

تمريبات خططية مقترحة وتأثيرها في بعض المتغيرات البدنية و المهارة بكرة القدم للصالات

م.م رزاق حسين عودة

أ.د عقيل حسن فالق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

أن المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة تطلبت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ووظيفياً بشكل جيد لا سيما أن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة يرتبط بتسريع وإتقان خطط اللعب الدفاعية والهجومية الأمر الذي يعني رفع الكفاءة البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين لإتمام نجاح خطط اللعب تحت أصعب الظروف والمواقف التنافسية في المباراة ، وتكمن أهمية البحث في دور خطط اللعب الدفاعية والهجومية الفردية منها والجماعية بإكساب القدرات البدنية والمهارات الأساسية الصورة المثالية لها في الانجاز (المنافسة) ومدى نجاح تطبيق هذه الخطط في المنافسات والذي يعكس دورها على تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين أثناء المنافسة في البطولة الدوري العراقي للدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات .

Abstract

I exercise Linearity and influence in some physical professional variables futsal the
The researchers

Razaq Hussein Oude

Aqeel Hassan Faleh

Research importance

The requirements are modern in this gams it requires alarge number of players to prepa rephysical and skillful well for ,asia what changes the spherical splash modern is related to speed up and confidently plan adefensive and offensive which means raising the physical and skilled efficiency and functionality of the players the to complete the success of plans to play under the most difficult circumstances and competitive positions in the game the importance of research lies in the role ofonly the defensive and offensive individual player in the collective acquisition of physical abilities and basic of ideal images in achievement and the success of the application of these lines in the compatitions , which was held in the role the development of physical performance and the welfare and cats players.

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة تطلبت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ووظيفياً بشكل جيد لا سيما أن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة يرتبط بتسريع وإتقان خطط اللعب الدفاعية والهجومية الأمر الذي يعني رفع الكفاءة البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين لإتمام نجاح خطط اللعب تحت أصعب الظروف والمواقف التنافسية في المباراة ، حيث تتميز كرة القدم للصالات بتعدد وتنوع خطط اللعب التي تكون سريعة ومفاجئة من قبل الفريق لتحقيق غايته بالتغلب على المنافس وهذا لا يكون إلا عندما يمتلك اللاعبون القدرات البدنية الخاصة بصورة جيدة وكذلك الأداء المهاري المتكامل لإنجاح تنفيذ الواجب الخططي بصورة دقيقة ، وهذا ما نلاحظه عند قيام لاعبو الفريق بتبادل المراكز للاعبين في مساحة ضيقة مع الجري الحر للاعب آخر بدون كرة وسلامة الاحتفاظ بالكرة ومن ثم دقة المناولة من قبل اللاعب تحت ضغط المنافسين لإفصال العمل الخططي المترابط والذي يشمل عمل (فردى -جماعى) وهذا لا يكون إلا بتكامل الأداء البدنى والمهاري والوظيفي للاعبين حيث يعد الإخلال بإحدى هذه النواحي ضعف في إكمال وإتمام الخطط المدروسة والمطبقة من قبل اللاعبين وخاصة أن لعبة كرة القدم للصالات تتميز بالسرعة والقوة في أدائها خلال زمن المباراة المتغير في الأداء ومساحة الملعب الصغيرة التي تفرض تغيرات وظيفية صعبة على أجهزة الجسم ولا سيما جهازي الدوران والتنفس .

ومن خلال ذلك نجد لكرة القدم للصالات متطلبات تدريبية خاصة تفرضها طبيعة اللعبة بسبب خطتها الدفاعية والهجومية (الفردية-الجماعية) التي تكون معقدة ومميزة من ناحية السرعة والدقة في التنفيذ بما يضمن تحقيق الانجاز المثالي لأداء الفريق وهذا يكون من خلال إعداد اللاعبين إعداداً متكاملًا من جميع النواحي ومن هنا تكمن أهمية البحث في دور خطط اللعب الدفاعية والهجومية الفردية منها والجماعية بإكساب القدرات البدنية والمهارات الأساسية الصورة المثالية لها في الانجاز (المنافسة) .

2-1مشكلة البحث :

لا بد من تدريب لاعبي كرة القدم للصالات تدريباً مشابهاً لظروف المباراة من قدرات بدنية ومهارية وخصوصاً أن فترات الأعداد بكرة القدم الحديثة أصبحت ذات طابع تخصصي للواجبات الدفاعية والهجومية أي (خطط اللعب) سواء كانت فردية او جماعية لكثرة المنافسات وإكساب اللاعبين خطط اللعب لكل ما هو جديد ومفيد وباستمرار للتغلب على المنافس وإتقانها يكون بشكل دقيق جداً من قبل لاعبو الفريق ، مما يعني اتجاه التدريب نحو خطط اللعب بتحركاتها المتنوعة داخل ميدان اللعب وعن طريقها يتم تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية فضلاً عن النواحي الوظيفية للاعبين ، الا انه نلاحظ قلة اعتماد مدربي كرة القدم للصالات لتدريبات خطية متنوعة خلال فترة إلا اعداد الخاص وما قبل المنافسات كونهم يعتقدون بأنه يتم تدريب القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية ومن خلالها يتم تطوير النواحي الوظيفية ومن ثم الدخول إلى التدريب الخططي ناهيك عن عدم التقييم المستمر للاعبين خلال فترة التدريبات فضلاً عن عدم الدراية الكافية

بان التدريبات الخططية لها مردودات ايجابية بدنية ومهارية ووظيفية كونها ذات شدد عالية ويجب أدائها بصورة منافسة تقريباً مما يساعد على كسب الوقت وتقليل الجهد بالتدريب لفترات أطول لكسب تلك القدرات والمهارات الأساسية.

1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد تدريبات خططية فردية وجماعية (هجومية -دفاعية) للاعبي كرة القدم للصالات .
 - 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للأداء البدني والمهاري والخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
 - 3- التعرف على الفروق بين الاختبارات والقياسات البعديّة للمتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين .
- 1-4 فروض البحث

- 1- توجد فروق معنوية بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2- توجد فروق معنوية بين الاختبارات والقياسات البعديّة للمتغيرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري / لاعبو نادي الجنوب و مصافي الجنوب بكرة القدم للصالات .

1-5-2 المجال المكاني / قاعة نفط الجنوب

1-5-3 المجال الزماني / الفترة من 1 / 10 / 2017 لغاية 1 / 12 / 2017

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم الخطط:

تزداد أهمية خطط اللعب وإعدادها بالنسبة للأنشطة الرياضية المختلفة ولاسيما التي تتميز بالكفاح مع المنافس لأجل التغلب عليه وتحقيق الغاية من الإجراء الخططي كما هو في لعبة كرة القدم للصالات و من هنا فهي فن التحركات أثناء المباراة بين لاعبي الفريق والمنافس سواء كانت دفاعية أو هجومية إذ يشير إليها مفتي إبراهيم حماد " فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه التحركات ذات طابع هجومي أو دفاعي أو أنها محاولة استخدام المميزات البدنية والمهارية والنفسية والذهنية للاعبي الفريق من خلال تحركات معينة طبقاً لظروف المباراة بهدف الحد من مميزات الفريق المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز في إطار قانون اللعبة كرة القدم"⁽¹⁾

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

¹ - مفتي إبراهيم حماد : الحديث في الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص29.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق أهداف وفروض البحث مستخدماً أسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

3-2 مجتمع وعينة البحث :

قبل الدخول في تفاصيل عينة البحث لابد لنا التعرف على مجتمع البحث ، شمل أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم الصالات في محافظة البصرة للموسم 2017-2018 والبالغ عددهم (7)أندية حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو (نادي الجنوب ومصافي الجنوب)وبذلك فهم يمثلون نسبة(28,5)من مجتمع الأصل حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين التجريبية وهم لاعبو نادي الجنوب والضابطة لاعبو نادي مصافي الجنوب وبواقع (12)لاعباً لكل مجموعة وبذلك أصبحت النسبة المئوية لعينة البحث (77,4)والجدول (1)يوضح تفاصيل العينة

جدول (1)

يوضح تفاصيل العينة المختارة

النسبة المئوية	العدد المستبعد	المجموعة وعدد اللاعبين	عدد لاعبي النادي	النادي
%80	3	التجريبية 12 لاعباً	15	الجنوب
%75	4	الضابطة 12 لاعباً	16	مصافي الجنوب
%77.4	7	24	31	المجموع

جدول(2)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	وحدة القياس	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	170.541	7.950	0.104	%4.66
2	الوزن	كغم	67.541	5.532	0.069	%8.19
3	العمر	سنة	22.958	1.654	-0.556	%7.2
4	العمر التدريبي	سنة	2.625	0.710	-0.087	%27.04

جدول(3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

المعنوية الحقيقية	الدالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
غير معنوي	0.257	0.164	6.692	168.666	8.928	172.416	سم	الطول	1
غير معنوي	0.408	0.843	5.790	68.500	5.333	66.583	كغم	الوزن	2
غير معنوي	0.400	0.859	1.602	23.250	1.723	22.666	سنة	العمر	3
غير معنوي	0.871	0.281	0.668	2.583	0.778	2.666	سنة	العمر التدريبي	4

معنوية عند مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية 22

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- استمارة استطلاع رأي الخبراء باختيار القدرات البدنية
- استمارة استطلاع رأي الخبراء باختيار الاختبارات للقدرات البدنية
- استمارة استطلاع رأي الخبراء باختيار الاختبارات المهارية
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتقويم التمرينات المعدة من قبل الباحث
- فريق العمل المساعد
- الاختبارات والقياس.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

- ساعة توقيت الكترونية نوع (pc396)
- لابتوب نوع (DELL)، صافرة ، كرات قدم صالات عدد(15)، ملعب كرة قدم صالات
- شريط قياس ، لاصق ، شواخص وحبال مختلفة الأطوال وحواجز صغيرة وكبيرة
- مساطب سويدية عدد(5)، هدف صغير العدد (2)

* فريق العمل المساعد

- 1- م.م. ازهر حنظل فرحان تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة
- 2- م.م. قصي كاظم جبار تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة
- 3- السيد علي عبد الغني جابر بكالوريوس تربية رياضية ومدرب كرة قدم صالات
- 4- السيد عبد الله رشيد مدرب كرة قدم صالات

- برنامج رسم لرسم التمارين الخططية المستخدمة

3-4-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث

3-4-1 الاختبارات البدنية :

أولاً: اختبار سرعة الأداء المهاري :

اسم الاختبار: سرعة الأداء المهاري⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء المهاري

ثانياً: اختبار تحمل الأداء المهاري :

اسم الاختبار :تحمل الأداء المهاري⁽²⁾

الغرض من الاختبار :قياس تحمل الأداء المهاري

ثالثاً: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)⁽³⁾.

اسم الاختبار : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية) .

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق .

رابعاً: اختبار الحجل (36 م) (18 م) بالرجل اليمنى و (18 م) بالرجل اليسرى⁽⁴⁾:

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

خامساً: الجري المتعرج على شكل (8)⁽⁵⁾

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

3-4-2 الاختبارات المهارية:

1- اختبار التهديف:

اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م)⁽⁶⁾

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف

2-اختبار المناولة.

المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م) ٠

¹ - رزاق حسين عودة: تأثير التمارين المركبة في تنمية سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ،2012،ص49.

² - رزاق حسين عودة: مصدر سبق ذكره ،ص50.

³ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982، ص254.

⁴ - محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم البدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي ، القاهرة ، مطبعة يوزر سيف ، 1988 ، ص186 .

⁵ - زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ص139 .

⁶ - وميض شامل كامل: تأثير تمارين خاصة في تطوير القدرات والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ا لرياضية ، جامعة بغداد ، 2012، ص 67.

¹ - رحيم عطية جناني : بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم الشباب في العراق . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2002 ، ص17.

اسم الاختبار: المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م).
الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة .

3- اختبار الإخماد

- اسم الاختبار: الإخماد الأرضي من الحركة.(2)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة الإخماد.

3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على المعوقات التي تقابله أثناء العمل لتفاديها مستقبلاً. لذا قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات بتاريخ 22 / 9 / 2017 وعلى قاعة منتدى شباب الأصمعي على عينة من اللاعبين والبالغ عددهم (4) لاعبين من لاعبي نادي (النور) بكرة القدم الصالات وكان الهدف من التجربة :

١ معرفة الصعوبات التي ستواجه الباحث والعمل على تفاديها .

٢ معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة و قدرة فريق العمل المساعد على معرفة وتحديد الاختبارات .

٣ مدى صعوبة وملانمة التمرينات الخاصة للعينة .

٤ تحديد وحساب وقت كل تمرين من التمارين المستخدمة .

٥ تحديد النبض الناتج لكل تمرين لتحديد الشدة المطلوبة من خلال معادلة الشدة

٦ معرفة مستوى الراحة لكل تمرين حيث تم استخدام عودة النبض 120 - 130 ض/د بين التكرارات .

3-6 المنهج التدريبي (تطبيق التمارين) قام الباحث بإعداد مجموعة من التمارين الخطئية وعددها (51) تمرين بعد الاطلاع على أدبيات ومراجع التدريب الرياضي وكرة القدم فضلا عن المقابلات الشخصية (*) حيث تم تطبيق هذه التمرينات بتاريخ 1/10/2017 ولغاية 1/12/2017 أي بواقع (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) وقد قام الباحث بمراعاة ما يلي :

١ تم التدرج بالشدة بدأ من (75- 100%)

٢ التنوع بالتمرينات الخطئية لتشمل جميع أنواع خطط اللعب الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية .

٣ تم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيسي للوحدة التدريبية .

٤ استخدم الباحث التموج بين الوحدات التدريبية حيث التشكيل (1:2) بين الوحدات التدريبية للدائرة

الصغرى والتشكيل (1:1) بين الدورات التدريبية وكما مبين في الشكل (1)(2) .

² - فوج عبد الجليل عبد الرضا : تأثير استخدام أسلوب (الإلتقان والإفزان) في تعلم وتطوير مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية والمعرفية للاشقين بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، 2012 ، ص66

٥ تم تحديد زمن الراحة بين تكرار وآخر استناداً على معدل النبض (120 - 130)ض/د أما بين المجموعات فكان معدل النبض (120-130ض/د)وهذا ما يؤكد بسطويسي احمد " تختلف فترات الراحة الايجابية بين كل تمرين وآخر ويمدد الزمن بما يحدده جهد اللاعب على طرق وأساليب التدريب المختلفة من ناحية وشدة المثير حيث يكون عودة النبض إلى (110 - 120ض/د) راحة ايجابية مستحسنة بين المجموعات ذات الشدد العالية".⁽¹⁾

٦ بلغ مجموع زمن التمرينات الخططية المستخدمة هو (982)دقيقة وبواقع (من 98 - 136/د) لكل أسبوع.

3-7 الاختبارات البعدية : أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2-3 /12/2017 وقد سعى الباحث إلى تهيئة نفس الظروف من حيث المكان والزمان والأجهزة والأدوات أو طريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لتتطابق قدر الإمكان الظروف التي تمت في الاختبارات القبلية.

3-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS إصدار (10) في معالجة النتائج .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية والبعدية) في المتغيرات البدنية في المجموعة التجريبية

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية

والبعدية في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدالة الإحصائية	المعنوية الحقيقية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
1	تحمل الأداء	ثانية	33.809	1.163	28.480	4.138	4.968	1.362	3.647	0.004	معنوي
2	سرعة الأداء	ثانية	9.250	0.594	8.027	0.558	1.223	0.200	6.091	0.000	معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	10.264	0.564	9.037	0.471	1.226	0.238	5.149	0.000	معنوي
4	سرعة الاستجابة	ثانية	3.095	0.266	2.605	0.244	0.489	0.083	5.841	0.000	معنوي
5	رشاقة	ثانية	10.596	0.798	9.128	0.448	1.468	0.203	7.220	0.000	معنوي

معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية 11

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية والبعدية) في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

جدول (5)

¹ - بطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، 1999، ص92.

ت	المتغيرات	وحدة	الاختبارات القبلية	الاختبارات البعدية	متوسط	الخطأ	قيمة t	الدالة	المعنوية
---	-----------	------	--------------------	--------------------	-------	-------	--------	--------	----------

					الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	تحميل الأداء	ثانية	33.980	1.465	32.365	1.040	1.615	0.431	3.742	0.003	معنوي
2	سرعة الأداء	ثانية	9.025	0.412	8.529	0.555	0.495	0.199	2.487	0.030	معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	10.192	0.777	8.585	0.463	1.607	0.338	4.755	0.001	معنوي
4	سرعة الاستجابة	ثانية	3.078	0.168	2.873	0.150	0.205	0.051	3.950	0.002	معنوي
5	رشاقة	ثانية	10.615	0.704	9.790	0.782	0.825	0.221	3.725	0.003	معنوي

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية 11

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية و الضابطة

يتضح من الجدول (1) (2) إن هناك فروقا معنوية في الاختبارات القبلية والبعديّة بالمتغيرات البدنية ويفسر الباحث هذه المعنوية الحاصلة بالقدرات البدنية إلى بناء التدريبات وفق أسس علمية للارتقاء بهذه القدرات من خلال الاستخدام الأمثل للأحمال التدريبية التي تكون منسجمة لتطوير تلك القدرات وهذا ما يشير إليه محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد " ان تقنين حمل التدريب يجب أن يتلاءم مع الحالة التدريبية يعتبر من أهم عوامل نجاح المنهاج التدريبي وبالتالي تحسن مستوى الأداء" (1)

كما يضيف الباحث بأن الزيادة والتدرج بالحمل التدريبي فضلا عن التنوع بالتمارين المستخدمة خلال الدورة التدريبية الشهرية يؤدي إلى نتائج ايجابية لتطوير المستوى البدني للاعبين بفضل حسن اختيار التمرينات المناسبة مع فترات التدريب وهدف التمرينات المستخدمة وهذا يتفق مع محمد حسن علاوي " إن العناية بتحسين اختيار أنواع التمرينات المستخدمة على كاهل الفرد الرياضي تحقق رفع المستوى له" (2)

كما يرى الباحث إن دور المدرب هو إعداد تمارين مشابهة لمتطلبات الأداء البدني للاعبين وهذا يعتبر من الواجبات الأساسية له وهذا ما تم إعداده من تمارين خطية متنوعة تحتوي بأهدافها تطوير تلك القدرات البدنية وهذا ما يتفق معه حنفي محمود "إن واجب المدرب الرئيسي هو تنمية الصفات البدنية الخاصة بتدريبات مشابهة للأداء من أجل تطوير مستوى اللاعب وثباته أثناء المنافسة" (1)

وعليه نجد ان المناهج التدريبية المستخدمة كانت ملائمة للارتقاء بهذه القدرات البدنية حيث اتصفت بشدد متطابقة مع ما يتم أدائه في اللعبة وهذا كله يساعد اللاعب على اكتساب السرعة والتحمل بالأداء والرشاقة

1 - محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000، ص292.

2 - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 ، ص292

1 - حنفي محمود مختار : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995، ص9.

وغيرها وهذا ما يؤكد حنفي محمود " يجب أن يدرك المدرب أن التدريب الحديث في كرة القدم تدريب بشدد عالية ليرفع من المستوى البدني والمهاري والخططي للاعبين"⁽²⁾.

4-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية والبعدي) في المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدالة الإحصائية	المعنوية الحقيقية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
1	المناولة	درجة	3.250	1.055	5.666	0.651	2.416	0.259	9.298	0.000	معنوي
2	المراوغة	ثانية	7.541	0.582	6.366	0.528	1.175	0.222	5.280	0.000	معنوي
3	الإخماد	درجة	3.583	1.240	7.833	1.029	4.250	0.371	11.430	0.000	معنوي
4	التهديف	درجة	3.666	1.230	7.750	0.965	4.083	0.398	10.258	0.000	معنوي

معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية 11

4-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية والبعدي) في المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدالة الإحصائية	المعنوية الحقيقية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
1	المناولة	درجة	3.500	1.507	4.416	1.300	0.916	0.228	4.005	0.002	معنوي
2	المراوغة	ثانية	7.436	0.696	6.810	0.432	0.626	0.252	2.480	0.031	معنوي
3	الإخماد	درجة	3.750	1.544	4.833	1.337	1.083	0.357	3.026	0.012	معنوي
4	التهديف	درجة	3.000	0.738	3.750	0.753	0.750	0.278	2.691	0.021	معنوي

معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية 11

4-6 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

من خلال الجدول (3)(4) نجد أن هناك فروق معنوية في جميع اختبارات المهارات الأساسية ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين ويفسر الباحث هذه المعنوية إلى التمارين المستخدمة كونها ذات طبيعة تخصصية تم تدريبها وفق تمارين متنوعة لجميع الحالات الدفاعية والهجومية وان تكون بها مهارات أساسية متنوعة تساعد

² - حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص10.

ذلك على تطوير هذه المهارات وهذا ما يتفق مع كاظم الربيعي وموفق المولى "تستخدم التدريبات في اغلب مدارس كرة القدم العالمية بحيث تتلاءم مع فترات الإعداد ونوعية المهارات التي تتطلبها".⁽¹⁾ كما نضيف بان فترة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات التي تكون ذات تمرينات خاصة باللعبة وان تشمل التمارين الخططية فيها يكون لها الدور الكبير يصقل الأداء المهاري للاعبين فضلا عن المدة الزمنية التي استخدم بها تنفيذ المنهاج التدريبي أدى إلى تطوير هذه المهارات للاعبين وهذا ما يؤكد طه إسماعيل وآخرون " تهدف مرحلة الإعداد الخاص إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص وتحسين الأداء المهاري وتطويره وإكسابه للاعبين ".⁽²⁾ ويضيف ذلك ريسان خريبط " إن طول الفترة الزمنية للمناهج التدريبية التي تستمر من (6-8 أسابيع) وأكثر وما تحتوي تلك الوحدات من التمارين المتخصصة في تطوير المهارات وتحسنها "⁽³⁾ 4-7 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول(8)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدالة الإحصائية	المعنوية الحقيقية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	تحمل الأداء	ثانية	28.840	4.138	32.365	1.040	2.861	0.009	معنوي
2	سرعة الأداء	ثانية	8.027	0.558	8.529	0.555	2.206	0.038	معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	9.037	0.471	8.585	0.463	2.371	0.027	معنوي
4	سرعة الاستجابة	ثانية	2.605	0.244	2.873	0.150	3.223	0.004	معنوي
5	رشاقة	ثانية	9.128	0.448	9.790	0.782	2.542	0.019	معنوي

معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية 22

4-8 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة

من خلال الجدول (9) نجد إن معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية بفعل التمرينات الخططية المعدة وفق أسلوب علمي صحيح تساعد اللاعبين على إكساب وتطوير المستوى البدني لهم من خلال استخدام تمارين هجومية أو دفاعية تكون ملائمة لرفع القدرة البدنية أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية فمثلا سرعة الاستجابة مع عملية تمرينات تبادل المراكز أو قطع الكرة أو التغطية وغيرها وهذا ما يؤكد زهير الخشاب وآخرون " إن استخدام التمرينات الهادفة في التدريب تكون عنصر مهم لرفع المستوى عند اللاعبين ".⁽¹⁾

¹ - كاظم الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، بغداد ، بيت الحكمة ، 1988 ، ص79.

² - طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989، ص29.

³ - ريسان خريبط مجيد : موسوعة التدريب الرياضي (اللياقة البدنية)، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2017، ص96.

¹ - زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص43

كما يضيف الباحث إن الأداء الخططي لا يكون ذو جدوى إن لم يؤدي بصورة تنافسية أو اقرب من ذلك حسب الشدد المستخدمة بالوحدة التدريبية التي تؤمن أن يكون الأداء البدني بصورة مثالية فضلا عن اتجاه التدريب إلى التخصصية في تدريبات شاملة وهذا ما يكون بتدريبات خططية وهذا ما يشير إليه أبو العلا احمد " للتدريبات الشاملة والخاصة التي تكون مرتبطة بنوع النشاط الرياضي وتعمل على تنمية جميع العناصر الأساسية التي تتطلبها المنافسة وتشبه في طريقة الأداء نفس متطلبات الأداء".⁽²⁾

بالإضافة إلى ذلك أن التمرينات الخططية دور كبير في تحرك اللاعبين أو انتقالهم بأجزاء الملعب بالكرة وبدونها وعملية الاشتراك مع المنافس وتبادل الأدوار مع الزملاء ولقلة عدد اللاعبين وفق قانون اللعبة الذي يجب أن يكون بدقة وبسرعة بالأداء لأي جملة خططية تؤدي داخل الملعب لذلك يكون الجهد الواقع على اللاعبين كبير بسبب هذه الأدوار مما يعني لابد إن يتدرب على كثرة الاداءات الخططية مع سرعة بالتنفيذ لكي يجري المباراة بأفضل أداء بكل أوقاتها وهذا يفسر لنا دور التمرينات الخططية برفع مستوى تحمل وسرعة الأداء للاعبين وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوي "يتوقف تحمل الأداء على مدى إتقان الأداء الحركي بصورة توافقية جيدة وبالتالي القدرة على الاقتصاد وفي بذل الجهد اللازم للأداء".⁽³⁾

كذلك نجد ان التمرين الخططي يحتوي بأهدافه على تطوير القوة المميزة بالسرعة أفضل من غيره كونه يكون ذو أداء عالي الشدة فضلا عن تواجد منافس وتشابه أدائه القوي مع متطلبات اللعبة لإنجاح خطط اللعب بجميع أنواعها سواء الدفاعية أو الهجومية فالتهديد مع المراوغة يحتاج لنوع 0من القوة المميزة بالسرعة وكذلك التغطية مع منع المنافس من الحجز والتغلب عليه لقطع الكرة قبل أن تصله أو بحوزته هذا يفسر لنا ان التمرينات الخططية تؤثر وقت الخاص لإكساب القدرات البدنية الخاصة مع الاحتفاظ بمستواها وتطويره وهذا ما يتفق مع حنفي محمود " إن واجب المدرب الرئيسي هو تنمية الصفات البدنية الخاصة من اجل تطوير مستوى اللاعب وثباته أثناء المنافسات".⁽⁴⁾

أما بالنسبة لسرعة الاستجابة والرشاقة فيرى الباحث إن التمرينات الخططية هي مجموعة من التمارين منها البسيطة والمعقدة ومنها ذات التركيب البدني والمهاري لعدة قدرات ومهارات الأمر الذي يساهم بشكل كبير في الارتقاء بهذه القدرات البدنية فعند القيام بالمناولة الجدارية مع تحرك الزميل إلى الفراغ ووجود مدافعين أو التحرك السريع للعودة للدفاع عن الهدف منه مهاجمة المنافس هذا كله يوضح لنا دور التمرينات الخططية برفع مستوى هذه القدرات وهذا ما أشار إليه عادل عبد البصير " إن أداء تمرينات تتميز بردود أفعال سريعة وجديدة تعد من أهم الوسائل ذات الفعالية بالتأثير بتطوير كل من المتغيرات الخاصة بنوع النشاط الممارس".⁽¹⁾

4-9 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية و الضابطة

² - أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص47.

³ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992، ص172.

⁴ - حنفي محمود مختار :مصدر سبق ذكره ، 1995 ، ص5

¹ - عادل عبد البصير : التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان ، بور سعيد ، المطبعة المتحدة ، 2000 ، ص108.

جدول (9)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية

المعنوية الحقيقية	الدالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
معنوي	0.007	2.957	1.311	4.416	0.651	5.666	درجة	المناولة	1
معنوي	0.035	2.250	0.432	6.810	0.528	6.366	ثانية	المراوغة	2
معنوي	0.000	6.158	1.337	4.833	1.029	7.833	درجة	الإخماد	3
معنوي	0.000	11.314	0.753	3.750	0.965	7.750	درجة	التهديف	4

معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية 22

4-10 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية في المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية

من خلال الجدول (10) نجد إن معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية وبشير الباحث بسبب هذه المعنوية اعتماد التمرينات الخطئية المعدة إلى منهجية علمية ومنظمة بعيدا عن العشوائية في أداء التمرينات الذي كان له الدور الرئيسي في رفع المستوى المهاري للاعبين وهذا ما أشار إليه مفتي إبراهيم " إن الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة إن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى ممارسة التدريب والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد على تنفيذ وحدات تدريبية عفوية غير نابعة من مخطط تدريب علمي".⁽²¹⁾

كما انه خلال تنفيذ التمرينات الخطئية مع تكرار أداء المهارات خلال المنهج فضلا عن ربط المهارات فيما بينها بالجمال الخطئية المستخدمة تعد من الأمور المهمة لعملية إتقان الأداء المهاري الذي يعد من الأمور المهمة بإنجاح الأداء الخطئي لذلك كان لتكرار وإعادة التدريب للمهارات بالخطط الناجح في رفع المستوى المهاري وهذا ما يؤكد حنفي محمود " أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة لا يكون دفعة واحدة بل يجب على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح وتطوير مستواهم وان يربط هدف وحدة التدريب بالوحدات السابقة".⁽³²⁾

ولكون مساحة الملعب محدودة وخطوطه القريبة وقرب المنافس فانه يتطلب على اللاعب إتقان مهارة المناولة والإخماد بكل إجادة مع التعامل بإيجابية مع المواقف المتغيرة والحادثة أثناء التمرين أو المنافس أكده قاسم لزام " إن اللعب في المناطق المحددة يعمل على الاستخدام الأمثل للإمكانيات المتاحة للاعبين وكذلك صغر الملعب وقرب ة وهذا ماتم عليه في التمارين الخطئية التي تعمل على تطوير اللاعبين مهاريا من خلال العمل بتلك

² مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 20.

³ - قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدرجات المناطق المحددة بكرة القدم، بغداد ، 2009 ، ص 137.

الظروف وهذا ما المنافس يساعد في مواجهة اللاعب لكثير من المحتملة والمستجدة في التدريب مما يساعد على تطوير مهاراتهم".⁽¹⁾

أما بالنسبة لمهارة المراوغة فالتمارين الخططية التي تتميز بتغيير السرعة من البطئ إلى السريع وبالعكس مع تغيير اتجاه اللعب بالكرة أو بدونها التي تفرض على اللاعب القيام بالخداع والتمويه وخاصة عندما تكون الكرة بحوزته فضلا عن طبيعة هذه المهارة المهمة باللعبة وان تعتبر احد وسائل الخطط الفردية لإنجاح بالعمل الخططي من قبل لاعب وهذا ما يبين دوره التمرينات الخططية التي تؤدي بصورة مستمرة على تطوير المراوغة وهذا ما شار إليه موفق مجيد المولى " إن من القواعد الأساسية أن يركز عليها التكنيك الفردي العام هي تلك النواحي الفنية التي تعتبر البناء الرئيسي للعبة ومنها الجري الحر والمراوغة".⁽²⁾

ويرى الباحث إن التطور بمهارة التهديف يرجع إلى كون هذه المهارة الناتج النهائي لأداء الفريق إي اغلب التمرينات الخططية تعمل على إكساب وتطوير هذه المهارة التي لا بد من ربطها مع المهارات الأخرى والقدرات البدنية التي تحتاجها وبشكل مشابه للأداء وهذا ما يحصل فعلا بتمرينات خططية وهذا ما يؤكد (لاريلاف وكورسكي) " يجب اختيار التمارين المعطاة بشكل يكون في تركيبها منسجم مع الحركات التي يقوم بها اللاعب في المباراة".⁽³⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

١ - إن التفوق الحاصل للمجموعة التجريبية للاختبارات البعدية يعكس نجاح المنهج المقترح من التمارين الخططية .

٢ - وجود تطور في القدرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث من خلال النتائج التي ظهرت في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

٣ - تطور مستوى المهارات الأساسية قيد الدراسة والتي ظهرت من خلال نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

5-2 التوصيات

١ - اعتماد التمارين الخططية المستخدمة في المنهج وبطرق مختلفة لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية الأخرى .

1 - قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، بغداد، 2009، ص37.

2 - موفق مجيد المولى : الأساليب الخططية بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1990، ص82.

3 - لاريلاف كاجانس وكورسك: تدريب لاعب كرة القدم ، ترجمة صباح رضا وصباح محمد ، الموصل ، دار الكتب ، 1990، ص38.

- ٢ - ضرورة إجراء اختبارات بدنية دورية في لعبة كرة القدم الصالات لمعرفة الحالة البدنية والكفاءة مهارية للاعبين .
- ٣ - التأكيد على تطوير القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم الصالات لما لها تأثير في تطوير المستوى العام للرياضي .
- ٤ - التأكيد على تطوير بعض المهارات الخاصة بلعبة كرة القدم الصالات لما لها من أهمية كبرى في اللعبة مثل (المناولة،التهديف ، المراوغة ، الإخماد).
- ٥ - التأكيد على التدريبات الخططية في لعبة كرة القدم الصالات لما لها من أهمية في تطوير الأداء لدى اللاعبين وكذلك تحسين الأداء للحصول على النتائج الايجابية .
- ٦ - الاهتمام بمرحلة الإعداد الخاص لما له من أهمية كبيرة وتحضير للانتقال إلى مرحلة ما قبل المنافسات والمنافسات.

المصادر

- ✓ أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- ✓ بسطويسي احمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي ، 1999.
- ✓ حنفي محمود مختار : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.
- ✓ حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- ✓ رحيم عطية جناني : بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2002.
- ✓ رزاق حسين عودة :تأثير التمارين المركبة في تنمية سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة البصرة ،2012.
- ✓ ريسان خريبط مجيد :موسوعة التدريب الرياضي (اللياقة البدنية)،ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة ، 2017.
- ✓ زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ،ط2،دار الكتب الطباعة والنشر ، الموصل ،1999.
- ✓ طه إسماعيل وآخرون:كرة القدم بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1989.
- ✓ عادل عبد البصير : التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان ، بور سعيد ، المطبعة المتحدة ، 2000.
- ✓ فرج عبد الجليل عبد الرضا : تأثير استخدام أسلوب (الإتقان والإقارن)في تعلم وتطوير مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية والمعرفية للناشئين بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، 2012 .
- ✓ قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، بغداد ،2009.
- ✓ كاظم الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني بكرة القدم ، بغداد ، بيت الحكمة ، 1988.
- ✓ لاريلاف كاجانس وكورسك: تدريب لاعب كرة القدم ،ترجمة صباح رضا وصباح محمد ، الموصل ، دار الكتب ،1990.
- ✓ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 .
- ✓ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ،1992.

- ✓ محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- ✓ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982.
- ✓ محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم البدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي ، القاهرة ، مطبعة بوزر سيف ، 1988 .
- ✓ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- ✓ مفتي إبراهيم حماد : الحديث في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- ✓ موفق مجيد المولى : الأساليب الخطئية بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1990.
- ✓ وميض شامل كامل : تأثير تمارينات خاصة في تطوير القدرات والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2012.

الملاحق

نموذج من الوحدة التدريبية

الأسبوع : الثاني

هدف الوحدة : مناولة ، إخماد ، درجة ، سرعة أداء ، قوة مميزة بالسرعة

الوحدة التدريبية :الخامسة

الشدة:85%

زمن التمارين الكلي:37د/د

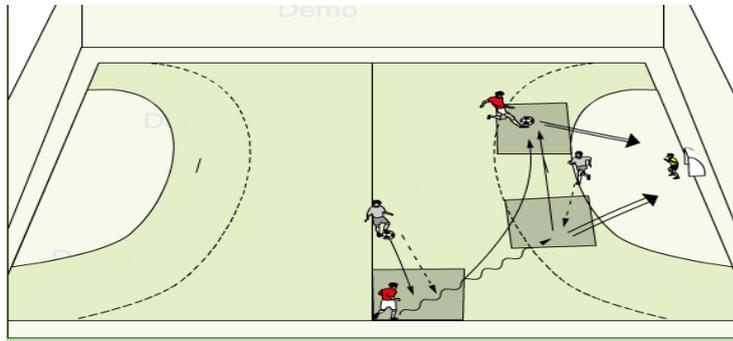
اليوم: الأحد

التاريخ: 2017/10 / 1

رقم التمرين	زمن التكرار الواحد	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
التمرين رقم(18)	12ثا	5	30ثا	3	60ثا	11د	
التمرين رقم(19)	12ثا	5	30ثا	3	60ثا	11د	
التمرين رقم(42)	12ثا	5	30ثا	3	60ثا	11د	

ملاحظة : تعطى راحة (2د)بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الأخر

18- يرسم مربعان على منطقة الجزاء ومربع على خط الوسط يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين ومدافعين وحارس مرمى يقف احد المهاجمين داخل المربع بينما يقف المهاجمان الآخران داخل المربع الثاني يقف المدافع الحائز على الكرة على بعد (10م)من المهاجم بينما يقف المدافع الأخر داخل منطقة الجزاء بجانب المربع الثاني عند الإشارة يناول المدافع الكرة إلى المهاجم ويجري لمزاحمته يستلم المهاجم الكرة ويدحرجها إلى نهاية المربع ثم يناولها إلى زميله اللذين يقفان في المربع الثاني أو مناولة الكرة داخل المربع ويهدف على المرمى من اللمسة الثانية يضغط المدافع القريب ويمنع المهاجم من التهديد على المرمى



19- يحدد مربعان الأول على منطقة الجزاء والثاني على بعد (10م)منه يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين ومدافعين وحارس مرمى يقف احد المهاجمين داخل المربع الثاني أما المهاجمان الآخران فيقفان داخل المربع الأول يقف مدافعان داخل المربع

