

تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير الملاولة الخاصة للاعب كرة القدم

بحث تجريبي
على لاعبي نادي الحلة وبابل بكرة القدم (فئة المتقدمين) للموسم 2003

تقدم بها
رافد عبد الامير ناجي

الى
مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل
درجة الماجستير في التربية الرياضية

2004م

1424 هـ -

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ إِنَّا فَضَحْنَا لَكَ فَضْحًا مُبِينًا ﴾ (1) لِيَغْفِرَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ

ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ وَيُنْثِرَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ وَيَهْدِيكَ صِرَاطًا
مُسْتَقِيمًا ﴾ (2) وَيَنْصُرْكَ اللَّهُ نَصْرًا عَزِيزًا ﴿

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة الفتح (الآيات 1-3)

الاهداء

الى من كان له الفضل في مسيرتي
ابي
الى أعذب كلمة
أمي الغالية
الى أخوتي وأخواتي
حباً واعتزازاً
الى من قاسمتني أيامي
حلوها ومرها . صبرت وأوفت
زوجتي
الى من يذهب الهم عني بابتسامتهم
زينب - نور الهدى - قى
الى روح الشهيد
انور حسين صادق

رافد

ز

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله ، الحمد والشكر لله رب العالمين معلم الاولين والآخرين وافضل الصلاة والسلام على خير الانام ابي القاسم محمد (ص) وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين الى يوم الدين ومن دواعي بالجميل اتقدم بالشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية الرياضية جامعة بابل ممثلة بعميدها الدكتور (رائد فائق) لما قدمه من رعاية صادقة ، ومن الوفاء بالجميل ان اتقدم بالشكر والتقدير الى الدكتورة(ناهدة عبد زيد) لما قدمته من مساعدة ودعم وتوجيهات ومتابعة متواصلة ولتعاونها الجاد والمثمر فجزاها الله عني خير الجزاء.

وهناك من لايفي حنه أي شكر مهما عظم فعجز تعبيرى وعظم شكري وتقديرى الى من كان ويبقى قدوتي في صراط حياتي والاب الناجح والاستاذ الفاضل الدكتور محمد الياسري لرفده الباحث بكل ما استطاع من خبرة علمية ومتابعة صادقة وتوصيات قيمة وراء سديدة كانت وراء كل خطوة من خطوات البحث والتي كان لها اطيب الاثر فجزاه الله خير الجزاء واثابه لما قدم .

وبكل مشاعر الود والامتنان أتقدم بالشكر الى اساتذتي في السنة التحضيرية لما بذلوه من جهود صادقة واطمن بالذنبهم الدكتور محمود داود والدكتور ياسين علوان والدكتور مازن عبد الهادي والدكتور ظافر هاشم والدكتور محمود الشاطيء والدكتور بسام سامي والدكتور نجاح مهدي شلش.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى السادة الافاضل الخبراء والمختصين بجهودهم المخلصة في اغناء البحث بالمشورة العلمية وهم الدكتور شامل كامـل والدكتور صباح مد مصطفى والدكتور عبد الله اللامي والدكتور عادل تركي والدكتور هاشم الراوي والدكتور عامر سعيد والدكتور يوسف عبد الامير والدكتور صالح راضي والدكتور صريح عبد الكريم والدكتور قيس ناجي والدكتور قاسم لزام ولا يغيب عن ذهني ان اتقدم بوافر الشكر والتقدير الى السادة رئيس واعضاء

لجنة المناقشة.

كما اتقدم بالشكر جزيل الى اخي السيد علي عبد الحسن وعائلته الكريمة لتحملهما وصبرهما وكذلك السيد سلام جبار وعائلته الكريمة لما ابداه من روح تعاون وصبر اغنت البحث وكذلك السيد احمد عبد الامير وعائلته الكريمة لصبره وتعاونه مع الباحث.

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى الدكتور احمد يوسف والسيد سامر يوسف والسيد ضياء جابر والسيد محمد جاسم والسيد اسامة عبد المنعم والسيد غانم منذور والسيد عايد حسين والسيد عباس حسين والسيد نعمان هادي والسيد رعد عبد الامير والسيد ر. جمعة والسيد احمد عمران والسيد نصر حسين والسيد ميثم برين وكذلك يشكر الباحث زملاءه في الدراسة.

كما يشكر الباحث السيد احمد صاحب لترجمته ملخص البحث باللغة الانكليزية .

ويشكر الباحث الانسة بشرى والانسة افراح في كلية التربية الرياضية لجهودهما المخلصة وتعاونهما الكبير مع الباحث ولا يفوتنا ان اشكر موظفات مركز الحاسوب في كلية التربية الرياضية جامعة بابل لطباعة هذا البحث فجزاهن الله عني خير الجزاء . كما اتقدم بالشكر والتقدير الى السادة سعد رشيد وحسام كاظم لدعمهما ومساعدتهما الباحث .

ومن الحب والوفاء اتقدم بشكري وامتناني الى ثلتي لصبرهم ووفائهم وتحملهم معي عبء الدراسة والبحث ومشاقه فجزاهم الله سبحانه وتعالى خير الجزاء ، ودعائي بالخير والتوفيق انه سميع مجيب .

الباحث

الباب الاول

- 1-التعريف بالبحث
- 1-1مقدمة البحث واهميته
- 1-2 مشكلة البحث
- 1-3 اهداف البحث
- 1-4 فروض البحث
- 1-5 مجالات البحث
- 1-6 تحديد المصطلحات

البب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الاعداد البدني بكرة القدم

1-1-1-2 الوحدة بين الاعداد العام والخاص

2-1-2 المطاولة وأهميتها بكرة القدم

1-2-1-2 تدريب المطاولة الخاصة

2-2-1-2 طرائق تدريب المطاولة الخاصة

2-2 الدراسات المشابهة

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

3-2 عينة البحث

3-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة

3-3-1 ادوات البحث

3-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة

3-4 اجراءات تنفيذ البحث

3-4-1 ترشيح واختيار الاختبارات المعينة بالمطولة الخاصة

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

3-4-2-1 النقل العلمي للاختبارات المرشحة

3-4-3 الاختبارات الاولى لتحديد واقع المطولة الخاصة عند افراد عينة البحث

3-4-3-2 تكافؤ انجاز افراد عينة البحث

3-4-4 المنهج التدريبي لافراد عينة البحث

3-4-5 اسس وضع التمارين في المنهج الواحد

3-4-6 الاختبارات النهائية لتحديد واقع المطولة الخاصة عند افراد العينة

3-4-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث

الباب الرابع

4 - النتائج عرضها ، تحليلها ومناقشتها

1-4 تأثير التدريب بطريقة الفترى المنخفض الشدة فى تطوير

المطاوله الخاص لافراد وعينة البحث (المجموعة التجريبية الاولى) .

2-4 تأثير التدريب بطريقة الحمل المستمر فى تطوير المطاوله الخاصة

لافراد وعينة البحث (المجموعة التجريبية الثانية) .

3-4 افضلية التأثير لاي من الطريقتين (الفترى المنخفض الشدة

والحمل المستمر) فى تطوير المطاوله الخاصة (الاختبار البعدي) .

البب الخاھس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

المراجع والمصادر

الملاحق

﴿اقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات العليا﴾

نشهد ان اعداد هذه الرسالة الموسومة:

(تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المطاولة
الخاصة للاعب كرة القدم)

والتي قدمها طالب الماجستير (رافد عبد الامير ناجي) قد جرى تحت
اشرافنا في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ، وهي جزء من متطلبات درجة
الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع
أ.م.د. ناهدة عبد زيد
(المشرف)
2004 / /

التوقيع
أ.د. محمد جاسم الياسري
(المشرف)
2004 / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المقدمة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع
أ.م.د. رائد فائق
رئيس لجنة الدراسات العليا
التاريخ / / 2004م

التوقيع
أ.م.د. عامر سعيد الخيكاني
معاون العميد لشؤونمات العليا
التاريخ / / 2004م

﴿اقرار المقوم اللغوي﴾

اشهد اني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المذاكرة
الخاصة للاعب كرة القدم)

وقد تمت مراجعتها وتقويمها من الناحية اللغوية اصبحت باسلوب علمي
سليم خالٍ من الاخطاء والتع اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع

أ.م.د صباح عطوي عبود
جامعة بابل/ كلية التربية

﴿اقرار لجنة المناقشة والتقويم﴾

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم ، أننا قد أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المفاولة
الخاصة للاعب كرة القدم)

والتي اعدھا طالب الماجستير (رافد عبد الامير ناجي) وقد ناقشنا الطالب بمحتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونعتقد بانها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع
أ.م.د. عامر سعيد
عضو
/ / 2004 م

التوقيع
أ.م.د. عادل تركي
عضو
/ / 2004 م

التوقيع
أ.د. محمود عبد الله الشاطي
رئيس اللجنة
/ / 2004 م

صادق مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل بجلسته المنعقدة بتاريخ
/ / 2004 .

التوقيع
أ.م.د. رائد فائق
عميد كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
/ / 2004 م

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	إقرار المشرفين	
د	إقرار المقوم اللغوي	
هـ	إقرار لجنة المناقشة	
و	الإهداء	
ز	شكر وتقدير	
ط	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
ل	قائمة المحتويات	
م	قائمة الأشكال	
ن	قائمة الملاحق	
1	الباب الاول	
2	التعريف بالبحث	-1
2	المقدمة وأهمية البحث	1-1
3	مشكلة البحث	2-1
3	أهداف البحث	3-1
4	فروض البحث	4-1
4	مجالات البحث	5-1
4	تحديد المصطلحات	6-1
5	الباب الثاني	
6	الدراسات النظرية والمسابهة	-2
6	الاعداد البدني للاعبي كرة القدم	1-2
8	الوحدة بين الاعداد العام والخاص	1-1-2
10	المطاوله وأهميتها في كرة القدم	1-1-1-2
13	تدريب المطاوله الخاصة	2-1-2
15	طرائق تدريب المطاوله الخاصة	1-2-1-2

19	الدراسات المشابهة	2-2	2-2
19	دراسة هاشم عبد الرحيم محمد	1-1-2	1-1-2
20	دراسة سعد محسن		2-1-2
21	دراسة محمد طلال محمد		3-1-2
22	دراسة آلاء إبراهيم خليل	4-1-2	4-1-2
24	الباب الثالث		
25	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3-	-3
25	منهج البحث		1-3
25	عينة البحث		2-3
25	أدوات البحث والأجهزة المستخدمة	3-3	3-3
25	أدوات البحث	1-	1-3-3
26	الأجهزة المستخدمة	2-3-	2-3-3
26	إجراءات تنفيذ البحث	4-3	4-3
26	ترشيح واختيار الاختبارات المعنية بالمطالبة الخاصة	1-4-3	1-4-3
34	التجربة الاستطلاعية	2-4-	2-4-3
35	الأسس العلمية للاختبارات المرشحة	1-2-4-3	1-2-4-3
38	الاختبارات القبلية لتحديد واقع المطالبة الخاصة عند أفراد عينة البحث	3-4-3	3-4-3
38	تجانس أفراد عينة البحث	1-3-4-3	1-3-4-3
40	تكافؤ إنجاز أفراد عينة البحث	2-3-4-3	2-3-4-3
41	المنهج التدريبي لأفراد عينة البحث	4-4-3	4-4-3
43	أسس وضع التمارين في المنهجين التدربيين	5-4-3	5-4-3
44	الاختبارات البعدية لتحديد واقع المطالبة الخاصة عند أفراد العينة	6-4-3	6-4-3
44	الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث	7-4-3	7-4-3
47	الباب الرابع		
48	النتائج عرضها ، تحليلها ومناقشتها	4-	-4
48	عرض الاختبارات القبلية والبعدية لقياس المطالبة الخاصة للمجموعة التجريبية الأسلوب التدريبي (الفتري المنخفض الشدة) وتحليلها ومناقشتها	1-4	1-4

52	2-4 عرض نتائج الأداة والبعديّة لقياس صفة المطاولة الخاصة للمجربية الثانية (الحمل المستمر) وتحليلها ومناقشتها	2-4
55	3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية ليبيان فضلية التأثير لأي من المجموعتين وتحليلها ومناقشتها	3-4
59	الباب الخامس	
60	الاستنتاجات والتوصيات	-5
60	الاستنتاجات	1-5
61	التوصيات	2-5
62	المصادر العربية والاجنبية	
67	الملاحق	
A	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	

مستخلص الرسالة باللغة العربية

عنوان الرسالة:

(تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المطاولة
الخاصة للاعب كرة القدم)

اسم الباحث

رافد عبد الأمير ناجي

كلية التربية الرياضية - جامعة بابل 2003 م

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي:

الباب الأول:

-التعريف بالبحث

احتوى على المقدمة والتي تم التطرق فيها الى مكانة لعبة كرة القدم بين الألعاب الرياضية. فضلاً عن ذلك أهمية المطاولة الخاصة في كرة القدم ، وكذلك أهمية البحث التيالت في التعرف على تطوير المطاولة الخاصة وفق منهجية مرسومة في أثناء عملية أعداد المدربين /للفرق حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات والواجبات الخططية المرسومة له بشكل دقيق .

-مشكلة البحث :

تكمن في أن بعض العاملين في مجال كرة القدم لايعلمون أي من الطرق التدريبية ذات تأثير واضح في تطوير صفة المطاولة الخاصة فضلاً عن عدم أي من هذه الطرق هي الافضل في الاستخدام .

-أهداف البحث:

- 1-وضع منهج تدريبي لتطوير المطاولة للاعبين كرة القدم .
- 2-معرفة تأثير طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة) في تطوير المطاولة الخاصة لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية الأولى).
- 3-معرفة تأثير طريقة التدريب (الحمل المستمر) في تطوير المطاولة الخاصة لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية الثانية).
- 4-معرفة أي من الطريقتين الفتري المنخفض الشدة ، والحمل المستمر افضل بالتأثير في تطوير المطاولة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم .

-مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبو نادي بابل ونادي الحلة لكرة القدم للمتقدمين للموسم 2002-2003 .
- المجال الزمني:المدة من 2003/1/5 ولغاية 2003/10/30 .
- المجال المكاني : ملعبا نادي بابل الرياضي ونادي الحلة الرياضي في محافظة بابل .

الباب الثاني :

تضمن هذا الباب الدراسات النظرية وفيها تم تناول عدة محاور تتعلق بموضوع البحث منها الإعداد البدني لكرة القدم والمعولة وأهميتها بكرة القدم وطرائق تدريب المطاولة الخاصة .

كما تضمن استعراضاً مختصراً لبعض الدراسات المشابهة للبحث .

الباب الثالث

-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

اذا الباب على منهج البحث المستخدم ، اذ تم استخدام المنهج التدريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة ، وتحديد عينة البحث والأدوات والأجهزة اللازمة ،

مع تحديد أهم القدرات البدنية واختباراتها ،فضلاً عن التجربة الاستطلاعية
والمعاملات العلمية والمعالجات الإحصائية الملائمة للبحث .

الباب الرابع

-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

وتم فيه عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ، وكذلك قيمة
(ت) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات للمجموعتين (الفتري
منخفض الشدة والحمل المستمر) ، وأفضلية أي من الأسلوبين في تنمية الطاولة
الخاصة .

الباب الخامس :

-الاستنتاجات والتوصيات :

تم التوصل الى عدد من الاستنتاجات والتي حققت أهداف البحث منها :

1-ان اسلوب التدريب (الفتري منخفض الشدة) اثر بشكل مباشر في تنمية
وتطوير صفة المة الخاصة باشكالها كافة (مطاولة القوة ، مطاولة السرعة ،
مطاولة الاداء) لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين .

2-ان اسلوب التدريب (الحمل المستمر) أثر بشكل مباشر ايجابياً في تنمية
وتطوير صفة الطاولة للاعبي كرة القدم المتقدمين .

3-هناك أفضلية في تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح باسلوب التدريب
الفتري منخفض الشدة) على أفراد عينة البحث مقارنة بتطبيقها باسلوب (الحمل
المستمر) .

كما انتهى بمجموعة من التوصيات منها :

1-التأكيد على استخدام التدريب الفتريخفض الشدة والحمل المستمر في تطوير
المطاولة الخاصة للاعبي كرة القدم المتقدمين.

2-ضرورة برمجة التدريب علىنق الحمل التدريبي المستخدم في المنهج

التدريبي.

The Effect of Adopting two- style Training Methodology on Developing Footballers' Personal Endurance

By : Rafid Abdul –Emeer Naji

Supervised by : Lecturer Nahida Abid Zeid Al-Dulaimy , Phd

Football has become one of the sport activities that is being paid increasing attention throughout the whole world . Therefore specialists always try to improve this game via developing the footballers' personal qualities and skills (technical , psychological ,...etc) , not mentioning their physical fitness.

In this regard ,personal endurance plays avitol role in maintaining the footballers' performance during the minutes of the match with the same quality and stength particularly that most matches exceed one hundred minutes.

Due to this fact , this study fouses one persional endurance in an attempt to find out the best training strategies to improve this feature .To ful fill the aims of the study , the folowing procedures are adopted:

- 1- Devising aspecial training curriculum to develop the footballers' personal endurance.
- 2- Evaluating the effect of the short- term perioaical training style on developing the personal endurance for the frst experimental group.
- 3- Evaluating the effect of the weight- carrging traning style on developing the personal endurance for the second experimental group.

To achieve these aims , the researcher choose two groups : the first one includes sixteen footballers from Babil sport club on which the short –term periodical training style is applied ; and the second group includes sixteen footballers from Al-Hilla

B sport club on which the weight- carrying training style is applied

After doing the statistics of the study, the researcher reaches the following main conclusions:

1. The first group shows better results than the second group.
2. The improvement in the personal endurance for the first group is a result of applying the suggested curriculum for continual weight carrying
3. The short- term periodical training style is better than weight-carrying training style for developing the personal endurance.

Considering the above conclusions , the following recommendations are offered :

1. Adopting the short –term perisodical training style to improve the footbatters’ personal endurance .
2. Devising training programs built on the short- term periodical training style to develop the footballers physical qualities.
3. Paying due attenion for developing the personal endurance to cope with international level by concentrating on the speed endurance strength e
- 4.
- 5.
6. ndurance, performance endurance ...ete.



1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان الانجازات الكبيرة التي تحققت في مختلف الفعاليات لم تأت مصادفة ولكن عن طريق التخطيط العلمي السليم وتوظيف المختصين في المجال الرياضي للعلوم كافة لخدمة الانجاز في الفعاليات للالعاب الرياضية . وكرة القدم احدى الالعاب التي حظيت ومازالت تحظى باهتمام كبير مختلف البلدان . ومثل هذا الاهتمام جعل المختصين يسعون دائما الى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من النواحي الفنية والخططية والنفسية اضافة الى تطوير عناصر اللياقة البدنية لديهم . وحيث ان الطاولة احدى عناصر اللياقة البدنية التي لها تاثير في الاداء الفني . عليه نجد ان أي فعالية او لعبة رياضية لا تخلو من عنصر الطاولة في تنفيذ واجباتها الحركية وان اختلفت درجة هذا الاعتماد تبعاً لطبيعة الاداء البدني لتلك الفعالية .

والمطاولة الخاصة من الصفات الاسية بكرة القدم . وذلك لان طبيعة اللعبة تحتم على اللاعب الحركة المستمرة في الملعب وان هذه الحركة تلقي عبءاً كبيراً على الاجهزة الداخلية لجسم اللاعب (واللاعب الذي يفقد عنصر الطاولة لا يستطيع المقاومة لفترة طويلة ويظهر عليه التعب البدني والعصبي الذي يجعله يفقد التركيز وبالتالي لا يستطيع اداء المهارات التكنيكية وتنفيذ الواجبات التكنيكية المرسومة له بشكل دقيق)⁽¹⁾.

من كل ما تقدم تأتي أهمية هذا البحث.

(1) زهير الخشاب و(آخرون) : كرة القدم، الموصل ، ط2، مطبعة الموصل ، 1999 ص 85 .



2-1 مشكلة البحث

تظهر اهمية المطاولة الخاصة في كرة القدم خلال المباراة وبخاصة عند تحول اللاعب من الهجوم الى الدفاع وبالعكس وفق ما تتطلبه المباراة من استمرارية عمل مع رقابة محكمة وانجاز حركي سواء برة او بدونها . ويعد الخبراء ان المطاولة الخاصة احد الجوانب الرئيسية للفوز في المباراة . ومن خلال تجربة الباحث في تدريب كرة القدم لاحظ وجود مشكلة تكمن في ان بعض العاملين في مجال لعبة كرة القدم لا يعلمون أي من الطرق التدريبية معينة ذات تأثير واضح في تطوير صفة المطاولة الخاصة ، فضلاً عن عدم تميز أي من هذه الطرق هي الأفضل في الاستخدام . حيث الاعتماد على تدريبات خالية من النمطية والمنهجية العلمية في تطبيقاتهم التدريبية . ولبين أهمية المنهجية في التدريب سوف يحاول الباحث هنا استخدام طريقتين مهمتين في تطوير صفة المطاولة الخاصة هي طريقة التدريب بالحمل المستمر والتدريب الفترتي خفض الشدة ، مع بيان أي من الطريقتين أفضل في تطوير صفة المطاولة الخاصة عبر مراحل التدريب المبرمجة مع مجموعة أفراد عينة البحث المختارة.

3-1 أهداف البحث

- 1-وضع منهج تدريبي لتطوير صفة المطاولة الخاصة للاعبين كرة القدم .
- 2-معرفة تأثير طريقة التدريب (الفترتي المنخفض الشدة) في تطوير صفة المطاولة الخاصة لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية الاولى) .
- 3-معرفة تأثير طريقة التدريب (بالحمل المستمر) في تطوير صفة المطاولة الخاصة لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية الثانية) .
- 4-معرفة أي من الطريقتين الفترتي منخفض الشدة ، والحمل المستمر أفضل بالتأثير في تطوير صفة المطاولة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم .



1-4 فروض البحث

- 1- للمنهج التدريبي بطريقتي (الفتري المنخفض الشدة والحمل المستمر) تأثير في تطوير صفة المطاولة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم .
- 2- هنالك افضلية في التأثير لتطوير صفة المطاولة الخة لطريقة التدريب الفتري (المنخفض الشدة) على طريقة (الحمل المستمر) المطبقين على لاعبي كرة القدم .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي بابل ونادي الحلة بكرة القدم فئة المتقدمين للموسم 2002-2003 .
- 2-5-1 المجال الزماني : المدة 2003/1/5 ولغاية 2003/10/30 .
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعبا نادي بابل ونادي الحلة الرياضي في محافظة بابل .

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 المطاولة الخاصة :

- (وهي ارتباط التحمل باحد الصفات الاخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الاداء في النشاط التخصصي)⁽¹⁾ .
- او هي (قدرة اللاعب على الاستمرار في اداء الاحمال البدنية التخصصية بفاعلية من دون أي هبوط في مستوى الاداء)⁽²⁾ .

(1) امر الله أحمد البساطي . التدريب والاعداد البدني في كرة القدم ، القاهرة ، منشأة المعارف ، ب،ت ، 83.

(2) مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر ، 1998 ، ص 106 .

2- الدراسات النظرية والمشاهدة

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 الاعداد البدني للاعبى كرة القدم :

يقصد بالاعداد البدني " التمرينات الموجهة التي يتدرب عليها اللاعب لكي يصل الى اعلى مستوى من اللياقة البدنية والمرتبطة بتطوير القدرات البدنية ورفع المستوى الوظيفي العام لقدرات الجسم وتطوير الصحة العامة التي من دونها لا يستطيع اللاعب أداء الواجبات المطلوبة منه على وفق متطلبات اللعب الحديث فالاعداد البدني يهدف الى تطوير صفات السرعة والقوة والمطاولة والرشاقة والمرونة لى لاعب كرة القدم ⁽¹⁾ . وقد عرفه مفتي ابراهيم بقوله " هو كل التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف اكسابهم اعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية الضرورية والاساسية للعبة " ⁽²⁾ . كما عرفه حمدي احمد وياسر عبد العظيم على انه " العملية الطبيعية للارتقاء بمستوى الحالة التدريبية عند اللاعب من جانبها البدني والحركي " ⁽³⁾ .

ان مفهوم الاعداد البدني للتدريب الرياضي الحديث يركز على تهيئة الصفات البدنية بشكل يتلائم مع خدمة المتطلبات الاخرى كالاعداد المهاري (التيك والاعداد الخططي (التكتيك) وبذلك ترتكز الطرائق الحديثة في الاعداد البدني للاعبى كرة القدم ناس استخدام الكرات في مختلف مراحل الاعداد حيث لاتخلو وبيبة من التمارين الكروية . ان لعب كرة القدم يتطلب القدرة على اداء حركات اساسية تتصف بالصفات البدنية خلال المباراة او التدريب وتتخذ هذه الاشكال الحركية انواعاً متعددة اذ نلاحظ ان اللاعب ينفذ خلال المباراة عشرات الانطلاقات السريعة القصيرة منها والطويلة في عرض الملعب وطوله

(1) حنفي محمود ابراهيم . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص53.

(2) مفتي ابراهيم حماد . الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990م، ص337.

(3) حمدي احمد وياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي افكار ونظريات ، جامعة الزقازيق ، الزقازيق، 1999 ص120 .

وبسرع تختلف باختلاف الواجب الخططي في تلك اللحظة الا ان لعبة كرة القدم لا تعتمد على الركض او القفز فقط بل تعتمد على تنفيذ الواجبات الفنية والخططية عن طريق الاستخدام الافضل لعناءاللياقة البدنية طول فترة اللعب .
" فمنها بلغت مهارة وقابلية اللاعب واجادته لخطط اللعب في كرة القدم فانه لن يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها اثناء اللعب اذا لم يؤهله ويعد أعداداً بدنياً

كاملاً " (1)

أن تغيرات الانجاز الكروي الحديث تتطلب من اللاعبين أداء واجباتهم بكفاءة عالية جداً لأن نقص الاعداد البدني اللاعب المهاجم مثلاً سيجعله غير قادر على مجاراة المتطلبات الهجومية والدفاعية خلال شوطي المباراة والشيء نفسه يقال عن المدافع الذي يكلف بواجبات الهجوم من المناطق الخلفية غير المراقبة من قبل الخصم بسرعة كبيرنطية مكانه في حالة حيازة الخصم للكرة" (2)

" وخطط اللعب الحديث ترتبط بشكل رئيس بقابليات وامكانيات اللاعبين لذا فقد أصبح توظيف الامكانيات والقدرات الفنية والخططية للوصول الى مستوى من الاداء الكروي الذي يحقق التطور والتقدم نحو الاحسن ، وهو احد الاسس المهمة في كرة القدم فالتكتيك والتكتيك والناحية البدنية والعوامل النفسية عوامل يكمل كل منها الآخر ومن دون الاعداد البدني فان اللاعب لا يتمكن من اداء المباراة بالشكل

الامتثل " (3)

لقد اصبحت المتطلبات البدنية اكثر اهمية في تدريب كرة القدم ليس لمواجهة اساليب اللعب الحديث فقط وانما لتطبيق المستويات الفنية العالية .ولهذا فان قدرة الوصول باللاعب الى المستوى الجيد بالاعداد يعطيه الامكانية على تقديم اعلى مستوى من الاداء خلال شوطي المباراة لأن للاعداد البدني واجبين اساسيين الاول هو التطوير الشامل العام للجهاز الحركي والآخر اكمال

(1) عبد المجيد نعمان ومحمد صالح الوحش : كرة القدم (تدريب - خطط) . القاهرة ، دار الفكر العربي ،

1999 س 97

(2) كاظم الربيعي وموفق المولى : الاعداد البدني بكرة القدم . الموصل ، دار الكتب ، 1988 ص 74.

(3) سامي الصفار وآخرون : كرة القدم . ج 1 ، الموصل ، دار الكتب ، 1981 ص 4.

القدرات الحركية الخاصة التي تتطلبها لعبة كرة القدم وأن هذين الواجبين مرتبطان معاً ، ومن هنا يظهر ان الاعداد البدني ينقسم الى اعداد عام واعداد خاص .

2-1-1-1 الوحدة التدريبية بين الاعداد العام والخاص :

إن الاعداد البدني العامة " هو التطوير الشامل للقدرات البدنية الاساسية والقدرة الحركية والامكانية الوظيفية ، والهدف الاساس لهذا النوع من الاعداد هو التوصل الى التكيف على عمل التدريب "(1) ، ويكون في بداية الفترة التحضيرية للمنهج التدريبي وعلى اساسه يتم تنفيذ الاعداد البدني الخاص ، وتكون فيه نسبة التمارين العامة الى التمرين الخاصة 2:1 وهي عكس فترة الاعداد الخاصة"(2) .

اما الاعداد البدني الخاص فهو من العوامل الضرورية لاقتان المهارات الحركية والوصول الى المستوى الفني المطلوب ، وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفة الحركية للاعب لذا فان التمارين الخاصة يجب ان يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة فالاعداد البدني الخاص هو " تطوير وتحسين الصفات البدنية والقدرات الوظيفية الخاصة للاعب كرة القدم لتطوير الجسم بالتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف اللعب"(3) .

ان الاعداد العام ناص للتمارين في العملية التدريبية تعد من الاجزاء الحركية للاعداد البدني اذ تكمل الواحدة الاخرى وتمتاز مع بعضها دائماً "(4) لهذا فان مبدأ الوحدة بين الاعداد العام والخاص للرياضي ينطلق من فهم فكرة تبادل الربط بين التخصص الرياضي والتطور العام المتعدد الجوانب للرياضي فالتدريب

(1) زهير الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره ص21

(2) كاظم الربيعي وموفق المولى: مصدر سبق ذكره . ص48

(3) زهير الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره . ص27

(4) صباح رضا وصباح محمد مصطفى : تدريب لاعبي كرة القدم . الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990

يضمن التكامل الاقصى للرياضي في اللعبة الرياضية الخاصة وفي الوقت نفسه يتطلب التطور البدني الشامل وبناء الحركات العامة ، ويحقق التكيف الشامل والتخصص الدقيق المناسب يصبح تكاملاً رياضياً من الثقافة العامة وتطور العقل من اساسيات النمو الرينظم المقننة للاعداد الرياضي توحد جميع جوانب تربية الرياضي ، اذا يجب على المدرب ملاحظة مبدأ الوحدة بين الاعداد العام والخاص بوصفه تعبيراً دقيقاً عند المبادئ العامة للتطوير في الجانب الرياضي ، وعند التنفيذ الميداني لهذا المبدأ يجب تأكيد الربط المتبادل الجوانب في التدريب الرياضي وذلك بعدم الفصل بين الاعداد العام والخاص بوصفه ضرورة متساوية في التدريب وتحقيق مستلزمات تبادل جوانب الاعداد العام والتعمق في التخصص الرياضي مما يؤدي الى تطوير التخصص والانجاز لان الاهمية الاساسية لتخصيص الاعداد العام يشتمل على فاعلية المنظمة وان طلبات جمع الاعداد العام والخاص عبارة عن تناسب معين في التدريب فالافراط الكبير في حجم الاعداد العام يرتبط بجانب افراط هبوط الاعداد العام والخاص المناسب لقاعدة التخصص الرياضي الذي يؤدي الى عدم التناسب في فاعلية رفع المستوى

(1) الرياضي

عرف في السنوات الماضية وبصورة واضحة اشتراك علاقة التدريب العام والخاص، وقد انعكس ذلك على تطوير المطولة الخاصة الامر الذي ادى بدوره الى تطوير التكنيك الفرقي حتى بلغ ذروته اليوم عند بعض الفرق المتقدمة بكرة القدم هذا "فان تطوير المطولة الخاصة يعد اهم جوانب التدريب البدني العام وان تجارب الكثير قد اظهرت بان المطولة العامة تحتاج الى مستوى تطور عال بوصفها اساساً لتطور المطولة الخاصة وان تحسين المطولة العامة يجب ان تتسجم مع تكامل المطولة الخاصة(2)

(1) قاسم حسن حسين : قواعد التدريب الرياضي . دار الكتب، الموصل ، 1988 ص 90

(2) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : تطوير المطولة . بغداد ، مطبعة علاء ، 1979 ص 225

2-1-3 المطاولة وأهميتها في كرة القدم

تعد المطاولة عنصراً بندياً رئيسياً في مزاج جميع الألعاب الرياضية الضرورية والفرقية لأنها تسمح للرياضيين بأداء الانجاز الحركي المستمر تحت انواع من الشدة والحمل المختلفين ويمكن تعريف المطاولة على عام " على انها القابلية على مقاومة التعب"⁽¹⁾

ويعرفها عصام عبد الخالق على انها "قدرة الفرد على الاستمرار بأداء نشاط رياضي لاطول فترة واكبر تكرار بأيجابية دون هبوط في المستوى للاداء"⁽²⁾ وقد عرفها (ألن ويد) بأنها " القدرة على المشاركة في الفعاليات النشطة ل فترة ممكنة وبتعبير بسيط فانها " قابلية لاعب كرة القدم على اداء المباراة بشوطيها من دون ظهور التعب او انخفاض ستوى الانجاز"⁽³⁾ فالمطاولة هي القاسم المشترك لمعظم الفعاليات الرياضية ولها الفصل في المسابقات ولاسيما عندما تتساوى قدرات المنافسين وتنقسم المطاولة بصورة عامة على نوعين رئيسيين هما :

- **المطاولة العامة :** وهي مطاولة الجهاز الدوري التنفسي والتي عرفها اوزولين على انها "القابلية على اداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة مع متطلبات عالية لاجهزة القلب والدوران والتنفس"⁽⁴⁾ وقد عرفها علي صالح الهرهوري على انها " قدرة الجسم في التغلب على التعب واداء الواجب الحركي لاطول فترة زمنية ممكنة من دون ان يؤدي ذلك الى

(1) امر الله البساطي: مصدر سبق ذكره : ب،ت، ص83.

(2) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيق . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ص145

(3) Allen wed . the Guide to traning and coaching . london . 1979 .P .154

(4) N.G osolin "Die en twicklung dor Ausdauer sportev , verlag fiskal taarai

هبوط في مستوى الاداء سواء من حيث سرعته او قوته او التوافق الذي يصاحبه او دقة تطبيق المهارات الفنية المكونة له.⁽¹⁾

- ويمكن تقسيم الانواع الرئيسة للمطاولة الخاصة طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي على الوجه الاتي:⁽²⁾

- **مطاولة السرعة :** وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في اثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فترته وارتباطه بسرعة عاليه دون هبوط في مستوى كفاءة الاداء. وان هذه القدرة الحركية عند المطاولة والسرعة وهي إحدى القدرات البدنية المهمة في كرة القدم فقد تساعد اللاعب على ان يركض بأقصى سرعة له في أي رقت من المباراة ولا سيما في اوقات اللعب الحرجة التي غالبا ماتكون عند نهاية المباراة ، وتعرف بأنها قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لاطول فترة زمنية ممكنة وتعرف ايضا بأنها قدرة الفرد على المحافظة على السرعة العالية لأكبر مسافة ممكنة وكذلك زيادة قدرته على مقاومة التعب.

1- **مطاولة القوة :** وهي " قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومة على المجموعات العضلية "⁽³⁾

وتعد مطاولة القوة من القدرات البدنية المهمة التي يعتمد عليها اللاعب ، وينظر الى مقاومة القوة بكونها قدرة مركبة تتميز بمستوى عال من القوة

والمطاولة.

(1) علي صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي : جامعة قازيونس ، بنغازي ، 1994 ص 302

(2) ساري احمد حمدان : اللياقة البدنية والصحة : عمان ، دار وائل للنشر ، 2001 ص 30.

(3) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة ابدنية ومكوناتها : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ،

اذ تظهر مثل هذه القوة في كرة القدم عندما يكون لدى اللاعب القدرة على مواصلة الركض واداء العديد من الحركات وأداء المهارات والخطط المختلفة دون التأثير بالتعب خلال المباراة .

وتعرف بأنها قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة تبدأ نسبيا دون ان ينخفض مستوى القدرة بصورة ملحوظة نتيجة التعب .

2-مطاولة الاداء : ويقصد بها " تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة"⁽¹⁾ .

ويعد تدريب المطاولة في كرة القدم الاساس في بناء الصفات البدنية الاخرى بشرط ان ينظر ن خلال اسلوب لعب الفريق وتكتيكه وقد ازدادت اهمية هذه الصفة البدنية بأعتماد الفرق العالمية على الشمولية في اساليب اللعب الدفاعية والهجومية وان اهمية تدريب المطاولة تبرز من خلال الحقيقة التي تؤكد ان نقص المطاولة (العامة والخاصة) يؤدي الى نقص في نشاط العضلات وعدم كفاءة الاجهزة الداخلية على توفير وازالة مسببات الاجهاد الحاصل عن التعب الذي يتعرض له اللاعب في اثناء ادائه للمباريات، وهذا يؤدي الى عدم الكفاءة في قدرة الانقباض العضلي ومطاولتها وقد تصل الحالة الى عدم قدرة العضلة على التخلص او الحركة الكاملة مما تسبب هذه الحمن اخطار الاصابة بالتمزق العضلي وغيره...بالاضافة الى اهمية المطاولة الخاصة للاعبين تظهر في عدة مظاهر ، أهمها الاقتصاد في الطاقة المستهلكة والارتفاع بمستوى الاداء عند استهلاك الطاقة نفسها مع امكانية الاحتفاظ بمستوى أداء ثابت للحمل البدني الخاص والارتقاء به وتطويره فضلاً عن اداء الاحمال البدنية في زمن اقل⁽²⁾، ومن وجهة نظر العمل العضلي فان للجهاز العصبي وظيفة مهمة في ازالة مسببات التعب (العضلات) فعند تراكم الفضلات في العضلات يتطلب ذلك

(1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي : القاهرة ، ط12 ، دار الفكر العربي ، 1997 ص 67.

(2) بهاء الدين ابراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ،

تنشيطاً قوياً جداً في الجهاز العصبي للاعضاء لذلك فان نقص المطاولة الذي يؤدي الى التعب سوف يؤدي في الوقت نفسه الى عدم قدرة اللاعب على التركيز كفاءة خلال المباراة حيث يعمل التعب على تشتيت ذهنه وبالتالي ضياع جهوده ضمن الفريق⁽¹⁾.

4-1-2 تدريب المطاولة الخاصة

هناك بحوث علمية كثيرة ركزت على المطاولة الخاصة للالعاب الرياضية المختلفة، وعلى وفق اراء المختصين فان اهم العناصر التي يتوقف عليها تطوير مستوى المطاولة الخاصة هي حجم الحمل والشدة وكذلك طرق التدريب ، فقد اثبتت التجارب ان هناك علاقة متبادلة بين حجم وشدة التدريب ومستوى تطور المطاولة الخاصة للرياضي وان الرفع المستمر لحمل التدريب هو الصفة المميزة لتدريب المطاولة الخاصة وكذلك ثبت أن رفع شدة التدريب احدى الطرائق التي تعمل على نمو السرعة بمطاولة خاصة على ان يتم ذلك خلال التركيب بين الطرق التدريبية المتنوعة ...ان هذا الامر يؤدي طبقاً لرأي (هند لمن وسميروف) الى التجمع الفعال لاجهزة الريعضوية ويخلق اضافة لذلك القابلية على تنويع السرعات متطلبات المنافسة⁽²⁾ ان اهم متطلبات طرق التدريب الحديث هي ضرورة رفع الجزء الخاص بتدريب الشدة لمجمل الحمل ، وهذا يخدم رفع تطور مستوى المطاولة الخاصة كما يرتبط بالطرق التدريبية لزيادة سعة الشدة في التدريب منذ بداية الفترة التحضيرية ، فيجب الاعتماد على نوع التمرين وشدته التنمية المطاولة الخاصة فضلاً عن الزيادة التدريجية فنقبل الرياضي لحمل تدريبي اضافي يساعده على الاستفادة من التدريب بشكل افضل ان معدل الشدة له اهمية كبيرة في تحسين المطاولة الخاصة فقد ثبت ان علاقة ايجابية كبيرة بين قيم

(1) كاظم الربيعي وموفق المولى : مصدر سبق ذكره ص 169

(2) A. Hrandemarr , K. Smirow "Sport and Gesurdi T, Fis Kutara " sport Hosken , 1969 .S. 38.

شدة الحمل وبين تطور مستوى المطاولة الخاصة وتبعاً لذلك فإن شدة التدريب صفة مميزة لحمل التدريب عند تنمية هذه الصفة البدنية وتعبير الشدة هناك لا يعني السرعة في أداء التمارين وإنما يعني حصة حمل التدريب الذي يؤدي بشدة مختلفة ضمن سعة الحمل العام وقد استعملت بالدرجة الأولى تمارينات بشدة متوسطة وفوق المتوسط فاعطت نتائج ايجابية وإن تطور مستوى المطاولة الخاصة يتم من خلال تأثير نوع مختلف ولاسيما من خلال تمارينات التدريب بالسرعة القصوى⁽¹⁾ لقد اظهرت المصادر العالمية ان نظريات المختصين حول فاعلية طرق التدريب المختلفة هي المعمول بها حالياً لما لها من تأثير خاص في الأجهزة العضوية وعلى المطاولة الخاصة .

وإذا استعمل المرء طريقة تدريبية واحدة إذا استعمل المرء طريقة تدريبية واحدة سيكون التطور منصبا على اعضاء ومجموع عن أخرى⁽²⁾ ، فقد اكد العلماء على التنوع الكبير لطرق التدريب الخاصة ووسائله والاسلوب الامثل لنمو السرعة والقوة الذي يؤثر في المطاولة الخاصة هي استخدام طريقة عدم استعمال الراحة في تبادل التمارينات بالدرجة الأولى⁽³⁾ ، كما يلعب التكنيك الرياضي أهمية كبيرة في اثناء رفع مستوى المطاولة الخاص تقنين التكنيك يعد اساسيا للتطور المناسب للصفات الجسمية والبناء الرياضي فبدون تطور التكنيك المنتخب من الصعوبة تحقيق الانجاز الجيد على الرغم من وجود قدرات وظيفية عالية . حيث ان تحسين الصفات البدنية يتطلب توفير وسائل وطرق تزايد في التدريب بحيث يؤثر بشكل مباشر في تطوير التكنيك ايضا فأيجابية هذا الترابط يعني حصول الرياضي على مستوى اعلى من الانجاز جراء رفع الصفات البدنية والمهارية

(1) K.A. injossewski "Dastrainig vons Pitsensch wimerr" verlag Fiskui Tara ; sport . moskau . 1976 .S.52

(2) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره ص 53

(3) قاسم حسن حسين . تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي ، الموصل ، دار الحكمة ، جامعة الموصل ،

الحركية⁽¹⁾ فتطور الاداء الفني للاعبين يعني زيادة في التوافق ومن ثم الاقتصاد بالجهد المبذول الامر الذي يؤدي بالتالي الى رفع مستوى المطاولة الخاص كما ان التطور الكبير للتكتيك ينظر اليه بزيادة التحسن في مستوى المطاولة الخاصة وان الجهد بشكل على طول فترة المباراة⁽²⁾ . لكونه يتطلب تطورا عاليا في مستوى المطاولة الخاصة فان العلاقة المتبادلة بين تحسين المطاولة الخاصة ات المركبة الاخرى والتكتيك والتكتيك يبقى مبنيا على اساس التكامل في محتوى التدريب البدني والمهاري والخططي والنفسي في المنهج التدريبي⁽³⁾ .

2-1-5 طرائق تدريب المطاولة الخاصة

2-1-5-1 التدريب المستمر :

وهي طريقة يعتمد على تمارين ذات حركات مستمرة لفترة طويلة وتهدف الى تطويز الدوري التنفسي بأعتمادها على الشد الثابت المستمر أي استمرار الاداء ومن دون استراحت الراحة البيئية⁽⁴⁾ وتستخدم هذه الطريقة التدريبية في بداية الفترة التحضيرية لتنمية نوعين من الصفات البدنية هما المطاولة الاوكسجينية ، ومطاولة العضلات ويكون العمل بنبض يتراوح (130-160) نبضة في الدقيقة⁽⁵⁾ .

لقد اكد علماء التدريب الرياضي رفع مستوى المطاولة الخاصة من خلال الاداء مستمر للتمارين (من راحة) فالركض المستمر يرفع من كمية الاوكسجين في الدم ويزيد كمية الدم المدفوع من القلب في الضربة الواحدة الذي يؤدي الى فتصاد في عمل الاجهزة العضوية وبالتالي يتكامل جهاز القلب والدورة الدموية

(1) قاسم حسن حسين : الساحة والميدان للصفوف الثالثة . الموصل ، دار الكتب ، 1987 س22

(2) Charles Hughes . Tactics and Temwork . The wite Rosspress . london . 1973 . P.86.

(3) Michael xesis ; muscle and Fitness , sovie Tsport review , 1983 .P.78

(4) ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ص83

(5) كاظم الربيعي ومفك المولى : مصدر سبق ذكره س85.

وقد اكد المختصون من خلال ما أجرى من بحوث اهمية استعمال طريقة التدريب المستمر في مرحلة الاعداد الخاص بوصفها المحصلة الرئيسة لتنمية المطاولة الخاصة⁽¹⁾.

وذكر أمر الله احمد البساطي " ان هذه الطريقة من التدريب تحسن القدرة الهوائية بصفة اساسية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وتناسب مع تدريبات الركض لمسافات طويلة وتحدد شدتها من خلال التحكم مع معدل ضربات القلب طول مسافة الركض"⁽²⁾.

2-1-5-2 التدريب الفتري :

تستخدم هذه الطريقة في الفترة التحضيرية وفترة المسابقات وهي تعتمد على فترات متبادلة بين العمل والراحة والسيطرة على الشدة والوقت وتستخدم لتطوير المطاولة اللاوكسجينية بشكل اساس ،ويكون الراحة المعطاة مرتبطة بشدة الحمل المستخدم واتجاه تأثيره⁽³⁾.

وقد قسم امر الله احمد البساطي الشد وحسب مستويات اللاعبين على:
مبتدئ (70-75%) ،متوسط (75-85%) ، متقدم (85-95%) وفترات الراحة للاول من (30-35%) من اقصى معدل ضربات القلب ، اما الثاني فيكون من (35-45%) من اقصى معدل ضربات القلب اما الثالث فتكون (40-45%) من اقصى معدل ضربات القلب⁽⁴⁾.

(1) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين :مصدر سبق ذكره. ن95.

(2) امر الله احمد البساطي :مصدر سبق ذكره. ن85

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح :مصدر سبق ذكره. ن79.

(4) امر الله احمد البساطي : اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته .القاهرة ، مطبعة الانهار ،

وينقسم التدريب الفكري على نوعين هما :

التدريب الفكري ذو الشدة المرتفعة:

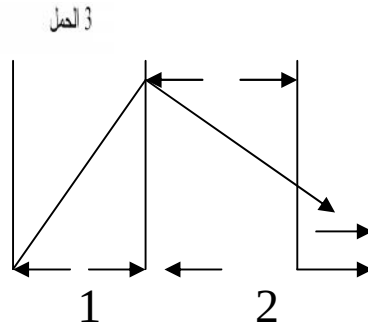
ويهدف الى تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة وفيه يصل النبض الى

(180) ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل قليلا ، تعطى بعدها فترة راحة

(90-60) ثانية وهي فترة راحة مفيدة يصل فيها تردد القلب الى (120) ضربة

، و بعد هرة من الممكن ان يأتي اقرب توافق عضلي او وظيفي كما في

الشكل (1)⁽¹⁾.



شكل (1) يمثل العمل والراحة المفيدة في التدريب الفكري

-التدريب الفكري ذو الشدة المنخفضة:

وهذه الطريقة تعتمد على تنمية التحمل من خلال التركيز على مقاومة

اللاعب ل سرعة التمرين وهذه مفيدة في المقام الاول لتطوير تحمل السرعة ولتنفيذ

ذلك يتحدد التمرين من خلال عدة متغيرات هي اولا دوام الركض وتحدد من

خلال مسافة او وزمن التمرين (مسافة قصيرة من 10 ث-2دقيقة)(مسافة متوسطة

(1) منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط : قواعد اللياقة البدنية بكرة القدم . عمان ، دار المناهج ، 2000

من 2-8 دقائق) مسافة طويلة من 8-10 دقيقة). ثانيا شدة الركض وتحدد بسرعة الركض او الزمن. ثالثا فترات الراحة البينية (استعادة الشفاء) تحدد من خلال زمن او مسافة⁽¹⁾.

ويهدف الى تنمية المطاولة وعمل المجاميع العضلية التي تشترك في انجاز المهارات المختلفة حيث ين النبض الى (160) ضربة في الدقيقة ويكون حجم العمل نوعا ما من التدريب الفكري المرتفع الشدة ،ولهذا النوع اثر ايجابي في الاجهزة الداخلية والقلب وجهاز التنفس حيث يزيد من كفاءتها اثناء العمل الرياضي العالي، والمدرّبون الالمان والامريكان يعطون الاولوية للتدريب الفكري وطرائق الاعادة باستعمال حجم الحمل المنخفض في الوحدة التدريبية لتطوير مستوى المطاولة الخاصة لان هذا النوع من التدريب يحقق التكامل المناسب للسرعة واحتياط القوة⁽²⁾.

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة هاشم محمد الرحيم محمد (9993)⁽³⁾

"اثر انواع التدريب التحمل في بعض المتغيرات الوظيفية (الفسولوجية) والقدرات البدنية"

اهداف الدراسة:

1- تحديد كل نوع من انواع طرائق التدريب التحمل في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية .

(1) امر الله احمد البساطي. مصدر سبق ذكره . ص 89.

(2) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين :مصدر سبق ذكره ص 47.

(3) هاشم عبد الرحمن محمد: اثر انواع تدريب التحمل في بعض المتغيرات المنطقية (الفسولوجية) والقدرات البدنية (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1993).

- 2- معرفة الفروق التي تحدثها طرائق التدريب المختلفة بين مجموعات البحث في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية.
- 3- استخدم الباحث المنهج التجريبي إذ اشتملت عينة البحث على (80) مقاتلاً من مجتمع البحث البالغ (480) مقاتلاً.

وقد توصلت الدراسات الى:

- 1- اثرت طرائق التدريب العمل المختارة في بعض التغيرات الوظيفية لصالح طريقة التدريب المستمر.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات الوظيفية لصالح طريقة التدريب المستمر.
- 3- أن أفضل طريقه لتطوير المتغيرات الوظيفية لصالح طريقة التدريب المستمر.

2-2-2 دراسة ألاء إبراهيم خليل⁽¹⁾

"تأثير طريقتي التدريب الفتري المنخفض الشدة والتدريب المستمر في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية (الفسولوجية) والمهارات الاساسية بكرة اليد".

اهداف الدراسة :

- التعرف على تاثيرها بين الطريقتين في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية (الفسولوجية) والمهارية بكرة اليد .
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وقد شملت عينة البحث على طالبات المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد وعددهن (30) طالبة من مجموع (67) طالبة .

وقد توصلت الدراسة الى :

- اظهرت فروقا ذات دلالة احصائية بين طريقتي التدريب الفتري المنخفض الشدة والتدريب المستمر للمجموعتين التجريبيتين .
- اظهرت فروقا ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والمجموعتين التجريبيتين ولصالح المجموعتين التجريبيتين .

⁽¹⁾ ألاء إبراهيم خليل " تأثير طريقتي التدريب الفتري المنخفض الشدة والتدريب المستمر في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية (الفسولوجية) والمهارات الاساسية بكرة اليد "، كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ، 2001،

مناقشة الدراسات المشابهة

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات المتوافرة ،وجد ان من اقرب الدراسات الى بحثه هي الدراسات المذكورة انفا .

نجد ان الدراسة الاولى : قد تطرقت الى طريقتي التدريب المتتالية في بحثنا (التدريب الفتري المنخفض الشدة، التدريب المستمر) واثريهما على المتغيرات الوظيفية ولكن العينة تختلف وكذلك في النشاط الممارس .

اما الدراسة الثانية : فتكون الاقرب الى دراستنا من حيث طريقتي التدريب الفتري المنخفض الشدة والحمل المستمر . ولكن هناك فروق في اختلاف العينة وكذلك نوع النشاط الممارس كرة اليد وتتناول هذه الدراسة المتغيرات الوظيفية ،الا ان دراستنا تتناول الافضلية لاحد الاسلوبين في تنمية المطاولة الخاصة .

ومن خلال مااطلع عليه الباحث من خلال الدراسات المشابهة لم يجد من تطرق الى هذا الموضوع بالذات والذي يتناول طريقتي التدريب (المنخفض الشدة) والتدريب (بالحمل المستمر) وتأثيرها بين الطريقتين في تنمية المطاولة الخاصة للاعبي كرة القدم .

والفروق بين استخدام هاتين الطريقتين واستفاد الباحث بفاعلية استخدام طريقتي التدريب الفتري (المنخفض الشدة) والتدريب (بالحمل المستمر) في تنمية المطاولة الخاصة في كرة القدم .



3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

لغرض وصول الباحث الى خصائص مبنية على اسس موضوعية لابد من اختياره للمنهج المناسب لحل مشكلة بحثه وتحقيق اهدافه. ولهذا استخدم المنهج التجريبي باسلوب المجاميع المتكافئة .

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث المتكونة من (32) لاعبا يمثلون نادي الحلة ونادي بابل^(*) (وهم جزء من مجتمع البحث المتمثل بلاعبي الناديين المذكورين فئة المتقدمين) بالطريقة العشوائية البسيطة ، .. قسمت هذه العينة على مجموعتين متجانستين ومتكافئتين (ينظر الجدول 4،3) لاغراض تحقيق اهداف وفروض البحث ، وهما:

1. المجموعة (التجريبية الاولى) وعددها (16) لاعبا وقد طبق عليهم المنهج التدريبي باسلوب الفتري (المخفض الشدة).
2. المجموعة (التجريبية الثانية) وعددها (16) لاعبا وقد طبق عليهم المنهج التدريبي باسلوب (الحمل المستمر).

3-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة

3-3-1 ادوات البحث

1. المصادر والمراجع العلمية .
2. استمارة تسجيل البيانات *
3. الاختبارات البدنية والحركية

^(*) هذه الاندية تابعة لمحافظة بابل ، وفي مركزها بالذات .



الباب الثالث

4. المقابلات الشخصية **

5. استمارة تفريغ البيانات ***

3-3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة :

1. شريط قياس كتان .
2. ساحة كرة قدم نظامية (عدد2)
3. شواخص بلاستيكية عدد (10) .
4. كرات قدم قانونية عدد (10) .
5. ساعة توقيت الكترونية يدوية نوع CAS10 صنع ياباني لقياس وحساب الزمن عدد (2).

3-4 إجراءات تنفيذ البحث :

3-4-1 ترشيح واختيار الاختبارات المعنية بالمطالبة الخاصة:

ان اهم ما يواجه الباحث اختيار الاختبارات المناسبة والملائمة لقياس المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها وبناءا على ذلك قام الباحث باعداد استمارة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين للتحقيق مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لقياس مستوى المطولة الخاصة للاعبي كرة القدم^{*}

وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين^{**} فـي مجال كرة القدم وعلم التدريب الرياضي والاختبارات والقياس .

وبعد جمع الاستمارات تم تفريغ البيانات التي دونها الخبراء ، قام الباحث باستخدام الاختبارات المطابقة لآراء الخبراء (الاكثر تكراراً) والمعنية بقياس

** ينظر الملحق (2) 69

*** ينظر الملحق (3) 70

* ينظر ملحق (4) 71

** ينظر ملحق (5) 73



الباب الثالث

المطاوله الخاصة للاعبين كرة القدم . والجدول (1) بين الاختبارات المرشحة والنسب المئوية الخاصة بها .

جدول (1)

يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية للاختبارات المختارة

القدرات	ت	الاختبارات المختارة	عدد التكرارات الكلية	عدد النسب المئوية (%)
1.1	1.1	الاستناد الأمامي ثني ومدّهما الذراعين	8	66
2.2	2.2	2. مطاوله القوة من وضع الرقود على الظهر تشبيك الأيدي خلف الرأس رفع الجذع والضغط على الركبتين	6	59
3.3	3.3	3. مطاوله القوة الحبل المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة للنفقة الواحدة	6	59
4.4	4.4	4. مطاوله السرعة ركض 200 م من البداية الواطئة	7	62
5.5	5.5	5. مطاوله الأداء التهديف لعشر كرات من على خط الـ (18) يارد	9	74

ولتوصيف ماهية الاختبارات الأكثر أهمية سوف يحاول الباحث توصيفها وفقاً للسباق

الآتي :-

الاختبار الأول



(الاستناد الأمامي المائل ثني ومد الذراعين)

الغرض من الاختبار :

⇐ قياس مطاولة القوة للذراعين .

الأدوات اللازمة:

⇐ ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، صافرة للبدء

مواصفات الأداء :

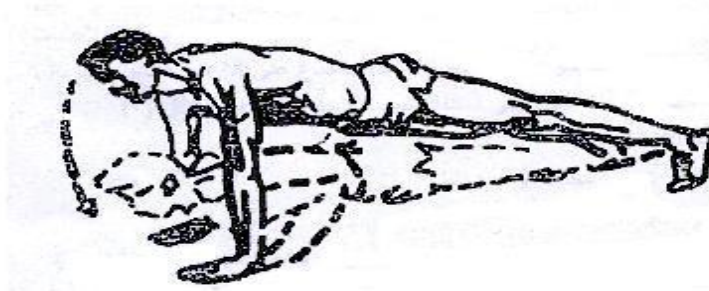
⇐ بعد اعطاء اشارة البدء من المراقب يقوم اللاعب بثني ومد

الذراعين لأكبر عدد ممكن من مرات (تكرار) للدقيقة الواحدة كما في

الشكل (2) ويقوم المسجل بعدد التكرار الصحيح ولا بحسب التكرار

الخاطئ ، يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة وتعاد المحاولة في حالة

فشل اللاعب في الاداء (سقوط اللاعب في اثناء ثني ومد الذراعين) .



شكل (2)

يوضح اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين

الاختبار الثاني

(من وضع الرقود على الظهر تشبيك الأيدي خلف الرأس لرفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل حتى استنفاد الجهد)



الغرض من الاختبار :

قياس مطاولة القوة لعضلات البطن

الأدوات اللازمة :

مكان لاداء الاختبار

صافرة لاعطاء إشارة البدء والنهاية .

مواصفات الأداء :

يستلقي اللاعب على الظهر مع ثني الركبتين ووضع الفريق متلاصقتين مع بعضها على الارض مع تشبيك الايدي خلف الرأس ويقوم المساعد بتثبيت القدمين جيداً على الارض ثم يبدأ المؤقت بإعطاء الإشارة بالبدء للاختبار مؤقتاً حتى استنفاد الجهد للاختبار يبدأ اللاعب بالاداء السريع وذلك بثني ومدهما الجذع من الارض الى حيث يلامس صدر اللاعب الركبتين والرجوع الى وضع الاستلقاء بالجذع على الارض مرة ثانية .
ويكرر وهذا العمل حتى استنفاد الجهد للاختبار كما في الشكل (3)

تعليمات الاختبار :

تعطى محاولة واحدة فقط

أداة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء اولا وتسجيل عدد مرات الأداء ثانياً

مؤقت : إعطاء إشارة البدء والنهاية وملاحظة أداء الاختبار مع العد .

التسجيل :

تسجيل عدد مرات الاداء الصحيح (حتى استنفاد الجهد)





شكل (3)

يوضح اختبار مطاولة القوة لعضلات البطن

الاختبار الثالث

(القفز المستمر بالقدمين معاً لقطع اكبر مسافة بالدقيقة)

الغرض من الاختبار :

⇨ قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة:

⇨ ساحة منبسطة ، مجالات الركض، شريط قياس كتان

⇨ ساعة الكترونية لحساب الزمن للاختبار .

⇨ مواصفات الاداء

⇨ بعد اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالقفز بالقدمين معاً لقطع اكبر

مسافة ممكنة كما في الشكل (4) في الدقيقة الواحدة وعند انتهاء الفترة

المحددة الزمن (دقيقة واحدة) يقوم المسجل بحساب المسافة التي قطعها

اللاعب

تعليمات الاختبار :

⇨ يكون القفز بالقدمين سوياً

⇨ لكل لاعب محاولة واحدة فقط



أداة الاختبار :

مسجل يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل مسافة الأداء ثانياً

التسجيل :

تحتسب مسافة الأداء الصحيحة لمدة دقيقة



شكل (4)

ضح اختبار القفز المستمر بالقدمين لقطع اكبر مسافة بالدقيقة مطاولة القوة
(عضلات الرجلين)

الاختبار الرابع
(الركض 200 م من البداية الواطئة)

الغرض من الاختبار :

قياس مطاولة السرعة

الادوات اللازمة :

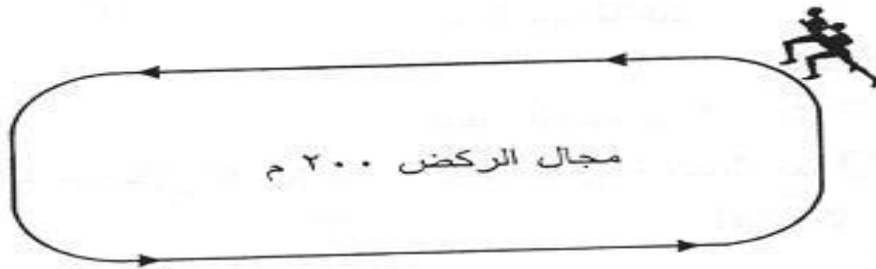


ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، وصافرة للبدء .
 مجال للركض او ارض منبسطة محدد فيه مسـافة (200 م) بحيث
 يكون هناك خط بداية و اخر للنهاية
مواصفات الاداء :

يقف اللاعب خلف البداية في المجال المخصص له وعند سماع اشارة
 البدء ينطلق باقصى سرعة حتى اجتياز خط النهاية وكما في الشكل (5)
تعليمات الاختبار :

لخلق رسة يتم اجراء الاختبارات لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم
 تعطى محاولة واحدة فقط
ادارة الاختبار

مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء اولا وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانياً.
 مؤقت : يعطي اشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء .



شكل (5)
 يوضح اختبار الركض لمسافة 200م
 (مطاولة السرعة)

الاختبار الخامس (التهديف لعشر كرات من على خط الـ (18) ياردة)

الغرض من الاختبار :
 • الادوات مطاولة الاداء
الادوات اللازمة :



- كرة قدم عدد (10)
- شريط قياس كتان
- شواخص عدد (5)
- ساعة توقيت الكترونية
- صافرة عدد (1)

مواصفات الاداء:

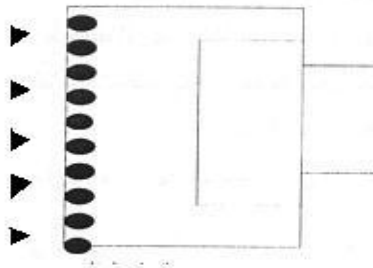
*أستخدم عشرة كرات توضع على خط الـ 18 ياردة بين كل كرة مسافة نصف متر وخلف الكرات على مسافة 3م توضع 5 شواخص بين كل كرتين شاخص وعند سماع اشارة البدء يبدأ اللاعب التهديف للكرة الاولى ويرجع للشاخص الاول ومن ثم التهديف للكرة الثانية والرجوع الى الشاخص الثاني ويستمر التمرين حتى الكرة العاشرة .

تعليمات الاختبار:

- يقوم اللاعب بمحاولة واحدة فقط .
- تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (السقوط في اثناء الاستدارة).

إدارة الاختبار:

-مسجل يقوم بالنداء على الاسماء اولا ثم تسجيل زمن الاداء للاختبار ثانيا.
-مؤقت يعطي اشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء.





شكل (6)

يوضح اختبار التهديد لعشر كرات من على خط الـ(18) يارد
(مطاوله الأداء)

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته و لتلافي
لمعوقات التي قد تظهر عند اجراء التجربة،قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية
كان الهدف منها:

- 1- معرفة مدى سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة وكفاءتها.
- 2- التحقق من صلاحية الاختبارات والملاعب.
- 3- التأكد من الاسس العلمية للاختبارات
- 4- اعداد وتهيئة فريق العمل المساعد.*

وقد تم اجراء التربة الاستطلاعية على (12) لاعباً في يوم الثلاثاء الموافق
2003/5/ 12 في تمام الساعة الرابعة والنصف عصرا وعلى ملعب الادارة
المحلية في بابل ، وتمثل العينة الاستطلاعية مجموعة من عدد لاعبي نادي
الحلة الرياضي وعددهم (6) وكذلك عدد من لاعبي نادي بابل وعددهم (6)
لاعبين وهم خارج عينة التجربة الرئيسة .

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي

- ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.
- صلاحية الاختبارات المختارة التي تمكنا من تطبيق مفردات الاختبارات المستخدمة على عينة البحث.
- كفاية المساعدين في اداء مهمتهم في اثناء اجراء الاختبارات.



3-4-2-1 الأسس العلمية للاختبارات المرشحة

لغرض التأكد من سلامة وصلاحية الاختبارات المرشحة للبحث وصلاحياتها

قام الباحث بأجراء اختباره على العينة الاستطلاعية، مستخدماً نتائجها في التحقق

من الآتي:

أولاً: صدق الاختبار (صدق المحتوى) :

ولكي يتحقق للباحث صدق اختباره في قياس صفة المطاولة الخاصة

للأعبي كرة القدم، استخدم هذا النوع من الصدق من خلال عرض (الاختبارات)

إلى مجموعة من الخبراء (كما ذكر ذلك في 3-4-1) وبهذا يتحقق الصدق

الظاهر للاختبارات المستخدمة، وهي نوع من أنواع صدق المحتوى.

ثانياً: ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار هو إذا ما أعيد اختبار ما على الأفراد أنفسهم تحت

الظروف نفسها والمتغيرات فإنه يعطي الظروف نفسها والمتغيرات فإنه يعطي

النتائج نفسها أو قد تكون متقاربة⁽¹⁾.

لقد تم استخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) للتحقق من ثبات مجموعة

الاختبارات المرشحة حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (12) وبتاريخ 5/12

2003/ وبعد مرور (5) أيام تم إعادة الاختبار على العينة نفسها أي يوم الأحد المصادف 17

5/ 2003 . وتحت الظروف والمتغيرات نفسها ومن خلال معالجة البيانات احصائياً تم

استرجاع معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني لمعرفة

ثبات الاختبار وقد أظهرت النتائج أن الارتباط عال بين درجات الاختبارين كما يؤشر أن

معامل الثبات لهذه الاختبارات ع أيضاً . يلاحظ الجدول (2) .

(1) قاسم المنذلاوي (آخرون): الاختبارات والقياس والتقويم فيريبيية الرياضية،الموصل،مطبعة التعليم



ثالثا : موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية بأنها " الدرجة التي يحصل عليها من مجموعة النتائج باستخدام نفس الاختبار ومن المجموعة " ⁽¹⁾ وبغية الحصول على مجموعة الاختبارات المرشحة للتطبيق ، اسان الباحث (بمحكمين اثنين) * .

خلال تجربته الاستطلاعية وعند الاختبار الثاني (اعادة الاختبار في قياس الثبات لها) بالذات ، وبعد ان جمع نتائجها عاملها احصائيا حيث اظهر العلاقة بين درجات المحكم الاول والم الثاني بشكل عال (أي ان معامل الارتباط بينها عال) * ينظر جدول (2)

جدول (2)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات	الطبيعة التي يقيسها	معامل الثبات	معامل الموضوعية	معامل موعية	القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط	نوع الدلالة
1	1 الاستناد الامامي المائل ثني اثل ثني مطاولة القوة ومدھما الزراعين للذراعين	0.91	0.81	0.59	معنوي	
2	2 من وضع الرقود على الظهر لي الظهر مطاولة القوة تشبيك الايدي خلف الرأس لعضلات رفع الجذع والضغط على ي البطن الركبتين	%93	%81	%59	معنوي	
3	3 الحجل المستمر بالقدمين لقطع مين لقطع مطاولة القوة اكبر مسافة للدقيقة للرجلين	%86	%90	%59	معنوي	

(1) قاسم المندلاوي (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، 1989 ص 69 .



معنوي	%59	%83	%81	مطاولة السرعة	الركض 200 م من البداية الواطئة	4
معنوي	%59	%89	%85	مطاولة الأداء	التهديف لعشر كرات من كل ن كل خط الـ (18) ياردة	5

*ان القيمة العشوائية العظمى لعينة مقدارها (12) تبلغ (%59) وهي اقل من

القيمة المذكورة في الجدول اعلاه مما يؤكد معنوية المعاملات المحسوبة لكل من

الثبات و الموضوعية.

3-4-3 الاختبارات القبلية لتحديد واقم المطاولة الخاصة عند

افراد عينة البحث :

حتى يتمكن الباحث من المباشرة في تنفيذ مفردات منهجية التدريب لابد له

من تطبيق الاختبارات المرشحة للبحث والمعنية بقياس صفة المطاولة الخاصة

باشكالها الثلاثة (مطاولة قوة ، مطاولة سرعة ، مطاولة اداء) ... وفعلا قام

الباحث بأختباره الاول بتاريخ 19 / 5 / 2003 وعلى ساحة ملعب الادارة

المحلية في بابل على مجموعة افراد عينة البحث المتكون من (32) لاعبا

يمثلون فريقي نادي الحلة ونادي بابل لكرة القدم فئة المتقدمين وفي ضوء نتائج

الاختبارات قسمت هذه العينة الى مجموعتين (16) لاعبا لكل منهما راعى في

ذلك الاختيار العشوائي والتجانس والتكي الانجاز . كما نلاحظ ذلك في

الآتي .

3-4-3-1 تجانس افراد عينة البحث (افراد المجموعتين

التجريبيتين)

بغية التأكد من تجانس أفراد المجموعتين جربيتين عند كل من المتغيرات لابد من استخدام وسيلة أحصائية مضمونة النتائج ولا افضل من استخدام اختبار (F) حيث اعتماده على تباين افراد المجموعتين عند كل من الاختبارات المبحوثة وعند تطبيقه على نتائج افراد المجموعتين تبين ان كلا منها متجانس وان الفرق بينا غير معنوي (عشوائي لا دلالة حقيقية فيه) على الرغم من اختلاف تباين انجاز افراد كل من المجموعتين عند أي من الاختبارات التي خضعت لها ، والجدول (3) يوضح ذلك ، حيث اقيام (F) المحسوبة اكبر من قيمته الجدولية عند درجتي حرية (16 ، 16) ومستوى دلالة 1% وهذا امر ضروري لبدء التجربة (تطبيق المنهج التدريبي بطريقتين مختلفين) حيث انه مؤشر لهم لكي يكون خط الشروع لامكانيات افراد المجموعتين واحد الا اختلاف فيه .

جدول (3)

يبين تجانس افراد العينة في الاختبارات المبحوثة

ت	المعالم الاحصائية الاختبارات	المجموعة الأولى التجريبية الأولى (ع ²)	المجموعة الثانية التجريبية الثانية (ع ²)	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية **	الدلالة
1	1 استناد امامي المائل ثني ومدهما الزراعين	1.354891	2.042041	1.507	3.37	غير معنوي
2	2 من وضع الرقود على الظهر بتشبيك الأيدي خلف الرأس رفع الجذع والضغط على الركبتين	1.449616	0.915849	1.583	3.37	غير معنوي

** عند درجتي حرية (15 ، 15) ومستوى دلالة (0.01) .



غير معنوي	3.37	1.715	1.5876	0.925444	3 الحجل المستمر بالقدمين بقطع أكبر مسافة للدقيقة	3
غير معنوي	3.37	2.833	0.383161	1.085764	4 من البداية الواطئة ركض 200 م	4
غير معنوي	3.37	2.963	3.367225	1.136356	5 التهديف لعشر كرات من على خط الـ (18) يارد	5

3-4-2 تكافؤ إنجاز أفراد عينة البحث

لاستكمال عملية البدء بالتجربة في ضوء الامكانيات الموحدة لأفراد عينة البحث بمجموعتيها الأولى الفترية المنخفض الشدة والثانية بالحجل المستمر تم إجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين على وفق المتغيرات التي اعتمدت في البحث، وذلك من خلال استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والجدول (4) يوضح اقيام (T) المحسوبة وكل من المتغيرات المبحوثة ، وهي اقل من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05) مما بين ذلك غير دال الفرق بين الاوساط الحسابية لأفراد المعتبرين عند كل من الاختبارات التي خضعت لها. جدول (4) يوضح قيمة (T) المحسوبة والجدولية لاختبارات المبحوثة ودلالة الفروق بينها

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	البيانات	المجموعة التدريبية		المجموعة التدريبية		(T) المحسوبة	(T) سوية الجدولية عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (5%)	الدلالة
			الأولى فترتي منخفض الشدة	لتي فترتي منخفض	المجموعة التدريبية	الثانية الحمل المستمر			
			ع	س	ع	س			
1	1	استناد امامي المائل ثني ومدهما الذراعين	38.5	1.164	37.9	1.429	1.5	2.04	غير معنوي
2	2	من وضع الرقود على الظهر بتشبيك الايدي خلف الرأس رفع الجذع والضغط على الركبتين	39.8	1.204	39.6	0.957	0.66		غير معنوي
3	3	الحجل المستمر بالقدمين بقطع اكبر مسافة للدقيقة	61.4	0.962	61.1	1.260	0.11		غير معنوي
4	4	من البداية الواطئة ركض 200 م	26.7	1.042	27.2	0.619	1.72		غير معنوي
5	5	التهدف لعشر كرات من على خط الـ (18) يارد	48.9	1.066	49.2	1.835	1.58		غير معنوي

3-4-4 المنهج التدريبي لافراد عينة البحث

قام الباحث بأعداد (منهج واحد اشتق منه ما يتوافق مع طريقة التدريب)
طبق الطريقة الاولى على المجموعة الاولى الفترتي (المنخفض الشدة) . و طبق
الطريقة التدريبية الثانية على افراد عينة البحث المجموعة الثانية (الحمل
المستمر) والتي كان مداها (13) اسبوعاً . اعتباراً من 24 / 5 لغاية 21 / 8 /
2003 وقد راعى الباحث المستوى التدريبي والقابلية البدنية والمهارية
والخطية لعينة البحث . معتمداً على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بعلم
التدريب الرياضي من اجل وضع المنهج بشكله النهائي .

وقد اشتملت الطريقتان التدريبيتان على (78) وحدة تدريبية بمعدل (3)
وحدات في الاسبوع ويكون للمنتدربين الاول (الفترتي المنخفض الشدة)



(39) وحدة تدريبية و (39) وحدة تدريبية للمنهج التدريبي الثاني المجموعة الثانية (الحمل المستمر) وبواقع (3) وحدات اسبوعياً لكلا المنهجين منفصلين أي يكون (السبت - الاثنين - الاربعاء) للمجموعة الاولى الفكري (المنخفض الشدة) و (الاحد - الثلاثاء - الخميس) للمجموعة الثانية (الحمل المستمر) وقسمت ازمان الوحدات التدريبية على ثلاثة اقسام .

1. القسم التحضيري وزمنه هو (20%) من زمن الوحدة التدريبية

2. القسم الرئيس وزمنه هو (75%) من زمن الوحدة التدريبية

3. القسم الختامي وزمنه هو (5%) من زمن الوحدة التدريبية

-لقد بلغ التدريب للاعداد العام (14.6) ساعة مقسمة الى (2.53) ساعة للقسم التحضيري و (10.09) ساعة للقسم الرئيس و (1,40) ساعة للقسم الختامي هذا مجموع الحجم بالنسبة للاعداد العام الذي اسغرق (3) اسابيع الى (9) وحدات تدريبية .

اما قابلية حجم التدريب للاعداد الخاص فقد قسم على مرحلتين الاولى بلغ حجمها التدريبي (23.75) ساعة مقسمة الى (4.75) ساعة للقسم التحضيري و (16.625) ساعة بالنسبة الى القسم الرئيس و (2.375) ساعة بالنسبة الى القسم الختامي . اما الفترة التحضيرية الثانية فقد بلغ حجمها التدريبي (8.15) ساعة للقسم التحضيري و (28.525) ساعة للقسم الرئيس والقسم الختامي فقد بلغ (4.075) ساعة وقد اشتمل القسم الاعدادي للمنهجين التربيين على تمرينات عامة وخاصة تتناسب مع اهداف التدريب .

أما القسم الرئيس فقد احتوى على تمرينات بدنية عامة وتمرينات بدنية خاصة لتنمية (مطاولة القوة ، مطاولة السرعة ، مطاولة الاداء) وتمرينات تراعي الجوانب الخطئية والمهارية والجانب النظري والاعداد النفسي



الباب الثالث

والمعرفي من خلال شرح طريقة سير العمل في التمرينات ومتطلباتها من حيث الشدة والحجم والكثافة بحيث تكون مرتبطة بأهداف التمرين .

وقد استخدم الباحث طرق تدريبية مختلفة ومتنوعة الفتري (المنخفض الشدة) او الحمل المستمر) اضافة الى تمرينات ضاغطة ، وتمرينات اللعب المختلفة مع مراعاة العلاقة بينها من اجل تطوير مستوى المطاولة الخاصة للاعبين .

وقد راعى الباحث خلال اعداده للوحدات التدريبية ما يأتي

الوقت المحدد للوحدة التدريبية .

عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع

عدد التكرارات لكل تمرين في الوحدة التدريبية

فترات الراحة بين تكرار واخر

التدرج في الصعوبة من تمرين لآخر .

ابتدأ المنهجان التدريبيان يوم السبت الموافق 24 / 5 / 2003 واستمر لغاية

يوم الخميس الموافق 21 / 8 / 2003

وقد اشتمل المنهجان على مرحلتين هما:

1. **المرحلة الاولى** لمدة (3) اسابيع اشتملت على (9) وحدات تدريبية لكل منهج اذ بلغ الوزن الكلي لها (11.42) ساعة شملت الاعداد العام لكل منهج .

2. **المرحلة الثانية** الاخرى لمدة (10) اسابيع قسمت على مرحلتين كل مرحلة مدتها (5) اسابيع ، الاولى اشتملت على (15) وحدة تدريبية وكان زمنها (23.75) ساعة شملت الفترة الاولى اما الفترة الثانية فقد اشتملت على (5) اسابيع ايضا وكان زمنها (28.552) ساعة .



3-4-5 اسس وضع التمرينات في المهنجين التدريبيين

ان الاسس التي اعتمدها الباحث في وضع التمرينات في المنهج الواحد الذي يهدف الى تنمية المطاولة الخاصة عند لاعبي كرة القدم هي:

-التنوع باستخدام طرائق تدريبية مختلفة (فترتي منخفض الشدة ، الحمل المستمر
مرينات اللعب المختلفة) وكانت الارجحية فيه للتدريب الفترتي (المنخفض
الشدة ، والحمل المستمر) لما يتمتع به هاتان الطريقتان من التدريب منه شمولية
في الاهداف ومرونة في التطبيق وقدرته على تطوير قدرات اللاعبين في جوانب
متعددة وتحقيق اكثر من هدف .

-مبدأ التناوب للعمل والراحة . بحيث يستطيع كل لاعب اداء جميع التمرينات
بكفاءة عالية وبخاصة مع المجموعة الاولى (فترتي منخفض الشدة).

-تحقيق مستوى العلاقة بين مكو الحمل التدريبي (الحجم ، الشدة ، الكثافة)
التي تساعدا على الاحتفاظ بأعلى مستوى عند تنفيذ الحركات من تكرار الى
آخر .

-العدد المناسب لتكرار تمرين وآخر

-التدرج بالرفع المستمر في اداء التمرين

3-4-6 الاختبارات البعدية لتحديد واقم المطاولة الخاصة عند

افراد العينة

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الجمعة الموافق 22 / 8 / 2003
للمجموعة التجريبية الاولى (الفترتي المنخفض الشدة) ، اما المجموعة التجريبية
الثانية (الحمل المستمر) فقد تمت الاختبارات لها يوم السبت الموافق 23 / 8



الباب الثالث

2003/ في ملعب الادارة المحلية في بابل ونادي الحلة في المراكز . وقد تم مراعاة شروط وتعليمات هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف والامكانيات المتاحة والمستخدم في الاختبارات الاولى ، وبغية الحصول على نتائج موضوعية ذات ثبات عالٍ يعتمد في انجاز القرار .

3-4-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

لأجل معالجة النتائج وبالشكل الذي يخدم البحث تم استخدام الوسائل

الاحصائية المناسبة :

الوسط الحسابي ⁽¹⁾

$$\text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

استخدم في تحديد متوسط قيم الدرجات الخام للاعبين العينة ضمن تطبيق

قانون الاختبار الثاني .

النسبة المئوية ⁽¹⁾ الجزء

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

استخدمت لتحديد نسب القدرات البدنية واختباراتها المرشحة

الانحراف المعياري ⁽²⁾

⁽¹⁾ قيس ناجي عبد الجبار : طرائق الاساليب الاحصائية ، بغداد ، دار الحكمة والنشر ، 1990 ص 145 .

⁽²⁾ محمد علاء يونس ونور الدين حسين : مبادئ الاسلوب الاحصائي : بغداد ، مطبعة الامان ، 1980 ص



الباب الثالث

$$ع = \frac{\text{مج (ن - س)} }{ن}$$

حث ضمن تطبيق قانون الاختبار الآتي :

معامل الارتباط البسيط بيرسون⁽³⁾

$$r = \frac{\text{مج س X مج ص} - \frac{\text{مج س ص} \times \text{مج ص}}{ن}}{\sqrt{\left(\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \frac{\text{مج س}^2}{ن} \right) \left(\frac{\text{مج ص}^2}{ن} - \frac{\text{مج ص}^2}{ن} \right)}}$$

$$r = \frac{\left[\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \frac{\text{مج س}^2}{ن} \right] \times \left[\frac{\text{مج ص}^2}{ن} - \frac{\text{مج ص}^2}{ن} \right]}{\sqrt{\left(\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \frac{\text{مج س}^2}{ن} \right) \left(\frac{\text{مج ص}^2}{ن} - \frac{\text{مج ص}^2}{ن} \right)}}$$

استخدم لمعرفة ثبات وموضوعية كل من متغيرات القدرات المبحوثة.

اختبار (T-Test) للعينات المستقلة⁽¹⁾

$$س_1 - س_2$$

$$T = \frac{س_1 - س_2}{\sqrt{\left(\frac{1}{س_1} + \frac{1}{س_2} \right) \times \frac{(س_1 - 1) + (س_2 - 1)}{2}}}$$

⁽²⁾ محمد صبحي أبو صالح : الطرق الإحصائية : عمان ، ط1 ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2000 ص 113 .

⁽³⁾ وديع ياسين وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب ، 1996، ص 243.

⁽⁴⁾ محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، عمان، مؤسسة الوراق ، 22001، ص 65.



اختبار (T-Test) للعينات المتناظرة (2)

$$T = \frac{\text{مج ف}}{\sqrt{\frac{n(\text{مج ف}^2) - (\text{مج ف})^2}{n-1}}}$$

ف = الانحراف الكبير
الانحراف الصغير

(2) محمد جاسم الياسري ومروان عيد المجيد ابراهيم: مصدر سبق ذكره، 2001،



4- النتائج عرضها ، تحليلها ومناقشتها

بغية تحقيق أهداف البحث وفروضه سيحاول الباحث مناقشة النتائج بعد عرضها وتحليلها على وفق السياق الاتي :-

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس المطاولة الخاصة للمجموعة التجريبية الاولى ذات الاسلوب التدريبي (الفتري المنخفض الشدة) تحليلها ومناقشتها

لكي يتمكن الباحث من معرفة تأثير التدريب المتبع بأسلوب التدريب الفتري المنخفض الشدة في تطوير المطاولة الخاصة لأفراد المجموعة التجريبية الاولى لابد من تسليط الضوء ما جاء به الجدول (5) والذي يوضح أهم المتغيرات المعنية بقياس صفة المطاولة الخاصة لدى افراد المجموعة المبحوثة .



جدول (5)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافاتيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية
للمجموعة التجريبية الاولى بالاختبارين القبلي والبعدي

الدلالة	T حسوبة الجدولية عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (%5)	T المحسوبة	الاختبارات		الاختبارات الأولية		المتغيرات
			النهائية (البعدي)		(القبلي)		
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.13	6.80	1.123	40.1	1.164	38.5	الاستناد الامامي المائل ثني ومدهما الزراعين
معنوي		9.77	1.263	43.4	1.204	39.8	من وضع الرقود على الظهر تشبيك الايدي خلف الرأس ورفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل
معنوي		9.07	1.386	63.9	0.962	61.4	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة للدقيقة
معنوي		7.95	0.612	25.6	1.042	26.7	الركض 200م من البداية الواطنة
معنوي		8.43	1.136	46.7	1.066	48.9	التهدف لعشر كرات من على خط الـ(18) يارد

ومن خلال نظرتنا الى محتويات وتفاصيل جدول (5) ، نجد أن افراد عينة
البحث (المجموعة التجريبية الاولى) والتي اتبعت اسلوب التدريب الفكري
المنخفض شدة ، قد خضعت الى اختبارات تعنى بقياس صفة المطاولة الخاصة
بلاعبي كرة القدم وعلى مرحلتين من التنفيذ أولاها قبل بدء تنفيذ المنهج
الموضوع من والثانية بعد الانتهاء منه . ومن كلا الاختبارين المنفذين



(أي قبل وبعد المنهج التدريبي) حصل الباحث على نتائج عبر عنها بمعالم واحصائية وصفية (اوساط حسابية) انحرافات معيارية (يتمكن من خلالها صف النتائج بشكل دقيق وواضح . والملاحظة أن قيام هذه المعالم تتفاوت وتختلف من اختبار الى اخر , حيث ان الاوساط الحسابية لجميع الاختبارات المعنية بقياس صفة المطاولة الخاصة للاعبين ككرة القدم (عينة البحث) تختلف في الاختبارات البعدية عنانت عليه في الاختبارات القبلية (قبل تطبيق المنهج التدريبي) فمثلا عن اختبار الاستناد الامامي كان الوسط الحسابي (38.5) اصبح بعد التطبيق (40.1) أي ان بزيادة معلومة , ولم يقتصر الامر على الاوساط الحسابية فقط وإنما يتعدى ذلك الى الانحرافات المعيارية , وهذا ما لاحظته أيضا" عند ذات الاختبار حيث بلغ في القياس البعدي (1.32) في حين كان (64.1) عند القياس القبلي وما حصل عند هذا الاختبار نجده حاصل عند جميع الاختبارات الاخرى المعنية بقياس صفة المطاولة الخاصة للاعبين ككرة القدم .

مما جاء انفا، نخلص الى حقيقة مفادها أن لاسلوب التدريبي (الفتري المنخفض الشدة) تأثيراً واضحاً في تغيير حال صفة المطاولة الخاصة التي عليها افراد عينة البحث (الخاضعة لهذا الاسلوب) وهي بهذه الصورة توحى بالتنمية والتحسين . ولمعرفة حقيقة هذا التأثير ومعوقيته (أي دلالاته) استخدم الباحث الاختبار التائي (للمجموعات المتناظرة) .. حيث جاءت النتائج تؤكد معنوية التأثير إذ أن أقيام الاختبار التائي المحسوب اكبر من القيمة الجدولية له عند درجة حرية (15) وستوى دلالة (5%) والبالغة (13.2) .

ويجد الباحث انه ليس من الغريب ان تظهر هذه النتائج بصورتها الحالية , حيث اسلوب التدريب (الفتري منخفض الشد) له القدرة في تنمية وتحسين مستوى صفة المطاولة الخاصة المعنية بلاعبين ككرة القدم كما يؤكد ذلك العديد من المراجع

العلمية . حيث ذكر درويش نقلاً عن ستراند Strand وهيدمان Hedman وفوكس Fox



الباب الرابع

على ان الاقلال من التعب* في اثناء اداء برنامج التدريب (الفكري المنخفض الشدة) يمكن ان يتحول الى زيقي شدة التدريب وحجم العمل التدريبي وهذه أهم خاصية يتميز بها برنامج التدريب الفكري اذا ما قورنت بطرائق التدريب الاخرى .

كما اشار نقلا عن هارا Hara (1975) " الى ان التحمل المؤسس يترتب عليه نتائج مسابستوى العالي وان تطور الطاقة يؤخذ بوجود الاوكسجين كمقياس ذي أهمية كبيرة وعلى ان التدريب الفكري هو الاساس الاول لتطوير التحمل بانواعه".

ومن هنا يتضح أهمية امكانية تأثير التدريب الفكري على زيادة حجم وشدة التدريب مما يكون له الاثر الايجابي في الارتقاء بمستوى الانجاز .

* وهذه هي غاية تحسين المطاولة الخاصة ، خاصة اذا ما علمنا بأن المطاولة هي القدرة على تأخير ظاهر التعب .



2-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس صفة المطاولة الخاصة

للمجموعة التجريبية الثانية (الحمل المستمر) وتحليلها ومناقشتها

جدول (6)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات ارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية

للمجموعة التجريبية الثانية (الحمل المستمر) في الاختبارين القبلي والبعدى

الدالة	T الجدولية*	T المحسوبة	الاختبارات الأولية قبلي		الاختبارات الأولية قبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.13	8.69	0.771	39.9	1.429	37.9	الاستناد الأممي المائل وثني ومدهما الزراعين
معنوي		7.80	0.806	41.6	0.957	39.6	عن وضع الرقود على الظهر نثببت الأيدي خلف الرأس رفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل
معنوي		10.49	0.386	61.9	1.260	61.1	الحمل المستمر بالقدمين معا " لقطع أكبر مسافة للدقة
معنوي		5.00	0.711	26.1	0.619	27.2	ركض 200م من البداية الواظنة
معنوي		6.98	0.835	48.1	1.835	49.2	التهديف لعشر كرات من على خط (18) بارد

* عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05)

فيما يخص المجوعة التجريبية الثانية . نلاحظ من الجدول السابق أن الوسط الحسابي (27.2) وبانحراف معياري (0.619) في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الثانية الاختبار (ركض 200 م) مطولة السرعة . وكان الوسط الحسابي (26.1) وبانحراف معياري (0.711) .

في الاختبار البعدي لنفس المجموعة والاختبار . هنا حقيقة ملخصها أن للاستلوب التدريبي (الحمل المستمر) تأثير واضحاً في تغير صفة المطولة الخاصة وهي بهذه الصورة توجب بالتنمية والتحسين . ولمعرفة هذا التأثير ومعنوية . استخدم الباحث الاختبار الثاني (للمجموعات المتناظرة) . حيث ان النتائج تؤكد معنوية التأثير حيث ان أقيام الاختبار التائي المحسوب اكبر من القيمة

الجدولية له عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (2,13) . وهذا مانجده حاصل في جميع الاختبارات الاخرى المعينة لقياس صفة المطولة الخاصة للاعبين كرة القدم . فمثل " نجد عند اختبار التهديد في الاختبارات القبلية حقق .. وسطاً حسابياً مقداره (48,2) وبانحراف معياري (1,835) أما في الاختبار البعدي نجد ان الوسط الحسابي بلغ (49,2) وبانحراف معياري (0,835) ولمعرفة حقيقة هذه الفروق فقد استخدم الباحث الاختبار التائي للعينات الناطرة . جاء فيه قيمة (T) المحسوبة (6,98) وحيث ان القيمة الجدولية هي (2,13) عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة 5% اذن هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

الذي يلاحظ هذه المؤشرات يراها مختلفة في المقدار والقيمة تبين

الاختبارات القبلية والبعدية مما يؤكد حدوث فعل التأثير أي بمعنى تغيرت كما

كانت عليه في الاختبارات القبلية.

وبغية تفسير ما توصل اليه الباحث من نتائج في هذا الاختبار ، ومن خلال

هذه النتائج يتضح انك تطورا في مطولة الاداء ومن خلال تطور المطولة

الخاصة لمهارة التهديد ، ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية المنهج التدريبي

التي اخضعت اليه العينة التبة الثانية (الحمل المستمر) احتوى المنهج على



ات خاصة لمهارة التهديف بالكرة اثرت بشكل ملموس التطوير التوافق والترابط الحركي خلال الدمج بين السرعة كصفة بدنية وسرعة الاداء الحركي بالكرة كصفة مهارية . وهذا ماأكده قاسم حسن حسين اذ قال: (يجب التركيز على تدريب التوافق والترابط الحوضعه في برنامج التدريب ، فاستخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وبتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على أطار المسار الحركي والزمني المثالي) (1).

ولم يقف الحال عند هذا الاختبار وانما حدوث فعل التأثير والتطور عند الاختبارات الاخرى المعنية بقياس صفة المطولة الخاصة باشكا المختلفة لدى عينة البحث الذين خضعوا الى تدريبات بأسلوب الحمل المستمر .

(1) قاسم حسن حسين : الفسولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي ، الموصل ، مطابع دار الحكمة ، 1991 ص 47.



3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية لبيان افضلية التأثير لاي من المجموعتين وتحليلها ومناقشتها

جدول (7)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية الاولى (المنخفض الشدة) والتجريبية الثانية (الحمل المستمر)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		عَة التجريبية		T المحسوبة	T الجدولية عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05)	الدلالة
	منخفض الشدة		الحمل المستمر				
	سَ	عَ	سَ	عَ			
الاستناد الامامي المائل ثني ومدهما الذراعين	40.1	1.123	39.9	0.771	3.33	2.04	معنوي
من وضع الرقود على الظهر تشبيك الايدي خلف الرأس ورفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل	43.4	1.263	41.6	0.806	5.00		معنوي
الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة للدقيقة	63.9	1.388	61.9	0.386	5.7		معنوي
الركض 200م من البداية الواطنة	25.6	0.612	26.1	0.711	2.27		معنوي
التهديف لعشر كرات من على خط الـ(18) يارد	46.7	1.136	48.1	0.835	4.11		معنوي



سبق ان أشار الباحث في الجدول (4) ان كلا المجموعتين التجريبتين الاولى (الفتري المنخفض الشدة) والتجريبية الثانية (الحمل المستمر) متكافئة فـي نتائج الاختب القبليـة والمعيـنة بقياس صفة المطاولة الخاصة بقياس صفة المطاولة الخاصة . وبغية بيان أي الاسلوبين المستخدمين من ين له افضلية التأثير في نمو وتطور مستوى المطاولة الخاصة عند عينة البحث ، سيجاول الباحث عرض الفروقات ونتائج الاختبار التائي للعينات المستغلة وتحليلها.

فمن خلال ملاحظة الجدول (6) نجد ان هناك تباينا "واضحا" في القيم الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للموعتين (التجريبية الاولى والثانية) فقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار الاستناد الامامي عند الاختبار البعدي للمجموعة الاولى (الفتري منخفض الشدة) (40.1) وبأنحراف معياري مقداره (123,1) فـي حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار ذاته للمجموعة التجريبية الثانية (الحمل المستمر) عند الاختبار البعدي (9,39) وبأنحراف معياري (771,0) ولمعرفة حقيقة هذه الفروق لابد مختبارهما احصائياً ... عليه لجأ الباحث الى الاختبار التائي للعينات المستغلة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (33,3) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (204) عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (5%) .

اما في اختبار مطاولة القوة (العضلات) البطنية ، فقد كان الوسط الحسابي (2,43) وبأنحراف معياري مقداره (263,1) بالنسبة للمجموعة التجريبية الاولى (الفتري منخفض الشدة) في حين بلغ الوسط الحسابي (6,41) وبأنحراف معياري (806)، للمجموعة التجريبية الثانية (الحمل المستمر) لنفس الاختبار . وقد بلغت قيمة (ت) المجموعة (00,5) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (04,2) عند درجة حرية (30) ومستوى الدلالة ذاتها . مما يؤكد معنوية الفروق ودلالة الاحصائية لصالح المجموعة التجريبية الاولى وهي مؤشر في نفس الوقت للنمو والتحسـن الجيد لصفة المطاولة الخاصة بها .



وكذلك الحال بالنسبة لأختبار مطاولة القوة (القفز المستمر) فقد بلغ الوسط الحسابي (9,63) وبأنحراف معياري (1,386) للمجموعة التجريبية الاولى في حين كان الوسط الحسابي (9,61) وبأنحراف معياري (386,0) للمجموعة التجريبية الثانية للاختبار ذاته . وقد كانت (ت) المحسوبة (5.7) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.04) عند نفس درجة الحرية ومستوى الدلالة ، مما يشير الى معنوية الفروق ودلالته الاحصائية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ، وهو دليل على مقدار نمو وتطور الصفة المعنية التي يقيسها هذا الاختبار .

اما في اختبار مطاولة السرعة (ركض 200م) للمجموعة التجريبية الاولى فكان الوسط الحسابي (25.6) وبأنحراف معياري (0.612) في حين الوسط الحسابي (26.1) وبأنحراف معياري (0.711) للمجموعة التجريبية الثانية ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.27) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.04) تحت درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05) مما يؤكد معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية الاولى في هذا الاختبار .

وكذا الحال بالنسبة الى الاختبار المعني لقياس مطاولة الاداء (التهديف) حيث كان الوسط الحسابي (46.7) وبأنحراف معياري (1.136) للمجموعة التجريبية الاولى .

في حين بلغ الوسط الحسابي (48.1) وبأنحراف معياري (0.835) بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية .

وكانت قيمة (ت) المحسوبة (4.11) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.04) تحت درجة حرية ومستوى دلالة ذاتها ، مما يدل على معنوية الفروق ودلالته الاحصائية لصالح المجموعة التجريبية الاولى .

يستنتج الباحث مما تقدم أن المجموعة التجريبية لاولى (الفتري منخفض الشدة) تفوقت على المجموعة الثانية (الحمل المستمر) في جميع الاختبارات التي خضعت لها وبفروق دالة احصائية عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (5%).



ومما يدل على أفضلية البرنامج بالاسلوب المقدم للمجموعة التجريبية الاولى (الفتري المنخفض الشدة) في تطوير صفة المطاولة الخاصة للاعبين كرة القدم للمتقدمين والذي ادى الى تطوير الصفات الية الثلاث (مطاولة قوة ، مطاولة سرعة ، مطاولة الاداء) والتي تمثل مضامين المطاولة الخاصة لدى عينة البحث المجموعة التجريبية الاولى (الفتري منخفض الشدة) عند مقارنتها بأفراد عينة البحث المجموعة التجبية الثانية (الحمل المستمر) والتي خضعت أيضاً لبرنامج التدريبي ذاته . وتعود الافضلية الى التدريب (الفتري منخفض الشدة) حيث انها بتعدد الجوانب والفوائد لتحسين الانجاز والنتائج الجيدة التي أجريت عليها تطورات كبيرة . وحيث إن (التدريب الفتري) يقوم على اساسية تتابع منظم للحمل وفترات لراحة فبعد الحمل الذي يخضعه من خلال شدة معينة والمدة المستغرقة يجب ان تتبع ذلك فترة راحة).

ويرى الباحث ان طبيعة المنهاج هو الذي يحدد مستوى العلاقة المثالية بين مكونات الحمل التدريبي (الحجم ، الشدة ، الكثافة) وبما يتناسب مع الاهداف المرسومة للوحدات التدريبية فضلاً عن شمولية وتكامل المنهج التدريبي واهتمامه بالجوانب المختلفة للاث العلاقة المتبادلة والمترابطة بين تحسين المطاولة الخاصة .وبما أن عينة البحث (المجموعتين التجريبيتين) متكافئة فـ ي جميع الاختبارات القبلية ، أي انها شرعت بخط واحد من القدرات الية (مؤشرات المطاولة الخاصة) ، وتطوير التدريب بأساليب مختلفة تغيرت هذه القدرات ولكل انواع المطاولة الخاصة (مطاولة القوة ، مطاولة السرعة ، مطاولة الاداء) وظهرت النتائج ان اب التدريب (الفتري منخفض الشدة) هو الافضل في تطوير هذه الصفة البدنية المهمة للاعبين كرة القدم ، لذا يكون الباحث قد حقق أهدافه واكد فروضه من خلال هذا البحث.



5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

من خلال ما أظهرت نتائج البحث ،استنتج الباحث ماياتي:

- 1- أن اسلوب التدريب (الفتري منخفض الشدة)أثر بشكل ايجابي مباشر في تطوير صفة المطاولة الخاص باشكالها كافة (مطاولة القوة ،مطاولة السرعة،مطاولة الاداء) لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين وبحدود عينة البحث.
- 2- ان اسلوب التدريب (الحمل المستمر)اثر بشكل مباشر ايجابياً في تطوير صفة المطاولة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين وبحدود عينة البحث.
- 3- هناك افضلية في تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح باسلوب التدريب (الفتري منخفض الشدة) على افراد عينة البحث مقارنة بتطبيقها باسلوب (الحمل المستمر). حيث التأثير الايجابي الاكبر في تنمية صفة المطاولة الخاصة وباشكالها الثلاثة(مطاولة القوة ،مطاولة السرعة ، مطاولة الاداء) لدى افراد عينة البحث.



التوصيات :

- 1- التأكيد على استخدام التدريب (الفتري المنخفض الشدة) لما له من أهمية بالغة في تطوير المطاولة الخاصة للاعب كرة القدم للمتقدمين .
- 2- ضرورة برمجة التدريب على وفق الحمل التدريبي المستخدم في المنهج التدريبي لما لها من أثر ايجابي في تطوير المطاولة الخاصة للاعب كرة القدم.
- 3- تأكيد اعتماد مبدأ الزيادة التدريجية للحمل تدريبي لما له من تاثير في تطور مستوى المطاولة الخاصة.
- 4- اعتماد مكونات الحمل التدريبي الذي طبق في اثناء تنفيذ النهج التدريبي عند تدريب مستويات مناظرة لمستوى عينة البحث.



المصادر والمراجع العربية:

- القرآن الكريم
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي .. الأسس الفسيولوجية، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997
- الاء ابراهيم خليل: تأثير طريقتي التدريب الفترتي المنخفض الشده والتدريب المستمر في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية (الفسيولوجيه) والمهاريه الاساسيه ،بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية 2002 .
- امر الله احمد البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، القاهرة، مطبعة الانتصار ، 1999
- امر الله احمد البساطي: التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، الاسكندرية منشأة المعارف، ب ت.
- بهاء الدين أبراهيم سلامه : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- حمدي احمد وياسر عبد العظيم: التدريب الرياضي أفكار ونظريات، الزقازيق، جامعة الزقازيق، 1999.
- حنفي محمود أبراهيم: الاسس العلميه في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- زهير الخشاب(وأخرون): كرة القدم، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1999، 2.
- زكي درويش: ألعاب القوى (الحواجز والموانع)، القاهرة، دار المعارف، 1985.
- ساري أحمد حمدان: للياقه البدنيه والصحه، عمان، دار وائل للنشر، 2001.
- سامي الصفار(وأخرون): كرة القدم، الموصل، دار الكتب، 1988.



- سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجاريه للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليًا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996.
- صباح رضا مصباح محمد مصطفى: تدريب لاعبي كرة القدم، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.
- عبد المجيد نعمان ومحمد صالح الوحش: كرة القدم (تدريب-خطط)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تطوير المطاولة، بغداد، مطبعة علاء، 1979.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات-تطبيق)، القاهرة، دار الفكر العربي، ط2، 1999.
- علي صالح الدهولي: علم التدريب الرياضي. بنغازي، جامعة قازيونس، 1994.
- قاسم حسن حسين: قواعد التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1985.
- قاسم حسن حسين: الساحة والميدان للصفوف الثالثة، الموصل، دار الحكمه، 1987.
- قاسم المنديلاوني (وأخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في التربيه الرياضي، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989.
- قيس ناجي عبد الجبار: طرائق الاساليب الاحصائية، بغداد، دار الحكمه والنشر، 1990.
- كظم الربيعي وموفق المولى: الاعداد البدني بكرة القدم، الموصل دار الكتب، 1988.



- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- وديع ياسين وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، 1996.
- مصطفى حسين ناجي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبدالمجيد ابراهيم: الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية، عمان، مؤسسه الوراق للطباعة 2001.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط2، 1992.
- محمد طلال محمد: تأثير المنهاج التدريبي في القابلية البدنية والمهارية وبعض المتغيرات الوظيفية للقلب، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية 1999.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- مفتي ابراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990.
- منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط: قواعد اللياقة البدنية بكرة القدم، عمان، دار المناهج، 2000.
- موفق المولى: الاعداد الوظيفية بكرة القدم (فسيولوجيا-تدريب-مناهج-خطط)، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.



المراجع الاجنبية

- 1- alien wede: the guide toraning and coaching>london 1969.
- 2- A.hhandel mann,K.Smirow,Sport and Gesundiet;Fiskui tara:Sport,Hosken.1969..
- 3- CharlesHaghes.TacTics and Temwork.The wite Ross Press,London,1973
- 4- SiehZ.bmeer Son,F.S:DIEplache Siherung,DerHanc Tion Des Organismus.Muauka,1989.
- 5- Michael Xesis:Muscie and Hithess,Soriet Sport Reviewe.1983.
- 6-M.J.winojna dow"Physilogy der Arbeits Proeese"Veloy Medicina Moskau.1979.
- 7- N-Gosolin"Die entwickang dar Aus Douer Verlay Fiskal Tarai Sport,Moskau.1980.
- 8- K-A.ingessewski"Dastraining van Spiitsen Sch wimerh, Verlag Fiskutard:Sport Moskau.1976.

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	التسلسل
27	1- يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية للاختبارات المختارة	- 1
37	2- يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث	- 2
39	يبيّن تجانس أفراد العينة في الاختبارات المبحوثة	- 3
40	4- يوضح قيمة T المحسة والجدولية للمتغيرات المبحوثة ودلالة الفروق بينها	- 4
49	5- يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة وموعة التجريبية الأولى للاختبارين القبلي والبعدي	- 5
52	6- يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجال التجريبية الثانية (الحمل المستمر) في الاختبارين القبلي والبعدي	- 6
55	7- يوضح الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والأولى (المنخفض شدة) والتجريبية الثانية (الحمل المستمر)	- 7

قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	التسلسل
17	يمثل العمل والراحة المفيدة في التدريب الفكري	-1
28	يمثل اختبار الاستناد الامامي المائل ثني ومدهما الذراعين	-2
30	يمثل اختبار قياس مطاولة القوة لعضلات البطن	-3
31	يمثل اختبار قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين بالحمل المسمر	-4
32	يمثل اختبار مطاولة السرعة ركض 200م	-5
34	يمثل مطاولة الهدف لعشر كرات من على خط ال (18) ياردة	-6

قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع	التسلسل
66	استمارة تسجيل البيانات	1
67	يبين المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث	2
68	يبين النموذج استمارة تفرغ البيانات	3
69	يبين استطلاع آراء الأساتذة والمختصين والخبراء لتحديد الاختبارات المناسبة	4
71	يبين أسماء الأساتذة والخبراء المختصين الذين ساهوا في تحديد الاختبارات	5
72	يبين توزيع الشدد تل الأسبوع الأول من الأعداد العام للفتري المنخفض الشدة والحمل المستمر	6
73	يبين جوانب الأعداد العام ونسبها المئوية وأوقاتها	7
74	يبين الصفات البدائية والخاصة ونسبها المئوية متجهة الأعداد	8
74	يبين الوحدات التدريبية في فتراد الخاص (منخفض الشدة)	9
96	يبين الوحدات التدريبية لأعداد الخاص (الحمل المستمر)	10

الملحق (1)

استمارة تسجيل البيانات

[illegible]

الملحق (2)

يبين المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث

ت	ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	تفاصيل	مكان العمل
1	د.1	محمد عبد الله الشاطي	طاطى علم تدريب	ب	تربية رياضية -بغداد-	
2	د.1	محمود الربيعي	طرائق تدريس	ريس	تربية رياضية -بابل-	
3	د.1، م.1	عادل تركي	عتم التدريس	يس	تربية رياضية -القادسية-	
4	د.1، م.1	صريح عبد الكريم	الكريم	بايو ميكانيك	يك	تربية رياضية -بغداد-

يبين النموذج استثمارة تفريغ البيانات

ت	ت	الاستناد	استناد	من وضع الرقود على الظهر تشبيك الأيدي	نود على الأيدي	الحجل المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة للدقيقة	الركض 200م	الركض التهديد لعشر كرات من على خط (018) ياردة
		ثني ومدهما الذراعين	إمامي المائل مدهما تراعين	خلف الرأس رفع الجذع والضغط على الركبتين				

استمارة استبيان ١

الملحق (4)

يبين استطلاع آراء الأساتذة والمختصين والخبراء لتحديد الاختبارات المناسبة

استمارة ترشيح الاختبارات

الدكتور.....المحترم

يروم الباحث (رافد عبد الامير) طالب الماجستير في كلية التربية الرياضية/جامعة بابل ،اجراء بحثه الموسوم (تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير صفة المطولة الخاصة لبي كرة القدم) على بعض لاعبي اندية محافظة بابل المتقدمين .

ولما كان لرأي حضرتكم اثره البالغ والمهم ،فقد حرص الباحث على استشارتكم

في ذلك .

يرجى التفضل بوضع علامة (—) امام الاختبار الملائم لقياس الصفة البدنية وازافة أي اختبار ترونه ضرورياً وهاماً.

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث

رافد عبد الامير

الاختبارات

الصلاحية		الاختبار الممثل لكل صفة	صفة الاختبار
نعم	كلا		
		مطاولة القوة من وضع الاستناد الامامي المائل ، ثني ومدهما الذراعين ومدهما العين الى اقصى عدد في 60 ثا .	مطاولة القوة للذراعين
		من وضع التعلق ثني ومدهما اعين . اقصى عدد في 60 ثا .	
		ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد بالذراعين على المُوازي حتى استنفاد الجهد .	
		مطاولة القوة 1- من وضع الرقود على الظهر ، تشبيك الايدي خلف الرأس .	مطاولة القوة
		لعضلات البطن رفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل حتى استنفاد الجهد .	لعضلات البطن
		2- من وضع الرقود يقوم المختبر برفع الرجلين معا الى الوضع العمودي حتى استنفاد الجهد .	
		3- التعلق على العقلة ، رفع الرجلين لتوازي الارس . اقصى عدد في 30 ثا .	
		مطاولة القوة 1- (الوقوف) ثني الركبتين ومدهما الى اقصى عدد ممكن حتى	مطاولة القوة
		لعضلات الرجلين استنفاد الجهد .	لعضلات الرجلين
		2- وثبات للامام من وضع ثني الركبتين اماما (مع تثبيت الذراعين في الوسط) .	
		3- الحجل على القدم لقطع اكثر مسافة للدقيقة .	
		1- الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة للدقيقة .	
		-2	
		الركض لمسافة 200 م من البداية الواطئة .	مطاولة السرعة
		2- الركض لمسافة 800م من الوقوف .	
		3- الجري المكوكي لمسافة 25*8 مرات	
		4- الركض المكوكي لمسافة 40*5 مرات	
		1- التهديف من الركض المكوكي لمسافة 30م*8 مرات .	مطاولة الاداء
		2- التهديف من الركض لمسافة 30م*8 مرات .	
		3- التهديف لعشر كرات من على خط ال(18) ياردة	

الملحق (5)

يبين أسماء الاساتذة والخبراء المختصين الذين ساهموا في تحديد الاختبارات

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	قيس ناجي	تقويم وقياس	تربية رياضية - بغداد
2	أ.د.	محمد عبد الحسن	الحسن علم التدريب	تربية رياضية - بغداد
3	أ.د.	احمد سعيد	علم التدريب	تربية رياضية - بغداد
4	أ.د.	قاسم الزام	تعليم تركي - كرة قدم	تربية رياضية - بغداد
5	أ.د.	احمد ناجي	علم التدريب	تربية رياضية - بغداد
6	أ.م.د.	عبد الله اللامي	كرة قدم	تربية رياضية - قادسية
7	أ.م.د.	عادل تركي	علم التدريب	تربية رياضية - قادسية
8	أ.م.د.	صريح عبد الكريم	تدريب - بايوميكانيك	تربية رياضية - بغداد
9	أ.م.د.	صالح راضي	اختبارات وقياس - قدم	تربية رياضية - بغداد
10	أ.م.د.	عامر سعيد	علم النفس - قدم	تربية رياضية - بابل

**يبين توزيع الشدء تمثل الاسبوع الاول من الاعداء العام للفتري المنخفض الشدة
والحمل المستمر**

الاقسام			الوقت	الشدة	الايام\الشدء
القسم الختامي	م	الاحماء ع القسم الرئيسي			
د 3.5	د 52.5	د 14	د 70	%40	السبت
د 4	د 60	د 16	د 80	%40	الاثنين
د 3.5	د 52.5	د 14	د 70	%43	الاربعاء
د 4	د 60	د 16	د 80	% 43	السبت
د 4.25	د 63.75	د 17	د 85	% 45	الاثنين
د 4	د 60	د 16	د 80	% 43	الاربعاء
د 4.25	د 63.75	د 17	د 85	%58	السبت
د 4,5	د 67.5	د 18	د 90	%55	الاثنين
د 4.35	د 65.25	د 17.4	د 87	%47	الاربعاء

الوقت الكلي=727 دقيقة

زمن الاحماء الكلي في فترة الاعداء 145.4 دقيقة

زمن القسم الرئيسي في فترة الاعداء 545.25 دقيقة

زمن القسم الختامي الكلي في فترة الاعداء 36.35 دقيقة

يبين جوانب الاعداد العام ونسبها المئوية واوقاتها

ت	إت	جانب الاعداد	النسبة المئوية	تئوية	الوقت بالدقائق
1	1	الاعداد البدني العام	65%	55	472
2	2	الاعداد البدني الخاص	13%	51	94
3	3	الاعداد المهاري	15%	5	109
4	4	الاعداد الخططي	15%	5	109
5	5	الاعداد التربوي والنفسي	2,5%	157	18
6	6	الاعداد المعرفي	2%	54	14
7	7	الراحة الإيجابية	1%	27	7

$$727 \times 65$$

$$\frac{\quad}{100}$$

وحيث ان الوقت الكلي هو (727) دقيقة عليه سيكون

ملحق (8)

يبين الصفات البدائية العامة والخاصة ونسبها المئوية متجهة الاعداد

الوقت	النسبة	الصفة البدنية
11,94	35%	المطاولة
65%13	40%	قوة عامة
4.09	12%	السرعة
3.41	10%	مرونة
1.02	3%	الرشاقة

تمثل هذه النسب والاوقات ما أخذ من الاعداد العام .

ملحق رقم (9)

يبين الوحدات التدريبية في الاعداد الخاص (الفتري المنخفض الشدة)

الوحدة التدريبية الاولى في فترة الاعداد الخاص

(الفتري المنخفض الشدة)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : الاول والثالثة

الوحدة التدريبية : الاولى

اليوم والتاريخ : السبت 2003/6/14

الهدف : مطاولة السرعة / المناولات القصيرة / الاختراق من الاجنحة

الزمن : 95

الادوات : كرا قدم / شواخص / موانع / ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي بابل الرياضي

وقت التدريب: الساعة الرابعة عصر

شدة الوحدة : 55%

ت	ن	اسم الوحدة	الزمن	التمرين	زمن	ن	زمن الراحة	المجموع
					بالدقائق	التمرين	الراحة	
1-	1-	القسم الاعداي	19د					
أ		الجانب التنظيمي		الاصطاف وقراءة الاسماء والتعريف بهدف التنظيم	4دقيقة			
ب	ب	الاحماء العام		الاحماء العام السير والهولة مع التمارين التوافقية اضافة الى تمارينية لكافة اعضاء الجسم	10دقيقة			
ج		الاحماء الخاص		خاص الانطلاقات المتدرجة بالسرعة مع تمارين الجمل ثم الانطلاقات المتدرجة بالسرعة بالكرة	50دقيقة			
2-	2-	القسم الرئيسي	72.25	1- الركض بسرعة متدرجة لمسافة 10م والعودة بالمشي	8ثا	90ثا الراحة بعد جميع التكرارات	2	
				2	8ثا		3	
				2- نفس التمرين السابق بشدة (75%)	8ثا	بعد جميع التكرارات	3	
				3- نفس التمرين السابق بشدة (100%)			2	
				4- الركض بشدة (90%) لمسافة 15م	10ثا	3د	2	
				5- الركض بشدة (100%) لمسافة 15م	10ثا		2	

3	90 ثا الراحة بين المجاميع 3:	30 ثا	6- يقسم اللاعبون الى اربع مجاميع كل مجموعة تضم اربع لاعبين يقف اللاعبون على شكل مثلث المسافة بين لاعب وآخر 10م ويوضع الشخص في منتصف المثلث ينطلق رقم 1 باقصى سرعة الى لعب رقم 2 ويقوم بعملية ضرب الكرة بالراس ويعود الى اللاعب رقم 4 خلف الشخص ويقوم بعملية ارجاع المناولة القصيرة وكذلك مع اللاعب رقم 3 ويستمر الاداء الاداء بشدة متوسطة		
1	3د	600 ثا	7- يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة تضم 8 لاعبين في منتصف الملعب والذي يقسم بدوره الى قسمين وتوضع في كل قسم 5 شواخص حيث يدافع الفريق عن 5 شواخص والفريق الذي يسقط اكبر عدد من الشواخص هو الفريق الفائز		
2	3د	420 ثا	8- يقف اللاعبون صفين في المنتصف تفصلهم دائرة منتصف الملعب ويقوم اللاعب من المجموعة الاولى بمناولة الكرة السريعة الممكنة الاستحواذ على الكرة ومن ثم التهديف ويستمر التمرين لكلا المجموعتين.		
1	1.5د	600 ثا	9- يقسم اللاعبون الى اربعة مجاميع كل مجموعة تضم (4) لاعبين كل مجموعة ينقسمون على جهتي الملعب من المنتصف يرسل اللاعب الاول من المجموعة الاولى الى اللاعب الاول من المجموعة الثانية مناولة ثم ينطلق سريعا باتجاه على الزاوية ويقوم اللاعب من المجموعة الثانية بارسال الكرة من مناولة طويلة اليه.		
			تم الختامي 4.75 تمارين اعادة التنفس والاسترخاء والتمطية 4.75	3- القسم الختامي	-3

الوحدة التدريبية الثالثة في الاعداد الخاصة (المتمري منخفض الشدة)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : الاول

الوحدة التدريبية : الثالثة

الهدف : مطاولة السرعة / المناولات الطويلة / الاختراق من الوسط

الزمن : 95 دقيقة

الادوات : كرات قدم /شواخص / موانع / ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي بابل الرياضي

وقت التدريب : الرابعة عصرا

شدة الوحدة: 55%

ت	ن	ا	ت	التمرين	الاداء	زمن او تكرار	تكرار	زمن الراحة	المجميع
ت	ن	ا	ت	التمرين	الاداء	زمن او تكرار	تكرار	زمن الراحة	المجميع
1	1	ا	ا	القسم الاعدادي					
أ	أ	ا	ا	الجانب النتظيمي		4دقيقة			
ب	ب	ا	ا	الاحماء العام		10دقيقة			
ج	ج	ا	ا	الاحماء الخاص	حما	5دقيقة			ذ

				72,25	2	2	القسم الرئيسي
	30 ثا	30 ثا	1- الركض لمسافة 200م				
	75 ثا	30 ثا	2- الركض لمسافة 200م				
	30 ثا	7 ثا	3- الركض 50م				
	60 ثا	10 ثا	4- الركض 50م				
	تعطى راحة	8 تكرارات	5- الركض الكرن خط الجزاء الى منتصف الملعب باقصى سرعة ثم الركض الخفيف من				
	بين	من يكون زمن					
	المجموعتين	ي التكرار الواحد	منتصف الملعب الى منطقة الجزاء في النصف				
	5 دقائق	60 ثا	الثاني ثم الركض السريع لخط المرمى				
	تعطى راحة	4 تكرارات	6- الركض السريع من خط المرمى لنهاية الملعب				
	بين	يكون زمن	ثم العودة الى منتصف الملعب بالركض				
	المجموعتين	التكرار الواحد	الخفيف ثم الانطلاق				
	8 دقائق راحة	90 ثا					
	إيجابية						
	بالسيطرة						
	على الكرة		م الختامي	4,75	3		القسم الختامي
			تمارين اعادة التنفس والسحب والتمطية				

الوحدة التدريبية الرابعة في فترة الاعداد الخاصة (فترة منخفض الشدة)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : الثاني

الوحدة التدريبية : الرابعة

الهدف : تنمية المطاولة / الجانب المهاري

الزمن : 10 دقيقة

الادوات : كرات قدم / شواخص / موانع / ساعة توقيت

المكان : 100 دقيقة

المكان : ملعب نادي بابل الرياضي

وقت التدريب : الرابعة عصرا

شدة الوحدة : 60%

ت	ت	اسم الوحدة	الزمن بال دقائق	التمرين	زمن او تكرار الاداء	او زمن الراحة	ح	المجاميع
1	الاسم الاعدادي	20د						
أ	الجانب التنظيمي			الاصطفاة وقراءة الاسماء والتعريف بالوحدة التدريبية مع التاكيد على الجدية أثناء التمرين	4د			
ب	ب	الاحماء العام		الاحماء العام اعضاء الجسم	11د			

ج	الاحماء الخاص	والقفز	5		
2	القسم الرئيسي ²	75د	1 الركض باقصى سرعة 2 الركض لمسافة 40 م بسرعة عالية من الاقتراب المتنوع 3 الركض السريع وعند سماع اشارة المدرب التوقف والدوران للجهة القابلة 4 درجة الكرة باتجاه واحد على خط واحد او مجاميع يتدربون على الدرجة بالكرة بطول الملعب وعرضه 5 بعض اللاعبين على شكل اربعة مجاميع تبعد المسافة من 20م-30م باشارة المدرب درجة الكرة مع التبادل المراكز بين اللاعبين 6 درجة الكرة على شكل 8 بالانكليزي 7 يوزع اللاعبون اثنين بيدهم كرة يقوم الاول برمي الكرة عالية ويقوم اثنين بيدهم كرة يقوم الاول برمي الكرة عالية ويقوم اللاعب الثاني والرجوع الى الخلفى طول الملعب ومن ثم تبديل المراكز 8 يقف اللاعبون اثنان واحد مقابل الآخر يقوم اللاعب بمناولة عالية الى اللاعب الذي يقوم بعملية الاخمد بالصدر وارجاعها الى اللاعب المدة 60 ثا وتبديل المواقع بينهما 9 نفس التمرين السابق ولكن الاخمد بالفخذ 10 نفس اللاعبين يقومون بعمل الطفر المستمر فيما بينهم	20 ثا 5 ثا 30 ثا 180 ثا 60 ثا 120 ثا 6 ثا 60 ثا 60 ثا 30 ثا	14 3 2 3 6 6 5 5 3
3	القسم الختامي ³	5د	5د		

الوحدة التدريبية السادسة في فترة الاعداد الخاص (تمريي منخفض الشدة)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع الثاني

الوحدة التدريبية السادسة

الهدف : القوة المميزة بالسرعة / مرونة / سرعة الاداء / التصويب

الزمن : 100د

الادوات : كرات قدم / شواخص / موانع / ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي بابل الرياضي

وقت التمرين : الساعة الرابعة عصرا

شدة الوحدة : 60%

ت	ت	ت	التمرين	الزمن بال دقائق	الاداء	تكرار	زمن الراحة	ت	المجاميع
1	أ	القسم الاعادي	سطفاف وقراءة الاسماء والتعريف بهدف الوحدة التدريبية	20د	4				
		الجانب التطبيقي	والجنبة بالتمرين		10				
ب	ب	الاحماء العام	الاحماء العام		6				
ج	ج	الاحماء الخاص	احماء الخاص والحجل						

الوحدة التدريبية السابعة هي فترة الاعداد الخاص (التمرين منخفض الشدة)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : الثالث

الوحدة التدريبية : السابعة

الهدف : مطاولة السرعة / الجانب المهاري

الزمن : 100دقيقة

المكان : ملعب نادي بابل الرياضي

وقت التدريب : الرابعة والنصف عصرا

شدة الوحدة : 63%

ت	ن	اقسام الوحدة	الزمن	التمرين	زمن او و	زمن الراحة	المجاميع
		التدريبية	بالدقائق		تكرار الاداء		
1	ا	القسم الاعدادي	20د				
أ		الجانب التنظيمي	4	اناب تنظيمي	4د		
ب	ب	الاحماء العام		ب الاحماء العام اعضاء الجسم	10		
ج		الاحماء الخاص		احماء وتمارين القفز	6د		

2	2	القسم الرئيسي	75د	1- الرض لمسافة 150م تسريع الانفعال من السرعة سرعة القصوى . العودة الى مكان الانطلاق مشي مسافة وركض حر مع القفز	20 ثا كل مجموعة تضم ثلاثة تكرارات	60ثا زمن الراحة من مجموعة واحدة واخرى 3 دقائق	4
				2- ركض ثنائي على طول الملعب الى منطقة الجراء ثم الدوران والركض للخلف في حالة دفاع ثم الانطلاق الى خط لهدف	20ثا كل مجموعة تضم 4 تكرارات	30 ثا زمن الراحة بين المجميع 3دقائق	4
				3- يقسم يبق الى 4 مجاميع كل مجموعة تضم 4 لاعبين تقف على شكل صف خلف خط الهدف بإشارة المدرّب ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة الى خط الجراء ثم الرجوع الى المجموعة ينطلق اللاعب الثاني من كل مجموعة والرجوع الى اللاعب الثالث ثم الرابع	180ثا تكرارات	60ثا 3 دقائق	1
				4- نفس اربعين السابق لكن بالكرات	300ثا	60ثا	1
				5- الوف على بعد 30م المسافة بين اللاعبين بإشارة من المدرّب احد اللاعبين يقوم بدحرجة الكرة باتجاه زميل الدوران حول الزميل والعودة الى المكان الاصلي بعدها يبدأ اللاعب ثاني	180ثا	6ثا	1
				6- يقسم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة تضم اللاعبين بابل الاخر والعمل على اللعب واحد ضد الآخر	60ثا	60ثا	3
				7- اللعب فريقين ملعب كامل	24دقيقة		
3	3	القسم الختامي	5د	القسم الختامي والتمطية	5د		

الوحدة التدريبية التاسعة في فترة الاعداد الخاص (التمرين منخفض الشدة)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : الثالث

الوحدة التدريبية : التاسعة

الهدف : قوة / مناولات قصيرة / مرونة

الزمن : 105 دقيقة

الادوات : كرات قدم /شواخص / موانع / ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي بابل الرياضي

وقت التدريب : الساعة الرابعة والنصف عصرا

شدة التدريب : 62%

ت	ن	أقسام الوحدة	مدة الزمن	التمرين	زمن او تكرار	زمن	المجاميع
		التدريبية	بالدقائق		الاداء	الراحة	
1	1	القسم الاعدادي	21د				
أ	أ	الجانب التنظيمي		تب	4د		
				التنظيمي			
ب	ب	الاحماء العام		ب	11د		
				الاحماء العام			
				اعضاء الجسم			
ج	ج	الاحماء الخاص		باء الخاص	6د		
				الانطلاقات السريعة بالكرة وبدون كرة			

2	2	القسم الرئيسي	78د	الرئيسي	78د	1 وقوف حمل بار حديد فوق الكتفين ثني الركبتين الزاوية 80 والثبات 2 نفس التمرين السابق بزاوية 110 3 نفس التمرين السابق بزاوية 140	12ثا 12ثا 12 ثا يكون تكرار ذلك 3 تكرارات 12 ثا ويكون العمل ل8تكرارات	45ثا 45ثا 45ثا 30ثا تكون الراحة بين مجموعة واخرى	6	4	1
						5 يقسم اللاعبين الى اربعة مجاميع كل مجموعة اربعة لاعبين يقفون على شكل خط بين كل لاعب مسافة 5م يقوم اللاعب الاول بعمل مناولة قصيرة دبل بص مع اللاعبين الثلاثة ثم الدرجة الى شاخص يبعد 20م عند المجموعة والرجوع للمجموعة	35 ثا يكون عدد مع التكرارات 6	4د 45ثا الراحة بين مجموعة واخرى			
						6 يقسم اللاعبين الى اربعة مجاميع كل مجموعة تضم اربعة لاعبين كل اثنين بحوزتهم كرة والقيام بعمل منسيرة لمسافة 5م على طول الملعب ذهابا وابابا	120 ثا يكون عدد التكرارات 3	2د 45ثا			
						7 يقسم اللاعبين الى مجموعتين 8 منابيل 8 والمسافة تكون 4م بينهم يقوم اللاعبون بعمل ناولة قصيرة وتغير المركز الى المجموعة الثانية	6 ثا يكون عدد التكرارات 6	45ثا			
						8 اللعب 8×8 لاعبين في منتصف الملعب وعلى اربعة اهداف كل فريق يدافع عن هدفين ويهاجم هدفين واللعب يكون بلمسة واحدة والهدف يحسب بمناولات قصيرة امام الهدف	420ثا				
3	3	القسم الختامي	6د	6د	6د	الهرولة الخفيفة جدا مع تمارين السحب والتنمطية وتمارين الاسترخاء					

المقترى المنخفض الشدة

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع :الرابع

الوحدة التدريبية : الحادية عشر

الهدف : القوة المميزة بالسرعة/سرعة الاداء/التصويب

الزمن : 120د

الادوات : كرات قدم /شواخص / ساعة توقيت

المكان الملعب / نادي بابل الرياضي

وقت التدريب : الرابعة والنصف عصرا

شدة الوحدة: 68%

ت	ت	أقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمرين	زمن أو تكرار الاداء	زمن الراحة	المجموع
1	1	القسم الاعدادي	24				
أ	أ	الجانب التنظيمي		أ الجانب التدريبي	4د		
ب	ب	الاحماء العام		ب الاحماء العام	12د		
ج	ج	الاحماء الخاص		احماء الخاص	3د		

2	2	القسم الرئيسي	9د	القسم الرئيسي	9د	1- تقسم اللاعبين الى اربعة مجاميع كل مجموعة تضم اربعة لاعبين يقفون على شكل مثلث شاخص في الوسط وثلاث لاعبين على مسافة 15م من الشاخص يقوم اللاعب الرابع بالانطلاق السريع الى اللاعب الاول لنطح الكرة والرجوع الى الشاخص ثم الى اللاعب الثاني ويقوم بمناولة قصيرة والى الشاخص ومن ثم الى اللاعب الثالث والرجوع الى الشاخص	15ثا	45ثا	3
						2- يقسم اللاعبين الى مجاميع زوجية أي كل لاعبين اثنين بكرافة بينهما (30م) ينطلق اللاعبان الاول من كل مجموعة بدحرجة الى الامام وعند سماع صافرة المدرب يناول كل لاعب الكرة للاخر سريعة وتكون ودة بالدحرجة الخفيفة	120ثا	60ثا	3
						3- يقسم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة داخل مربع 40×20م ويرقم اللاعبون من 1 الى 8 وعندما ينادي المدرب رقم واحد ينطلق رقم واحد من كل مجموعة للدوران حول شاخص يبعد 30م والعودة سريعا الى المربع الفريق الفائز الذي يعود سريعا الى المربع	300ثا	60	1
						4- من وضع الاستناد الامامي عمل تناد باقصى سرعة			
						5- القفز بالتبادل على المساطب			
						6- من وضع الاستلقاء على الظهر شي ومد الجذع الى الركبتين	10ثا		3
						7- من وضع الانبطاح على البطن رفع الجذع للاعلى	10ثا		
						وخفضه ملاحظة : زمن الاداء الكلي للمجموعة الواحدة 4ثا			
						الراحة 2:	10ثا		
						8- الفريق الى 4 مجاميع كل مجموعة تنظم اربعة لاعبين يقف الاول ويده كرة والثلاثة المصطفين يقفون خلف المانع الذي ارتفاعه 60سم يقوم اللاعب الاول برمي الكرة	15ثا	45ثا	
						وقوم اللاعب خلف المانع بالقفز وضرب الكرة بالراس			
						9- يقفز المدرب على قوس الجزاء واللاعبين امامه حيث يعمل مناولة للمدرب الذي يعيدها بلمسه واحدة ويقوم اللاعب بالتصويب على المرمى			
						10- يقفز اللاعبون في ربع 10م × 10م واللعب بلمستين	900ثا	180ثا	1
						11- نفس الفريق السابق اللعب بلمسة واحدة	600ثا		1
						12 اللعب فريقيين في ساحة كاملة مع التاكيد على التصويب من خارج منطقة الجزاء	180ثا		2
							18دقيقة	120ثا	1
								60ثا	
3	3	القسم الختامي	6د	القسم الختامي	6د	الهولة الخفيفة جدا مع تمارين الاسترخاء السحب والتمطية	6د		

الوحدة التدريبية الثالثة عشر في فترة الاعداد الخاصة

(التمرين المنخفض الشدة)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : الخامس

الوحدة التدريبية : الثالثة عشر

الهدف : السرعة / الرشاقة / التصويب

الزمن 100د

الادوات : كرات قدم / شواخص / ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي بابل الرياضي

وقت التدريب : الساعة الرابعة والنصف عصرا

شدة الوحدة : 70%

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمرين	الزمن او تكرار	الزمن الراحة	من المجاميع
1-	القسم الاعدادي	20 د				
أ	الجانب التنظيمي		ب الاصطفاف وقراءة الاسماء عيين والتعرف التنظيمي لثناء التدريب بهذه الوحدة التدريبية مع التأكد على الجدية	4د		
ب	الاحماء العام		ب الاحماء العام السير والهرولة مع تمارين توافقية اضافة الى تمارين بدنية لجميع اجزاء الجسم والرأس واليدنين والجذع والجانبين	10د		
ج	الاحماء الخاص		حماة الانطلاقات المتدرجة بالسرعة بالكر ويدون كرة مع تمارين القفز	6د		
2	القسم الرئيسي	75د	1 الركض باقصى سرعة رئيسي 2 الركض السريع وعند سماع اشارة المدرب التوقف والدوران للجهة المقابلة 3 نفس التمرين السابق وبالكرة 4 على الخط الجانبي تضع شواخص لمسافة من 20م الى 70م يقوم اللاعب بالركض من على خط الاية وحتى مسافة 20م ثم العودة بالمشي البطيء حتى خط البداية ثم 30 و 40 و 50 و 60 و 70م	20 ثا 3 تكرارات 15 ثا 3 تكرار 15 ثا 3 تكرار 24 ثا	90 45 45 60 الراحة بين مجموعة واخرى	3 2 2

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمرين	الاداء	زمن او تكرار	ار	زمن الراحة	إاحة	المجاميع
			5 الركض المكوكي سافة 10 م المسافة بين الخطين 10م والركض بأقصى سرعة حيث يقوم اللاعب من خط البداية بالركض نحو الخط المقابل والدوران حول العلامة والعودة والتكرار بالركض والدوران حول العلامة الثانية والعودة	15 ثا كل مجموعة	4	عدد التكرارات	45 ثا	الراحة بين مجموعة وأخرى	د
			6 اللعب فريقيين على ملعب كامل واللعب يكون في ساحة الفريق للمسابقين وعند عبور الفريق الى ساحة الخصم اللعب الحر مع	15 دقيقة					
3	القسم الختامي	5د	القسم 5د الهرولة الخفيفة جدا مع تمارين الاسترخاء والسحب والتمطية	5د					

الوحدة التدريبية الخامسة عشر في فترة الاعداد الخاصة (الفتري منخفض الشدة)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : الخامس : الوحدة التدريبية الخامسة عشر

الهدف : القوة / المرونة/ مهاري

الزمن : 105 دقيقة

الادوات : كرات قدم / شواخص / موانع / ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي بابل الرياضي

وقت التدريب : الرابعة والنصف عصرا

شدة الوحدة : 70%

ت	ت	اقسام الوحدة	الزمن	التمرين	زمن او تكرار	ار	زمن الراحة	المجاميع
		التدريبية	بالدقائق		الاداء			
1	1	القسم الاعدادي	20د					
أ	أ	الجانب التنظيمي		التنظيمي	4د			
				الاصطفاف وقراءة الاسماء والتعرف على الوحدة				
				التدريبية مع التأكيد على الجدية في التمرين				
ب	ب	الاحماء العام		ب الاحماء العام	10د			
				السير والهزولة مع تمارين توافقيه اضافة الى تمارين				
				بدنية لجميع انحاء الجسم				
ج	ج	الاحماء الخاص		ج الاحماء الخاص	6د			
				الانطلاقات المتدرجة بالسرعة بالكرة وبدون كرة				

2	2	75-	1- الوثب من فوق 8 حواجز	15 ثا ل 3 تكرارات للمجموعة الواحدة 180 ثا 2 تكرار زمن 20 ثا من كل مجموعة	3
			2- تمرين مرونة سحب لعضلات الجسم	180 ثا	1
			3- الوقوف على قدم واحدة والجانب مواجه لصندوق الوثب الجانبي بقدم واحدة فوق الصندوق والارتداد مباشرة	10 ثا 20 ثا 8 تكرارات 120 ثا	4
			4- تمرين المرونة لعضلات الجسم	180 ثا	1
			5- نفس التمرين 3 لكن بالقدم الثانية نفس الزمن	300 ثا	
			6- مرونة لعضلات الجسم	90 ثا	
			7- الوثب من فوق الموانع والمرور أسفل الموانع التالي وهكذا ل 8 موانع	300 ثا	
			8- مرونة لعضلات الجسم كافة	180 ثا	
			9- تقسيم الفريق الى مجموعتين في ملعب صغير 8x8 لاعبين يحمل كل لاعب زميل له فيصبح العدد 4x4 واللعب على هذه وبدون حارس مرمى والفريق الفائز منه يسجل اكبر عدد من الاهداف	15 ثا	1
			10- نفس التمرين السابق بتغيير اللاعبين	180 ثا	1
			11- تمارين المرونة لعضلات الجسم	15 ثا	1
			12- تقسيم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة تضم اللاعبين ينقسمون على الهدفين تضع الكرة على خط الجزاء (5كرات) وشواخص يبعد 5م عن الكرات يقوم اللاعب الاول بالتهديف على المرمى للكرة الاولى ثم الدوران خلف الشاخص ثم التهديف للكرة الثانية وهكذا يستمر التمرين	12 ثا	4
			13- تمارين المرونة لعضلات الجسم	180 ثا	1
			14- لعب فريقين على ساحة الملعب	600 ثا	1
3	3	5-	الهرولة الخفيفة وتمارين السحب والمطية	5-	

الوحدة التدريبية السابعة عشر في فترة الإعداد الخاص

التمرين منخفض الشدة

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : السادس

الهدف : تمارين هجومية خطية / لعب مباراة مع تصحيح الاخطاء

الزمن : 120 دقيقة

الادوات :كرات قدم /شواخص /موانع /ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي بابل الرياضي

وقت التدريب: الرابعة والنصف عصرا

شدة الوحدة :78%

ت	ن	أقسام الوحدة التدريبية	الزمن بال دقائق	التمرين	زمن او تكرار	زمن الراحة	المجموع
1	أ	القسم الاعدادي	24د				
	أ	الجانب التنظيمي		ن ب الاصطفاف وقراءة الأسماء والتعريف بالوحدة التدريبية مع التأكيد على الجدية أثناء التمرين	4د		
	ب	الاحماء العام		ب السير والهرولة والتمارين البدنية لكافة اعضاء الجسم	12د		
	ج	الاحماء الخاص		ب الانطلاقات المترجة بالسرعة بدون كرة وكرة	8		
2	2	القسم الرئيسي	90	م الرئيسي 1 يقسم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة تضم 8 لاعبين كل مجموعة في نصف ملعب يبدأ التمرين من يد الشبه اليسار الذي يدرج الكرة على منطقة الجزاء ويقوم بعملية مناوله عاليه يقوم حارس المرمى بمسكها ثم سريعا بيده الى الجهة المعاكسة للمدافع اليمين الذي يقوم ببناء هجمه مضادة سريعة بالتعاون مع لاعبي الوسط والشبه اليمين ويستمر التمرين على كافة جهات الملعب	540ثا		1
				2 نفس التمرين السابق ولكن يقوم الاشباه الوسط بعملية الضغط على المدافعين ولاعبي الوسط	540ثا		2
				3 تمارين سيطرة على الكرة والمشي السريع	120ثا		1
				4 لعب فريقين على ملعب كامل مع تصحيح الاخطاء من قبل المدرب	70د		1

3	3	القسم الثاني	د6	القسم الثاني	د6	السير والهزولة الخفيفة جدا مع تمارين الاسترخاء	6د	
						والسحب والتنطية		

الوحدة التدريبية التاسعة عشر

التمرين منخفض الشدة

الفترة التحضيرية

الاسبوع : السابع

الوحدة التدريبية التاسعة عشر

اليوم والتاريخ: 2003/8/1

الهدف : القوة المميزة بالسرعة / مرونة / سرعة الاداء / التصويب

الزمن: 125

الادوات : كرات قدم /شواخص /موانع /ساعة توقيت

المكان :ملعب نادي بابل الرياضي

وقت التدريب : الساعة الرابعة عصرا

شدة الوحدة 80%

ت	ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمرين	زمن او تكرار الاداء	زمن الراحة	المجاميع
1	1	القسم الاعدادي	25د				
أ	أ	الجانب التنظيمي		لجانب التنظيمي	4د		
ب	ب	الاحماء العام		ب الاحماء العام لكافة انحاء الجسم	12د		
ج	ج	الاحماء الخاص		ج الاحماء الخاص	9د		



2	2	72,67	قسم الرئيسي	72,67	قسم الرئيسي	2
3	3	15	1- يقسم الفريق الى اربع مجاميع كل مجموعة تضم اربعة لاعبين على شكل مثلث	15	15	3
		60	×	15	15	
		600	2- يقسم اللاعبين الى مجاميع زوجية أي كل لاعبين اثنين بكرة المسافيتينهما (30م) ينطلق الاعبان الاول من كل مجموعة بدرجة الى الامام وعند سماع صافرة المدرب يناول كل لاعب للاخر الكرة سريعة وتكون العودة بالدرجة الخفيفة	120	300	1
			3- يقسم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة داخل مربع 20م×20م ويرقم اللاعبون من 1 الى 8 وعندما ينادي المدرب رقم 1 ينطلق رقم واحد من كل مجموعة للدوران حول الشص يبعد 30م والعودة سريعا الى المربع الفريق الفائز الذي يجري اعضائه اكبر عدد من المناولات.			
			4- من وضع الاستناد الامامي عمل شناو باقصى سرعة	10		
			5- من وضع الاستبقاء على الظهر وتشبيك الايدي خلف			
			الراس ثني ومد الجذع الى الركبتين	10		
			6- من وضع الانبطاح على البطن رفع الجذع للاعلى			
			وخفضه	10		
			7- القفز بتبادل على المساطب			
			ملاحظة : زمن الاداء الكلي للمجموعة	10		
			الوادة 40 ثا الراحة (2د) للسحب والتمطية			
			8 - يقسم الفريق الى 4 مجاميع كل مجموعة تضم اربع لاعبين يقف الاول ويده كرة والثلاثة المتبقين يقفون خلف	15		
			المانع الذي ارتفاعه 60سم يقوم اللاعب الاول برمي الكرة			
			ويقوم اللاعب خلف المانع بالقفز وضرب الكرة بالراس			
			9- يقف المدرب على قوس الجزاء واللاعبين امامه حيث			
			يعمل مناولة للمدرب الذي يعيدها بلسة واحدة ويقوم			
			اللاعب بالتصويب على المرمى			
			(3د)			

2	130 ثا	600 ثا	10- يقف اللاعبون في مربع 10م 10م واللع بلمستين			
2 1	60 ثا	180 ثا 24د	11- نفس التمرين السابق للعب بلمستين 12- اللعب فريقين في ساحة اللعب كاملة مع التأكيد على التصويب من خارج منطقة الجزاء			
		6,25د	القسم الختامي 6,25د الهزولة الخفيفة جدا مع تمارين الاسترخاء والتمطية والسحب من الوقوف والجلوس	6,25	القسم الختامي	3

ملحق (10)

يبين الوحدات التدريبية في فترة الأعداد الخاص (الحمل المستمر)

الوحدة التدريبية الأولى في الأعداد الخاص

(الحمل المستمر)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : الأول

الوحدة التدريبية الأولى

الهدف : المطاولة الخاصة - التصويب - مهاري

الزمن : 95 دقيقة

الادوات : ملعب كرة قدم - شواخص - موانع - ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي الحلة الرياضي

وقت التدريب الثالثة عصرا

شدة الوحدة : 55%

ت	ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمرين	الاداء	زمن او تكرار	زمن الراحة	المجاميع
1		الجانب الاعدادي	19د					
أ		الجانب التطبيقي		جانب التطبيقي التمرين	الاصطاف وقراءة اسماء اللاعبين والتعرف الى هدف الوحدة التدريبية مع التأكيد على الجدية أثناء اداء	4د		
ب	ب	الاحماء العام		ب الاحماء العام بدنية لكافة ضاء الجسم	السيرة الهولة مع تمارين توافقية اضافية الى تمارين	10د		
ج		الاحماء الخاص		الخاص الخفيفة	نطلاقات متدرجة السرعة مع تمارين بارة (السرعة	5د		

1	ثا60	ثا600	1- يقسم الفريق الى اربع مجاميع كل مجموعة تقف في احد اركان الملعب وعند سماع الصافرة من تبدأ المجاميع الاربعة يعمل المناولات بين اعضاء المجموعة حول الملعب	71,25د	لرئيسي	71,25د	2- القسم الرئيسي	2-
3	ثا60	ثا600	2- يبدأ اللاعب من منتصف الملعب على جهة اليمين بدرجة الكرة بين الشواخص لمسافة 20م ومراوغة الكرة لمسافة 10م ثم تسليم الكرة الى المدرب من على خط الجزاء الذي يعيدها مباشرة الى اللاعب ومن ثم عمل درجة ومن ثم التهديف والمتابعة ومن ثم درجة الكرة وعمل سيطرة لمدة دقيقة ثم عمل مناولة مرتدة والانطلاق السريع لمسافة 20م ثم عمل نصف دبري بوزن الجسم ثم عمل مناولة جدارية والانطلاق 20م ثم الدوران حول شاخصين ومن ثم الهزولة الخفيفة ثم الدرجة والتهديف على المرمى والمتابعة والدرجة السريعة الى المنتصف					
		29,25د	ملاحظة : الشدة متوسطة ،عدم وجود راحة بينية بين التمارين *الراحة بين المجاميع (3د) 3- اللعب فريقين على مساحة الملعب كامل					
			الهرولة الخفيفة مع تمارين الاسترخاء	5د	الختامي	5د	القسم الختامي	3

الوحدة التدريبية الرابعة في فترة الاعداد الخاص (العمل المستمر)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع :الثاني

الوحدة التدريبية : الرابعة

الهدف : تنمية المطاولة / الجانب المهاري

الزمن : 100دقيقة

الادوات : كرة قدم /شواخص /موانع / ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي الحلة الرياضي

وقت التدريب :الرابعة عصرا

شدة الوحدة :60%

ت	ت	اقسام الوحدة	الزمن بالدقائق	التمرين	زمن او تكرار	زمن الراحة	المجاميع
1	أ	القسم الاعدادي	20د	الجانب	4د		
	ب	الجانب التنظيمي		الاصناف وقراءة الاسماء والتعريف بالوحدة التدريبية على الجدية اثناء التمرين			
	ب	الاحماء العام		الاحماء العام السير والهرولة مع التمارين البدنية لكافة اعضاء الجسم (راس -يدين -جذع -رجلين)	11د		
	ج	الاحماء الخاص		الاحماء الخاص والهرولة بالكرات بطيئا ثم سريعا مع تمارين القفز والحجل	5د		

2	2	القسم الرئيسي	75د	ي	75د	1 - يقسم الفريق الى اربعة مجامع كل مجموعة تضم اربعة لاعبين توزع المجامع على زوايا الملعب الاربعة بصافرة المدرب تنطلق المجامع بالركض المتوسط لمدة (20) دقيقة ومن ثم صافرة المدرب يبدأ اللاعبون بالركض فوق المتوسط لمدة (5) دقائق ثم صافرة من المدرب الركض الخفيف لمدة (10) دقائق ثم اشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالمشي المتوسط ثم الخفيف لمدة (5) دقائق 3- يقسم المجامع الاربعة الى كل مجموعة أي كل اثنين بمجموعة وبحوزتهم كرة وموزعين على عرض الملعب كامل يقوم اللاعب الاول الذي بحوزته الكرة يرمي الكرة الى الزميل الثاني المقابه وعلى مسافة 3م يقوم اللاعب الثاني بارجاع الكرة الى الزميل الاول بباطن القدم اليمنى بالهرولة الى الهدف الثاني ويقوم بالرجوع الى الهدف الاول نفس العمل ولكن بالقدم اليسرى 4- يقوم اللاعبون بنفس العمل ولكن بتغيير مراكزهم 4 - لعب فريقين كل فريق مؤلف من 8 لاعبين 8×8	موعة تضم زمن الاداء الكلي 40دقيقة 180ثا +تكراري 180ثا +تكراري 11د	1 2 2 1
3	3	القسم الختامي	5د	الختامي التنفس	5د	تمارين استرخاء وتمطية وسحب العضلات لاعادة		

الوحدة التدريبية السادسة في فترة الاعداد الخاص (الحمل المستمر)

افتره التحضيرية الثانية

الاسبوع :الثاني

الوحدة التدريبية : السادسة

الهدف : مطاولة عامة / القوة المميزة بالسرعة / التصويب

الزمن : 100دقيقة

الادوات : ملعب نادي الحلة الرياضي

وقت التمرين : الساعة الرابعة عصرا

شدة الوحدة : 60%

ت	ت	اقسام الوحدة	الزمن	التمرين	زمن ا تكرار	زمن	المجاميع
		التدريبية	بالدقائق		الاداء	الراحة	
1	1	القسم الاعدادي	20د				
أ	أ	الجانب التنظيمي		نب التنظيمي	4د		
				الاصطفاف وقراءة الاسماء والتعريف بهدف الوحدة			
				التدريبية والتأكيد على الجدية أثناء التمرين			
ب	ب	الاحماء العام		الاحماء العام	10د		
				السير والهزولة مع التمارين البدنية لكافة اعضاء الجسم			
ج		الاحماء الخاص		الاحماء الخاص	6د		
				الهزولة والانطلاق السريع بالكرة وبدونها مع تمارين القفز والحجل			

2	2	القسم الرئيسي	75د	75د	1- يبدأ الفريق كمجموعة واحدة (16) لاعب بالركض حول ساحة الملعب كامل لمدة (20) دقيقة ومن ثم (10) دقيقة الركض فوق المتوسط ثم (5) دقائق الركض الخفيف ثم (5) دقائق المشي المتوسط 2- يقسم الفريق الى مجاميع مزدوجة أي كل لاعبين بحوزتهما كرة يقوم المجاميع من الهرولة بعمل المناولات القصيرة فيما بينهم على طول الملعب ذهابا وإيابا من الهدف الى الهدف الثاني 3- نفس التمرين لكن الذي بحوزته الكرة يقوم بتبديل كرات فيما بينهم 4- الهرولة الخفيفة جدا على مساحة الملعب 5- من وضع الاستناد الامامي عمل شناو وبشدة متوسطة 6- من وضع الاستلقاء على الظهر وتشبيك الايدي خلف الرأس ثني ومد الجذع الى الركبتين 7- من وضع الانبطاح على البطن رفع الجذع للاعلى وخفضه 8- القفز بالتبادل على المصاطب ملاحظة : زمن الاداء الكلي للمجموعة الواحدة (60ثا) 9- الهرولة الخفيفة مع المشي المتوسط 10- يقسم اللاعبون الى قسمين لاعبين يقفون على زاوية خط الوسط المنتصف وبحوزتهم كرات والمجموعة الثانية من زاوية المنتصف الثاني ايضا وبحوزتهم كرات يقوم اللاعبون واحد تلو الآخر وبدون توقف بالدرجة من المنتصف والوصول الى خط الجزاء ثم التهديف والرجوع بالهرولة الى مكانه ويستمر التمرين 11- يقف اللاعبون في مربع 10×10م واللعب بلمسة واحدة 12- يقف اللاعبون في مربع 10×10م واللعب بلمستين	40د	2 تكرار 60ثا + 2 تكرار 60ثا + 2 تكرار 120د 15ثا 15ثا 15ثا 60ثا 900ثا 180ثا 300ثا 180ثا 300ثا	2 2 1 1 1 1
---	---	---------------	-----	-----	--	-----	--	----------------------------

الوحدة التدريبية السابعة في فترة الاعداد الخاص (العمل المستمر)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : الثالث

الوحدة التدريبية السابعة

الهدف : مطاولة السرعة / الجانب المهاري

الزمن : 100دقيقة

الادوات : كرات قدم / شواخص / موانع / ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي الحلة الرياضي

وقت التدريب : الرابعة والنصف عصرا

شدة الوحدة : 63%

ت	ت	اقسام الوحدة	الزمن	التمرين	زمن او تكرار	زمن	المجاميع
		التدريبية	بالدقائق		الاداء	الراحة	
1	أ	القسم الاعدادي	20د	التنظيمي	4د		
	ب	الجانب التنظيمي		الاصطفاف وقراءة الاسماء والتعريف بالوحدة التدريبية والتأكيد على جدية التمرين	10د		
	ج	الاحماء العام		الاحماء العام لكافة اعضاء الجسم	6د		
	ج	الاحماء العام		الانطلاقات المتدرجة بالسرعة مع الكرة وبدون كرة وتمارين القفز			

2	2	القسم الرئيسي	75د	1- ركض لمسافة 150م تسريع الانتقال من السرعة إلى السرعة القصوى ثم العودة إلى مكان الانطلاق بالهرولة الخفيفة مع القفز	20ثا + 3 تكرارات	4
	2			ملاحظة : يبين كل تكرار هرولة خفيفة جدا 60ثا وبين كل مجوعة 3 دقائق هرولة خفيفة مع المشي المستمر		
	2			2- يقسم الفريق إلى مجموعات مزدوجة أي كل لاعبين بحوزتهم الكرة يبدأ التمرين من على خط الهدف لاعب مقابل لاعب يقوم الذي بحوزته الكرة برمي الكرة إلى الزميل المقابل بالهرولة يقف اللاعب الثاني بنطح الكرة وارجاعها إلى الزميل الأول إلى نهاية الهدف الثاني المقابل ثم الرجوع إلى المكان الأول ويستمر التمرين	180ثا + 2 تكرار	
	1			3- نفس التمرين السابق ولكن ارجاع الكرة يكون بالدوران إلى الخلف ثم النطح		
				4- الهرولة الخفيفة والمشي المتوسط	120	
				5- يقسم الفريقين إلى 8×8 لاعب مقابل الآخر والعمل على اللعب واحد ضد واحد	180ثا	
				6- اللعب فريقين على ملعب كامل	30 دقيقة	
3	3	القسم الختامي	5د	القسم الختامي 5د الهرولة الخفيفة جدا ثم السحب والتنطية وتمارين الاسترخاء وإعادة النفس		

الوحدة التدريبية التاسعة في فترة الاعداد الخاص العمل المستمر

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : الثالث

الوحدة التدريبية : التاسعة

الهدف : قوة / مناومات قصيرة

الزمن : 105 دقيقة

الادوات : كرات قدم /شواخص / موانع / ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي الحلة الرياضي

وقت التدريب : الرابعة عصرا

شدة التدريب : 62%

ت	ت	اقسام الوحدة	الزمن	التمرين	زمن او تكرار	زمن	المجاميع
		التدريبية	بالدقائق		الاداء	الراحة	
1	ا	القسم الاعدادي	21د				
أ	أ	الجانب التنظيمي		التنظيمي	4د		
ب	ب	الاحماء العام		والهرولة مع تمارين بدنية لكافة اعضاء الجسم	11د		
ج	ج	الاحماء الخاص		الانطلاقات المتدرجة بالسرعة	6د		

2	2	القسم الرئيسي	78	نيسي	78	1-وقود حمل بار حديد فوق الكتفين شي الركبتين بزياة 80درجة والثبات	25ثا
						2- نفس التمرين السابق بزواية 110درجة	25ثا
						3-نفس التمرين السابق بزواية 140درجة	20ثا 3تكرارات
						4-الهرولة في المكان الخفيف	60ثا
						5-القفز فوق الصندوق ثم الارتداد للقفز فوق	15ثا يكون العمل
						صندوق ثاني مباشرة ثم صندوق ثالث ورابع	ل 8تكرارات
						6-الهرولة الخفيفة على ساحة اللعب كاملة	180ثا
						7- يقسم اللاعبون الى مجموعتين 8مقابل 8	60ثا عدد
						والمسافة تكون 4مبينهم يقوم اللاعبون عمل	ل التكرارات 6
						منولة قصيرة وتغيير المركز الى المجموعة	
						الثانية	
						8- يقسم اللاعبون الى مجاميع مزدوجة كل اثنين	180ثا 6
						وبحوزتهم كرة يقوم اللاعبون عمل منولة	تكرارات
						نيرة لمسافة 5م على طول الملعب ذهابا	
						وايابا	
						9- الهرولة الخفيفة مع تمارين القفز للاعلى	60ثا
						10- اللعب فريقين على ملعب كامل	20دقيقة
3	3	القسم الختامي	65	الختامي	65	الهرولة الخفيفة جدا مع تمارين استرخاء	

الوحدة التدريبية الحادية عشر في فترة الأمد الخاص (الحمل المستمر)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع :الرابع

الوحدة التدريبية : الحادية عشر

الهدف : تنمية المطاولة العامة /لعب توافقي للاعبين

الزمن / 120 دقيقة

الادوات : كرات قدم / مواخص / ساعة توقيت

المكان : ملعب نادي الحلة الرياضي

وقت التدريب : الرابعة والنصف عصرا شدة الوحدة : 68%

ت	ت	اقسام الوحدة	الزمن	التمرين	زمن او تكرار	زمن	المجاميع
		التدريبية	بالدقائق		الاداء	الراحة	
-1	-1	القسم الاعدادي	24د				
أ	أ	الجانب التنظيمي		ب التنظيمي	4د		
				التدريبية			
ب	ب	الاحماء العام		الاحماء العام	12د		
ج	ج	الاحماء الخاص		الانطلاقات المتدرجة بالسرعة	3د		
2	2	القسم الرئيسي	90د	1- الركض المستمر لمدة (30) دقيقة ثم بشدة متوسطة ثم (10) دقائق ركض فوق المتوسط ثم (10) دقائق الرجوع الى المتوسط ثم (10) دقائق دون المتوسط ثم (10) دقائق الهرولة الخفيفة ثم (5) دقائق مشي متوسط مع القفز الخفيف على اصابع القدمين	75دقيقة		
				2- اللعب فريقيين بملعب كامل والتصويب يكون من خارج منطقة الجزاء	15دقيقة		
-3	-3	القسم الختامي	6د	القسم الختامي			
				للعضلات			

الوحدة التدريبية الثالثة عشر في فترة الاعداد الخاص
(الحمل المستمر)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع :الخامس

الهدف :السرعة /الرشاقة/التصويب

الزمن :100دقيقة

الادوات :كرات قدم / بواخص/موانع/ساعة توقيت

المكان :ملعب نادي الحلة الرياضي

وقت التدريب :الرابعة والنصف عصرا

شدة الوحدة:70%

ت	ت	اقسام الوحدة	الزمن	التمرين	زمن او	زمن الراحة	المجاميع
		التدريبية	بالدقائق		تكرار		
		1	20د				
1	أ	الجانب التنظيمي		جانب الاصطفاف وقراءة الاسماء والتعريف بالوحدة التدريبية	4د		
ب	ب	الاحماء العام		ب الاحماء العام السير والهولة مع تمارين بدنية لكافة اعضاء الجسم	10د		
ج	ج	الاحماء الخاص		ات السريعة بالتدرج بالكرة خاص وبدون كرة مع تمارين الحبل والقفز	6		
2	2	2	75د	1)الركض باقصى سرعة	20ثا	90 الراحة	3
				2)الركض السريع وعند سماع اشارة المدرب التوقف والدوران للجهة	3تكرارات	ات بين حمولة واخرى	2
					15ثا	120ثا	
					3تكرارات	45ثا	

			المقابلة\			
2	45 ثا	15 ثا 3 تكرارات	3) نفس التمرين السابق ولكن بالكرة			
2	60 ثا الراحة بين مجموعة واخرى 3د بالمشي	240 ثا	4) على الخط الجانبي تضع شواخص لمسافة 20م الى 70م يقوم اللاعب بالركض من على خط البداية وحتى مسافة 20م الى الشاخص الاول ثم العودة بالهرولة الخفيفة الى خط البداية ثم الشاخصي يبعد 30م ثم الدورة بنفس الطريقة ويستمر التمرين الى الشخص ل 70 م بنفس الطريقة			
		120 ثا	5) الهرولة الخفيفة بالكرة			
2	45 ثا الراحة بين مجموعة واخرى 3د	15 ثا كل مجموعة تكراراتها 4 10م	6) الركض المكوكي لمسافة 10م من خط البداية ثم الركض بأقصى سرعة والرجوع الى خط البداية والدوران حول الشاخص الذي يبعد 10م والتكرار بالركض والدوران حول الشاخص الثاني والعودة الى البداية ويستمر التمرين			
		11 دقيقة	7) اللعب فريقين عدا ملعب كامل			
			قسم الختامي 5د الهرولة الخفيفة والاسترخاء لاعادة التنفس	5د	3 قسم الختامي	3

الوحدة التدريبية الخامسة عشر في فترة الاعداد الخاص
(الحمل المستمر)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع :الخامس

الوحدة التدريبية:الخامسة عشر

الهدف :تنمية المطاولة العامة/ الجانب المهاري

الزمن:105دقيقة

الادوات :كرات قدم/ مواخص/ موانع /ساعة توقيت

المكان :ملعب نادي الحلة الرياضي

وقت التدريب :الرابعة والنصف عصرا

شدة الوحدة :70%

ت	ت	اقسام الوحدة	الزمن	التمرين	زمن او	او	زمن الراحة	المجميع
		التدريبية	بالدقائق		تكرار	الاداء		
1	1	القسم الاعدادي	20د	التمرين	4د			
أ	أ	الجانب التنظيمي		بالوحدة التدريبية				
ب	ب	الاحماء العام		الاحماء العام	10د			
				اعضاء الجسم				
ج	ج	الاحماء الخاص		الاحماء الخاص	6د			
				وبدونها				
2	2	القسم الرئيسي	75د	1) الركض حول الملعب لمدة (30)	75د	65دقيقة		
				دقيقة بسرعة متوسطة ثم بإشارة من				
				درب (10) دقائق بشدة فوق				
				المتوسطة ثم بإشارة من المدرب				

			(10) دقيقة ركض دون المتوسط ثم (10) دقائق ركض خفيف هرولة ثم (5) دقيقة مشي متوسط			
1		180 ثا	2) تقسيم الفريق الى مجموعات أي كل لاعبين اثنين معهم كرة يبدأ التمرين اللاعب الاول يرمي الكرة الى الزميل المقابل عاليه تقوم الزميل المقابل باخماد الكرة بصدرة وارجاعها بياطن القدم اليمنى مرة وبياطن القدم اليسرى مرة اخى بالتبادل يستمر هذا التمرين من الهرولة الخفيفة على طول الملعب ذهابا وايابا			
1		180 ثا	3) نفس اعلنتمرين بتبديل الزميل أي تبديل المراكز			
1		240 ثا	4) يقسم الفريق الى مجموعتين 8 × 8 داخل ملعب عبارة عن نصف الساحة للملعب و اللعب بلمستين فقط			
			القسم الختامي 5د الهرولة الخفيفة وتمارين التمدية والاسترخاء	5د	القسم الختامي 3	3

الوحدة التدريبية السابعة عشر فترة الاحداث الخاص (العمل المستمر)

الفترة التحضيرية الثانية

الاسبوع : السادس

الهدف : تمارين هجومية خطية / لعب مباراة مع تصحيح الاءاء

الزمن : 120 دقيقة

الادوات : كرات قدم / مواخص / مواضع / ساعة توقيت

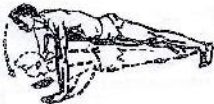
المكان : نادي الحلة الرياضي

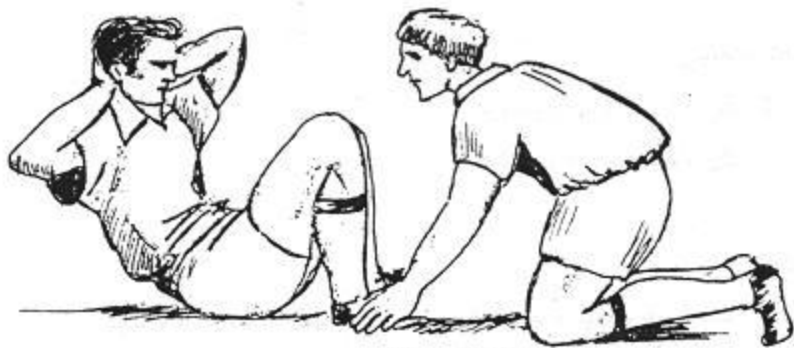
وقت التدريب: الرابعة والنصف عصرا

شدة الوحدة : 78%

ت	ت	الزمن بالوقت	التمرين	زمن او تكرار الاداء	زمن الراحة	المجموع
1	1	24د				
أ	أ		الاصطفاف وقراءة الاسماء والتعرف بهدف الوحدة التدريبية والجديّة اثناء التمرين	4د		
ب	ب		الاصطفاف وقراءة الاسماء والتعرف بهدف الوحدة التدريبية والجديّة اثناء التمرين	12د		
ج	ج		الاصطفاف وقراءة الاسماء والتعرف بهدف الوحدة التدريبية والجديّة اثناء التمرين	8د		
3	3	90د	الاصطفاف وقراءة الاسماء والتعرف بهدف الوحدة التدريبية والجديّة اثناء التمرين	540ثا	1	

			سريعة بالتعاون مع لاعبي الوسط والاشباه ويستمر التمرين على كافة الجهات للمعاب ملاحظة: يقوم كل افراد المجموعة بالتغطية والاسناد دون توقف			
1		540ثا	2)التمرين السابق ولكن يقوم الاشباه الوسط بعملية الضغط على المدافعين ولاعبي الوسط			
1		120ثا	3)تمارين السيطرة على الكرة والمشي السريع دون توقف			
		70د	4)اللعب فريقين على مساحة الملعب مع تصحيح الاخطاء من قبل المدرب			
		6د	السنبة الخفيفة جدا مع تمارين السحب والاسترخاء	6د	3 القسم الختامي	3





مطاوله شكل (٣)

يوضح اختبار القوة لعضلات البطن



