تاثير تدريبات الأسلوب الهرمي النازل في القدرة الانفجارية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم

أ.م.د مصطفى عدنان عبود العبودي
أ.م.د منتظر محمد علي الروشيدي
م.د اسماء حازم محمد العذاري
أ.م.د نهى يوسف هاشم الاميري
م.د اسراء كاظم دخيل
mustafaa.alaboudi@uokufa.edu.iq

المستخلص

وتبرز أهمية البحث في اعتماد "أسلوب الهرمي النازل" كأحد الأساليب التدريبية الحديثة والمتطورة ونظراً لفاعليته في التأثير المباشر على المتغيرات البدنية الحرجة مثل القدرة الانفجارية والرشاقة والتي تنعكس بدورها على دقة وكفاءة الأداء المهاري (التهديف) مما يفتح آفاقاً جديدة للاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية على الصعيدين المحلي والدولي اذ برزت إشكالية بحثية تتمثل في وجود هبوط ملحوظ في مستوى القدرة الانفجارية والرشاقة لدى اللاعبين ، وقد انعكس هذا الضعف البدني سلباً على دقة وإتقان المهارات الهجومية، مما أدى إلى فقدان الفاعلية في المناطق المؤثرة من الملعب. ويعزو الباحثون جزءاً كبيراً من هذه المشكلة إلى الاعتماد الرتيب على الأساليب التدريبية التقليدية، وعدم استثمار الأساليب الحديثة التي تتماشى مع المتطلبات الفسيولوجية والميكانيكية للعبة، ومن أبرزها أسلوب الهرم النازل, **وقد هدفت الدراسة الى** اعداد تدريبات بالاسلوب الهرمي النازل في القدرة الانفجارية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم , واستخدم الباحثون المهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) التجريبية والضابطة ذات الاختبارين (القبلي والبعدي) , تم تحديد عينة البحث بلاعبي نادي النجف الرديف للموسم (2025\2026) بواقع (24) لاعب مسجل رسميا فيها, وتم تحديد عينة البحق بواقع (12) لاعبا تم توزيعهم بالريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبة وظابطة , واستخدام الباحثون القوانين الإحصائية الملائمة عن طريق الحقيبة الاحصائية الـ SPSS, **أما أهم الاستنتاجات فشملت ما يأتي** ان اداء التدريبات بالاسلوب الهرمي كان لها تأثير ايجابي في تنمية الجانبين البدني والمهاري بشكل ملحوظ , وكانت اهم التوصيات هو تشجيع المدربين على هذه الاسلوب التدريبي الحديثة لما له من دور فعال في تطوير الجانبين البدني والمهاري.

The Effect of Descending Pyramid Training on Explosive Power, Agility, and Shooting Skill in Football Players

BY

Assistant Professor. Mustafa Adnan Aboud Al-Aboudi

Assistant Professor. Muntadhar Mohammed Ali Al-Rushaidi

Lecturer Dr. Asmaa Hazim Mohammed Al-Adhari

Assistant Professor. Noha Yousif Hashim Al-Amiri

Lecturer Dr. Israa Kadhim Dakhil

Abstract

The significance of this study lies in adopting the descending pyramid training method as one of the modern and advanced training approaches due to its effectiveness in directly influencing critical physical variables such as explosive power and agility, which in turn are reflected in the accuracy and efficiency of skill performance, particularly shooting. This approach opens new opportunities for football players to achieve higher levels of performance at both local and international levels.

The research problem emerged from the noticeable decline in players' explosive power and agility. This physical weakness negatively affected the accuracy and mastery of offensive skills, resulting in reduced effectiveness in decisive areas of the playing field. The researchers attributed a significant part of this problem to the continued reliance on traditional training methods and the insufficient use of modern

approaches that align with the physiological and biomechanical demands of football, particularly the descending pyramid training method.

The study aimed to design training exercises based on the descending pyramid method to develop explosive power, agility, and shooting skill among football players. The researchers employed the experimental method using a design of two equivalent groups (experimental and control) with pre- and post-tests.

The research sample consisted of players from the reserve team of Al-Najaf SC Reserve Team during the 2025–2026 season. The population included 24 officially registered players, from whom 12 players were selected and randomly assigned to an experimental group and a control group. Statistical analyses were conducted using the SPSS statistical package.

The findings demonstrated that training based on the descending pyramid method had a positive effect on the development of both physical and skill-related aspects, leading to significant improvements in explosive power, agility, and shooting performance. The study recommends encouraging coaches to adopt this modern training method because of its effective role in enhancing both the physical and technical capabilities of football players.

Keywords: Descending Pyramid Training, Explosive Power, Agility, Shooting Skill, Football Players.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

شهد الميدان الرياضي في الآونة الأخيرة طفرة نوعية نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي الذي ألقى بظلاله على مختلف الألعاب الرياضية، ولاسيما كرة القدم , هذا التطور لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتاجاً للتخطيط العلمي السليم والمقنن المبني على الأسس العلمية الحديثة وتوظيف المعلومات الدقيقة في عمليات التدريب بما يتلاءم مع القدرات الفردية لكل رياضي وصولاً إلى إعداد متكامل الجوانب للاعبين الشباب.

وتعد كرة القدم من الألعاب التي تتطلب كفاءة بدنية ومهارية عالية نظراً لما تمتاز به من سرعة وقوة أداء طيلة زمن المباراة لذا فإن الارتقاء بمستوى اللاعبين يعتمد بشكل جوهري على استخدام تقنيات وأساليب تدريبية ناجعة تسهم في تكامل الجوانب البدنية والمهارية والخططية ومن هذا المنطلق تصبح عملية التدريب هي الركيزة الأساسية لتطوير اللاعبين والوصول بهم إلى أعلى درجات الإنجاز من خلال اختيار الأساليب التي تصب في مصلحة متطلبات الأداء الفعلي.

وتبرز أهمية البحث في اعتماد "أسلوب الهرمي النازل" كأحد الأساليب التدريبية الحديثة والمتطورة ونظراً لفاعليته في التأثير المباشر على المتغيرات البدنية الحرجة مثل القدرة الانفجارية والرشاقة والتي تنعكس بدورها على دقة وكفاءة الأداء المهاري (التهديف) مما يفتح آفاقاً جديدة للاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية على الصعيدين المحلي والدولي

1-2 مشكلة البحث

تعد كرة القدم من الألعاب الرياضية ذات الطابع المركب، التي تتطلب تكاملاً عالياً بين القدرات البدنية والمهارات الحركية المعقدة. ومن خلال خبرة الباحثين ومتابعتهم الميدانية لواقع التدريب والمنافسات، برزت إشكالية بحثية تتمثل في وجود هبوط ملحوظ في مستوى القدرة الانفجارية والرشاقة لدى اللاعبين، وهما عنصران حاسمان في حسم المواقف الهجومية التي تتطلب سرعة الاستجابة وتغيير الاتجاه والارتقاء.

وقد انعكس هذا الضعف البدني سلباً على دقة وإتقان المهارات الهجومية، مما أدى إلى فقدان الفاعلية في المناطق المؤثرة من الملعب. ويعزو الباحثون جزءاً كبيراً من هذه المشكلة إلى الاعتماد الرتيب على الأساليب التدريبية التقليدية، وعدم استثمار الأساليب الحديثة التي تتماشى مع المتطلبات الفسيولوجية والميكانيكية للعبة، ومن أبرزها أسلوب الهرم النازل.

إن هذا الأسلوب يتميز بقدرته على استثارة الألياف العضلية وتحسين التوافق العصبي العضلي من خلال التدرج في الشدة والحجم، وهو ما يفتقر إليه البرنامج التدريبي الحالي. لذا، تجلت مشكلة البحث في محاولة إيجاد حل علمي وعملي من خلال تصميم تدريبات بأسلوب الهرم النازل، تتشابه في مسارها الحركي وبنائها الظاهري مع الأداء المهاري للهجوم، وذلك بهدف تطوير القدرات البدنية الخاصة والارتقاء بمستوى الأداء المهاري للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات.

1-3 اهداف البحث

1- اعداد تدريبات بالاسلوب الهرمي النازل .

2- التعرف على تاثير التدريبات بالاسلوب الهرمي النازل في القدرة الانفجارية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم.

3- التعرف على أفضلية الفروق في الإختبار البعدي لمجموعتي البحث في القدرة الانفجارية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم

1-4 فروض البحث

1-هناك تأثير للتدريبات بالاسلوب الهرمي النازل في القدرة الانفجارية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القلبي والبعدي للتدريبات بأسلوب الهرمي النازل بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي النجف الرديف

1-5-2 المجال الزماني : من 1\11\2025 الى 1\3\2026

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي النجف الدولي .

3 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئة (التجريبية والضابطة) ذات القياسين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث وان استخدام تصميم تجريبي ملائم امر مهم في كتابة البحث لأنه يساعد في الحصول على اجابات فرضيات البحث كما يساعد على الضبط التجريبي.

الجدول (1)يوضح التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	القياسات القبلية	العامل التجريبي	القياسات البعدية
الضابطة	القدرة الانفجارية الرشاقة ومهارة التهديف	تدريبات المدرب	القدرة الانفجارية الرشاقة ومهارة التهديف
التجريبية		تدريبات بأسلوب الهرمي النازل	

3-2 عينة البحث:

يُعدّ اختيار العينة ركيزة رئيسة من ركائز البحث العلميّ، بوصفها تمثل مجتمع الأصل أي هي "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تعدّ النموذج الذي يجري عليه الباحثون مجمل محاور عمله" [1] .

تم تحديد مجتمع البحث للاعبي نادي النجف الرديف للموسم (2025\2026) بواقع (25) لاعب مسجل رسميا فيها, وتم اختيار عينة البحث بواقع (12) لاعب بالطريقة العشوائية باستخدام طريقة القرعة اذ كانت النسبة 50% من مجتمع البحث وتم تقسيمهم الى مجموعتين التجريبية والضابطة ايضا بطريقة القرعة.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

الملاحظة .

الاختبار والقياس .

المقابلة الشخصية .

[1] ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية: (بغداد, دار الكتب والوثائق للنشر, 2012) ص84.

شبكة الانترنت.

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

ساعة توقيت نوع كاسيو الكترونية عدد (2) .

كومبيوتر نوع hp صناعة كورية .

ميزان طبي.

شريط قياس.

كرة قدم عدد (10).

صافرة عدد (2) .

اقماع بلاستيكية مختلف الاحجام عدد (24).

اعمدة عدد (8) .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث

من خلال اطلاع الباحثون ومراجعة المصادر العلمية الحديثة تم تحديد المتغيرات (قدرة انفجارية – رشاقة) بالإضافة الى انواع التهديف بكرة القدم متمثلة بألعاب الهواء وهي (التهديف بالرأس من وضع طائر, التهديف المقصي).

3-4-2 وصف اختبارات متغيرات البحث

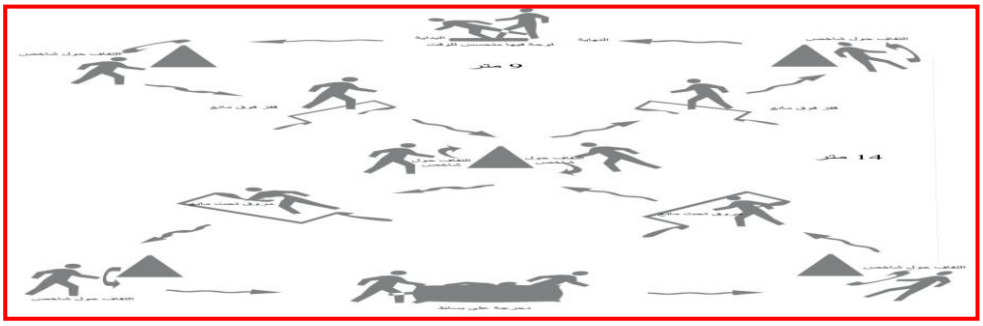
- **الاختبار الاول: اختبار الرشاقة الحركية** [1] :

- **هدف الاختبار : قياس الرشاقة .**

- **كيفية تنظيم متطلبات الاختبار** : يقف المختبر عند خط بداية الاختبار قرب حساس الانطلاق (يضغط على لوحة خاصة بالبدء) حيث يتم العد بالوقت عند الضغط على اللوحة وفي تلك اللحظة يستدير خلف الشاخص الاول ثم يواجه المانع الاول للقفز ليجسد حالة التحكم بأجزاء الجسم في الهواء وبعد ذلك يستدير من جانب شاخص المنتصف فيواجه

[1] علاء جبار عبود و عامر موسى عباس: تصميم وتقنين اختبار الرشاقة العامة, بحث منشور, جامعة القادسية, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء,2014.

المانع المرتفع فيغطس من اسفله ليجسد حالة المرونة في أجزاء الجسم المختلفة وكذلك يبين المروق من المانع بعد ذلك يلتف من حول الشاخص الثالث فيواجه البساط فيقوم بعمل دحرجه امامية ليجسد حال المرونة في مفاصل الاطراف العليا والسفلى وكذلك يبين حالة التوافق من خلال الحركات المختلفة في أداء الاختبار وثم يستمر بالحركة للالتفاف حول الشاخص الرابع ليواجه المانع المرتفع فيغطس من اسفله لتجسيد حالة ثبات الاداء وابتعاده عن العشوائية والصدفة التي تخدم الانجاز في الاداء ، بعد ذلك يستدير من جانب شاخص المنتصف فيواجه مانع القفز فيؤدي عملية القفز من فوقه كما فعل في الحاجز الاول وذلك لإتاحة سيطرة المختبر على أنهاء الاختبار بانسيابية عالية ، فضلا عن الخروج عن حالة التكرار المتوقع لترتيب أدوات ظروف الاختبار فيلتف حول الشاخص الخامس والانطلاق بأسرع ما يمكن الى النهاية والضغط على الحساس وبذلك يتوقف الوقت وفي هذه الحالة ينتهي الاختبار ومعرفة الوقت لكل مختبر.



شكل (1)

يوضح اختبار الرشاقة

– **التسجيل** : يقوم المُختَبر بأداء محاولة واحدة فقط ويتم تسجيل الزمن لها حيث كلما كان زمن الاختبار أقل كلما كانت درجة المُختَبر هي الافضل والعكس بالعكس وفيما يلي جدول يبين معيار وقت الاداء .

الاختبار الثاني: اختبار القدرة الانفجارية [1] :

الهدف من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين (المعدل)

الاجهزة والادوات : منصة قياس القوة, لوحة مدرجة, مساحة ارض منبسطة مجاورة للجدار.

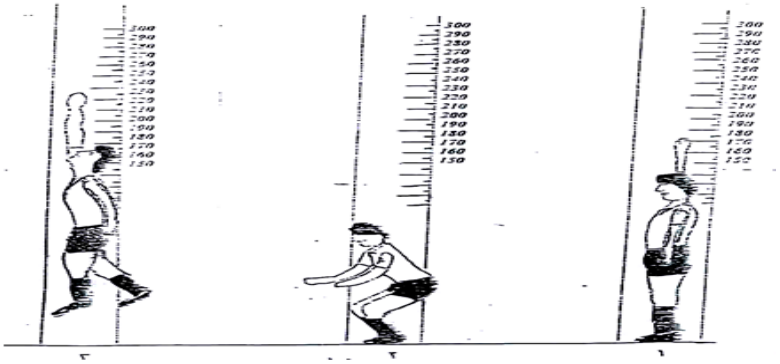
مواصفات الاداء : يقف المختبر بأستقامة مواجها اللوحة المدرجة وأمامها بحيث تكون القدمان مثبتين على منصة القوة بكاملهما, الذراع ممدودة بأكملها فوق الرأس, يؤشر اللاعب بوضع علامة على اللوحة المدرجة بأصبعه الوسطي ويستدير

[1]() عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 2019 م, ص187.

للجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما وبدون تحريك القدمين او اخذ أي خطوة قبل القفز, يقوم اللاعب بثني الساقين ثم يقفز للاعلى ويلمس اللوحة باعلى نقطة ممكنة.

طريقة التسجيل : بعد ان يقوم اللاعب بالقفزة الاولى, يأخذ استراحة قصيرة ويحاول مرة ثانية وتسجل له احسن محاولة (اعلى ارتفاع) بين نقطة التأشير عند الوقوف ونقطة اللمس عند القفز وتسجل له المحاولة الافضل الى اقرب سنتيمتر .

ملاحظة : تحسب الدرجة بالواط من خلال برنامج لمنصة القوة لقياس القدرة الانفجارية.



شكل (2)

يوضح إختبار الوثب العمودي

اختبارات التهديف بكرة القدم :

الاختبار الاول: نطح الكرة بالراس من وضع طائر [1] :

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف بالراس من وضع طائر .

الادوات المستخدمة : جهاز قاذف كرات, كرات, هدف مقسم بأشرطة الى خمس مربعات منها اربع مربعات طول كل ضلع منها 1م , صافرة.

[1]() سيف انور دريول: تأثير تمرينات خاصة لتطوير بعض مهارات العاب الهواء لدى لاعبي كرة القدم بأعمار (17-19), رسالة ماجستير, جامعة بغداد, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2014, ص71.

طريقة الاداء : يقف اللاعب عل علامة ركلة الجزاء للمرمى ومواجها للمرمى, ويوضع جهاز قاذف الكرات على بعد 12م تم تحديد المسافة والارتفاع عن طريق التجربة الاستطلاعية, عن نقطة تنفيذ ركلة الجزاء بأتجاه الخط الجانبي لمنطقة الجزاء, ويكون موازيا لمنطقة علامة ركلة الجزاء.

يبدأ الاختبار بعد الصافرة بإنطلاق الكرة من جهاز قاذف الكرات بمستوى الحوض وأمام اللاعب, ليقوم اللاعب بنطح الكرة بالرأس ومن وضع طائر(الارتماء على الارض) بأتجاه المرمى المقسم.

ويكرر الاداء لثلاث مرات, وتكون درجة الاختبار الكاملة هي 9 درجات.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل ومنح الدرجة بحسب صعوبة المنطقة التي تمكن اللاعب من اصابتها وبجمع درجات المحاولات الثلاثة وهي كآلاتي :

يمنح اللاعب ثلاث درجات اذا اصاب المنطقة رقم3.

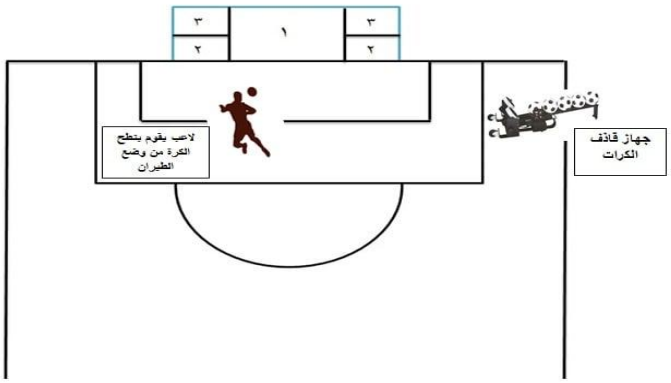
يمنح اللاعب درجتين اذا اصاب المنطقة رقم2.

يمنح اللاعب درجة واحدة اذا اصاب المنطقة رقم1.

يمنح صفر اذا خرجت الكرة خارج المرمى.

يعد الشريط المقسم للمرمى من ضمن المنطقة المحددة للمرمى.

تسجيل الدرجات من محكمين اثنين, تجمع درجاتهم وتقسم على اثنين (الوسط الحسابي).



الشكل رقم (3)

يوضح التهديف بالرأس من وضع طائر

الاختبار الثاني: ركل الكرة بالقدم المفضلة من الوضع الطائر(التهديف المقصي) [1] :

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف بالقدم المفضلة من الوضع الطائر.

الادوات المستخدمة: جهاز قاذف كرات, كرات, هدف مقسم بأشرطة الى خمس مربعات منها اربعة مربعات طول كل ضلع منها 1م , صافرة.

طريقة الاداء: يقف اللاعب على علامة ركلة الجزاء ومواجها للمرمى ويوضع جهاز قاذف الكرات على بعد (12م) تم تحديد المسافة والارتفاع عن طريق التجربة الاستطلاعية, باتجاه الخط الجانبي لمنطقة الجزاء ويكون موازيا لعلامة ركلة الجزاء واللاعب. يبدا الاختبار بأنطلاق الكرة من الجهاز وبمستوى الحوض ليقوم اللاعب بمحاولة ادخالها الى المرمى المقسم بركلها بالقدم المفضلة ومن الوضع الطائر.

مع ملاحظة تغيير الجهاز الى الجهة الاخرى بالنسبة للاعبين اصحاب القدم اليسرى وبنفس القياسات. ويكرر الاداء لثلاث مرات, وتكون درجة الاختبار الكاملة هي 9 درجات.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل ومنح الدرجة بحسب صعوبة المنطقة التي تمكن اللاعب من اصابتها وبجمع درجات المحاولات الثلاثة وهي كآلاتي:

يمنح اللاعب ثلاث درجات اذا اصاب المنطقة رقم3.

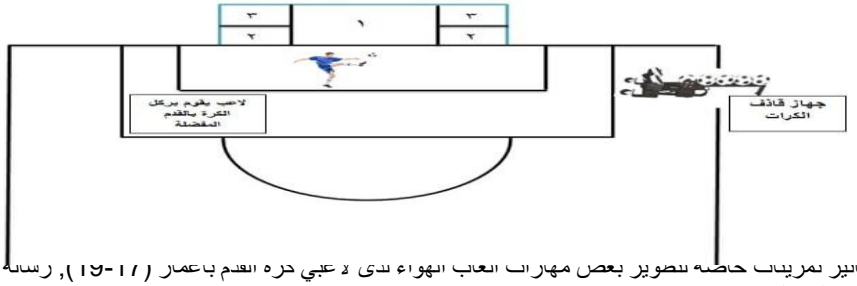
يمنح اللاعب درجتين اذا اصاب المنطقة رقم2.

يمنح اللاعب درجة واحدة اذا اصاب المنطقة رقم1.

يمنح صفر اذا خرجت الكرة خارج المرمى.

يعد الشريط المقسم للمرمى من ضمن المنطقة المحددة للمرمى.

تسجيل الدرجات من محكمين اثنين, تجمع درجاتهم وتقسم على اثنين (الوسط الحسابي).



(1) سيف انور دريول: تاثير تمرينات خاصة لتطوير بعض مهارات العاب الهواء لدى لاعبي كرة القدم باعمار (17-19), رسالة ماجستير, جامعة بغداد, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2014, ص72.

الشكل رقم (4)

يبين التهديف المقصي من وضع طائر

3-4-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت بتاريخ (2025\11\11) على العينة الاستطلاعية وعددهم (6) لاعبين من شباب نادي النجف الاشرف الرديف مع وجود فريق العمل المساعد.

الغرض من التجربة :

1- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في الاختبار.

2- استخراج الثبات للاختبار.

3- حساب الزمن الذي تستغرقه الاختبار وترتيبه بصورة مناسبة بين الاختبارات.

4- التعرف على كفاءة فريق العمل وتدريبهم على الاختبارات .

وكانت نتائج التجربة كما يأتي:

1- ان الاجهزة والادوات المستعملة صالحة ومناسبة لاختبارات البحث.

2- ان افراد فريق العمل يتمتعون بالكفاءة اللازمة لأداء الاختبارات والتدريبات .

3-4-5 الاختبارات القبلية

اجرى الباحثون الاختبارات القبلية للبحث في يومي الاثنين (2025\11\16) وعلى الملعب نادية النجف الرياضي لكل من:

اختبارات المتغيرات البدنية لعينة البحث.

اختبارات التهديف من وضع طائر بكرة القدم لعينة البحث.

وقد قام الباحثون بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

تم شرح اختبارات من قبل الباحثون بصورة مفصلة الى افراد العينة قبل اجراء الاختبار.

تم تطبيق الاختبار من قبل الفريق المساعد وبأشراف الباحثون حتى يتمكن افراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها.

تم اعطاء فرصه للاعبين لغرض الاحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات البدنية والمهارية قبل اختبارهم.

تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

3-4-5 التجربة الرئيسة

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسة للبحث حيث اعد الباحثون مجموعة من التمرينات المركبة تؤدى بالكرة وبدونها وتم تنفيذ هذه التمرينات في الجزء الاول من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وكانت التمرينات بشدد قصويه لان المرحلة التدريبية تمثلت بمرحلة الاعداد الخاص ولثمانية اسابيع وبواقع ثلاث وحدات اسبوعية هي(السبت, الاثنين, الاربعاء) ليصبح مجموع الوحدات (24 وحدة تدريبية) وتم تطبيقها على المجموعة التجريبية من قبل مدرب الفريق وأحد مساعديه وبإشراف الباحثون.

بدء الباحثون بتنفيذ الوحدات التدريبية فكانت أول وحدة تدريبية في يوم الاربعاء بتاريخ (2025\11\19) وأخر وحدة تدريبية الاربعاء (2026\1\14) اقتصر عمل الباحثون في الجزء الاول من القسم الرئيس فقط للوحدة التدريبية والبالغ وقته (35-45د) وخصص الباحثون (3) تمرينات نفذت بطريقة التدريب التكراري حيث أجريت ضمن الوقت المحدد من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية حيث يجب ان تكون هذه التمرينات متلائمة مع عينة البحث.

3-4-6 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على عينة البحث اجريت الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعياً في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة في الاختبارات القبلية اذ تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت المصادف (2026\1\18) لكل من المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية وانواع التهديف على ملعب نادي النجف الاشرف الدولي.

3-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي حصل عليها ومن الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قيمة (t) المحسوبة.
- قيمة (sig).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للرشاقة والقدرة الانفجارية

الجدول (2)

المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات للرشاقة والقدر الانفجارية التجريبية

ت	متغيرات البحث	وحدة قياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	الرشاقة	ثانية	21.516	1.111	19.897	0.740	9.245	0.003	معنوي
2	القدرة الانفجارية	واط	2003.2	75.875	2472.91	110.013	14.278	0.000	معنوي

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات للرشاقة والقدر الانفجارية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (3)

المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات للرشاقة والقدر الانفجارية للمجموعة الضابطة

ت			الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		Sig	

	متغيرات البحث	وحدة قياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة		نوع الدلالة
1	الرشاقة	ثانية	21.955	1.076	20.397	0.740	4.172	0.002	معنوي
2	القدرة الانفجارية	واط	1994.3	67.088	2118.7	94.12	14.191	0.000	معنوي

3-3 مناقشة نتائج اختبارات القبلية والبعدية للقابليات البايوحركية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

اظهرت نتائج الجدول (2) و (3) معنويه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، يعزو الباحثون أسباب ذلك الى استخدام التدريبات باسلوب الهرمي للمجموعة التجريبية ضمن اسس علمية وموضوعية وفق ضوابط التدريب الرياضي السليم مع مراعاة قابلياتهم وامكاناتهم، اذ راعى الباحثون فترات العمل والراحة وكذلك عدد التكرار والمجاميع وهذا ما ظهر واضحا في المتغيرات قيد البحث اذ كانت طبيعة التدريبات باسلوب الهرمي ذات مثيرات ومواقف مختلفة وتمتاز بعنصر المفاجئة وكثرة تبديل الأوضاع من حال إلى آخر وبالعكس ويكون ذلك بأسرع وقت ممكن وخلال لحظات مما يتطلب من اللاعبين ردود افعال سريعة بما يتناسب مع طبيعة الاداء, في لعبة كرة القدم مثل تبديل الوضع من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس ويكون ذلك بأسرع وقت ممكن وخلال لحظات، وكذلك حركة المنافس التي أصبحت أكثر فاعلية ومفاجئة من حيث الخطط الموضوعة وتنوع أساليب المدربين في التدريب وهذا يتفق مع عبد الجبار سعيد محسن "اذ يجب ان تكون كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن, وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير اي ظهور المثير ولحظة بداية الاستجابة له"[1].

كما ويظهر متغير الرشاقة تحسنا واضحا في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ويعزو الباحثون سبب ذلك الى طبيعة التدريبات باسلوب الهرمي المستخدمة لما تضمنت من حركات الانطلاق والتوقف المفاجئ وتغيير الاتجاه واوضاع الجسم في الارض او الهواء وباتجاهات واوضاع مختلفة, "وتتصل الرشاقة اتصالا مباشرا بالجهاز العصبي فحين

(1) عبد الجبار سعيد محسن: اعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا, ط1, عمان, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع, 2016, ص103.

يؤدي اللاعب الواجبات الحركية المطلوبة بشكل مبسط وبعيدا عن التعقيد فهذا يعني قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل المهارة وادائها بالسرعة المناسبة ومواجهة الحركات المفاجئة بالإحساس السليم والتوقيت الدقيق" [1].

كذلك الحال بالنسبة لتطور متغير القدرة الانفجارية اذ يرى الباحثون ان طبيعة التدريبات المعدة ذات الطبيعة الانفجارية كان لها الدور الكبير في تطور القدرة الانفجارية للرجلين اذ تضمنت التدريبات باسلوب الهرمي حركات القفز بالرجل الواحدة والرجلين معا وركل الكرة وضربها بالرأس وان هذا التنوع في التدريبات يؤدي إلى زيادة فاعلية القدرة الانفجارية أو المجموعات العضلية العاملة, اذ ان تنوع فعاليات القفز والوثب والركل في الماء او بدونه وبشدد قصوية مرتبطا بكمية القوة في نفس التمرين [2], اذ تعمل على تحفيز تغيرات مختلفة في نظام العضلات العصبية, مما يزيد قابلية المجاميع العضلية للاستجابة بشكل أسرع مع زيادة في طول العضلات واستثمار للطاقة الكامنة للعضلات بالتالي زيادة في كمية انتاج القدرة ، هذا ويذكر (حسين علي العلي نقلا عن جيمس ايد كليف) إن معظم الرياضيين الناضجين يمتلكون قدرا كبيراً من القوة والسرعة ويملكون القدرة على ربط بين هذين العنصرين في شكل متكامل لأحداث الحركة المتفجرة من اجل تحقيق أداء أفضل" [3].

3-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأنواع التهديف للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لأنواع التهديف للمجموعة التجريبية

ت	متغيرات البحث	وحدة قياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	التهديف من الطائر بالرأس	درجة	3.11	0.547	6.81	0.92	6.21	0.000	معنوي
2	التهديف المقصي	درجة	2.24	0.817	4.95	0.811	5.64	0.000	معنوي

3-5 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأنواع التهديف للمجموعة الضابطة وتحليلها.

[1] () محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم, ط2, القاهرة, دار السعادة للطباعة, 2016, ص116.
[2] () محمد رضا ابراهيم المدامغة: علم التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته, ط1, عمان, دار الوضاح للنشر,, ص634
[3] () جيمس أيد كليف : البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية , (ترجمة , حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي . بغداد , مكتبة الكرار للطباعة , 2006), ص 41 .

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لأنواع التهديف للمجموعة الضابطة

ت	متغيرات البحث	وحدة قياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	التهديف من الطائر بالرأس	درجة	2.63	0.563	5.77	1.265	7.421	0.000	معنوي
2	التهديف المقصي	درجة	2.23	0.671	3.82	0.574	1.1	0.343	غير معنوي

3-6 مناقشة نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات التهديف

تظهر نتائج جدول (4) و (5) تحسنا معنويا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، ويعزو الباحثون سبب ذلك الى التدريبات بأسلوب الهرمي ضمن الوحدات التدريبة المعطاة اذ ان تركيب التدريبات بأسلوب الهرمي وتشكيلاتها اثرت ايجابا في المتغيرات قيد الدراسة وهذ ما يظهر واضحا في متغير التهديف بالراس من الوضع الطائر اذ يعتمد تكنيك التهديف بالراس من الوضع الطائر بالدرجة الاولى على احسان مهارة التوقع والوصول للكرة بالوقت السليم قبل ان تعبر الكرة ويفوت اللاعب على نفسه فرصة ثمينة للتسجيل [1] .

وكذلك يرى الباحثون ان التهديف من الوضع الطائر مهارة يلجا اليها اللاعب عندما تكون الكرة بالهواء ولا يستطيع الوصول اليها بقدمه وهي مهارة معقدة للغاية الا ان اتقانها يعد احد الحلول التي يمكن ان تعطي الفوز والحال نفسه ينطبق على متغير التهديف المقصي اذ اظهرت النتائج معنويه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ويعزو الباحثون سبب ذلك الى طبيعة التدريبات بأسلوب الهرمي المستخدمة لما تضمن من حركات اكروباتيكية وبدون كرة ويمكن ايضاً استخدام الركلات المقصية وبشكل دفاعي لإبعاد الكرة من مكان المرمى أو الهجوم لضرب الكرة وتوجيهها نحو مرمى المنافس في محاولة لتسجيل هدف، وتعد الركلة المقصية ومن المهارات المهمة للاعبي كرة القدم

[1]() مشعل عدي النمري :مهارات كرة القدم وقوانينها, ط1, عمان , دار اسامة للنشر , 2012 , ص 168

الشباب ويعتمد مدى أدائها الناجح إلى حد كبير على اللاعبين الأكثر خبرة بالإضافة الى انها تمنح اللاعب الثقة بنفسه والتي تزيد من عطاءه عند اداء حركات صعبة داخل الملعب [1].

ويعزو الباحثون تطور المجموعة الضابطة في متغير التهديف بالرأس الى التزام عينة البحث في المواظبة والحضور لجميع الوحدات التدريبية وسهولة اداء هذه المهارة بالمقارنة مع مهارة التهديف المقصي,وقد يكون سبب اخر وهو التنافس الحاصل بين اللاعبين للحصول على مركز اساسي بالفريق كون التدريبات باسلوب الهرمي كانت تطبق قبل بطولة الاندية لمحافظة واسط ويعزو الباحثون عدم تطور متغير التهديف المقصي و للمجموعة الضابطة الى عدم تطبيق التدريبات باسلوب الهرمي لأنه الفارق الوحيد بين المجموعتين .

3-7 عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرة الانفجارية والرشاقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية القدرة الانفجارية والرشاقة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	متغيرات البحث	وحدة قياس	الاختبار البعدي للضابطة		الاختبار البعدي للتجريبية		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
2	القدرة الانفجارية	واط	20.397	0.740	19.897	0.740	3.070	0.007	معنوي
3	الرشاقة	ثانية	2118.7	94.12	2472.91	110.013	6.577	0.000	معنوي

[1] (Turner, Elliott 2011). An Illustrated Guide to Soccer and Spanish. n.p.: Round Ball Media LLC. ISBN 978-0-615-48583-6.

3-8 مناقشة نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية القدرة الانفجارية والرشاقة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال جدول (6) تظهر النتائج القياس البعدي افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون أسباب تلك الفروق في القدرة الانفجارية والرشاقة المبحوثة, ان انسجام التدريبات باسلوب الهرمي باعتبار من الاساليب التدريبية الحديثة في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة اذ اضافت التدريبات باسلوب الهرمي تطورا واضحا للمجموعة التجريبية لما لهذت الاسلوب من عامل تشويق والابتعاد عن الروتين في اداء هذه التدريبات الروتينية المعتادة كذلك تنسجم مع الفرق التي تؤدي اكثر من خمس وحدات تدريبية اسبوعيا, وقد اعد الباحثون مجموعة التدريبات باسلوب الهرمي على وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضي مراعيا فيها شدة التمرين وفترات الراحة البينية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات أفراد المجموعة التجريبية،

كما إن ممارسة التدريبات البدنية والمهارية تتطلب مزيداً من الجهد الواقع على العضلات الذي يتطلب من اللاعبين بذل جهد أكبر للتغلب على الشدد المتنوعه في التدريب ولهذا السبب تعطي هذه المادة الحيوية مقاومة ضخمة للحركة (والتي تعمل فقط بمجموعة عضلية عندما تسحب ضد الجاذبية). كما ان طبيعة هذه التدريبات المستخدمة ولها خصائصها فتنفيذ حركة الاقدام السريعة وتوافق الجسم واطرافه وعمليات تغيير الاتجاه المفاجئة بهذه الاسلوب ادت الى التطوير هذه المتغيرات وتعتمد الرشاقة على مزج التوازن وسرعة اللاعب وسرعة التعجيل والقوة العضلية والمرونة والتوافق وعلى الرغم من ان الرشاقة تستند بشكل كبير على حيازة وامتلاك التكنيك الرياضي المثالي اذ يمكن ان تتحسن عن طريق حالات وظروف سرعة الاداء الخاصة [1].

3-9 عرض نتائج الاختبارات البعدية لأنواع التهديف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية لأنواع التهديف وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	متغيرات البحث		الاختبار البعدي للضابطة	الاختبار البعدي للتجريبية		Sig	

[1]() جمال صبري فرج: مصدر سبق ذكره , ص 304.

		وحدة قياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة		نوع الدلالة
1	التهديف من الطائر بالرأس	درجة	5.77	1.265	6.81	0.92	2.895	0.010	معنوي
2	التهديف المقصي	درجة	3.82	0.574	4.95	0.811	3.017	0.007	معنوي

3-10 مناقشة نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات بعض انواع التهديف

تبين نتائج جدول (7) الفروق في القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون سبب ذلك الى استخدام التدريبات باسلوب الهرمي باسلوب الهرمي(البدنية والمهارية) لما تضمنتها هذه التدريبات من شدد مختلفه وربطها مع نوعية خاصة بمهارات التهديف بالقدم والرأس من وضع طائر كجزء من أجزاء الوحدة التدريبية باعتبارها اسلوب تدريبي قد حقق جوانب إيجابية في إعداد اللاعبين اذ ان اغلب اللاعبين يعانون من الخوف عند تنفيذ العاب الهواء تحسبا لحدوث الاصابات التي ممكن ان تحدث نتيجة السقوط بعد الاداء.

ويرى الباحثون ان تطور القدرة الانفجارية والرشاقة والاداء المهارية من خلال ما تمتعت به هذه التدريبات من تأثير ايجابي عملت على تطور في اداء التهديف من وضع طائر, اذ ان تطور تعمل على القدرة في التركيز لاتخاذ رد فعل مناسب وقرار سليم للكرات القادمة بالهواء اذا كانت بالرأس او كرة مقصيه وان قدرة اللاعب على تغيير اوضاع بالهواء واتخاذ الوضع الحركي المناسب كون ان عملية تنفيذ العاب الهواء عملية مركبة تتطلب الكثير من تغيير في اوضاع الجسم لذلك فهو يحتاج الى مستوى عالي من الرشاقة وانه على الرغم من صعوبة الاداء في الحركات المقصية الا ان طبيعة تنفيذها تعطي قوة اكثر من الضرب بالراس اذ ان انتقال القدم من الارض الى الهواء يعطي زيادة بالسرعة للرجل الراكلة بالتالي تعطي قوة في الركل والذي يصعب من عملية الصد بالنسبة لحارس المرمى كما إن استخدام هذه التدريبات أدت إلى تطوير القدرة الانفجارية للرجلين اذ ان تطور القدرة الانفجارية يعمل على زيادة في ارتفاع قفز اللاعب بالتالي زيادة في القدرة على التوقف بالهواء والذي يمنح للاعب زيادة التركيز عند الركل اضافة الى امكانية استخدام

التكنيك الامثل عند الاداء كذلك افضلية للاعب المهاجم بالنسبة للاعبين المدافعين عند عملية القفز، وهذا يتفق مع (مهدي وهيب مهدي 2011) , ومن خلال مراحل الأعداد من الموسم التدريبي كذلك يعمل على تقليل الضغوط الواقعة على الجسم والناجمة من ممارسة الرياضات التنافسية والودية كما يقلل من الآلام أثناء الحركة[1], ويرى الباحثون تمرينات القفز والسرعة الانطلاق بهذه الاسلوب وبشدد قصوية بالاضافة الى التلاعب بمستويات الشدة وصعوبة الاداء اثناء تغير في الشدد كان له اثر كبير في تطور متغير القدرة الانفجارية ان تطور القوة العضلية هي العمود الفقري لكل الصفات البدنية والحركية ولا يمكن اداء اي قدرة حركية او مهارة اساسية مالم يمتلك اللاعب صفة القوة العضلية وبالتالي يظهر ذلك واضحاً من خلال اداء هذه التدريبات او المنافسة او الاختبارات وينعكس ذلك على كفاءة تكنيك الاداء المهاري لمختلف الحركات المهارية بالكرة او بدونها مثل المهارات الدفاعية كقطع الكرة وتشتيتها والضغط على حامل الكرة وتغطية المساحات الخالية وكذلك بالنسبة لمهارات التهديف من وضع طائر اذ يؤدي اللاعب حركات تمتاز بالقوة القصوى وبأقل زمن ممكن اذ يتعمد تنفيذها على متغير القدرة الانفجارية, ان احتياج لاعب كرة القدم الى صفتي القوة والسرعة جعلته قادرا على مواجهة الظروف المتغيرة خلال المباراة او التدريب ، لان طبيعة اللعبة تتطلب منه الاحتكاك مع المنافس وضرب الكرة بقوة لأبعد مسافة ممكنة وعند اداء القفز في مهارة نطح الكرة بالراس, فضلا عن ان المقاومة التي يبذلها اللاعب في تنفيذ واجباته المهارية والتكتيكية طيلة شوطي المباراة تحتم عليه ان يمتلك قدرة انفجارية عالية تتناسب مع مجهوده البدني.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1- ان اداء التدريبات باسلوب الهرمي كان لها تأثير ايجابي في تنمية الجانبين البدني والمهاري بشكل ملحوظ.

2- ان استمرار الوحدات التدريبية وفقا للتمرينات المعدة من قبل الباحثون قد عزز من كفاءة الجهازين العصبي والعضلي في تنظيم القدرة الانفجارية والرشاقة التي تتناسب واداء المهارات الدفاعية وانواع التهديف لأفراد العينة.

(1) مهدي وهيب مهدي :تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للناشئين, رسالة ماجستير ,جامعة ديالى ,2011, ص32.

3- ان ما تميزت به لتدريبات بالاسلوب الهرمي له خواص جاء مناسبا في الحصول عل نتائج جيدة في تحقيق حركات دقيقة وبشكل سهل.

4- لقد ظهر تفوق للمجموعة التجريبية بمستويات القدرة الانفجارية والرشاقة على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية وذلك نتيجة استخدام اسلوب الهرمي النازل.

4-2 التوصيات

1- تشجيع المدربين على هذه الاسلوب التدريبي الحديثة لما له من دور فعال في تطوير الجانبين البدني والمهاري.

2- محاولة التغيير في اداء الوحدات التدريبية وكسر الروتين الممل باستخدام وسائل تدريبية تتميز بنوع من الحداثة حيث يساهم في تنمية الجانب النفسي لدى اللاعبين.

3- تعميم نتائج البحث عل فرق الشباب ليشمل جميع الاندية في العراق .

5- اجراء دراسات مشابهة باستخدام هذه الاسلوب التدريب لمختلف اللالعاب الفردية والفرقية.

6- الاهتمام بتطوير المهارات الدفاعية ومهارة التهديف لما لها من اهمية في حسم نتائج المباريات.

7- اجراء دراسات مقارنة بين الاسلوب الهرمي النازل وانواعه الاخرى المختلفة لمعرفة الفرق

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

اولا: المصادر العربية

جيمس أيد كليف : البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية , (ترجمة , حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي . بغداد , مكتبة الكرار للطباعة , 2006).

سيف انور دريول: تأثير تمرينات خاصة لتطوير بعض مهارات العاب الهواء لدى لاعبي كرة القدم بأعمار (17-19), رسالة ماجستير, جامعة بغداد, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2014.

سيف انور دريول: تأثير تمرينات خاصة لتطوير بعض مهارات العاب الهواء لدى لاعبي كرة القدم بأعمار (17-19), رسالة ماجستير, جامعة بغداد, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2014.

ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية , بغداد, دار الكتب والوثائق للنشر, 2012 .

عبد الجبار سعيد محسن: اعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا, ط1, عمان, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع, 2016.

عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 2019 .

علاء جبار عبود و عامر موسى عباس: تصميم وتقنين اختبار الرشاقة العامة, بحث منشور, جامعة القادسية, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء,2014.

محمد رضا ابراهيم المدامغة: علم التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته, ط1, عمان, دار الوضاح للنشر.

محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم, ط2, القاهرة, دار السعادة للطباعة, 2016.

مشعل عدي النمري :مهارات كرة القدم وقوانينها, ط1, عمان , دار اسامة للنشر , 2012 .

مهدي وهيب مهدي :تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للناشئين, رسالة ماجستير ,جامعة ديالى, 2011.

ثانيا:المصادر باللغة الانكليزية

(Turner, Elliott 2011). An Illustrated Guide to Soccer and Spanish. n.p Round Ball Media LLC. ISBN 978-0-615-48583-6.

ملحق (1)

انموذج من التماريت المستخدمه في الوحدات التدريبية

خمس اعمدة المسافة بينهما 3م على كلا الجانبين وتكون غير متقابلة يقوم اللاعب بالركض المتعرج بين الاعمدة لمسافة 15م بعدها يقوم عمل زحلقة على الكرة التي بالقرب من العمود الاخير

عمل مربع 2مx2م ووضع أربع اعمده ملونه في اركانه يقوم اللاعب بالوقوف من وسط المربع وبعد اطلاق المدرب صافرته يقوم اللاعب برفع ركبة بعدها يستجيب لصوت اللون الذي ينطقه المدرب بسرعة ولثلاث الوان من اصل اربعة بعد يطلق المدرب صافرته ليؤشر بإحدى يديه الى احد الجانبين لينطلق اللاعب عكس الاشارة لمسافة 5م لتشتيت الكرة.

يقوم اللاعب بالقفز الجانبي من فوق الحاجز مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار بعدها الانطلاق لمسافة 3م للتهديف بالرأس من وضع طائر من كرة عرضية معدة من قبل المساعد

يقف اللاعب بوسط مربع 2×2م في كل ركم من اركان المربع عمود بلون مختلف يقوم المدرب بأطلاق صافرته ليقوم اللاعب برفع ركبة بعدها يستجيب اللاعب لصوت اللون الذي يحدده المدرب للعمود حيث ينفذ اللاعب ذلك ل3 مرات بعدها يقوم بتنفذ التهديف المقصي لكرة معدة من المساعد

يقوم اللاعب بالقفز من فوق 3 حواجز من جانب الوسط المائي بعدها يقوم بالدخول الى منطقة التهديف ليتلقى كرة معدة من المساعد ليقوم بالتهديف المقصي من وضع طائر

لاعب مع مدرب يقوم اللاعب بالقفز من فوق حاجزين مرة الى الامام ومرة الى الجانب لقوم بعدها المدرب بأعداد كرة ليقوم اللاعب بالتهديف من ركلة خلفية دبل كيك.

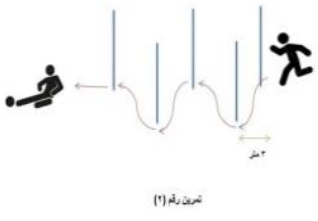
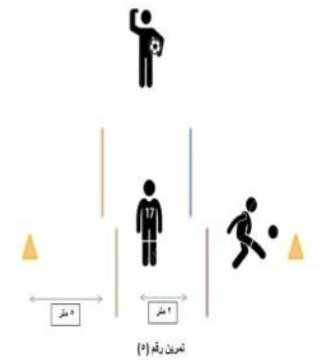
لاعب يقف امام مدرب بمسافة 2م وبجانب المدرب عمودين على اليمين واليسار وبألوان مختلفة يقوم المدرب بإخراج لون من خلف ظهره ليقوم اللاعب بالدوران من خلف العمود والانطلاق لمسافة 3م للتهديف بالرأس من وضع طائر بعد اعداد كرة عرضية من المساعد.

3 مناطق ابعاد كل منطقة 5×5 كل منطقة 3لاعبين يقومون بتبادل الكرات بين المنطقة الامامية والخلفية اما اللاعبين اللذين يقفون في المنطقة الوسطى يقومون بالضغط على حامل الكرة والتمركز لتغطية المساحات الخالية.

لاعب يعمل جري متعرج من بين 5 اعمدة من جانب الوسط المائي بعدها يوم بالدخول لمنطقة التهديف ليتلقى كرة معدة من قبل المساعد ليوم بالتهديف المقصي من وضع طائر

ملحق (2)

نموذج من الوحدة التدريبية

الأيام	رقم التمارين	الشدة %	زمن الاداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	التشكيلات
السبت	خمس اعمدة المسافة بينهما 3م على كلا الجانبين وتكون غير متقابلة يقوم اللاعب بالركض المتعرج بين الاعمدة لمسافة 15م بعدها يقوم عمل زحلقة على الكرة التي بالقرب من العمود الاخير	90	9 ثا	3	1.30 د	3	3د	
	عمل مربع 2مx2م ووضع أربع اعمده ملونه في اركانه يقوم اللاعب بالوقوف من وسط المربع وبعد اطلاق المدرب صافرته يقوم اللاعب برفع ركبة بعدها يستجيب لصوت اللون الذي ينطقه المدرب بسرعة ولثلاث الوان من اصل اربعة بعد يطلق المدرب صافرته ليؤشر بإحدى يديه الى احد الجانبين لينطلق اللاعب عكس الاشارة لمسافة 5م لتشتيت الكرة.	95	6 ثا	2	1 د	2		
	يقوم اللاعب بالقفز الجانبي من فوق الحاجز مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار بعدها الانطلاق لمسافة 3م للتهديف بالرأس من وضع طائر من كرة عرضية معدة من قبل المساعد	100	8 ثا	1	1.20 د	2