



أثر منهاج تدريبي مقترح لتدريبات الفارتلك بالأسلوب البالستي والتحفيز الكهربائي في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

"The effect of a proposed training curriculum for fartlik training in ballistic style and electrical stimulation in the development of some physical capabilities and some basic skills for football players "

م . د . حسن هاشم عبدالله محمود

hassan.abdulla@uoh.edu.iq

Dr . Hasan . H . Abdullah

1441 هـ

2020 م

الكلمات المفتاحية: تدريبات الفارتلك ، الاسلوب البالستي ، التحفيز الكهربائي ، متغيرات بدنية ، مهارات ، كرة قدم .

Key words: Fartalik training, ballistic style, electrical stimulation, physical variables , skills, soccer.

ملخص البحث

هدف البحث الى إعداد منهاج تدريبي مقترح لتدريبات الفارتلك بالأسلوب البالستي والتحفيز الكهربائي في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ، وتعرف تأثير مفردات المنهاج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لدى أفراد عينة البحث ، وتعرف الفروق في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية قيد الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي و الاختبارين البعدي والبعدي .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي شباب نادي الموصل الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (2019 / 2020) والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم تقسيم عينة البحث على مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة ، ومن الجدير بالذكر فان الباحث استبعد اللاعبين الذين اجريت عليهم التجارب الاستطلاعية ، واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وسائل لجمع البيانات ، وقد عولجت البيانات إحصائياً باستخدام (الوسط



الحسابي (س) ، الانحراف المعياري (\pm ع) ، معامل الالتواء ، اختبار (ت) للعينات المستقلة والمرتبطة ، النسبة المئوية (%) (ضمن برامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package of Social Science or SPSS) .

وبعد تحليل النتائج ومناقشتها تم تحديد أهم الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة وهي أن المنهاج التدريبي أثر بصورة إيجابية في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج البحث ، والتطور الملحوظ في ارتفاع بيانات متغيرات بعض القدرات قابلها تطور بعض المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة ، وهو مؤشر يؤكد تطور مستوى عينة البحث مهارياً استناداً على تطور القدرات البدنية وهو الناتج الذي عكسه على مقدرة المنهاج التدريبي المقترح على تحقيق الهدف المرجو منه ، وأن استخدام الاختبارات البدنية والمهارية يعدّ مؤشراً صحيحاً و دقيقاً لتقييم الجانب البدني والأداء المهاري والبرامج التدريبية التي تهدف إلى رفع مستوى الأداء .

Research Summary

The aim of the research is to prepare a proposed training curriculum for futsal training in ballistic style and electrical stimulation in the development of some physical capabilities and some basic skills for football players, and to identify the impact of vocabulary of the training curriculum in developing some physical capabilities and some basic skills of football players among members of the research sample, and get to know On the differences in the development of some physical abilities and some basic skills under study between the players of the experimental and control groups in the pre- and post- and post- and post-tests.

The researcher used the experimental approach, due to its relevance and nature of the research, and the research sample was chosen in an intentional way and was represented by the Mosul Sports Club youth football players for the sports season (2019/2020) and their number (20) players. The research sample was divided into two experimental and control groups with a rate of (8) players for each It is worth noting that the researcher excluded the players who were conducted exploratory experiments, and the researcher used a set of physical and skill tests as means to collect data, and the data were statistically processed using (mean, standard deviation , coefficient of difference, together Torsional wind, T-test for independent samples, T-test for linked samples, within the Statistical Package of Social Science or SPSS.

After analyzing and discussing the results, the most important conclusions drawn from the study were determined, which is that the

training curriculum has positively affected the development of some physical abilities and some basic skills in football under study, and this is what the research results showed, and the remarkable development in the high data of variables of some abilities was met by some basic skills development. The foot is under study, an indicator that confirms the development of the level of the research sample skillfully based on the development of physical abilities, which is the result that reflected the ability of the proposed training curriculum to achieve the desired goal, and that the use of physical and skill tests is considered appropriate. A true and accurate evil to evaluate the physical aspect, skill performance and training programs that aim to raise the level of performance.

1 - المقدمة :

ان ما توصل إليه التدريب الرياضي من تطور تقني على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه المختلفة ، إذ أصبح المزيج المترابط من العلوم الأخرى وظهرت بذور هذا العلم في مراجع علمية حققت قفزات نوعية كبيرة في المجال الرياضي ولا يزال يسعى لتحقيق الأفضل في علم التدريب الرياضي لوصول الأفراد إلى أعلى مستوى رياضي من حيث الأعداد الشامل لجميع النواحي مما دفعت بالباحثين والمدربين بالتسابق لإيجاد طرائق وأساليب توازي التطورات التي تشهدها البشرية على جميع الأصعدة .

وان طرائق التدريب المستخدمة وباختلاف انواعها واساليبها تشترك في هدفها الاساسي وهو إعداد اللاعبين اعداداً مبني على اسس علمية ترمي بهم للوصول الى افضل المستويات ومن هذه الطرائق طريقة تدريب الفارتلك وتعد هذه الطريقة مهمة جداً في اعداد لاعبي كرة القدم ولجميع الفئات العمرية ، " وهو عبارة عن نظام معد يهدف إلى تطوير قدرات التحمل من خلال أداء ركض مستمر لمسافات مختلفة من قصيرة ومتوسطة وطويلة وبشدة متفاوتة بين قصوى وعالية ومتوسطة بحسب المسافات المقطوعة مع متغيرات متنوعة من السرعة " .
(العلي وشخاتي ، 2010 : 48)

وتعد التدريبات البالسيتية من التدريبات الحديثة لألعاب الرياضية المختلفة والغرض منها التغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي ، ويسمى أيضاً تدريب المقاومة البالسيتية وهي تمرينات معينة تشمل تدريبات (رفع أثقال خفيفة الوزن نسبياً وبسرعات عالية ، جاكيت أثقال ، كيتز أثقال وغيرها) .

وإن إحدى الوسائل العلمية المشروعة والفاعلة هو التحفيز الكهربائي لتدريب العضلات المعنية بالأداء الفني لتحقيق عائداً وظيفياً لهذه العضلات لاكتساب صفات بدنية خاصة مثل :



القوة والسرعة والمطاولة وغيرها مع إبطال عمل العضلات المقابلة التي تعيق عمل تلك العضلات المعنية بالأداء الفني .

وتعد المهارات الأساسية في كرة القدم الركيزة الأساسية التي يمكن الاستناد عليها في تحقيق الانجاز المطلوب ، إذ بواسطتها يتم تحقيق النتيجة من المباراة ، وكما هو معروف إن الفريق الذي يمتلك لاعبين يمتازون بمهارات فنية عالية تزداد نسبة تحقيق الأهداف لديه ويكون مرشحاً للفوز أكثر من غيره .

فإن أهمية الدراسة تكمن في تعرف تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الفارتلك بالأسلوب البالستي والتحفيز الكهربائي في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ، وأهمية إدراك العلاقات فيما بين إخراج القدرات البدنية وفقاً لما يحدث في الخلايا العضلية من تغييرات كهربائية ، والتي من الممكن استثمارها في العملية التدريبية وتحسينها بالشكل الذي يسهم في رفع تلك القدرات والمهارات لدى لاعبي كرة القدم ، ولا سيما وأن اعتماد تطوير وتحسين القدرات البدنية لا بد من أن يرافقه تحسين الفعالية البيولوجية للخلايا العضلية لتمكينها من إخراج القدرة المطلوبة التي تخدم اللعبة التخصصية للاعب كرة القدم ، وذلك من أجل الاستفادة من بيانات الدراسة من لدن العاملين في مجال التدريب لكرة القدم والوصول إلى المستويات المرموقة ، وإرفاد هذا المجال بمجموعة من الحلول العلمية لتحقيق الانجاز الرياضي المتميز .

وشهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً وملحوظاً في جميع النواحي (الوظيفية والبدنية والمهارية والخططية) مما أدى إلى تغيير طابع اللعب ويرجع الفضل في ذلك إلى اتسام طرائق اللعب الحديثة بالسرعة والقوة والأداء الفني الرفيع والمميز وكذلك يرجع الفضل في ذلك إلى المدربين الذين ابتدعوا أساليب جديدة واتبعوا الأسس العلمية الصحيحة في وضع المناهج التدريبية لرفع المستوى العام لفرقهم والارتقاء بها لأعلى المستويات الفنية .

وتعتمد المهارات الأساسية لكرة القدم اعتماداً مباشراً على القدرات البدنية على اعتبار أن تطوير الأداء بكرة القدم يعد الهدف الأساس الذي يسعى إليه الجميع لذا يتطلب تنمية الصفات البدنية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري ، لأن المهارات الأساسية هي القاعدة الأساسية لكرة القدم وتسهم مع الصفات البدنية والنفسية الباقية في الارتقاء بمستوى اللعب . (كماش ، 1999 : 9)



ومن خلال متابعة الباحث للمناهج المعدة للاعبين كرة القدم وجد ان هناك عدم اهتمام في المزج بين الطرائق والاساليب التدريبية وإدخال التحفيز الكهربائي ضمن المناهج التدريبية الحديثة إذ ان الاداء البدني يعتمد على الجهد الكهربائي الذي تنتجه العضلات العاملة في اداء المهارة ، وان استخدام اسلوب التدريب بالتحفيز الكهربائي لتطوير القدرات البدنية للاعبين يأتي بالمردود على الإنجاز الرقمي من خلال تسليط شدة كهربائية لبعض العضلات الأساسية المساهمة في الاداء .

مما حدا بالباحث التفكير في إجراء الدراسة الحالية والخوض في غمارها ومحاولة وضع الحلول من خلال الكشف عن تأثير البرنامج لتدريبات الفارترك بالأسلوب البالستي قيد الدراسة وأثرها في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، وبالتالي تحقيق المستوى الأمثل في لعبة كرة القدم .

وهدف البحث الى إعداد منهاج تدريبي مقترح لتدريبات الفارترك بالأسلوب البالستي والتحفيز الكهربائي في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ، وتعرف تأثير مفردات المنهاج التدريبي لتدريبات الفارترك بالأسلوب البالستي والتحفيز الكهربائي في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لدى أفراد عينة البحث ، والتعرف على الفروق في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية قيد الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، والتعرف على الفروق في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية قيد الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعدي والبعدي .

وافترضت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة في بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة في بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية قيد الدراسة بين أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة في بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية قيد الدراسة بين أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

اما مجالات البحث فتمثلت بالمجال البشري بلاعبي شباب نادي الموصل الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (2019 / 2020) ، والمجال المكاني بملعب نادي الموصل الرياضي بكرة القدم ، والمجال الزماني في الفترة من (29 / 1 / 2020) ولغاية (6 / 3 / 2020) .

2 : اجراءات البحث :

2 - 1 : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث .

2 - 2 : مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعبي شباب اندية محافظة نينوى بكرة القدم للموسم الرياضي (2019 - 2020) والبالغ عددهن (6) أندية ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي شباب نادي الموصل الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة ، ومن الجدير بالذكر فان الباحث استبعد اللاعبين الذين اجريت عليهم التجارب الاستطلاعية ، والجدول رقم (1) يبين عدد عينة البحث والمشاركين في التجربة الاستطلاعية فضلاً عن نسبهم المئوية .

جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته ونسبهم المئوية.

معلومات مجتمع وعينة البحث	العدد	النسبة المئوية %
عينة البحث	20	100 %
المجموعة التجريبية	8	40 %
المجموعة الضابطة	8	40 %
عينة التجربة الاستطلاعية	4	20 %

2 - 3 : التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث :

2 - 3 - 1 : التجانس في متغيرات الكتلة والطول والعمر والعمر التدريبي :

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (الكتلة ، والطول ، والعمر ، والعمر التدريبي) والجدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء
الكتلة	(كغم)	65.84	2.02	0.21
الطول	(سم)	172.60	3.60	0.15
العمر	(سنة)	17.40	1.12	0.27
العمر التدريبي	(سنة)	4.20	2.65	0.23

ومن الجدول (2) يتضح إن قيم معامل الالتواء لمتغيرات (الكتلة والطول والعمر والعمر التدريبي) لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (0.15 - 0.27) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ أن معامل الالتواء كلما كان بين ($1 \pm$) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي .

(جلال ، 2008 : 89)

2 - 3 - 2 : التكافؤ في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ.

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ

المتغيرات المعتمدة بالتكافؤ	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
القوة الانفجارية	2.20	0.21	2.24	0.24	1.351	0.126	غير معنوي
	6.55	1.02	6.69	0.60			
القوة المميزة بالسرعة	3.80	0.42	3.79	0.27	1.604	1.694	غير معنوي
	13	0.36	13	0.36			
الرشاقة	12.87	1.05	12.35	0.43	1.984	1.652	غير معنوي



معنوي							الحركية
غير	0.398	1.279	1.08	11.32	1.01	11.12	الدرجة
معنوي							
غير	0.164	1.882	4.01	26.16	2.14	25.94	المناوله
معنوي							القصيرة
غير	0.682	2.014	1.92	6.36	1.90	6.38	المناوله
معنوي							المتوسطة
غير	0.523	1.397	4.60	43.12	3.18	42.70	المناوله
معنوي							الطويلة
غير	0.314	1.024	1.28	17.28	1.22	17.02	التهدف
معنوي							
غير	0.547	1.574	11.17	41.25	10.87	41	السيطرة على
معنوي							الكرة

المهارات الاساسية بكرة القدم

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

ومن الجدول (3) يتضح ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (1.351 ، 1.145 ، 1.604 ، 2.051 ، 1.984 ، 1.279 ، 1.882 ، 2.014 ، 1.397 ، 1.024 ، 1.574) وعند مستويات احتمالية على التوالي (0.126 ، 0.098 ، 1.694 ، 1.174 ، 1.652 ، 0.398 ، 0.164 ، 0.682 ، 0.523 ، 0.314 ، 0.547) وهذه القيم هي اكبر من (0.05) وهذا يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث .

2 - 4 : وسائل جمع المعلومات :

استخدم الباحثان وسائل عدة لجمع المعلومات المطلوبة في بحثهما :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- استمارات الاستبيان .
- اجراء المقابلات .
- بطاقات تسجيل الاختبارات .
- استمارات تسجيل .

2 - 5 : الاجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز تحفيز كهربائي أمريكي الصنع نوع (wing tons) ، أقطاب كهربائية (الكترودات) ، كابلات توصيل . كما هو موضح بالشكل (1) .
- كحول ايثيلي ، قطن طبي ، بلاستر طبي ، شفرات حلقة .



- ساعات توقيت يدوية (SONY) ياباني الصنع عدد (4) .
- ميزان طبي .



الشكل رقم (1) يوضح جهاز التحفيز الكهربائي

2 - 6 : الادوات المستخدمة في البحث :

- كرات قدم قانونية عدد (16) .
- شريط قياس معدني لقياس الطول .
- صافرة نوع (fox) .
- شريط لاصق .
- شواخص .
- اعلام .

2 - 7 : توصيف الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

2 - 7 - 1 : توصيف القياسات الجسمية :

2 - 7 - 1 - 1 : قياس كتلة الجسم :

لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو مرتد السروال فقط ، وتم قياس وزن الجسم لأقرب (50 غرام) .

2 - 7 - 1 - 2 : قياس طول الجسم :

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

2 - 7 - 2 : توصيف الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بالبحث :

استخدم الباحث عددا من الاختبارات البدنية والمهارية وذلك لتطبيق اجراءات البحث :

2 - 7 - 2 : الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث :

- 1 (اختبار الوثب الطويل من الثبات : لقياس صفة القوة الانفجارية للرجلين .
(النيك واخران ، 2009 : 100 - 101)
 - 2 (اختبار الاستلقاء (رفع الرجلين مائلا عاليا 15 مرة) : لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
(الفرطوسي واخران ، 2015 : 282 - 283)
 - 3 (اختبار العدو (30 م) من بداية متحركة : لقياس السرعة القصوى الانتقالية .
(أبو عبده ، 2013 : 151 - 154)
 - 4 (اختبار الجري المتعدد الجهات : لقياس الرشاقة في الجري وتغيير الاتجاه .
(ابو عبدة ، المصدر السابق نفسه : 241 - 244)
 - 5 (اختبار نيلسون لقياس الاستجابة الحركية (المعدل) : لقياس القدرة على الاستجابة الحركية بسرعة ودقة وفقا لاختيار المثير .
(الفرطوسي واخران ، مصدر سبق ذكره : 285 - 289)
- 2 - 2 - 7 - 2 : الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث :
- 1 (اختبار مهارة الدرجة : اختبار الركض المتعرج بالكرة (الدرجة) بين 5 شواخص :
لقياس سرعة مهارة الدرجة .
(Tomsen , 1984 , 4)
 - 2 (اختبار دقة المناولة القصيرة على مسطبة مقسمة : لقياس دقة المناولة القصيرة .
(الخشاب والطائي ، 2005 : 85 - 86)
 - 3 (اختبار دقة المناولة المتوسطة على هدف مرسوم على الأرض : لقياس دقة المناولة المتوسطة .
(Hara , 1986 : 63)
 - 4 (اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة : لقياس المناولة الطويلة .
(الخشاب وآخران ، 1999 : 216)
 - 5 (اختبار دقة التهديف بكرة القدم : لقياس دقة التهديف البعيد نحو الهدف .
(حماد ، 1994 : 260)
 - 6 (اختبار السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات خلال (30) ثانية : لقياس القدرة على التحكم بالكرة في الهواء خلال (30) ثانية بأجزاء الجسم كافة عدا اليدين .
(إسماعيل وآخران ، 1991 : 138)

2 - 8 : خطوات الإجراءات الميدانية :**2 - 8 - 1 : تصميم المنهج التدريبي المقترح :**

تم تصميم المنهاج التدريبي المقترح (الملحق 1) وذلك بما ينسجم وأهداف البحث ، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وكرة القدم لبيان رأيهم عن صلاحية المنهج المعروض ، وتم الأخذ بملاحظات السادة الخبراء الى أن استقر المنهاج التدريبي كما هو مذكور في البحث ، ولا بد من الإشارة إلى أن الباحث اختار التمارين في المنهج التدريبي عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية بما يتناسب مع متطلبات تحقيق أهداف البحث .

2 - 8 - 2 : التجارب الاستطلاعية :

من أجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة الرئيسة أجرى الباحث عدداً من التجارب الاستطلاعية وذلك في الساعة العاشرة صباحاً من يومي الاربعاء والخميس بتاريخ (29 - 30 / 1 / 2020) في ملعب نادي الموصل الرياضي لكرة القدم ، وكان لكل تجربة هدف يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وكما يأتي :

2 - 8 - 2 - 1 : التجربة الاستطلاعية الأولى (للاختبارات البدنية والمهارية) :

اجريت هذه التجربة في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاربعاء بتاريخ (29 / 1 / 2020) على (4) لاعبين من مجتمع البحث وكان الغرض من التجربة ما يأتي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه في تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كافة الاختبارات .
- التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى عينة البحث .
- تعرف المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها في الاختبارات كافة.
- تعرف أخطاء القياس والقيام بإستدراكها .

2 - 8 - 2 - 2 : التجربة الاستطلاعية الثانية (للتمارين المعتمدة في البحث) :

اجريت هذه التجربة الساعة العاشرة صباحاً من يوم الخميس بتاريخ (30 / 1 / 2020) على (4) لاعبين من مجتمع البحث أيضاً وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الغرض من التجربة ما يأتي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه لتحديد نسبة العمل الى الراحة للتمارين .

• التأكد من مدى ملاءمة نسب العمل الى الراحة بين التكرارات المقترحة مع قدرات العينة وهل توجد أية صعوبات في أثناء أداء وتكرار التمارين ، فضلاً عن تعرف مدد الراحة المناسبة بين المجاميع .

• تحديد الواجبات المناطة بكل فرد من فريق العمل المساعد .
• تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين ، والتعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التمارين .

2 - 8 - 3 : الاختبارات والقياسات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة للمدة من (31 / 1 / 2020) ولغاية (1 / 2 / 2020) وكما يأتي :

اليوم الاول : الموافق (31 / 1 / 2020) تم إجراء الاختبارات البدنية الآتية :

تم إجراء (اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس صفة القوة الانفجارية للرجلين ، واختبار الاستلقاء رفع الرجلين مائلا عاليا (15) مرة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، واختبار العدو (30 م) من بداية متحركة لقياس السرعة القصوى الانتقالية ، واختبار الجري المتعدد الجهات لقياس الرشاقة في الجري وتغيير الاتجاه ، واختبار نيلسون لقياس الاستجابة الحركية (المعدل) لقياس القدرة على الاستجابة الحركية بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير) .

اليوم الثاني : الموافق (1 / 2 / 2020) تم إجراء الاختبارات المهارية الآتية :

(اختبار الركض المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (5) شواخص لقياس سرعة مهارة الدرجة ، واختبار دقة المناولة القصيرة على مسطبة مقسمة لقياس دقة المناولة القصيرة ، واختبار دقة المناولة المتوسطة على هدف مرسوم على الأرض لقياس دقة المناولة المتوسطة ، واختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة لقياس المناولة الطويلة ، واختبار دقة التهديف بكرة القدم لقياس دقة التهديف البعيد نحو الهدف ، واختبار السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات خلال (30) ثانية لقياس القدرة على التحكم بالكرة في الهواء خلال (30) ثانية بأجزاء الجسم كافة عدا اليدين) .

2 - 8 - 4 : تنفيذ المنهج التدريبي :

بعد الإنتهاء من تطبيق الاختبارات القبليّة ، قام الباحث بتنفيذ إجراءات المنهج التدريبي المقترح وذلك من أجل تحقيق الهدف الاساس من الدراسة وتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية لدى أفراد عينة البحث ، وبعد تقسيم عينة البحث على مجموعتين تجريبية وضابطة ، تم تنفيذ المنهج التدريبي من تاريخ (3 / 2 / 2020) ولغاية (3 / 3 / 2020) ، وقد راعى الباحث عدداً من النقاط عند تنفيذ المنهج التدريبي وهي كما يأتي :

• تم تطبيق التمرينات التدريبية الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي .



- تم استخدام طريقة الفارتلك بالأسلوب الباليستي في المنهج التدريبي .
- تمت مراعاة البدء بالوحدة التدريبية بالإحماء العام ثم الإحماء الخاص ، وذلك من أجل تهيئة المجموعات العضلية العاملة لأداء التمرينات التدريبية .
- تم اختيار التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية من خلال المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين ، فضلاً عن إجراء بعض التغييرات عليها من قبل الباحث بما يخدم البحث .
- تم تنفيذ التمرينات التدريبية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .
- تم تنفيذ المنهج التدريبي خلال (4) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورة متوسطة واحدة ، وإن تموج حركة الحمل في الدورة المتوسطة كان بمعدل (2 : 1) .
- الدورة المتوسطة تكونت من أربع دورات صغرى حيث تكونت من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ 12 وحدة تدريبية) وتم إجراء الوحدات التدريبية في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) .
- إن التحكم بحركة الحمل عن طريق التغيير بالشدة وتثبيت الحجم فقط .
- تم تحديد زمن أداء التمرينات التدريبية من خلال التجارب الاستطلاعية ، فضلاً عن الاستفادة من المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين .
- تم تحديد مدد الراحة بين التكرارات والتمارين بالاعتماد على أسلوب اللعب وما أشارت إليه الأطر النظرية وتم تحديدها بمدة العمل نفسها بين تكرار وآخر و (4) دقائق بين التمرينات ، فضلاً عن إجراء التجارب الإستطلاعية للتأكد من مدى ملاءمتها للاعبين عينة البحث .
- تم استخدام الراحة السلبية بين تكرار وآخر .
- تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية .
- تم استخدام التحفيز الكهربائي في نهاية التمارين حيث يقوم كل لاعب باستخدام جهاز التحفيز لمدة (5) دقائق ، دقيقتين ونصف لكل رجل وعلى العضلات العاملة وبقوة (60) فولت .
- انتهاء الوحدة التدريبية بتمارين الاسترخاء وتهدئة عضلات الجسم .
- إن المجموعة الضابطة تناولت التمرينات الاعتيادية في الوحدات التدريبية المتفق عليها مع فريق العمل المساعد .

2 - 8 - 5 : الاختبارات والقياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي ، تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه لاعبو العينة ، حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية على لاعبي عينة البحث في المدة من (5 / 3 / 2020) ولغاية (6 / 3 / 2020) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات والقياسات القبليّة ، وتم الإجراء تحت الظروف والوقت والمتطلبات نفسها لجميع لاعبي العينة ، وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة معدة مسبقاً طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

2 - 9 : المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS) :

- الوسط الحسابي (Mean) .
- الانحراف المعياري (Standard Deviation) .
- معامل الالتواء (Skewness) .
- معامل الارتباط البسيط (Person Simple Correlation) .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent – Samples T Test) .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired – Samples T Test) .

3 : عرض النتائج ومناقشتها :

بعد جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البحثية من حيث المتغيرات البدنية والمهارية ، كان لابد للباحث من عرضها كي يقوم بإصدار القرارات الخاصة والمتعلقة بهذه المتغيرات ، من أجل تسهيل مهمة تصنيف البيانات بما يتناسب مع أهداف وفروض البحث وفيما يأتي وصف لهذه البيانات ومناقشتها :

3 - 1 : عرض نتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارية للاختبارين القبلي والبدي وتحليلها:

الجدول (4)

يبين عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارية (قيد الدراسة) لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (للاختبارين القبلي والبدي) :

بيانات المتغيرات البدنية							
الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة
			ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	0.944	0.720	0.20	2.19	0.21	2.20	القوة الانفجارية
غير معنوي	0.836	- 0.210	1.08	6.54	1.02	6.55	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	0.371	0.925	0.59	3.82	0.42	3.80	السرعة القصوى



الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
			ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	0.653	- 0.459	0.36	13	0.36	13	الرشاقة
غير معنوي	0.684	- 0.416	1.24	12.88	1.05	12.87	الاستجابة الحركية
غير معنوي	0.000	6.328	0.25	2.50	0.24	2.24	القوة الانفجارية
غير معنوي	0.002	3.866	0.61	6.93	0.60	6.69	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	0.000	5.647	0.25	3.61	0.27	3.79	السرعة القصوى
غير معنوي	0.000	6.619	0.34	12.50	0.36	13	الرشاقة
غير معنوي	0.096	1.287	0.28	13.81	0.43	12.35	الاستجابة الحركية
بيانات المتغيرات المهارية							
الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
			ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	0.668	0.438	1.58	11.50	1.01	11.12	الدرجة
غير معنوي	0.256	1.237	2.61	25.12	2.14	25.94	المناوله القصيرة
غير معنوي	0.385	0.897	1.41	6.36	1.90	6.38	المناوله المتوسطة
غير معنوي	0.947	0.068	3.46	41.68	3.18	42.70	المناوله الطويلة
غير معنوي	0.412	4.267	1.18	17.20	1.22	17.02	التهدف
غير معنوي	0.187	1.045	9.52	40.75	10.87	41	السيطرة على الكرة
الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.004	3.394	1.12	10.92	1.08	11.32	الدرجة
معنوي	0.001	- 4.285	3.84	27.24	4.01	26.16	المناوله القصيرة
معنوي	0.000	6.795	1.80	7.13	1.92	6.36	المناوله المتوسطة
معنوي	0.002	4.722	4.52	43.80	4.60	43.12	المناوله الطويلة
معنوي	0.003	1.214	1.12	19.46	1.28	17.28	التهدف
غير معنوي	0.412	4.658	10.16	46.25	11.17	41.25	السيطرة على الكرة

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

3 - 2 : مناقشة النتائج :

يتبين من الجدول رقم (4) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحث عدم وجود الفروق الى أن المدرب كان غير موفق في إعطاء التمرينات اللازمة لتطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات المهارية أثناء أداء الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي التقليدي .

ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحث وجود





الفروق الى تطور القدرات البدنية إلى حدوث التكيفات الفسيولوجية الايجابية في أجسام اللاعبين بعد تدريبهم نتيجة التمرينات المستخدمة ، ومما يؤكد ذلك ما أشار إليه (سلامة ، 2000) " عندما نتدرب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية ، وكذلك يحسن من الفاعلية والقدرة على تحمل الأداء ومختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي " (سلامة ، 2000 : 28)

وأن التدريبات التي استخدمت في المنهاج التدريبي كانت سبباً أساسياً في زيادة كفاءة العمل العضلي والذي يعد الحجر الاساس في تطوير القدرات البدنية عن طريق إتباع الأسس العلمية وشروط تدريب الصفات البدنية من خلال الاعتماد على الشدد التدريبية العالية في الأداء .

ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحث وجود الفروق الى تطور القدرات البدنية والتي من شأنها رفع الاداء المهاري بشكل جيد ، حيث تذكر (الشبخلي ، 2005) بهذا الخصوص أن " القدرات البدنية هي الأساس الذي يبنى عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى لأن إنجاز مستوى متطور من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة من القدرات البدنية وهي القوة والسرعة والمطاولة " (الشبخلي ، 2005 : 15) ، ومن الجدير بالذكر أن كل مهارة أساسية في لعبة كرة القدم ترتبط بصفة بدنية أو عدداً من الصفات البدنية التي تساعد في أداء هذه المهارة ، وعلى هذا الأساس فإن عملية الأداء المتكرر لمختلف المهارات بدرجة عالية من الدقة والإتقان يتم من خلال الاعتماد على القابلية البدنية التي وصلها اللاعب ومن ثم تحقيق الأداء الحركي الأفضل مع بذل أقل جهدٍ من العمل العضلي في أسرع زمنٍ وهو ما يؤدي إلى الاقتصاد بالطاقة اللازمة من قبل لاعبي الفريق ، لان معظم اللاعبين يفقدون صفة التأثير الفعال في تنفيذهم لمهارات اللعب في إطار أساليب وطرائق اللعب المتنوعة في غياب الإعداد البدني الذي يقودهم إلى تحسين مستوى قابلياتهم البدنية . (الحياي ، 2007 : 151)

3 - 3 : عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارية للاختبارين البعدي والبعدي :

الجدول (5)

يبين عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارية (قيد الدراسة) لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (للاختبارين البعدي والبعدي) :

الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		بيانات المتغيرات البدنية
			الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.001	- 4.264	0.25	2.50	0.20	2.19	القوة الانفجارية
معنوي	0.000	- 5.800	0.61	6.93	1.08	6.54	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.001	- 5.785	0.25	3.61	0.59	3.82	السرعة القصوى
معنوي	0.000	- 7.549	0.34	12.50	0.36	13	الرشاقة
غير معنوي	0.412	4.214	0.28	13.81	1.24	12.8	الاستجابة الحركية
معنوي						8	
الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		بيانات المتغيرات المهارية
			الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.001	1.287	1.12	10.92	1.58	11.5	الدرجة
معنوي	0.001	1.245	3.84	27.24	2.61	25.1	المناوله القصيرة
معنوي	0.002	1.364	1.80	7.13	1.41	6.36	المناوله المتوسطة
معنوي	0.000	2.214	4.52	43.80	3.46	41.6	المناوله الطويلة
معنوي	0.004	4.241	1.12	19.46	1.18	17.2	التهديف
معنوي	0.824	5.284	10.16	46.25	9.52	40.7	السيطرة على الكرة
						5	

*معنوي عند مستوى دلالة $(0,05) \geq$

3 - 4 : مناقشة النتائج :

ويتبين من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات القدرات البدنية بين الاختبارين البعدي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث وجود الفروق الى التطور في المتغيرات البدنية إلى أن المنهج المعد كان مصمماً بشكل جيد على وفق الأسس العلمية وتم تنفيذه بالأسلوب الأمثل ما ساعد على سرعة التكيف من قبل أفراد العينة والذي أدى إلى تطور الجانب البدني ، إذ " إن المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستويات المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي يطبقه " (القط ، 1999 : 12) ، وإن التطور الحاصل لدى أفراد عينة البحث بالنسبة لمردودهم البدني أتى من خلال التطبيق الصحيح لعناصر تطوير الأداء البدني بالنسبة للمنهج المطبق على أفراد عينة البحث ، حيث تم أداء التمرينات بأسلوب صحيح يتفق مع عناصر تطوير الأداء في التدريب الرياضي ، إذا ما دربت تدريباً صحيحاً فإنها لا بد أن تتطور ، كما أن البرامج التدريبية المثالية هي التي تحقق أهدافها وأن هذه الأهداف يمكن أن تكون نسبية ما بين برنامج وآخر وما بين طريقة أو أخرى ، " فالتدريب الحديث في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار بما يضمن تأثيره الإيجابي على مستوى اللاعب " (حنفي ، 1994 : 6) .

ويتبين من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم بين الاختبارين البعدي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث وجود الفروق إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والذي أدى إلى تحسن في جميع الصفات البدنية المرتبطة بمهارات الأساسية بكرة القدم ، والذي كان له تأثيره الإيجابي في تنمية الأداء المهاري ، وذلك لأن اللياقة البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية التي تحتويها كرة القدم نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون في أدائهم لهذه المهارة أو تلك ، وهذا يتفق مع ما ذكره كلٌّ من (الوحش وحماد ، 1985) و (حماد ، 1998) عندما ذكرا أنه من دون مستوى عالٍ من الصفات البدنية للاعب كرة القدم يكون من الصعب تحقيق الأداء المهاري بمستوى عالٍ أيضاً لأن هذه الصفات هي التي تحدد بدرجة كبيرة كفاءة الأداء المهاري في المباراة ، (الوحش وحماد ، 1985 : 171) ، (حماد ، 1998 : 211) .

" أن اللياقة البدنية كان لها دورها الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري وكانت اسلوباً مهماً من أساليب تطوير مهارات لاعبي كرة القدم عند ارتباط التدريب البدني والمهاري بشروط حمل التدريب ، كما أن اللاعب الذي لا يتصف باللياقة البدنية لا يمتلك القدرة على تنفيذ نفس الأداء المهاري الذي تتطلبه الكرة الحديثة " . (الحجية ، 2005 : 86)

وكذلك يعزو الباحث الفروق في المتغيرات المبحوثة الى عامل اخر وهو التحفيز الكهربائي المستخدم في البرنامج التدريبي حيث يعد عاملاً مساعداً بالإضافة للتدريبات المستخدمة بالمنهج ، حيث ان التحفيز الكهربائي يعمل على تحسين كهربائية العضلات التي تساهم في الانقباض والانقباض العضلي ، وتشير (احمد ، 2003) الى أن إنتاج قوة كبيرة تعبئ (تحشد) أكبر مجموعة من الوحدات الحركية لإنتاج أقصى إنقباض عضلي عن طريق الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات " (احمد ، 2003 ، 67) ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (أبو العلا ، 2003) " يرتبط تنفيذ أي حركة بمدى مشاركة الوحدات الحركية في العمل العضلي من حيث عدد الوحدات المشاركة ووحدة توقيت عملها وكما زادت الوحدات المشاركة في الإنقباض زاد مستوى القوة العضلية " (أبو العلا ، 2003 ، 21) ، وكذلك يتفق مع ما أشار إليه (Carre ، 1998) إلى أن إشارة التخطيط الكهربائي للعضلات تعطينا تمثيلاً كهربائياً واضحاً لفاعلية ، ونشاط الجهاز العصبي العضلي الذي يرافق الإنقباض العضلي . (Carre ، 1998 ، 109)

4 : الخاتمة :

استنتج الباحث عدة استنتاجات ومنها أن المنهاج التدريبي أثر بصورة إيجابية في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج البحث ، وأن المنهاج التدريبي لم يؤثر بصورة إيجابية في تطوير متغير الاستجابة الحركية بدنياً والسيطرة على الكرة مهارياً وهذا ما أظهرته نتائج البحث ، والتطور الملحوظ في ارتفاع بيانات متغيرات بعض القدرات قابلهما تطور بعض المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة ، وهو مؤشر يؤكد تطور مستوى عينة البحث مهارياً استناداً على تطور القدرات البدنية وهو الناتج الذي عكسه على مقدرة المنهاج التدريبي المقترح على تحقيق الهدف المرجو منه ، وأن استخدام الاختبارات البدنية والمهارية يعدّ مؤشراً صحيحاً و دقيقاً لتقييم الجانب البدني والأداء المهاري والبرامج التدريبية التي تهدف إلى رفع مستوى الأداء .

واوصى الباحث باستخدام المنهاج التدريبي المقترح في تدريب الفرق الرياضية بكرة القدم في المنطقة ، وكذلك يوصي الباحث المدربين باستخدام هكذا نوع من البرامج التدريبية كونه ركيزة أساسية يمكن الاعتماد عليها في التحقق من تطور الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم ، ويوصي الباحث المدربين بضرورة إجراء اختبارات بدنية ومهارية على لاعبي كرة القدم قبل الخوض في مراحل الإعداد للمنافسات الرياضية ، ليكون لهم عوناً في معرفة مستوى لاعبيهم وقبل الخوض في غمار المنافسة ، وإجراء دراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير المنهج التدريبي المعد على مستوى بعض المتغيرات في فعاليات رياضية أخرى وحسب متطلبات كل فعالية .

المصادر

- ابو العلا ، احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
- ابو عبدة ، حسن السيد ؛ الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، ط1 ، الفتح للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2013 .
- احمد ، فيان حسين ؛ دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الكينماتيكية ودالة القوة العمودية - الزمن والتخطيط الكهربائي للعضلات (EMG) لمرحلة الرمي في فعالية رمي الرمح لرماة اندية اقليم كوردستان المتقدمين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين ، 2014 .
- اسماعيل ، ثامر محسن واخران ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، 1991 .
- الببيك علي فهمي وأخران ؛ سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات " طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية ، ط1 ، ج2 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية 2009 .
- حماد ، مفتي ابراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- حماد ، مفتي ابراهيم ؛ الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- حنفي ، محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .

- الحيايي ، معن عبد الكريم ؛ أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2007 .
- الخشاب ، زهير قاسم واخران ؛ كرة القدم ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1999 .
- الخشاب ، زهير قاسم وذنون ، معتز يونس ؛ كرة القدم ، مهارات - اختبارات - قانون ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، الموصل . 2005 .
- العلي ، حسين علي وشخاتي ، عامر فاخر ؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، ط1 ، مكتب النور ، بغداد ، 2010 .
- سلامة ، بهاء الدين إبراهيم ؛ فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني . لاكتات الدم ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- الشخيلي ، سمر خالد ناظم ؛ تأثير استخدام بعض الأوزان لتطوير القوة العضلية وبعض المتغيرات الوظيفية في الدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2005 .
- الفرطوسي ، علي سموم واخران ؛ القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي ، ط1 ، مكتب النور ، بغداد ، 2015 .
- كماش ، يوسف لازم ؛ المهارات الأساسية في كرة القدم ، تعليم ، تدريب ، دار الخليج ، عمان ، الاردن ، 1999 .
- القط ، محمد علي احمد ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- الوحش ، محمد عبدة صالح وحماد ، مفتي إبراهيم ؛ الأعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 .
- Carre , P. ; Denosing of the uterine EHG by an undecimated wavelet transform IEEE trans On biomedical engineering : vol 45, issue 9 ,1998 .
- Hara, D : Training sport , Verlay , Berlin. 1986 .



الملاحق :

الملحق رقم (1)

المنهاج التدريبي

أنموذج للأسبوع الاول في المنهاج التدريبي

الاسبوع	الوحدة التدريبية	الشدة المستخدمة	رمز التمرين	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن الاداء الكلي	الجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغرى الاولى (الاسبوع الاول)
الاول	الاحد	%80	A-1	80 ثا	2	160 ثا	240 ثا	560 ثا	2640 ثا 44 د	11700 ثا 195 د
			B-1	80 ثا	2	160 ثا	240 ثا	560 ثا		
			C-1	80 ثا	2	160 ثا	240 ثا	560 ثا		
			D-1	80 ثا	2	160 ثا	240 ثا	560 ثا		
			E-1	100 ثا	2	200 ثا	400 ثا			
	الثلاثاء	%85	A-2	80 ثا	3	160 ثا	240 ثا	800 ثا	3900 ثا 65 د	
			B-2	80 ثا	3	160 ثا	240 ثا	800 ثا		
			C-2	80 ثا	3	160 ثا	240 ثا	800 ثا		
			D-2	80 ثا	3	160 ثا	240 ثا	800 ثا		
	الخميس	%90	E-2	100 ثا	3	200 ثا	700 ثا	5160 ثا 86 د		
			A-3	80 ثا	4	160 ثا	240 ثا		1040 ثا	
			B-3	80 ثا	4	160 ثا	240 ثا		1040 ثا	
س		C-3	80 ثا	4	160 ثا	240 ثا	1040 ثا			
		D-3	80 ثا	4	160 ثا	240 ثا	1040 ثا			
			E-3	100 ثا	4	200 ثا	1000 ثا			

الملحق رقم (2)

التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي

شرح التمرين	رمز التمرين
هرولة اعتيادية مسافة (20 م) ركض فتح مسافة (20 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (1 كغم)	A-1
هرولة اعتيادية مسافة (30 م) ركض فتح مسافة (30 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (1 كغم)	A-2
هرولة اعتيادية مسافة (40 م) ركض فتح مسافة (40 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (1 كغم)	A-3
هرولة اعتيادية مسافة (20 م) ركض فتح مسافة (20 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (2 كغم)	B-1
هرولة اعتيادية مسافة (30 م) ركض فتح مسافة (30 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (2 كغم)	B-2
هرولة اعتيادية مسافة (40 م) ركض فتح مسافة (40 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (2 كغم)	B-3
مشي اعتيادي مسافة (30 م) ركض سريع مسافة (30 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (1 كغم)	C-1
مشي اعتيادي مسافة (40 م) ركض سريع مسافة (40 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (1 كغم)	C-2
مشي اعتيادي مسافة (50 م) ركض سريع مسافة (50 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (1 كغم)	C-3
مشي اعتيادي مسافة (30 م) ركض سريع مسافة (30 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (2 كغم)	D-1
مشي اعتيادي مسافة (40 م) ركض سريع مسافة (40 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (2 كغم)	D-2
مشي اعتيادي مسافة (50 م) ركض سريع مسافة (50 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (2 كغم)	D-3
هرولة اعتيادية مسافة (40 م) ركض سريع مسافة (20 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (1 كغم)	E-1
هرولة اعتيادية مسافة (50 م) ركض سريع مسافة (30 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (1 كغم)	E-2
هرولة اعتيادية مسافة (60 م) ركض سريع مسافة (40 م) مع استخدام كيتير بكلتا الرجلين بوزن (1 كغم)	E-3