولة.
- الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو لقياس الدرجة بالكرة.
- التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة المرسومة داخل الهدف لقياس التهديف. ⁽³⁾
- اختبار (Rast) لقياس القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب ⁽⁴⁾
- اختبار (1 ميل) لقياس القدرة الهوائية ⁽⁵⁾

3-4 تجانس عينة البحث : تم إجراء التجانس في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف والالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف والالتواء للتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيم معامل الاختلاف	قيم معامل الالتواء
		س	+ ع		
العمر	سنة	16.750	0.774	4.620%	0.492
الطول	سم	164.937	5.309	3.218%	0.373
الكتلة	كغم	59.250	5.647	9.530%	0.278

الجدول (2) يبين إن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) كانت اقل من (30%) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات كما إن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (+- 1) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ أن معامل الالتواء كلما كان بين (+- 1) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي

- ¹ - ربيع خلف جميل الزهيري: "تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق , 2009) ص 64-80
- ² - وديع ياسين التكريتي ياسين طه الحجار "الإعداد البدني للنساء"، (دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل- العراق, 1986) ص 140
- ³ - عمار شهاب أحمد الجبوري "تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق , 2008) ص 75-90
- ¹ ., "The Running – based anaerobic sport test", P10. (2001).
- ⁵ - البيك، علي فهمي واخران : "طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية"، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية - مصر (2009) ص 76.

3-5 تكافؤ مجموعتي البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية وتحمل الاداء وكما هو مبين في الجداول (3)
 الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتكافؤ في
 الصفات البدنية والمهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية بين مجموعتي البحث

مستوى الاحتمالية ¹	(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
0.436	0.803	0.145	2.677	0.151	2.668	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى
0.853	0.189	0.521	8.597	0.365	8.640	ثانية	السرعة الحركية
0.742	0.335	0.172	3.918	0.426	3.858	ثانية	سرعة الاستجابة
0.347	0.973	0.150	2.000	0.120	2.066	متر	القوة الانفجارية للرجلين
0.476	0.733	0.771	17.812	1.253	17.250	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.877	0.458	0.521	7.363	0.460	7.325	ثانية	الرشاقة
0.867	0.171	1.195	9.122	1.097	9.216	ثانية	الدرجة
0.348	0.971	3.979	13.775	4.257	15.875	درجة	التمرير
0.843	0.201	2.948	18.125	4.367	17.750	درجة	التهديف
0.901	0.126	61.042	359.737	38.910	356.500		القدرة اللاهوائية
0.321	1.030	0.322	7.705	0.344	7.877	دقيقة	القدرة الهوائية

من خلال الجدول (3) تبين أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي محصورة ما بين (0.126، 1.030) وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي كانت ما بين (0.321 ، 0.901) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (0,05) اي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية والقدرتين الهوائية واللاهوائية.

3 - 6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

ميزان الكتروني، ساعة توقيت عدد (4) ، شواخص عدد (20) ، شريط قياس عدد(1) ، شريط لاصق ، كرات قدم صالات عدد (15).

3-7 التصميم التجريبي : تم استخدم التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدى .

(1) اعتمد الباحث مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

3 - 8 تحديد متغيرات البحث

3 - 8 - 1 المتغير المستقل :- ويمثل المتغير المستقل في البحث الحالي ب :-

اسلوب التدريب الضاغط .

3 - 8 - 2 المتغير التابع :- تناول البحث الحالي المهارات الاساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية .

3 - 9 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

3- 9 - 1 التجارب الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية الأولى كانت بتاريخ (2021/12/3) تم فيها اعتماد التمارين بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء التي قد تحدث ، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين . - التجربة الاستطلاعية الثانية كانت بتاريخ (2021/12/5) بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المختارة ، فضلاً عن التعرف على كيفية العمل وطريقة التسجيل وعلى ضوء ذلك تم توزيع الاختبارات على يومان .

- التجربة الاستطلاعية الثالثة بتاريخ (2021/12/8-6) وكان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع وكذلك التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة من خلال قياس مؤشر النبض.

3-9-2 تصميم الاسلوب التدريبي المستخدم في البحث

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تصميم التمرينات الخاصة بالبحث (الملحق 1).

3- 9 - 3 الاختبارات البدنية واختبار تحمل الاداء القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية للمدة من (2021/12/11) ولغاية (2021/12/15) في ايام السبت والاثنين والاربعاء الساعة الثالثة عصرا وكما يأتي :

اليوم الأول : بتاريخ (2021/12/11) : (اختبار التهديف ، اختبار الدرجة ، اختبار التمرير ، اختبار القدرة اللاهوائية).

اليوم الثاني : بتاريخ (2021/12/13) : (اختبار سرعة الاستجابة ، اختبار السرعة الحركية ، اختبار القوة المميزة بالسرعة ، اختبار الرشاقة).

اليوم الثالث : بتاريخ (2021/12/15) : (اختبار القوة الانفجارية للرجلين ، اختبار السرعة الانتقالية القصوى ، اختبار القدرة الهوائية).

3- 9 - 4 تنفيذ اسلوب التدريب الضاغط المستخدم في البحث

- بعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات القبلية تم تنفيذ الاسلوب التدريبي المعد من قبل الباحث

على المجموعة التجريبية بتاريخ (2021/12/19) ولغاية (2022/2/17) في حين نفذت

المجموعة الضابطة البرنامج الخاص والمعد¹ من قبل المدرب ، وقد تم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ تمرينات الاسلوب الضاغط المستخدم وهي :

- تم تطبيق اسلوب التدريب المهاري الضاغط في فترة الاعداد الخاص.
 - بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم في البرنامج التدريبي .
 - تم استخدام اسلوب التدريب الضاغط بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشده في تنفيذ التمارين المستخدمة.
 - تم تطبيق اسلوب التدريب الضاغط المهاري في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
 - تم تنفيذ الاسلوب التدريبي الضاغط خلال (9) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع ثلاث دورات متوسطة وبتموج حركة حمل (1:2) في كل دورة متوسطة.
 - كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغرى تتكون من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " 27 " وحدة تدريبية).
 - تم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس).
 - كان أداء التمارين بالأداء المثالي لأنه من الصعب ضبط الشدة في الأداء المهاري.
 - إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة فترة دوام التمرين.
 - تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع بالاعتماد على طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ، وذلك من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى (120-130) ن/د بين التكرارات و(90) بين المجاميع .
 - تم تحديد الزمن للتمارين المستخدمة بالاعتماد على اسلوب التدريب الضاغط .
 - زمن أداء الدورات المتوسطة الثلاثة هو:
 - الدورة المتوسطة الأولى(264) دقيقة
 - الدورة المتوسطة الثانية(286.30) دقيقة
 - الدورة المتوسطة الثالثة(309) دقيقة
 - إن مجموع زمن الحمل الكلي هو(859.30) دقيقة
 - تم انتهاء الوحدات التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء ولذلك لعودة الجسم الى الحالة الشبة طبيعية .
- 3- 9 - 5 الاختبارات البدنية:** تم إجراء الاختبارات البعدية للمدة من (2022/2/20) ولغاية (2022/2/22) .
- 3- 10 الوسائل الإحصائية:** تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS)

(1) السيد ميثم يونس

حاصل على الشهادة التدريبية فئة (c)

مدرب نادي المستقبل بكرة القدم للصالات الشباب

وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، معامل الالتواء ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة).

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل النتائج

1-1-4 عرض نتائج المهارات الأساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية القلبية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمهارات الأساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية القلبية والبعديّة للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*0.003	4.456	0.738	7.805	1.097	9.216	ثانية	الدرجة
*0.002	4.762	3.603	24.875	4.257	15.875	درجة	التمرير
*0.001	6.004	2.878	28.500	4.367	17.750	درجة	التهديف
*0.012	3.340	44.993	447.362	38.910	356.500		القدرة اللاهوائية
*0.018	3.063	0.419	7.296	0.344	7.877	دقيقة	القدرة الهوائية

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (4) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات الأساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية التي تناولها البحث لدى المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (4.456، 4.762، 6.004، 3.340، 3.063) عند مستويات احتمالية على التوالي (0.003، 0.002، 0.001، 0.012، 0.018) وهذه القيم هي أصغر من (0,05)

2-1-4 عرض نتائج المهارات الأساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية القلبية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمهارات الأساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية القلبية والبعديّة للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*0.036	2.585	1.174	8.865	1.195	9.122	ثانية	الدرجة
*0.009	3.550	3.664	15.000	3.979	13.775	درجة	التمرير
*0.048	2.399	2.549	21.750	2.948	18.125	درجة	التهديف
0.311	1.092	31.833	401.250	61.042	359.737		القدرة اللاهوائية
*0.038	2.547	0.321	7.428	0.322	7.705	دقيقة	القدرة الهوائية

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (5) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية والقدرة الهوائية لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (2.585، 3.550، 2.399، 2.547) عند مستويات احتمالية على التوالي (0.036، 0.009، 0.048، 0.038) وهذه القيم هي أكبر من (0,05) .
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة اللاهوائية لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.092) عند مستوى احتمالية (0.311) وهذه القيم هي أصغر من (0,05) .

3-1-4 عرض نتائج المهارات الأساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية البعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمهارات الأساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية البعديتين التجريبية والضابطة

المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية	وحدة القياس	تجريبية الاختبار البعدي		ضابطة الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
		س	ع±	س	ع±		
الدرجة	ثانية	7.805	0.738	8.865	1.174	2.161	*0.049
التمرير	درجة	24.875	3.603	15.000	3.664	5.435	*0.000
التهديف	درجة	28.500	2.878	21.750	2.549	4.956	*0.000
القدرة اللاهوائية		447.362	44.993	401.250	31.833	2.366	*0.033
القدرة الهوائية	دقيقة	7.296	0.419	7.428	0.321	0.707	0.491

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (6) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية والقدرة اللاهوائية بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (2.161، 5.435، 4.956، 2.366) عند مستويات احتمالية على التوالي (0.049، 0.000، 0.000، 0.033) وهذه القيم هي أصغر من (0,05) .
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة الهوائية بين مجموعتي البحث ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.707) عند مستوى احتمالية (0.491) وهذه القيم هي أكبر من (0,05)

2-4 مناقشة النتائج

يعزو الباحثان التطور الحاصل في المهارات الأساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية في كل من الجدولين (5) و(7) واللذان يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة

التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في اغلب المتغيرات باستثناء القدرة الهوائية الى التأثيرات الايجابية الفعالة لاسلوب التدريب الضاغط ، اذ ان "هذا الاسلوب له اهمية كبيرة في التدريب على المهارات المرتبطة بعناصر اللياقة البدنية" (1)

اذ يشير ان (عبد الفتاح والسيد) هو ان يقوم اللاعب بأداء المهارة بقوة وسرعة عالية في زمن محدد يتراوح بين نصف دقيقة وستون ثانية وفقا لمقدرة اللاعب وهذا الأداء المهارى البدنى القوى يجعل العمل لا هوائيا، والمدرّب هو الذى يحدد شدة الحمل والأداء المهارى حيث يهدف إلى سرعة أداء اللاعب للمهارة بالدقة المطلوبة وفي نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهارى لهذه المهارة ويكون الاداء برفع الحمل المستمر بدون فترة راحة خلال فترة زمنية محددة حتى يصل اللاعب إلى الأداء مع الدين الأكسجين ، والمدرّب هو الذى يحدد مكونات الحمل التدريبي في هذا الاسلوب (الشدة والحجم والراحة) وفقا للطريقة التدريبية المستخدمة كما يستطيع المدرّب التغير في كل من الحجم والراحة وذلك من خلال زيادة عدد التكرارات او المجاميع وزيادة فترة دوام التمرين فضلا عن تقليل فترات الراحة كما كانت طبيعة أداء هذه التمارين معتمده على أداء المهارات التي تعتمد بأدائها على عناصر اللياقة البدنية الخاصة كالسرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والرشاقة ، وهذا ما اشار اليه كل من (التكريتي والحجار، 1986) بأنه "ترتبط اللياقة البدنية الخاصة ارتباطا معنويا باللياقة المهارية" (2)

فضلا عن ان اللاعب يؤدي المهارة أكثر من مرة خلال التمرين الواحد وبالتالي تكرر أداء الصفة البدنية أكثر من مره وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد الفتاح ، 2003) بأن أداء التدريبات مع الكرة يعطي اللاعب فرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والبدنية والخططية كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر (3)

كما يرى الباحث بان التمارين التي استخدمت في الوحدات التدريبية كان هدفها واضحا مما سهل عمل اللاعبين وان تكرر أداء هذه التمارين لغرض ضمان حصول دقة في الأداء وتجنب الأخطاء أثناء الأداء عند اللاعبين كان احد الأسباب التي أدت إلى التطور الحاصل لدى لاعبي المجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (حمد) بأنه "لا يرتقي ولا يتقدم اللاعب إلا مع الاستمرار في العمل ويعد التكرار المستمر لأي تمرين عاملاً هاماً في إكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدة" (4)

اما فيما يخص التطور الحاصل في القدرتين الهوائية واللاهوائية في كل من الجدولين (5) و (7) واللذان يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة

¹ - <http://istaps.yoo7.com/t644-topic>

1- ابو العلا احمد عبد الفتاح والسيد احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (2003) ص 382

2- وديع ياسين التكريتي ياسين طه الحجار مصدر سبق ذكره : (1986) ص 47

3- ابو العلا احمد عبد الفتاح "فسيولوجيا اللياقة البدنية : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003) ص 326

4- راشد داود حمد "خماسي كرة القدم"، (مراجعة) أسعد لازم، ط1، العراق ، (2009) ص 10

في القدرة اللاهوائية يعزو الباحث التطور الحاصل الى الاسلوب التدريبي المستخدم وماتضمنة من تمارين مهارية مرتبطة بصفة التحمل والتي تخدم الجانبين البدني والمهاري والزمن المخصص للاداء والذي يخدم هذا العمل اللاهوائي وطريقة وشدة الاداء المشابهة لحالات اللعب التي تحدث اثناء المباريات فضلا عن عدد التكرارات المناسبة المستخدمة وطريقة التدريب المستخدمة الفترية المرتفع الشدة ، اذ يشير (ابراهيم) بأنه ليس هناك طريقة تدريبية تتمكن من تحسين كل شئ للرياضي بصورة مطلقة ولكن من الافضل الدمج بين الاسلوب والطريقة لكي يؤدي ذلك الى نجاح العملية التدريبية طبقا لحاجات الرياضيين وخصائص اللعبة او الفعالية الممارسة ⁽¹⁾

كما يشير ان (خريبط وعبد الفتاح) بأنه تحت تأثير التدريب اللاهوائي تزداد سعة القدرة اللاهوائية القصوى ويستطيع الرياضي ان يؤدي العمل العضلي الأقصى لفترات زمنية أطول في إطار الازمنة المحددة لهذا النظام ، فضلا عن زيادة قدرة الالياف العضلية السريعة على عمليات تكسير الكلايكوجين لانتاج الطاقة في عدم وجود الاوكسجين (الجلزة اللاهوائية) ومع استمرار التدريب لفترة طويلة تزداد سعة العمل اللاهوائي اللاكتاتي ⁽²⁾

ومن البديهي جداً أن إنتاج الطاقة في هذه التدريبات كانت بالطريقة اللاهوائية، أي أن هناك خصوصية في نظام الطاقة العامل وضغطاً واقعاً عليه وهو أحد المبادئ التدريبية المهمة، لأن خصوصية التدريب تزيد من كفاءة عمل نظام الطاقة العامل وأن ذلك يؤدي إلى زيادة نشاط الإنزيمات العاملة في كلا النظامين الفوسفاجيني (ATP-Pc) واللاكتاتي (LA) وقد اشار (Dellal et al) بهذا الخصوص الى انه من أجل تحسين أداء اللعب لدى اللاعبين، لابد ان تحتوي الوحدات التدريبية مطالب فسيولوجية مماثلة لتلك التي يواجهها اللاعبون اثناء المنافسة . ⁽³⁾

وكان للتأخر في مكونات الحمل التدريبي من حيث شدة المنافسة وضمن فترة دوام معينة للعمل ولعدد من التكرارات تتخللها فترات راحة مناسبة وفقاً للطريقة التدريبية المستخدمة (بين التكرارات وبين المجاميع وتمارين وآخر) فضلاً عن استخدام الطريقة التدريبية المثلى الاثر الفعال في النتيجة التي نحن بصدددها، وبهذا الخصوص يذكر (الجبالي) أن مبدأ نمذجة عملية التدريب مهم جداً، إذ تتم هذه العملية من خلال محاولة المدرب تنظيم عملية التدريب عن طريق تحديد الهدف واختيار الطريقة او الاسلوب ومكونات الحمل في العملية التدريبية، وهنا يجب أن تصاغ هذه العملية بما يتشابه مع المنافسة المراد تحقيق الإنجاز فيها ⁽⁴⁾.

كما كان للتدرج العلمي الصحيح في زيادة الحمل التدريبي من خلال زيادة الحجم (التكرارات للتمارين المستخدمة) عند الانتقال في عملية التدريب من دورة تدريبية اسبوعية الى دورة تدريبية اسبوعية اخرى، وكذلك الحال في الانتقال من دورة تدريبية متوسطة الى دورة تدريبية متوسطة اخرى أهمية في تأمين زيادة تدرج الحمل

¹ - محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008) ص 614

² - ريسان خريبط وابو العلا عبدالفتاح "التدريب الرياضي" : (ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة- مصر . . 2016) ص 173

³ - Dellal, A , et al (2011): "Influence of the technical instructions on the physiological and physical demands within small-sided soccer games". European Journal of Sport Science, 11 . p358

⁴ - عويس الجبالي "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق" : (ط 4، حلوان، مصر، 2003) ص 73

التدريبي بشكل علمي سليم بما يحقق الغرض الذي وضعت من اجلة التدريبات وهو تنمية الأداء البدني والمهاري للمتغيرات قيد الدراسة ، وهذا ما يوكده (الجبالي) من "ان التدرج في زيادة مكونات الحمل تتيح الفرصة لعملية التكيف"⁽¹⁾.

كما أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية التدرج في تصعيد الحمل بعد تثبيته لحين حدوث عملية التكيف وتثبيت التقدم في مستوى انجاز اللاعب، وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات، وتبعاً لذلك تحدث عمليتان منفصلتان عن بعضهما وهما اكتساب التكيف الجديد وتثبيت التكيف الجديد⁽²⁾

وهذا ما اكده (سلامة) عندما أوضح بأنه يجب مراعاة عاملين اساسيين في مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي وهما التدرج في زيادة الحمل واستمرار التدريب، وان نجاح المناهج يتوقف على تطبيق هذا المبدأ عند الانتقال من مرحلة تدريبية الى مرحلة اخرى اكثر تقدماً⁽³⁾، أما فيما يخص الجدول (6) والخاص بنتائج المجموعة الضابطة فيعزو الباحث هذه النتائج إلى المنهج الخاص بالمدرّب.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- حققت التمرينات المهارية بأسلوب التدريب الضاغط تطوراً في المهارات الأساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعديّة للاعبين المجموعة التجريبية .
- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في المهارات الأساسية والقدرتين الهوائية ولم تحقق تطوراً في القدرة اللاهوائية وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعديّة للاعبين المجموعة الضابطة .
- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات المهارية بأسلوب التدريب الضاغط تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات باستثناء القدرة الهوائية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين .

5-2 التوصيات

- ضرورة الاهتمام بالتمرينات المهارية المستخدمة للاعبين كرة القدم للصالات من قبل المدربين لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المتغيرات.
- استخدام أسلوب التدريب الضاغط بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وذلك لما أظهره هذا البحث من نتائج.
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على متغيرات أخرى بكرة قدم الصالات فضلاً عن إجراء بحوث مشابهة على ألعاب منظمة أخرى .

¹ - عويس الجبالي ؛ "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق" : (ط1، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة- مصر، 2001) ص70

² - مهند حسين البشتوي و احمد إبراهيم الخواجا ؛ "مبادئ التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان- الأردن، (2005) ص 37

³ - بهاء الدين إبراهيم سلامة ؛ "فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)" : (ط1، دار الفكر العربي، القاهرة- مصر، 2000) ص29

المصادر

- ابو العلا احمد عبدالفتاح "فسيولوجيا اللياقة البدنية : (دار الفكر العربي ، القاهرة , 2003) ص 326
- ابو العلا احمد عبد الفتاح والسيد احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة (2003) ص 382،
- اية طقاطقة : طرق تدريب كرة القدم الحديثة (2017)
- بهاء الدين إبراهيم سلامة ؛ "فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)" : (ط1، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر، 2000)
- البيك، علي فهمي واخران : "طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية"، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية - مصر (2009) ص 76.
- راشد داؤد حمد "خماسي كرة القدم"، (مراجعة) أسعد لازم، ط1، العراق ، 2009)
- ربيع خلف جميل الزهيري: "تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق ، 2009)
- ريسان خريبط وابو العلا عبدالفتاح "التدريب الرياضي": (ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة - مصر . ، 2016)
- عماد زبير احمد ؛ "التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم": (ط1، شركة السندباء للطباعة، بغداد، العراق ، 2005)
- عمار شهاب أحمد الجبوري "تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق ، 2008)
- عويس الجبالي "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق": (ط4، حلوان، مصر، 2003)
- عويس الجبالي ؛ "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق": (ط1، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة - مصر، 2001)
- محمد رضا ابراهيم ؛ "التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008)
- مهند حسين البشتوي و احمد إبراهيم الخواجا ؛ "مبادئ التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان - الأردن، 2005)
- هارون محمد كشك ؛ "كرة القدم الخماسية" مراجعة أ.د/ مفتي إبراهيم حماد، : (ط1، مكتبة جزيرة الورد، المنصورة، مصر ، 2004)
- وديع ياسين التكريتي ياسين طه الحجار "الإعداد البدني للنساء"، : (دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل - العراق، 1986)

REFERENCES

- Abu El-Ela Ahmed Abdel-Fattah, "Physiology of Physical Fitness: (Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 2003), p. 326

- Abu El-Ela Ahmed Abdel-Fattah and El-Sayed Ahmed Nasr El-Din: Physiology of Physical Fitness, 1st edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, (2003) p. 382
- Aya Taqatqa: Modern Football Training Methods (2017)
- Bahauddin Ibrahim Salameh; "Sport Physiology and Physical Performance (Blood Lactate)", (1 edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo - Egypt, 2000)
- Al-Beik, Ali Fahmy, and two others: "Methods of Measuring Anaerobic and Aerobic Capacity", 1st Edition, Mansha'at Al-Maarif, Alexandria - Egypt (2009), p. 76.
- Dellal, A , et al : "Influence of the technical instructions on the physiological and physical demands within small-sided soccer games". European Journal of Sport Science, (2011) p11
- Rashid Daoud Hamad, "Five Football", (reviewed) Asaad Lazem, 1st edition, Iraq, 2009)
- Rast: "The Running – based anaerobic sport test", Peak performance. (2001) .P10
- Rabih Khalaf Jamil Al-Zuhairi: "Designing and Building Tests to Measure Some Elements of Special Physical Fitness for Five-Football Players", Unpublished Master's Thesis, College of Physical Education, University of Mosul, Iraq, 2009)
- Raysan Khraibet and Abu El-Ela Abdel-Fattah, "Sports Training": (1 edition, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo, Egypt, 2016).
- Emad Zubair Ahmed; "Techniques and Tactics in Football Fives": (1 edition, Al-Sindaba Printing Company, Baghdad, Iraq, 2005)
- Ammar Shihab Ahmed Al-Jubouri, "Design and Construction of Some Offensive Skill Tests for Five-Way Football Players", unpublished master's thesis, University of Mosul, Iraq, 2008)
- Owais Al-Jabali, "Sports Training Theory and Practice": (4 edition, Helwan, Egypt, 2003)
- Owais Al-Jabali; "Sports Training Theory and Practice": (1st Edition, Dar G.M.S for Printing, Publishing and Distribution, Cairo - Egypt, 2001)
- Mohammed Reda Ibrahim; Field application of theories and methods of sports training, Al-Fadhli office, Baghdad, 2008)
- Muhannad Hussain Al-Bashtoy and Ahmed Ibrahim Al-Khawaja; "Principles of Sports Training", first edition, Dar Wael for Publishing and Distribution, Amman - Jordan, 2005)
- Haroun Muhammad Kishk; Five-a-side football, reviewed by Prof. Dr. Mufti Ibrahim Hammad, (1 edition, Island of Ward Library, Mansoura, Egypt, 2004).
- Wadih Yassin Al-Tikriti Yassin Taha Al-Hajjar, "Physical Preparation for Women", (Dar Al-Fikr for Printing and Publishing, University of Mosul- Iraq, 1986).
- <http://istaps.yoo7.com/t644-topic>

التمرينات والدورات الصغرى والمتوسطة المستخدمة في البحث

التمرين الاول/ الهدف من التمرين: التمرير

نصف ملعب ومجموعتان كل مجموعة اربعة لاعبين والمسافة بين المجموعتين (5) متر يبدأ التمرين من احد جهتي نصف الملعب بالتمرير من الحركة لحين الوصول الى الجهة الثانية والعودة ويستمر التمرين لحين انتهاء الوقت المخصص .

التمرين الثاني/ الهدف من التمرين: التمرير

نصف ملعب ومجموعتان كل مجموعة اربعة لاعبين والمسافة بين المجموعتين (5) متر يقف كل لاعب بين شاخصين المسافة بينهم (4) متر يقوم كل لاعب بالتمرير مره على الشاخص الذي على اليمين والمره الاخرى على اليسار وهكذا يستمر التمرين لحين انتهاء الوقت المخصص.

التمرين الثالث/ الهدف من التمرين: التمرير

نصف ملعب ومجموعتان كل مجموعة اربعة لاعبين تعمل في جهة كل اربعة لاعبين في مساحة (10×10) ويكون التمرير بشكل قطري بين الاربعة لاعبين ومن وضع الحركة وتحدد حركة اللاعبين بدون كرة بمسافة (3) متر وهكذا يستمر التمرين لحين انتهاء الوقت المخصص.

التمرين الرابع/ الهدف من التمرين:التهدف

مجموعتان كل مجموعة اربعة لاعبين وكل مجموعة على هدف يقف لاعبان بجانب الهدف وعلى بعد (3) متر منه لتسليم الكرات للاعبان الذين يكونون بجانب منطقة العشرة المتر يبدأ التمرين بتسليم كرات من جانب الهدف ليقوم اللاعبان من وضع الحركة بالتهدف كل لاعب على جهة من الهدف ، علما ان مكان حركة اللاعب الذي يقوم بالتهدف محدد بشواخص بمسافة (3) متر ويستمر التمرين لحين انتهاء الوقت المخصص ويتم تبديل الاماكن

التمرين الخامس/ الهدف من التمرين: التهدف

مجموعتان وكل مجموعة اربعة لاعبين وكل مجموعة على هدف لاعبان من كل مجموعة في منتصف الملعب ولاعبان من كل مجموعة على خط منطقة المرمى يقوم اللاعبان من على خط المرمى من كل مجموعة بأستلام الكرة من وضع الحركة من اللاعبان الذين في المنتصف بالاستدارة والتهدف على المرمى وهكذا يستمر التمرين لحين انتهاء الوقت المخصص ويتم تبديل الاماكن.

التمرين السادس/ الهدف من التمرين:التهدف

مجموعتان وكل مجموعة اربعة لاعبين وكل مجموعة على هدف لاعبان من كل مجموعة على نقطة الضربة الركنية ولاعبان من كل مجموعة على جانب خط منطقة العشرة متر يقوم اللاعبان من على جانب خط العشرة متر بالتقاطع والدخول الى منطقة المرمى لاستلام كرة من اللاعبان من على نقطة الضربة الركنية والتهدف على المرمى والعودة الى الشاخص لتكرار العمل طوال الوقت المخصص للتمرين ومن ثم تبديل الاماكن .

التمرين السابع/ الهدف من التمرين:الدرجة

نصف ملعب واربعة مجاميع كل مجموعة لاعبان في ركن من اركان نصف الملعب يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالدرجة بالكرة الى الشاخص في المنتصف والعودة الى الزميل لحين انتهاء الوقت المخصص للتمرين ليبدأ اللاعب الثاني بنفس العمل لحين انتهاء الوقت المخصص.

التمرين الثامن/ الهدف من التمرين:الدرجة

نصف ملعب وكل لاعب كرة يقوم اللاعب بالدرجة في نصف الملعب الذي بداخله شواخص مبعثرة وعلى اللاعب اجتياز الشواخص كما يحدث في المباراة خلال الزمن المخصص للتمرين .

التمرين التاسع/ الهدف من التمرين:الدرجة

نصف ملعب وكل لاعب كرة في احد جهتي الملعب يقوم اللاعب بالدرجة بين (5) شواخص عالية الارتفاع بطول اللاعب الى الجهة المقابلة والعودة وينتهي التمرين بأنتهاء الوقت المخصص للتمرين.

الدورة المتوسطة الاولى الاسبوع (الاول والثالث)

التمرين	التمرين المستخدم	الشدة	الزمن	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين بالثانية	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي بالدقيقة
٤	التمرين الاول	شدة اداء مثالية كما يحدث في اللعب او	30 ث	5	60 ث	1	3 د	28.30
	التمرين الرابع		30 ث	5	60 ث	1	3 د	9.30
	التمرين السابع		30 ث	5	60 ث	1	3 د	9.30
	التمرين الثاني		30 ث	5	60 ث	1	3 د	9.30
١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦

28.30	9.30	570	د 3	1	ث 60	5	ث 30	المنافسة	التمرين الخامس	الخميس
	9.30	570	د 3	1	ث 60	5	ث 30		التمرين الثامن	
	9.30	570	د 3	1	ث 60	5	ث 30		التمرين الثالث	
	9.30	570	د 3	1	ث 60	5	ث 30		التمرين السادس	
	9.30	570	د 3	1	ث 60	5	ث 30		التمرين التاسع	

الدورة المتوسطة الاولى الاسبوع (الثاني)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التمارين	الراحة بين التمرين وتكرار وآخر	الراحة بين التمرين والمجموع والتمارين	زمن أداء التمرين بالثانية	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي بالدقيقة
الاثنين	التمرين الاول	شدة اداء مثالية كما يحدث في اللعب او المنافسة	40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين الرابع		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين السابع		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
الثلاثاء	التمرين الثاني		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين الخامس		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين الثامن		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
الخميس	التمرين الثالث		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين السادس		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين التاسع		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20

الدورة المتوسطة الثانية الاسبوع (الرابع والسادس)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	الراحة بين التمرين	الراحة بين التمرين وتكرار وآخر	الراحة بين التمرين والمجموع والتمارين	زمن أداء التمرين بالثانية	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي بالدقيقة
الاثنين	التمرين الاول	شدة اداء مثالية كما يحدث في اللعب او المنافسة	40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين الرابع		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين السابع		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
الثلاثاء	التمرين الثاني		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين الخامس		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين الثامن		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
الخميس	التمرين الثالث		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين السادس		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20
	التمرين التاسع		40 ث	5	60 ث	1	3 د	620	10.20

الدورة المتوسطة الثانية الاسبوع (الخامس)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	الراحة بين التكرار وآخر	الراحة بين المجموع والتمارين	زمن أداء التمرين بالثانية	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الزمن الكلي بالدقيقة
الاثنين	التمرين الاول	شدة اداء مثالية كما يحدث في	50 ث	5	3 د	670	11.10	33.30
	التمرين الرابع		50 ث	5	3 د	670	11.10	
	التمرين السابع		50 ث	5	3 د	670	11.10	

33.30	11.10	670	د 3	1	60 ث	5	50 ث	اللعبة او المنافسة	التمرين الثاني	الثلاثاء
	11.10	670	د 3	1	60 ث	5	50 ث		التمرين الخامس	
	11.10	670	د 3	1	60 ث	5	50 ث		التمرين الثامن	
33.30	11.10	670	د 3	1	60 ث	5	50 ث		التمرين الثالث	الخميس
	11.10	670	د 3	1	60 ث	5	50 ث		التمرين السادس	
	11.10	670	د 3	1	60 ث	5	50 ث		التمرين التاسع	

الدورة المتوسطة الثالثة الاسبوع (السابع والثامن)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين الممارسين والتمارين	زمن أداء التمرين بالدقيقة	زمن الكلي بالتمرين بالدقيقة
الاثنين	التمرين الاول	شدة اداء مثالية كما يحدث في اللعب او المنافسة	60 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين الرابع		60 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين السابع		60 ث	5	60 ث	1	د 3
الثلاثاء	التمرين الثاني		60 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين الخامس		60 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين الثامن		60 ث	5	60 ث	1	د 3
الخميس	التمرين الثالث		60 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين السادس		60 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين التاسع		60 ث	5	60 ث	1	د 3

الدورة المتوسطة الثالثة الاسبوع (التاسع)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين الممارسين والتمارين	زمن أداء التمرين بالدقيقة	زمن الكلي بالتمرين بالدقيقة
الاثنين	التمرين الاول	شدة اداء مثالية كما يحدث في اللعب او المنافسة	50 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين الرابع		50 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين السابع		50 ث	5	60 ث	1	د 3
الثلاثاء	التمرين الثاني		50 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين الخامس		50 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين الثامن		50 ث	5	60 ث	1	د 3
الخميس	التمرين الثالث		50 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين السادس		50 ث	5	60 ث	1	د 3
	التمرين التاسع		50 ث	5	60 ث	1	د 3